



Ana e o
Mistério

dos Superalimentos



MINISTÉRIO DO TURISMO, SECRETARIA ESPECIAL DA CULTURA, ULTRAGAZ E MERCÚRIO CULTURAL,
APRESENTAM: **Ana e o Mistério dos Superalimentos**

ultragaz

Há 83 anos a Ultragaz é conhecida por ter em seu DNA a inovação. Foi a empresa que trouxe para o país o GLP engarrafado, o famoso gás de cozinha em botijão, revolucionando os hábitos dos brasileiros. Também foi a primeira a vender o produto em sistema a granel, oferecendo soluções criativas para vários segmentos empresariais e industriais. Graças à sua trajetória de sucesso, hoje atende 11 milhões de domicílios e 56 mil clientes empresariais, em mais de 22 estados. A Missão de Sustentabilidade/ESG da Ultragaz consiste em investir em projetos educativos, culturais e de preservação ambiental. Somente em 2020, impactou 27,8 milhões de pessoas através de mais de 30 projetos socioambientais em 19 estados brasileiros, beneficiando jovens e adolescentes escolas e instituições públicas, e mulheres em situação de vulnerabilidade social. Para se comunicar e vender para esses milhões de consumidores, a Ultragaz possui diversos canais, como aplicativo, WhatsApp, central de atendimento e redes sociais. Faz parte do Grupo Ultra, um dos maiores conglomerados empresariais brasileiros com atuação na distribuição de combustíveis (Ipiranga), na indústria de especialidades químicas (Oxiten), no segmento de armazenagem para graneis líquidos (Ultracargo) e no setor de varejo farmacêutico (Extrafarma).

Ana e o Mistério dos Superalimentos

autora:

Marina Branco

ilustradora:

Laís Bicudo

Maria Paula Ferraz Dias

(receitas)

Ana e o Mistério dos Superalimentos. 2ed, 2021.

Texto: Marina Branco
Ilustrações: Laís Bicudo (história)
Maria Paula Ferraz Dias (receitas)

Informações nutricionais e receitas: Virna Lisa

Equipe de produção: Bruno Ferian
Marina Branco
Rodrigo Lopes

ISBN: 978-65-00-18661-1

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Branco, Marina
Ana e o mistério dos superalimentos / Marina
Branco ; ilustração Laís Bicudo. -- 2. ed. --
Campinas, SP : Ed. da Autora, 2021.

ISBN 978-65-00-18661-1

1. Alimentação - Literatura infantojuvenil 2.
Literatura infantojuvenil I. Bicudo, Laís. II.
Título.

21-58960

CDD-028.5

Índices para catálogo sistemático:

1. Literatura infantil 028.5
2. Literatura infantojuvenil 028.5

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Todo mundo deseja ser algo quando crescer.
Bombeiro, professor, chef de cozinha, astronauta,
cantor, arqueólogo.

Ana sempre quis ser uma super-heroína.
Salvar os indefesos de apuros, consertar coisas
inconsertáveis e ajudar as pessoas.



Todos os dias, depois que chega da escola, Ana assiste às aventuras de Super Ninja, seu super-herói favorito.

Até que chega a hora do almoço e ela se despede do Super Ninja para enfrentar o seu grande desafio: o cardápio da mamãe.



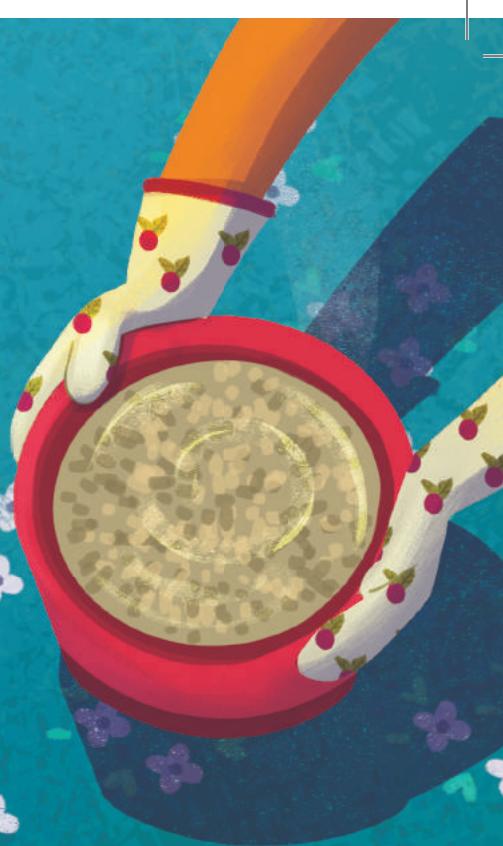
Ana já tentou explicar diversas vezes que seu prato preferido é sorvete, mas a mamãe insiste em servir outros pratos no almoço.

