

Nutrição

Farofa, o Básico Nota 10

Misture farinha e alguns ingredientes e você tem um prato pra lá de saudável e saboroso. A cara do Brasil!

POR MARJORIE ZOPPEI
FOTOS CLARA OH

Quem disse que ser farofeiro pega mal?

VOCÊ JÁ PAROU PARA PENSAR QUE A FAROFA É CHEIA DE VANTAGENS?

Juntar farinha com certos alimentos rende uma receita nutritiva e rápida de fazer. Não, ela não empanturra sua pança – você vai ler nesta reportagem. E não à toa faz sucesso de norte a sul do país. No nordeste, por exemplo, o óleo de dendê é fundamental. Já no sudeste, como em Minas Gerais, carne de porco e linguiça dão sustância à farofa. “Ela serve de acompanhamento para comidas com molho ou como prato principal”, diz a chef Manu Buffara, do Restaurante Manu, em Curitiba (PR). Aqui estão cinco receitas de chefs como ela, gabaritados no assunto. Mão à obra: sua saúde e seu prazer vão agradecer.

FAROFA TROPICÁLIA

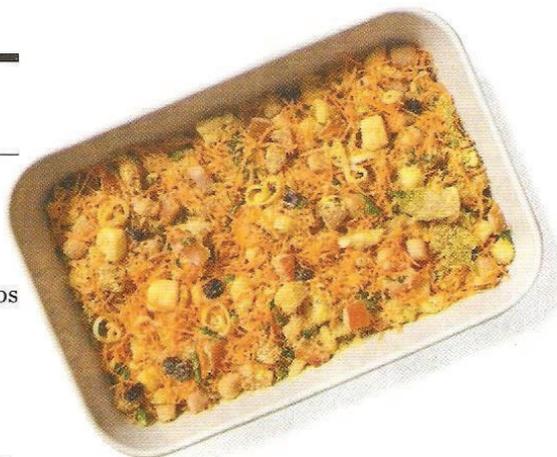
Chef Ricardo Caravita, do restaurante A Esperança (SP)

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de margarina
- 3 colheres (sopa) de azeite de dendê
- 1 xícara (chá) de peito de peru em cubos
- 1/2 cebola em cubos
- 4 folhas de escarola em cubos
- 1/3 xícara (chá) de alho-poró fatiado
- 1 xícara (chá) de abacaxi em cubos
- 2 xícaras (chá) de farinha de mandioca
- 1 colher (sopa) de farinha de rosca
- 1 tomate em cubos
- 1 cenoura ralada
- 3 colheres (sopa) de linhaça
- Salsa e cebolinha a gosto
- Sal e pimenta a gosto

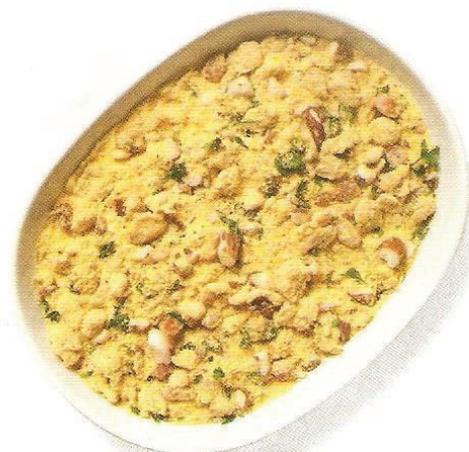
Modo de preparo

Em uma panela, coloque a margarina e o azeite de dendê em fogo médio e deixe derreter. Em seguida, com intervalos de 30 segundos, acrescente o peito de peru, a cebola, a escarola, o alho-poró, o abacaxi e as duas farinhas. Retire do fogo e some o tomate, a cenoura, a linhaça, a salsinha, a cebolinha e acerte o tempero. Mexa bem por mais 5 minutos e sirva ainda quente.



Saúde no prato “A linhaça é rica em ômega-3 (55% da sua composição), o que favorece a produção de prostaglandina, substância que desempenha importante ação contra doenças inflamatórias”, diz a nutricionista Beatriz Botequiro, da Equilibrium Consultoria (SP). Além de ser fonte de fibras insolúveis e minerais, como zinco, magnésio e potássio.

Troca inteligente Use duas colheres (sopa) de azeite de oliva em vez de margarina. O creme vegetal leva óleo refinado parcialmente hidrogenado, o que pode significar a presença de gordura trans. Diferente do azeite, que é rico em ácidos graxos que ajuda a controlar os níveis de triglicérides e aumenta os níveis de HDL, o colesterol bom.



FAROFA DE BANANA COM CASTANHA-DO-PARÁ

Chef Edu Guedes, apresentador do programa Hoje Em Dia (Rede Record)

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de bacon picado
- 1 dente de alho picado
- 1 xícara (chá) de cebola picada
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 3 bananas-nanicas picadas
- 3 xícaras (chá) de farinha de milho
- 1 xícara (chá) de castanha-do-pará
- 2 colheres (sopa) salsa picada
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

Numa panela, doure o bacon sem óleo. Quando já estiver crocante, acrescente o alho e a cebola. Adicione a manteiga e a banana, mexendo até a fruta virar uma pasta. Coloque a farinha, a castanha, a salsa e acerte os temperos. Sirva morna.

Saúde no prato A castanha-do-pará é fonte de selênio, que combate o envelhecimento das células causado pelos radicais livres. A tireoide também precisa do mineral para funcionar a pleno vapor. Caso contrário, os hormônios que regulam o metabolismo não são produzidos. “A oleaginosa ainda é fonte de vitaminas do Complexo B, vitamina E e outros minerais, como cálcio, fósforo e magnésio”, revela Cristiane Coelho, nutróloga paulista e membro do International Colleges for the Advancement of Nutrition (Ican).

