“Águas de abril enchem o alqueire e o barril.”

A chegada da primavera traz consigo uma renovada energia… e os mercados e supermercados apresentam com generosidade a frescura da estação com frutas e vegetais variados. O consumo de frutas e vegetais é essencial… quantas mais cores melhor!

Estes são os alimentos que irão melhorar o seu humor, a energia, o metabolismo e incrementar a sua memória.

Acelgas

As hastes das acelgas podem ser verdes, vermelhas ou uma mistura de vermelho, rosa, laranja e amarelo. A acelga é uma boa fonte de magnésio e uma excelente fonte de vitaminas A e C. A melhor forma de desfrutar deste vegetal colorido é salteá-lo rapidamente com azeite. Selecione acelgas frescas de folhas verdes livres de manchas ou descoloração.

Cerejas

As cerejas são um dos poucos alimentos que contêm melatonina, substância natural que ajuda a dormir. Coma uma “mão” de cerejas antes de se deitar, pode ajuda-lo a descansar melhor.

O pico da produção das cerejas é já no final da primavera e início do verão. Opte pelas frutas carnudas e de casca castanha –avermelhada, serão certamente saborosas. Evite as cerejas que são excessivamente macias, amassadas ou com o caule escuro.

Damascos

Os damascos contem betacaroteno, potássio, vitamina C e fibras. São excelentes para sobremesa. O sabor naturalmente doce transforma-o num alimento agradável e equilibrado. Opte pelos damascos com mais polpa de pele integra e cor laranja dourada.

Ervilhas

As ervilhas são uma boa fonte de proteínas e possuem vitaminas do complexo B e zinco. São alimentos versáteis para receitas vegetarianas e não só, podemos inclui-las em estufados, assados, saladas e sopas. Opte pelas vagens pequenas e brilhantes que são firmes e roliças.

Espargos

Os espargos são uma boa fonte de ferro, vitaminas do complexo B e C. Para um prato rápido e fácil regue com um pouco de limão e azeite e leve ao forno até ficarem macios.

Escolha os espargos verdes e brilhantes com as pontas bem fechadas.

Laranja

As laranjas e a vitamina C andam de mãos dadas. Mas a sua riqueza não fica por aqui…outros nutrientes, como ácido fólico, potássio, tiamina, niacina e magnésio também abundam na sua composição. As laranjas de Valência estão no pico em maio, junho e julho; são inclusive apelidadas de laranjas de verão. Muito usadas para fazer sumos, podem ser usadas para temperar uma salada verde. Opte pelas de pele fina, firme, pelas de cor laranja brilhantes.

Melões

Os melões, as melancias e as meloas - são uma boa fonte de vitamina C e potássio. A melancia é excelente para um lanche, sobremesa ou salada. Pode fazer pequenas bolas e usar como cobertura decorativa em diversas sobremesas.

Procure por estas frutas a partir de junho. Quando escolher o melão, bata ligeiramente com o dedo e, se ouvir um som de baixa frequência significa que é suculento, exatamente aquilo que nós queremos.

Morangos

Os morangos são um dos frutos mais populares da primavera e do verão. Têm poucas calorias, são ricos em fibras e uma excelente fonte de vitamina C.

Quando comprar morangos opte pelos que são firmes, carnudos e de cor vermelho vivo. Recomendo lavá-los imediatamente antes da utilização e servir à temperatura ambiente.

Para um lanche saudável pode misturar os morangos com iogurte natural, que vai repor a sua energia e ajudar na saciedade.

SRAS
Secretaria Regional dos Assuntos Sociais

Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais, IP-RAM

http://iasaude.sras.gov-madeira.pt