E é aí que começa a história...

- Hora do almoço! A comida está na mesa... - diz mamãe.

Ana se aproxima, passo por passo, com a expectativa de encontrar um grande pote de sorvete sobre a mesa.

Mas, quando chega...



– Prato do dia: arroz, lentilhas, bolinhos de carne com espinafre e salada divertida*. – diz mamãe animada.

E ela, decepcionada, não se anima muito.

Empurra a lentilha para um lado do prato, o bolinho de carne para outro e a salada divertida misteriosamente se teletransporta para o prato de Caio, que não deixa sobrar nenhum pedacinho.

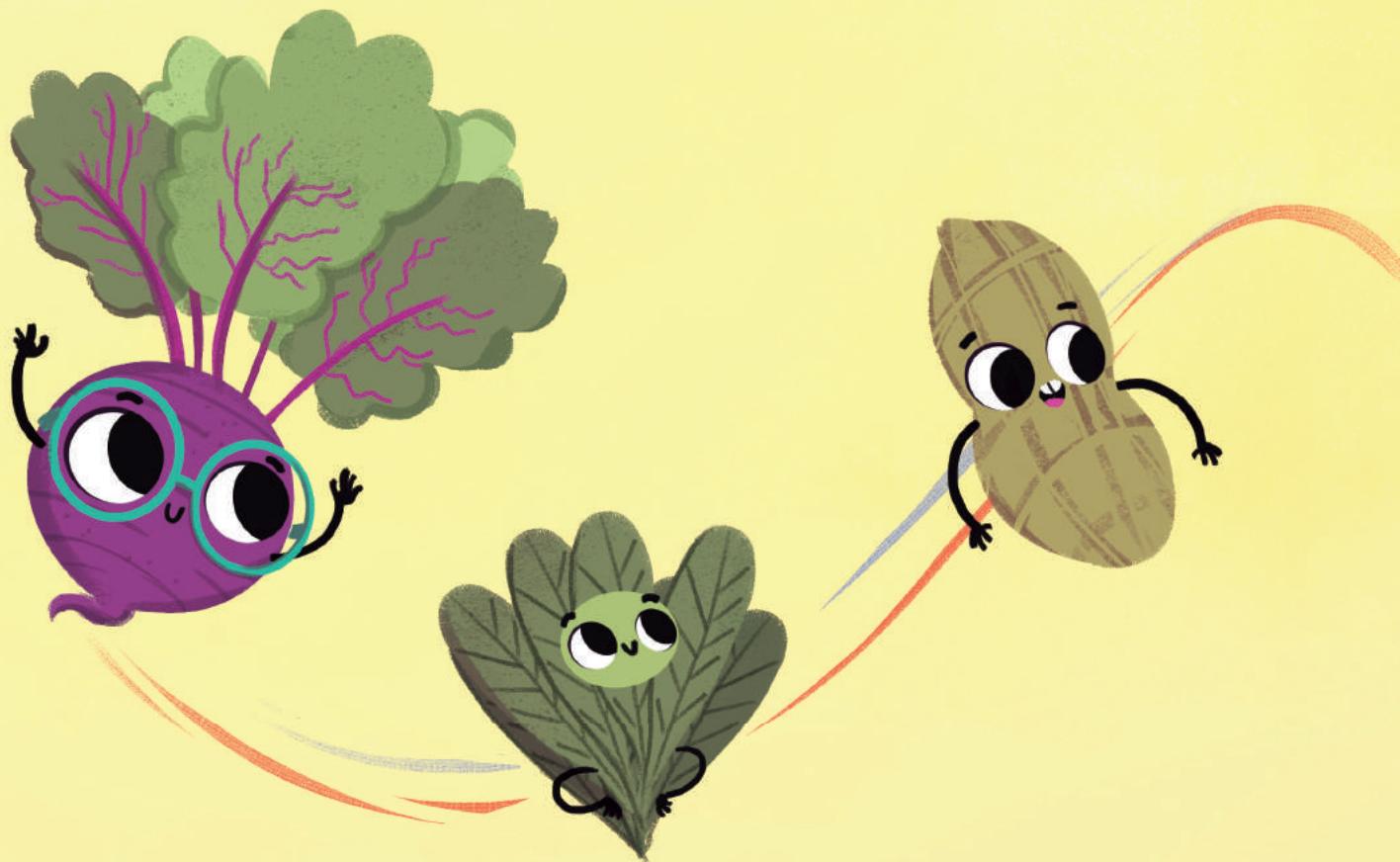
**receita*



no final do livro



Caio, é o irmão mais novo de Ana. Ele também gosta de assistir as aventuras do Super Ninja, apesar de sempre se assustar com os Monstros de Gosma, ele adora brincar de pega-pega e, especialmente, adora a hora do almoço.



Ele gosta muito da comida que a mamãe faz e as receitas que ela inventa. Já Ana, diz que não gosta, mas a verdade é que ainda não teve coragem de experimentar.



Para Ana, às vezes, é uma questão de nome:
– Espinafre, brócolis e jiló? Inhame, repolho e alho-poró? Com esses nomes devem ter um gosto bem esquisitinho. – pensa.

Às vezes é uma questão de estilo:
– Berinjela, beterraba? Esses tons de roxo definitivamente não são os meus preferidos. Talvez eu goste de tons um pouquinho mais açucarados – já se recordando do gosto bom da bala de goma sabor uva.

– Couve-flor? – continua Ana. – Pode até ter flor no nome pra tentar me impressionar, mas a parte do Couve não me engana.

– Rabanetes são fofinhos como ratinhos cor de cor-de-rosa, mas se fossem bons não estariam na salada. – observa a menina sempre desconfiada.



Brócolis: rico em vitaminas A e C e sais minerais, como: potássio, cálcio, ferro e selênio.