Troca inteligente Linguiça (290 calorias) em vez de bacon (370 calorias) mantém o sabor apurado e reduz o valor calórico da receita.

É UM ESTOURO

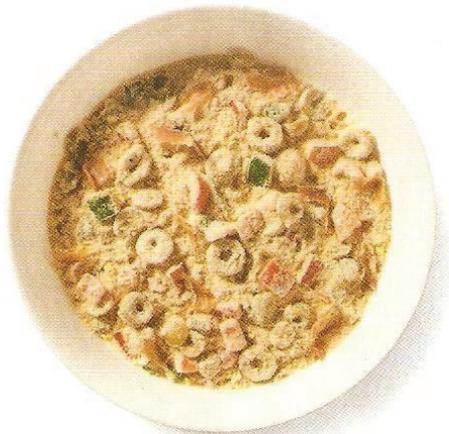
Aquele saco de pipoca de micro-ondas pode render uma boa farofa para sua carne. Depois de pronta, bata tudo no liquidificador com uma pitada de sal grosso até ficar homogêneo. Uma dica: não a use como acompanhamento de pratos com molho, como ensopados ou na feijoada. Ela dá uma empapada geral!

ENQUADRE O QR
CODE ABAIXO COM SEU
CELULAR OU TABLET
E CONFIRA OUTRAS
RECEITAS DE FAROFA



Nutrição

Farofa, a nutrição a jato!



FAROFA DE AZEITONAS

Chef Lindomar Bezerra, do restaurante La Régalade (SP)

Ingredientes

- 1 1/2 colher (sopa) de manteiga
- 1 cebola ralada
- 5 colheres (sopa) de pimentão picado
- 1/2 kg de farinha de mandioca
- 3 colheres (sopa) de farinha de milho
- 1/2 xícara (chá) de presunto tipo Parma picado
- 1 xícara (chá) de azeitonas verdes sem caroço e fatiadas

Modo de preparo

Coloque em uma panela a manteiga, a cebola, os pimentões e refogue até secar a água dos vegetais. Acrescente as farinhas e mexa bem. Retire do fogo e adicione o presunto e as azeitonas. Sirva em temperatura ambiente.

Saúde no prato A azeitona tem alto teor de gorduras monoinsaturadas, que ajudam a combater o colesterol ruim (LDL) no sangue. “Como possui polifenóis que evitam a formação de radicais livres, o fruto combate o envelhecimento e doenças crônicas, como câncer, hipertensão e diabetes”, explica a nutricionista clínica Fabiane Veltrini (PR). Para garantir todos esses benefícios, consuma de cinco a sete unidades por dia.

Troca inteligente O pimentão pode ser indigesto para algumas pessoas. Se for o seu caso, substitua por tomate. Quando refogado, o fruto aumenta a quantidade de licopeno, substância que dá a coloração avermelhada ao tomate e que tem função antioxidante.



FAROFA DE SHITAKE COM COSTELINHA DE PORCO

Chef Manu Buffara, do Restaurante Manu (PR)

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1/2 cebola picada
- 1/2 de cenoura picada em cubos pequenos
- 1 xícara (chá) de shitake
- 1 xícara (chá) de costelinha de porco desfiada
- 1 xícara (chá) de farinha de mandioca flocada
- Suco de 1/2 limão
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

Coloque a manteiga numa frigideira grande e refogue a cebola. Adicione a cenoura, o shitake e a costelinha. Acrescente a farinha e mexa bem até dourar. Finalize com o limão, sal e pimenta. Sirva morna ou quente.

Saúde no prato “O cogumelo shitake, assim como o shimeji e outros da mesma espécie, diminui a glicemia, o mau colesterol e é rico em substâncias nutraceuticas, que aumentam as células de defesas do organismo e previnem doenças”, explica Edson Credidio, médico nutrólogo e professor da pós-graduação em Alimentos Bioativos da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), em São Paulo.

Troca inteligente Peito de frango no lugar da costela de porco reduz a quantidade de gorduras de 30 g para 3 g (em 100 g de cada ingrediente).



FAROFA DE QUEIJO

Chef Gislaíne Oliveira, da banqueteria Gislene Oliveira Gastronomia (SP)

Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola grande ralada
- 1/2 kg de farinha de mandioca
- 1/2 xícara (chá) de uva-passa
- 1/2 xícara (chá) de azeitonas picadas
- 1 1/2 xícara (chá) de parmesão ralado
- 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde
- 4 ovos cozidos e picados
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Numa frigideira, doure a cebola na manteiga, acrescente a farinha e deixe torrar por 2 minutos. Junte as passas, as azeitonas e, por último, o queijo. Mexa bastante. Desligue o fogo e finalize com o cheiro-verde, os ovos cozidos e os temperos. Sirva quente.

Saúde no prato A uva-passa é fonte de oligofrutossacarídeos, substâncias com ação prebiótica, que ajudam a manter a flora intestinal e combatem a constipação. “Acrescentar a fruta seca no cardápio faz com que o nível de triglicérides no sangue se mantenha estável, o que é importante para a prevenção de doenças cardiovasculares”, diz Elaine de Pádua, diretora da clínica DNA Nutri (SP) e consultora da MH.

Troca inteligente Faça uma versão mais magra com ricota no lugar do parmesão. Com apenas 140 calorias em 100 g (contra 450 calorias do parmesão), a ricota tem 8 g de lipídeos – 25 g a menos do que o outro queijo. ■