

JORNAL DA NUTRIÇÃO

ABÓBORA

Rica em Vitaminas B1, B3, B5, B6, C, betacaroteno, ácido fólico. Tem ômega-3.



A abóbora, também conhecida como jerimum, é um legume muito utilizado em preparações culinárias que traz como principal vantagem ter pouco carboidrato e poucas calorias, ajudando a emagrecer e controlar o peso. Assim, tanto a abóbora cabotian quanto a abóbora moranga são ótimas aliadas da dieta e não engordam. Além disso, esse legume pode ser usado em dietas com baixo teor de carboidratos e seu consumo regular traz os seguintes benefícios para a saúde:

1. **Melhorar a saúde dos olhos**, por ser rica em vitamina A e carotenoides;
2. **Aumentar a sensação de saciedade**, devido à presença de fibras;
3. **Fortalecer o sistema imunológico**, por ser rica em vitamina A e C;
4. **Ajudar a perder peso**, por ter poucas calorias e ser rica em fibras;
5. **Previne rugas e melhora a pele**, devido à presença de vitamina A e carotenoides.

Camila Costa
Nutricionista
CRN 10922



Receita de Sopa de Abóbora com Frango

Ingredientes:

½ abóbora picada em cubos;
1 litro de água;
1 peito de frango;
1 cebola picada;
1 dente de alho picado.

Modo de preparo:

Cozinhe a abóbora no microondas até amaciar ou numa panela com água fervente. Se estiver sem casca, melhor, caso contrário retire e volte a cozinhar. Coloque o frango para cozinhar com 1 litro de água e temperos a gosto na panela de pressão. Quando estiver cozida, escorra e desfie. Tempere o frango a gosto. Quando a abóbora estiver macia e sem casca leve para bater no liquidificador com a água do cozimento até ficar bem homogênea. Leve essa sopa para uma panela, acrescente o frango, acerte temperos e sirva logo em seguida.