Beterraba: excelente fonte de vitaminas A, C e do complexo B. Os principais sais minerais encontrados neste legume são: fósforo, potássio, zinco, magnésio e ferro.

Espinafre: rico em vitamina A, C e do complexo B. Também possui sais minerais como: ferro, fósforo e cálcio.

Berinjela: É um alimento rico em vitaminas A, C, B1, B2 e B3. Possui também uma boa quantidade de sais minerais.

Couve-flor: rica em vitamina C, potássio, cálcio e fósforo. Também possui vitamina A e do complexo B.

E assim, todos os dias, do prato de Ana os vegetais são expulsos.



Quando Ana assiste os episódios de Super Ninja, fica imaginando o dia em que será a sua vez de salvar o mundo. Imagina uma lista de super poderes e todas as aventuras e desafios que terá que enfrentar.

Mas enquanto esse dia não chega, Ana se prepara: treina pulos supersônicos para alcançar gatos presos em árvores, pensa em estratégias para encontrar com seu olhar de raio X os óculos perdidos da vovó, ou simplesmente pensa em como ajudar seu irmão a manter os sapatos amarrados.



Caio assiste as aventuras de Super Ninja ao lado da irmã e acompanha atentamente seu treinamento.

E após Super Ninja vencer mais uma difícil batalha contra os Monstros de Gosma e salvar o universo, chega a hora do almoço.

– Hora do almoço! A comida está na mesa. – diz mamãe, chamando os irmãos para a mesa.

– Prato do dia: panquecas coloridas recheadas* e salada de acelga, repolho roxo, rabanete, tomate e azeitonas. – É hoje com sobremesa – completa animada.

– Sorvete! – diz Ana dando pulos de alegria.

– Salada de frutas! – diz mamãe com a mesma animação de Ana.



E, como sempre, Ana empurra as panquecas para um lado do prato, a acelga para o outro e o rabanete, em um toque de mágica, estava no prato de Caio, que logo o fez desaparecer com duas ou três mordidas. Para a sobremesa Ana nem olhou, disse que estava com dor de barriga e foi para seu quarto.



