



## AVEIA

### **Propriedades da Aveia:**

A aveia é um cereal rico em proteínas, ferro, magnésio, fósforo, zinco, manganês, vitamina B1 e vitamina B5, além de ser excelente fonte de fibras solúveis.

Estudos mostram que esses nutrientes contribuem para o controle das taxas de colesterol e de açúcar no sangue, ajudando a prevenir doenças cardiovasculares.

As fibras também melhoram o trânsito intestinal, evitando constipação, e estão associadas à diminuição do risco de câncer de cólon.

O cereal é também fonte de vitaminas B1 e B5. Entre outras funções, as vitaminas do complexo B garantem a produção de energia pelo organismo e o bom funcionamento do sistema nervoso e hormonal.

### **Alguns benefícios e indicações:**

**Ossos e dentes:** por ter função remineralizante é preventivo contra cáries.

**Diabetes:** é útil como estabilizadora do nível de açúcar no sangue, porque estimula a atividade do pâncreas.

**Energia:** é recomendável para todos que tem alto desgaste físico e mental.

**Crianças:** ajuda no bom desenvolvimento físico e mental, para combater a apatia e acalmar a hiperatividade.

### Como utilizá-la:

A aveia em flocos finos ou o farelo de aveia podem ser polvilhados diretamente sobre frutas frescas, cortadas em cubos ou amassadas em forma de purê — no caso, a banana amassada com aveia é a receita mais popular.

Outra forma de aproveitar os flocos no café da manhã é preparar um mingau de aveia, com leite e canela.

A farinha de aveia é muito usada para fazer biscoitos doces. Também entra em vitaminas, sopas, arroz, leite, iogurte e massas de tortas, bolos e pães.

### VALOR NUTRICIONAL:

	Quantidade por porção
Valor energético	379
Carboidrato	64,8
Proteína	17,4
Lipídio	5,8
Colesterol	0
Fibra	10,3
porção = 100g do produto	

## Receitas:

### In natura

Como sugestão de uso in natura toda vez que oferecer aos alunos frutas disponibilizar a aveia junto para que se sirvam a vontade sugerindo que polvilhe sobre as frutas picadas.



## *Bolo de chocolate com aveia*



### **Ingredientes:**

- 1 xícara e meia (chá) de leite
- ½ xícara (chá) de óleo
- 3 ovos
- 1 ½ xícaras (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de Chocolate em pó
- 1 xícara e meia (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- 1 e meia xícara (chá) de Aveia em flocos
- Óleo para untar
- farinha de trigo para polvilhar

### **Modo de Preparo:**

Em um liquidificador, bata o leite com o óleo, o ovos, o açúcar e o chocolate em pó. Despeje em uma tigela e misture a farinha, o fermento e a Aveia. Coloque em uma forma retangular (23x32cm) untada e polvilhada e asse em forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 40 minutos.

## Massa base para bolo de Aveia



### **Ingredientes:**

3 ovos

1 xícara de leite ( 250 ml)

½ xícara de óleo ( 175ml)

2 xícaras de açúcar

2 xícara de farinha de trigo

1 xícara de aveia em flocos

1 colher ( sopa) de fermento em pó

Raspas de laranja ou limão

### **Modo de Preparo:**

Bater no liquidificador os ovos, o leite, o óleo em seguida colocar em um recipiente e acrescentar os ingredientes secos, menos o fermento em pó, misturar até obter uma massa lisa e homogênea, por ultimo acrescentar as raspas de laranja ou limão e o fermento em pó. Coloque a massa em forma untada e polvilhada. Assar em forno médio (200°C) por 40 minutos.

## Farofa de Aveia com legumes



### **Ingredientes:**

- 4 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de alho picado
- 2 cebolas médias cortadas em cubos
- 2 tomates médios cortados em cubos
- 1 cenoura média ralada
- 1 abobrinha média ralada
- ½ xícara de chá de milho verde
- 2 ovos
- 2 xícaras de chá de aveia
- Sal, salsinha e ervas à gosto

### **Modo de Preparo**

Aqueça o azeite e refogue o alho, a cebola, a cenoura, a abobrinha, o tomate e acrescente o sal light e as ervas. Deixe cozinhar por 10 minutos. Misture os ovos ao refogado, mexendo até estarem bem cozidos. Acrescente o milho verde e a aveia. Com o fogo desligado, coloque a salsinha e misture bem.

## Sopa de Aveia com legumes



### **Ingredientes**

- 100 gr de aveia em flocos
- 1 unidade(s) de cenoura
- 1 unidade(s) de abobrinha
- 2 unidade(s) de batata
- 1 colher(es) (sopa) de azeite
- 2 dente(s) de alho picado(s)
- 2 colher(es) (sopa) de salsinha picada(s)
- 2 unidade(s) de cebola picada(s)
- 2 unidade(s) de tomate
- 2 litro(s) de caldo de carne quente

### **Como fazer:**

1. Em uma panela refogue o azeite e o alho.
2. Quando dourar, junte a salsinha, a cebola, a cenoura, abobrinha, a batata e o tomate cortado em cubo.
3. Deixe fritar em fogo baixo por 5 minutos, mexendo várias vezes.
4. Regue com caldo de carne quente, verifique o sal e acrescente, se necessário.
5. Deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 30 minutos, depois de começar a ferver, com a panela tampada.
6. Acrescente a aveia e cozinhe por mais 10 minutos.

## **REFERÊNCIAS:**

WIKIPÉDIA. Disponível em: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Aveia>

SAÚDE ACTUAL. A dieta da aveia. Disponível em:  
<http://www.saudeactual.com/home/adietadaaveia/index.html>

PORTAL SÃO FRANCISCO. Aveia. Disponível em:  
<http://www.portalsaofrancisco.com.br/alfa/aveia/aveia.php>