**AS VERDURAS CONTÉM VITAMINAS E MINERAIS, por isso:**

**Protegem a vista - ajudam o sistema nervoso - fortificam o sangue facilitam a digestão - ajudam a cicatrização dos ferimentos - aumentam a disposição para o trabalho.**

## REFRESCO DE LIMÃO COM BETERRABA

**Alimentos:**

1 limão
1 beterraba grande
1 litro de água filtrada
Açúcar

**Modo de preparar:**

- Descascar e picar a beterraba
- Bater no liquidificador os pedaços de beterraba com água.
- Coar.
- Juntar o suco de limão
- Adoçar.

## FAROFA DE CENOURA

**Alimentos:**

2 cenouras médias
1 xícara de farinha de mandioca
1 colher (sopa) de manteiga ou gordura
Sal.

**Modo de fazer:**

- Lavar bem as cenouras e ralar.
- Colocar numa caçarola a manteiga ou gordura, o sal, a farinha e levar ao fogo.
- Juntar a cenoura, mexendo para não queimar.
- Deixar no fogo durante 10 a 15 minutos.
- Servir em prato enfeitado com folhas de alface e rodelas de cenoura cozida ou tomate.

# Verduras
# Valor nutritivo
# Receitas

Reproduzido
1000

maiores informações na EMATER-ES

Necessidades diárias recomendadas pela Comissão de Nutrição da Associação Médica Inglesa.

| | | Calorias | Proteínas gramas | Ferro miligramas | Vitamina A Unidades Internacionais | Vitamina $B_1$ miligramas | Vitamina $B_2$ miligramas | Vitamina C miligramas |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Crianças – anos | | | | | | | | |
| | 0 – 1 | 1.000 | 37 | 6,5 | 3.000 | 0,4 | 0,6 | 10 |
| | 2 – 6 | 1.500 | 56 | 7,7 | 3.000 | 0,6 | 0,9 | 15 |
| | 7 – 10 | 2.000 | 74 | 10,5 | 3.000 | 0,8 | 1,2 | 20 |
| | 11 – 14 | 2.750 | 102 | 13,5 | 3.000 | 1,1 | 1,6 | 30 |
| Rapazes | 15 – 19 | 3.500 | 130 | 15,0 | 3.000 | 1,4 | 2,1 | 30 |
| Moças | 15 – 19 | 2.500 | 93 | 15,0 | 5.000 | 1,0 | 1,5 | 30 |
| Homem | | | | | | | | |
| | Sedentário | 2.250 | 66 | 12,0 | 5.000 | 0,9 | 1,4 | 20 |
| | Trabalho médio | 3.000 | 87 | 12,0 | 5.000 | 1,2 | 1,8 | 20 |
| | Trabalho pesado | 4.250 | 124 | 12,0 | 5.000 | 1,7 | 2,6 | 20 |
| Mulher | | | | | | | | |
| | Sedentária | 2.000 | 58 | 12,0 | 5.000 | 0,8 | 1,2 | 20 |
| | Trabalho médio | 2.500 | 73 | 12,0 | 5.000 | 1,0 | 1,5 | 20 |
| | Trabalho pesado | 3.750 | 109 | 12,0 | 5.000 | 1,5 | 2,2 | 20 |
| | Gestante | 2.500 | 93 | 12,0 | 6.000 | 1,0 | 1,5 | 40 |
| | Lactente | 3.000 | 111 | 15,0 | 8.000 | 1,4 | 2,1 | 50 |

A tabela está resumida para ser melhor entendida.
Miligrama é uma parte do grama dividido em mil partes
Fonte: Princípios de tecnologia de alimentos – ALTANIR J. GAVA.

Tabela da Composição Química dos Alimentos – Correspondente a 100 gramas de alimentos.

| Alimento – 100 gramas | Calorias | Proteínas gramas | Ferro miligramas | Vitamina A Unidades Internacionais | Vitamina $B_1$ miligramas | Vitamina $B_2$ miligramas | Vitamina C miligramas |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 - Abóbora | 34,60 | 0,60 | 0,50 | 95 | 0,04 | 0,04 | 15 |
| 2 - Agrião | 28,00 | 2,80 | 1,90 | 1.105 | 0,12 | 0,10 | 44 |
| 3 - Batata-doce-branca | 122,30 | 1,30 | 1,00 | 30 | 0,11 | 0,04 | 31 |
| 4 - Batata inglesa | 79,70 | 1,80 | 0,80 | o | 0,09 | 0,03 | 16 |
| 5 - Beterraba | 45,70 | 1,70 | 0,80 | o | 0,01 | 0,04 | 5 |
| 6 - Cenoura | 42,40 | 0,80 | 0,90 | 3.530 | 0,06 | 0,04 | 5 |
| 7 - Pepino | 17,30 | 0,70 | 0,60 | 5 | 0,03 | 0,04 | 14 |
| 8 - Repolho | 33,00 | 1,70 | 0,70 | 30 | 0,06 | 0,04 | 43 |
| 9 - tomate | 24,30 | 0,80 | 0,60 | 180 | 0,06 | 0,05 | 23 |
| 10- Vagem | 36,20 | 2,00 | 1,70 | 110 | 0,08 | 0,11 | 18 |

**Fonte:** O que você deve sabre sobre Nutrição - Alcides Bontempo