O que Ana sentia não era exatamente dor de barriga, mas uma sensação que podia ser um misto de cansaço com desânimo, ou um misto de buraco na barriga com vontade de nada.

E no meio dessa bagunça de sensações chegam Gabi e Lucas, os melhores amigos de Ana, para a tarde da brincadeira.

Ana, Gabi e Lucas se conhecem há um tempão, e desde sempre se reúnem na casa de algum deles toda semana para brincar. Gabi adora amarelinha, Lucas prefere pega-pega e Ana gosta mesmo é de brincar de esconde-esconde.



Caio se aproxima interessado na diversão e Ana o convida para brincar também. Cuidadosa com o irmão, ela cochicha com os amigos:

– Pessoal, peguem leve com o Caio, ele é mais novo e pode se machucar.

– Pode brincar com a gente, Caio. Nós vamos te explicar as regras das brincadeiras. – diz Gabi.

– Vai ser divertido. – Lucas completa. – Como você é o menor será o café com leite.



Caio fica imaginando como seria ser um “café com leite”, não entende bem o que isso quer dizer, mas continua animado para brincar.

A brincadeira começa.

Na amarelinha, Gabi chega ao fim antes de todo mundo. Mas todos se impressionam com Caio que, apesar de mais novo, consegue completar o percurso de números antes de Lucas e Ana.

- O irmão da Ana é bom nessa brincadeira! - diz Gabi impressionada.



– Agora vamos brincar de pega-pega! – diz Lucas. Está comigo!

Corre para cá, corre pra lá.

Ana é a primeira a ser pega.

A correria continua e Ana observa Caio.

– Como ele é rápido! Parece até o Super Ninja escapando dos Monstros de Gosma. – pensa Ana.

Gabi é pega, e a brincadeira acaba.

Lucas ofegante depois da correria se aproxima de Caio e diz:

– Você ganhou Caio, Parabéns! De hoje em diante, não será mais café com leite!

Todos caem na risada.



– Agora é hora do esconde-esconde! – diz Caio animado.

– Certo, certo! Vamos começar! O Caio procura. – sugere Ana aos amigos.

– Então conte até 20 e, quando for sair para nos procurar, diga: lá vou eu! – explica Gabi.

Caio começa a contagem, e todos se escondem.

Ana entra no cesto de roupas da mamãe que estava num canto do quintal, enquanto Lucas e Gabi procuram um lugar para se esconder.



- . . . 20! Lá vou eu! - grita Caio.

Ana, enquanto se encolhe escondida dentro do cesto de roupas, fica pensando em como seu irmãozinho está indo bem nas brincadeiras. Então, decide espiar para ver como Caio está se saindo em mais uma brincadeira. Levanta devagar a tampa do cesto para não chamar atenção e se impressiona com o que vê.

Caio corre, agacha, vira cambalhotas e salta muito alto para enxergar os possíveis esconderijos. Também se abaixa, anda bem perto do chão como um lagarto e volta a ficar em pé num pulo só. Vai de um ponto ao outro do quintal tão rápido e sem fazer barulho.



– Achei! Achei! Encontrei vocês! – anuncia Caio animado.
Gabi e Lucas, que já haviam sido vistos, aparecem sorrindo.
– E a Ana? – pergunta Caio.
– Ana é a mestra dos esconderijos! – responde Lucas. – Impossível de encontrar

Caio se abaixa para amarrar os sapatos, quando Ana aparece e lhe dá um abraço.

– Ei, você é um super-herói? – diz baixinho no ouvido do irmão, que não entende nada.



– Hora do lanche, crianças! – mamãe chega trazendo um bolo e suco.

– Eba! Adoro vir na casa da Ana! – diz Gabi com água na boca.
– Sua mãe sempre prepara coisas deliciosas! – completa Lucas, animado com o lanche.

– Hoje temos: bolo nutritivo* e suco de laranja!

– Mas antes de comer, não se esqueçam de lavar as mãos. – diz mamãe.



Ana fica espiando como todos gostam da comida e fica pensando:
– Se todo mundo gosta tanto dessa gororoba da mamãe, acho que vou experimentar. Mas só um pedacinho!

Ana pega um pedaço de bolo e arrisca uma pequena mordidinha. E para seu grande espanto o resultado inesperado.

