

Já comeu ora-pro-nóbis?



A ora-pro-nóbis é uma planta originária da América tropical, da Flórida ao Brasil. Suas folhas são suculentas e ela é considerada uma planta alimentícia não convencional (Panc). Seu nome vem do latim e significa “ora por nós”. A cada 100g, você garante 2g de proteínas e 0,9g de fibra. Além disso, com a mesma quantidade, são apenas 26 Kcal. Entre os principais benefícios da planta estão as vitaminas A, C, E, K, ferro e do complexo B. Um dos pontos positivos é o fácil cultivo. Ela se propaga com facilidade e se adapta às mudanças climáticas. O cultivo pode ser em casa e, para isso, basta que a Panc tenha acesso à luz solar.

VINHO *na verão*

Estigmatizado como uma bebida para a temporada fria, o vinho, cada vez mais, ganha seu espaço nas escolhas para serem desfrutadas em frente ao mar, numa tarde ensolarada, na beira da piscina, ao fim de um dia de trabalho. “Para quem tem dúvida, rosés, em sua maioria, são excelentes opções para desfrutar no calor”, explica o sommelier da Evino, Vinícius Santiago. Tão importante quanto saber em quais vinhos investir, é como servi-los. O especialista indica manter em uma temperatura de 4°C na geladeira. Após servi-los, coloque as garrafas em icebags ou champanheiras com gelo, assim o vinho ficará gelado até a próxima taça.



Salada grega com atum

Com a chegada do verão, a busca por refeições que ajudam a refrescar lideram a preferência. Para quem quer emagrecer, as saladas são uma excelente opção, especialmente as mais completas e nutritivas, que podem, inclusive, servir como prato principal. A seguir, aprenda a preparar uma salada grega com atum. A receita foi elaborada pela equipe da Josapar.

Você vai precisar de um pacote de Tio João Cozinha Fácil – Arroz à Grega; dez tomates-cereja; ½ pepino japonês em rodelas finas; ½ pimentão amarelo em fatias; uma lata de atum em óleo; sal a gosto; limão siciliano em fatias; azeite de oliva e alecrim.

Cozinhe o arroz de acordo com as instruções da embalagem e reserve. Em uma travessa, junte o arroz, os tomates-cereja, as rodelas de pepino japonês, o pimentão e o atum (já escorrido o óleo). Tempere com sal, limão e azeite de oliva, misture bem, decore com alecrim e sirva em seguida. Fica uma delícia!

