

XY

SAFRA DE OUTUBRO

COMER BEM COMEÇA ESCOLHENDO OS ALIMENTOS DA ESTAÇÃO.

M
META FIT

SAÚDE E PERFORMANCE

TODOS OS DIREITOS SÃO RESERVADOS À EQUIPE META FIT SAÚDE E PERFORMANCE.

Os alimentos da safra são cultivados no período em que encontram melhores condições de desenvolvimento. Isso costuma significar maior oferta, mais frescor, sabor e melhor custo-benefício.

Consumir alimentos da estação também ajuda a variar a alimentação ao longo do ano e a aproveitar frutas, verduras e legumes em diferentes preparações.

Neste e-book você encontrará os principais alimentos em destaque em outubro, referências para quem está fora do Brasil, orientações de higienização e receitas simples para incluir mais variedade no dia a dia.

- Mais variedade no prato
- Alimentos mais frescos
- Melhor aproveitamento da oferta da estação
- Mais possibilidades de cores, fibras, vitaminas e minerais.



O QUE ESTÁ NA MELHOR SAFRA DE SETEMBRO?

FRUTAS

- Manga
- Mamão
- Maracujá
- Acerola
- Abacaxi
- Melancia



LEGUMES

- Abobrinha italiana
- Berinjela
- Pimentão amarelo
- Pimentão vermelho
- Pepino
- Cenoura



VERDURAS

- Alface
- Rúcula
- Acelga
- Couve
- Salsa
- Cebolinha



OUTRAS REGIÕES

A sazonalidade varia conforme o clima e a região de cada país. Para quem está fora do Brasil, estes são alguns alimentos que costumam ganhar destaque em outubro:

AUSTRÁLIA

- Aspargos
- Ervilha
- Espinafre
- Morango
- Abacate
- Cítricos



ESTADOS UNIDOS E EUROPA

- Maçã
- Pera
- Abóbora
- Batata-doce
- Brócolis
- Couve-flor
- Cogumelos



COMO HIGIENIZAR CORRETAMENTE

- 1** Lave bem em água corrente para retirar sujeiras visíveis.
- 2** Deixe de molho por 15 minutos em solução de 1 litro de água + 1 colher de sopa de água sanitária própria para alimentos.
- 3** Enxágue em água corrente e seque bem antes de guardar.

NÃO UTILIZE APENAS VINAGRE OU BICARBONATO PARA HIGIENIZAR FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES. ELES AJUDAM NA LIMPEZA, MAS NÃO SUBSTITUEM UM SANITIZANTE ADEQUADO PARA REDUZIR A PRESENÇA DE MICRORGANISMOS.



RECEITAS EM DESTAQUE DO MÊS

FRANGO COM MANGA E SALADA CROCANTE

Uma opção prática para aproveitar a manga em uma refeição completa.

Ingredientes:

- 120–150 g de frango grelhado em tiras
- ½ manga em cubos
- Folhas de sua preferência
- Pepino fatiado
- Limão
- Azeite, sal e pimenta

Modo de prepare: Monte as folhas com o pepino e a manga, acrescente o frango grelhado e finalize com limão, azeite e os temperos.



CREME DE ERVILHA PROTEICO

Ingredientes:

- 1 xícara de ervilha congelada
- ½ cebola pequena
- 1 dente de alho
- Água ou caldo caseiro até dar o ponto
- 2 colheres de sopa de cottage
- Sal e temperos a gosto

Modo de preparar: Refogue a cebola e o alho, acrescente a ervilha e cubra com um pouco de água. Cozinhe até ficar macia, bata até formar um creme e finalize com o cottage.



IOGURTE COM MAMÃO, AVEIA E CANELA

Uma opção simples e prática para o café da manhã ou lanche.

Ingredientes:

- 1 pote de iogurte natural (160–170 g)
- ½ mamão papaia em cubos
- 1 colher de sopa de aveia em flocos
- Canela em pó a gosto

Modo de preparar: Coloque o iogurte em uma tigela, acrescente o mamão e a aveia. Finalize com canela a gosto e sirva.



DESAFIO DA SAFRA



NESTE MÊS, ESCOLHA:

- 1 fruta de setembro que você ainda não costuma comprar
- 1 legume da safra para testar em uma receita diferente
- 1 verdura para incluir em pelo menos duas refeições da semana

GOSTOU DESSE MATERIAL? CONTINUE ACOMPANHANDO NOSSAS DICAS!

Com carinho, Equipe Meta Fit