– Poxa vida! Isso é bom de verdade! – fala baixinho, para que ninguém consiga ouvir sua descoberta, já que todos ali já eram velhos conhecidos e adoravam aquela famosa receita da mamãe.

– É bom, sim, Ana! – Caio, que por acaso tinha ouvido o sussurro da irmã, cochicha em seu ouvido.





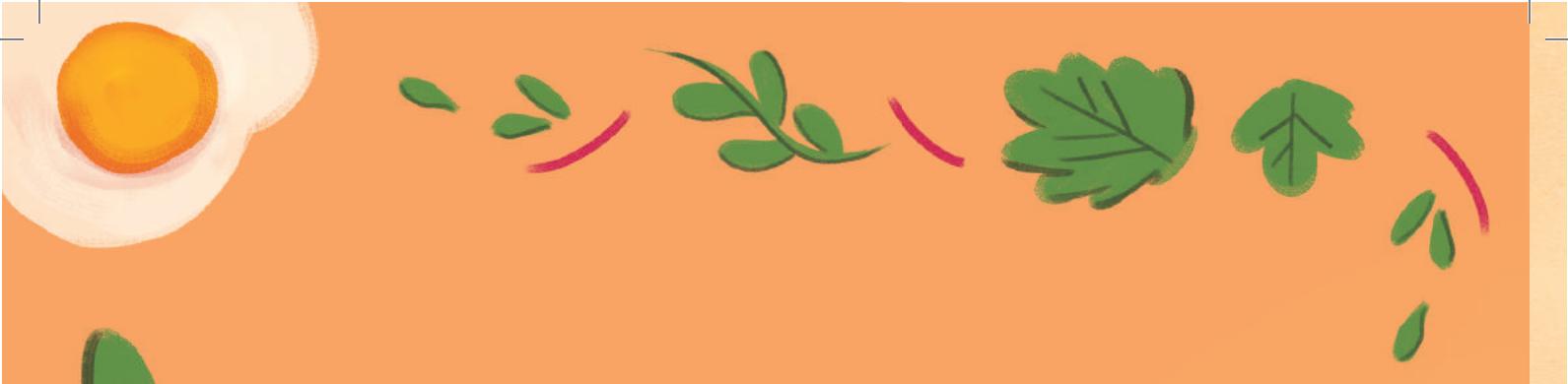
Todos aproveitam o lanche, até mesmo Ana, um pouco tímida em suas mordidas, e a tarde da brincadeira chega ao fim. Lucas e Gabi se despedem, Ana e Caio arrumam o quintal.

Ana se recorda dos momentos surpreendentes de Caio durante a tarde e fica encafifada com os superpoderes misteriosos do irmão.

– O que será que está acontecendo? Será que ele foi mordido por uma aranha ou alguma pedra mágica vindo do espaço o transformou num super-herói? Ou será que... – pensa, pensa e repensa Ana, buscando alguma resposta para o que tinha acontecido naquela tarde.

Ana passa dias tentando solucionar esse mistério. Depois de assistir aos episódios de Super Ninja, passa o dia observando o irmão, para achar pistas sobre o surgimento desses superpoderes misteriosos.





Os dias se passam e a investigação de Ana não apresenta nenhuma novidade. Ela não havia notado a presença de nenhuma aranha mutante ou algum alienígena, Caio não havia tomado nem mesmo algum daqueles xaropes que a vovó fazia. Nada. Nadinha.

Mas devem haver outras formas de se tornar super-herói. Preciso descobrir! – pensou Ana.

Ana decidiu que precisava de mais informações sobre a vida dos super-heróis, só assim saberia dizer ao certo qual tipo de super-herói era o irmão. Então, foi até a caixa de livros buscar os antigos gibis do Super Ninja e outros heróis da mesma turma.

Na caixa entre os seus queridos gibis e livros Ana encontra um título que ainda não conhecia:

– Os Superalimentos? Nunca ouvi falar desses heróis. – Ana estranha, mas se interessa pela história. – É por esse mesmo que vou começar!



Ana se debruça sobre o livro e descobre que os superalimentos não são exatamente super heróis, mas ainda sente que eles podem ser uma pista para revelar os super poderes misteriosos do irmão. Continua sua leitura até que...

