

UVA PASSA

COMPOSIÇÃO

Época do Natal, aí vem elas....as uvas passas! Às vezes viram piadas no cardápio da ceia, mas são muito saborosas e nutritivas!!!

A uva passa, também conhecida apenas como passa, é uma uva seca que foi desidratada e que possui um sabor doce, devido ao seu alto conteúdo em frutose e glicose. Estas uvas podem ser consumidas cruas ou em diversos pratos e podem variar de coloração, de acordo com o seu tipo. As mais comuns são as amarelas, as marrom e as roxas.

O consumo da uva passa pode ter vários benefícios para a saúde, desde que consumidas com moderação, já que possuem bastante fibra e ácido tartárico, substância que contribuem para a saúde do intestino. Além disso, este tipo de uva proporciona energia, é antioxidante e tem alto teor de vitaminas e minerais.

Previne a prisão de ventre

As uvas passas são ricas em fibras solúveis e insolúveis que ajudam a aumentar o volume das fezes e a torná-las mais macias, estimulando o funcionamento do intestino e facilitando a sua expulsão. Além disso, a uva passa também proporciona uma maior sensação de saciedade e se consumida em pouca quantidade, pode contribuir para a perda de peso.

Melhora a saúde dos ossos

As uvas passas podem ser uma boa adição à dieta para melhorar e manter a saúde dos ossos e dentes, por serem ricas em cálcio, um mineral muito importante para o tecido ósseo. Dessa forma, além de manter os ossos fortes, previnem o surgimento de osteoporose.

Além disso, a uva passa também contém um oligoelemento, o boro, que facilita a absorção de cálcio, magnésio, fósforo e vitamina D, que são essenciais para todo o sistema ósseo, assim como para o sistema nervoso.

Elimina radicais livres

As passas são ricas em antioxidantes como os flavonóides, fenóis e polifenóis, que são compostos que ajudam a reduzir o estresse oxidativo, eliminar os radicais livres e prevenir o dano celular. Assim, a uva passa pode ajudar a diminuir o risco de desenvolver doenças crônicas como problemas cardíacos ou câncer, por exemplo.

Previne a anemia

A uva passa é uma boa fonte de ferro, melhora o transporte de oxigênio para as células do organismo e favorece a produção de glóbulos vermelhos, prevenindo o surgimento de anemia causada por deficiência de ferro.

Protege a saúde do coração

As fibras presentes na uva passa têm a capacidade de diminuir a absorção de colesterol ruim no intestino, o que permite manter os níveis de colesterol e triglicerídeos mais regulados no sangue e evitando o depósito de gordura nos vasos sanguíneos. Além disso, como também é antioxidante e diminui o risco de dano celular, a uva passa é ótima para diminuir o risco de doenças cardiovasculares.



Bolinho de Aveia com Uva Passa

Ingredientes

- 1 ½ xícara de aveia;
- ¼ de açúcar mascavo;
- 2 ovos;
- 1 xícara de leite de amêndoa;
- ¼ de xícara de iogurte natural sem açúcar;
- 1 colher (de chá) de baunilha;
- ¾ de xícara de farinha;
- 1 colher (de chá) de sal;
- 1 colher (de chá) de bicarbonato de sódio;
- 1 colher (de chá) de fermento em pó;
- 1 colher (de chá) de canela;
- ½ xícara de uva passa.
-

Modo de preparo

Num recipiente junte a aveia com o leite de amêndoas. Depois junte o açúcar, os ovos, o iogurte e a baunilha e mexa até obter uma mistura homogênea. Junte a farinha aos poucos, a canela, o bicarbonato de sódio e o fermento. Por fim, junte as passas, coloque a mistura em formas pequenas e leve ao forno a 375° durante 15 a 20 minutos. Esta receita rende 10 bolinhos.

Arroz com Passas e Nozes

Ingredientes

- 2 colheres (de sopa) de uva passa;
- ¼ de xícara de nozes, amêndoas ou castanha de caju;
- 1 xícara de arroz;
- ½ cebola picada;
- 2 xícaras de água ou de caldo de galinha;
- Sal e pimenta a gosto.

Modo de preparo

Coloque um pouco de azeite numa panela pequena em fogo médio. Deixe fritar um pouco a cebola até que fique dourada e depois junte o arroz, as uvas passas, o sal e a pimenta. Junte a água e espere que ferva. Quando começar a ferver, coloque em fogo baixo e tampe a panela durante 15 a 20 minutos. Por fim, retire a panela do fogo e junte as amêndoas, as nozes ou a castanha de caju.

Feliz Natal e 2020 repleto de saúde e paz!

Camila Costa - Nutricionista