– Hora do almoço! A comida está na mesa..! – diz mamãe como sempre.

– Eba! Superalimentos, aí vou eu! – diz Ana correndo para a mesa pronta para ser uma super heroína!





**Receitas
da Mamãe**



Ana quer mostrar algumas receitas do “Livro de Receitas Especiais” da sua mãe ♥

Panquecas Coloridas

→ Rende cerca de 8 unidades

Massa

- 2 xícaras de chá de couve manteiga picada
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 xícara de chá de leite
- 2 xícaras de chá de água
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de manteiga
- Sal a gosto
- 2 colheres de sopa de óleo (para fritar as pancakes)

🍅 Bata no liquidificador todos os ingredientes da massa e após bater, utilize uma concha para medir as porções da massa (e manter um tamanho padrão das pancakes), e frite as pancakes em frigideira untada com o óleo. Reserve as pancakes.

Recheio

- ½ xícara de chá de cebola picada
- 1 dente de alho
- 2 colheres de sopa de azeite
- 500g de carne moída
- 1 cenoura média ralada
- Sal a gosto
- ½ xícara de chá de cheiro verde picado

🍅 Doure a cebola e o alho no azeite, acrescente a cenoura, a carne moída e o sal e deixe cozinhar.

Molho

- 5 tomates grandes sem semente e sem pele
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho
- ½ xícara de chá de água filtrada
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal a gosto
- Orégano a gosto

🍅 Bata os tomates juntamente com a água no liquidificador; doure a cebola e o alho no azeite, acrescente o tomate batido, o sal e o orégano e refogue.

Recheie as pancakes com a carne moída e enrole, coloque as pancakes em um refratário e jogue o molho por cima.



Escondidinho de Frango

- 700g de peito de frango sem pele e sem osso
- 700g de batata inglesa
- 300g de batata baroa (mandioquinha)
- 1 cebola picada em cubos pequenos
- 2 dentes de alho amassados
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de café rasa de açafreão
- 2 colheres de café de colorau
- 1 colher de sobremesa de orégano
- Sal a gosto
- 2 tomates sem pele e cortados em cubinhos
- Cheiro verde a gosto
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 200mL de leite
- 50g de queijo ralado

♥ **Dica da mamãe:** No recheio também pode estar escondido aqueles ingredientes especiais: uma misturinha de legumes cozidos ou ainda um refado de peixe com tomates. A batata baroa também pode dar espaço para a mandioca.



- Serve de 6 a 8 pessoas
- Tempo médio de preparo: 1h30

🍅 Cozinhe a batata e a batata baroa. Após cozidas, amasse a batata e a batata baroa, acrescente a manteiga, sal e o leite quente, e misture bem até que fique com consistência de um purê liso e reserve.

Em uma panela de pressão, utilize o azeite para refogar a cebola, o alho, junte o frango, o açafreão, o colorau, o orégano e o sal, depois de refogado, cubra o frango com água, tampe a panela e cozinhe em pressão por aproximadamente 20 minutos. Após cozido, desfie o frango, junte os tomates e o cheiro verde.

Em um refratário coloque uma camada de purê, espalhe o frango sobre o purê e cubra com o restante do purê. Polvilhe o queijo ralado e leve ao forno (médio), por aproximadamente 10 minutos para gratinar o queijo.

Kibe de forno

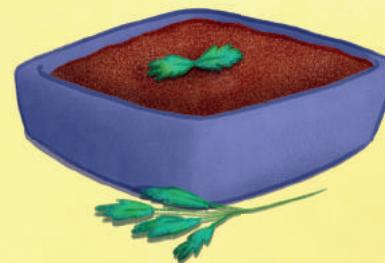
- 500g de carne moída
- 250g de trigo para kibe
- 1 cebola ralada
- 1 dente de alho amassado
- 1 cenoura média ralada
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 ramo pequeno de hortelã picado em pedacinhos

♥ **Dica da mamãe:** Você pode substituir a carne ou acrescentar vegetais cozidos à receita. Beringela e abóbora kabocha são ótimas opções. Experimente!

🍅 Coloque o trigo em um recipiente fundo e cubra com água, deixe de molho por 30 minutos. Após os 30 minutos, remova o excesso de água utilizando uma peneira fina.

Misture bem o trigo, a carne moída, a cenoura e os temperos.

Em uma assadeira untada, coloque o kibe e leve ao forno pré-aquecido, por aproximadamente 30-40 minutos.



Salada Divertida



- 3 Tomates (ou tomatinhos cereja)
- Folhas variadas: rúcula, alface americana, couve crua picadinha
- Rabanetes (ralados ou em fatias finas)

Molhos:

- ▶ **tradicional:** limão ou vinagre, azeite e sal
- ▶ **agridoce:** 1 colher de mel, 1 colher de mostarda, 1 colher de azeite e 2 colheres de iogurte desnatado

♥ **Dica da mamãe:** para incrementar a salada, use frutas como laranja e manga.

Cookies de Aveia

• Rende de 10 a 15 cookies

- 1 ½ xícara de aveia em flocos finos
- ½ xícara de açúcar mascavo
- 3 colheres de margarina s/ sal
- 1 ovo
- 1 colher de café rasa de canela
- ½ colher de sopa de fermento em pó

🍏 Junte todos os ingredientes em uma tigela e misture bem.

Com o auxílio de uma colher, coloque pequenas porções da massa em uma forma untada (deixe um espaço de aproximadamente 5 cm entre as porções).

Leve ao forno médio por 8-10 minutos.



Bolo de Batata-Doce



- 4 xícaras de batata-doce cozida
- 4 ovos
- 1 xícara de chá de açúcar
- 1 xícara de chá de leite
- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó

🍏 Esprema a batata-doce e reserve. Bata as gemas, acrescente o açúcar e mexa até que fique uma mistura homogênea. Junte o leite, a batata-doce, a farinha de trigo e o fermento, misture bem. Bata as claras em neve e acrescente delicadamente na massa. Coloque em uma assadeira untada e enfarinhada, e leve ao forno médio, pré-aquecido, por aproximadamente 40 minutos.

Sorvete de Inhame

- 500g de inhame cru, descascado e cortado em cubos
- 2 xícaras de morangos
- ½ xícara açúcar (se usar fruto doce, não precisa adoçar)

🍎 Corte os inhames já lavados e descascados em pedaços pequenos. Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Despeje a mistura num pote que possa ir ao congelador.

Leve ao congelador por 2 horas e depois desse tempo, raspe o sorvete com um garfo: isso vai evitar que se formem cristais de gelo.

Misture, passe para um outro pote e leve ao congelador novamente.

Faça isso mais uma vez e depois é só servir.

♥ **Dica da mamãe:** você pode acrescentar também 1 colher de extrato de baunilha. Alterne as frutas: banana com chocolate em pó também pode ser um sucesso!

Bolo Nutritivo

- 1 xícara de chá de cenoura picada (crua)
- 1 ½ xícara de chá de beterraba picada (crua)
- 2 unidades de laranja pera picada (sem casca e sem sementes)
- ¾ xícara de chá de óleo
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó

🍎 Bata no liquidificador os ovos, a beterraba, a cenoura, as laranjas e o óleo. Adicione aos líquidos batidos, o açúcar peneirado e misture. Acrescente a farinha de trigo e o fermento em pó, também peneirados, e misture bem. Coloque a massa em uma forma untada e enfarinhada, e leve ao forno médio, pré-aquecido, por aproximadamente 40 minutos.



No livro dos Superalimentos, Ana descobre que os alimentos escondem dentro de si superpoderes. Os raios energizantes de vitaminas e os golpes fortificantes de minerais.

Fora das histórias, o que acontece é que alguns alimentos possuem um grupo de vitaminas e minerais muito importantes para o nosso corpo. Essas vitaminas e minerais nos ajudam a crescer saudáveis, aprender coisas novas, ter energia para brincar e também nos deixam resistentes a doenças.

Quer saber mais sobre esses poderes escondidos nos alimentos?



Vitaminas

Vitamina A

- Importante para a visão, também ajuda no crescimento e vitalidade do cabelo e da pele.

Vitamina C

- Aumenta a resistência contra gripes e resfriados.

Vitamina D

- Importante para a formação dos ossos e dentes.

Vitamina E

- Ajuda a diminuir o cansaço.

Vitamina K

- Ajuda na cicatrização.

Vitamina B1

- Boa para memória e para o bom funcionamento do intestino.

Vitamina B2

- Importante para o metabolismo e ajuda na formação de anticorpos.

Vitamina B6

- Importante para o funcionamento do sistema nervoso e do sistema imunológico.

Vitamina B12

- Evita a fraqueza muscular e fornece energia para as células.

Minerais

Cálcio e Magnésio

- Importantes para o crescimento e manutenção dos ossos, movimento muscular, além de ajudarem a prevenir câimbras.

Ferro

- Previne a anemia, traz saúde para o sangue.

Iodo

- Auxilia no crescimento e na aprendizagem.

Flúor

- Ajuda a fortalecer os dentes e a prevenir as cáries.

Potássio

- Ajuda no relaxamento dos músculos e na aprendizagem.

E agora, como ganhar Superpoderes?

Na página anterior, você viu quais são os nutrientes para conseguir superpoderes. Mas, como encontrar? Aqui tem algumas dicas de superalimentos para começar a sua missão!

Acelga • É um alimento muito nutritivo e de baixa caloria, contém em sua composição uma boa quantidade de vitamina K (essencial para a coagulação sanguínea), como também vitaminas A e C, os minerais (sódio, magnésio, potássio e ferro), fibra alimentar e proteínas.

Aveia • É um alimento rico em fibras, além de possuir outros elementos fundamentais para uma dieta alimentar saudável, como cálcio, ferro, carboidratos, vitaminas, minerais.

Banana • É uma fonte de carboidrato, portanto bastante energética, e contém em sua composição vitaminas como C, A, D, B1 e B2, além de grande quantidade de potássio, fósforo, cálcio e ferro.

Batata-doce • Um alimento energético, rico em fibras e proteínas, e possui também em sua composição vitamina A, vitamina C, vitamina B6, além de minerais como sódio, potássio, cálcio, ferro e magnésio.

Beterraba • É rica em açúcar, proteínas, vitamina A, B1, B2, B5, C, potássio, sódio, fósforo, cálcio, zinco, ferro (ótima para prevenção e tratamento da anemia por deficiência de ferro) e manganês.

Brócolis • É um alimento rico em minerais, como o cálcio, potássio, ferro, zinco e sódio e composto também por vitaminas, como A, C, B1, B2, B6, K, além de fibra alimentar, o brócolis é considerado um superalimento e possui baixa caloria.

Maçã • Na maçã há fibras que atuam no sistema digestivo, flavonóides que tem a função antioxidante e combatem os radicais livres responsáveis pelo envelhecimento precoce, vitaminas B1 e B2 que ajudam a regular o sistema nervoso, e é uma fruta de baixas calorias.

Mandioquinha • É uma boa fonte de fibras, além de conter em sua composição vitaminas C e do complexo B, minerais como manganês, fósforo, ferro, potássio e zinco, e é um alimento de baixo índice glicêmico, evitando que as taxas de açúcar no sangue aumentem muito rapidamente.

Milho Verde • Possui em sua composição carboidratos, proteína, é uma boa fonte de fibras além de conter vitaminas do complexo B, C e A, minerais como ferro, potássio, fósforo e cálcio; é um alimento de baixo índice glicêmico, portanto uma boa opção para a alimentação de diabéticos.

Mamão • Rico em minerais, como cálcio, fósforo, ferro, sódio e potássio, que participam na formação de ossos, dentes e sangue, além de conter quantidades significativas de vitaminas A e C. Além disso, o mamão possui propriedades laxativas, calmantes e é rico em licopeno, um antioxidante que ajuda a impedir e reparar os danos às células causados pelos radicais livres.

Ana deseja ser uma super-heroína. Mas todos os dias enfrenta o seu maior desafio: o cardápio da mamãe. Entre refeições e brincadeiras, Ana se surpreende com o mistério dos Superalimentos.

www.mercuriocultural.com.br

   /MercúrioCultural



Lei de Incentivo à
CULTURA

patrocínio

ultragaz

apoio

THINK
PROJETOS

realização

MERCÚRIO
CULTURAL

SECRETARIA ESPECIAL DA
CULTURA

MINISTÉRIO DO
TURISMO

 **PÁTRIA AMADA
BRASIL**
GOVERNO FEDERAL