



COLEÇÃO

AGROSP NA MESA

CITRUS



Secretaria de
Agricultura e Abastecimento



SÃO PAULO
GOVERNO DO ESTADO







TARCÍSIO GOMES DE FREITAS
GOVERNADOR DO ESTADO DE SÃO PAULO

GUILHERME PIAI FILIZZOLA
SECRETÁRIO DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

EDSON ALVES FERNANDES
SECRETÁRIO EXECUTIVO DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

LUCIANA TUCOSER
CHEFE DE GABINETE DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

DIOGENES KASSAOKA
SUBSECRETÁRIO DE ABASTECIMENTO E SEGURANÇA ALIMENTAR

CAMILA KANASHIRO
COORDENADORA DE SEGURANÇA ALIMENTAR

GIULIANO MENICELLI LAGONEGRO
COORDENADOR DE COMUNICAÇÃO





SECRETARIA DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO DO
ESTADO DE SÃO PAULO

DEPARTAMENTO DE SEGURANÇA ALIMENTAR E
NUTRICIONAL SUSTENTÁVEL

COLEÇÃO

AGRO SP NA MESA

CITRUS

COORDENAÇÃO

Camila Kanashiro

EQUIPE DE ELABORAÇÃO

Milene Gonçalves Massaro Raimundo - Diretora de Departamento

Etelma Maria Mendes Rosa – Nutricionista

Katly Evillim Sousa – Nutricionista

Sizele Rodrigues dos Santos – Nutricionista

Vilma de Andrada Scodelário – Socióloga

Jaine Bezerra Costa – Estagiária de Nutrição

Juliana Rodrigues da Fonseca - Estagiária de Nutrição

Bruno Alves Pereira - Estagiário de Nutrição

Anna Caroline de Brito Borges - Médica Veterinária

FOTOGRAFIAS DAS RECEITAS

Sizele Rodrigues dos Santos – Produção e fotos

Carlos Eduardo dos Santos – Comunicação

PROJETO GRÁFICO

Jessica Porto



Índice

- 06** Citrus
- 07** Valor Nutricional e Princípios Bioativos
- 10** Frutas que Fazem Parte do Gênero Citrus
- 13** Uso Culinário
- 15** Cuscuz marroquino com molho de tangerina
- 17** Frango xadrez ao molho de laranja
- 19** Nhoque de ricota com limão-siciliano
- 21** Pescada com alho-poró e molho de laranja
- 23** Risoto de laranja-lima
- 25** Salada cítrica de couve com laranja
- 27** Tilápia grelhada ao molho de laranja-lima
- 29** Blondie de limão-siciliano
- 31** Bolo de limão-tahiti
- 33** Cheesecake de tangerina murcott
- 35** Muffin de tangerina
- 37** Panqueça de laranja-lima com limão
- 39** Pão de laranja-pera
- 41** Pavê de lima-da-pérsia
- 42** Chá de hibisco com grapefruit
- 43** Smoothie de laranja-lima e cenoura
- 44** Suco cítrico de lima e limão
- 45** Suco vitaminado de tangerina
- 46** Referências Bibliográficas





Citrus

O termo Citrus é referente às espécies do gênero Citrus que inclui todos os frutos designados por citrinos e abrange os híbridos, representados, na maioria, por laranjas doces, laranjas azedas, tangerinas, limões, limas ácidas, como o Tahiti e o Galego, e doces como a lima-da-Pérsia, pomelos e toranjas.

A cidra, apesar de ser considerada em algumas referências como um híbrido, é uma espécie cítrica original.

A citricultura, um conjunto de técnicas agrônômicas voltadas para o cultivo de frutas cítricas, é a atividade que mais se destaca na fruticultura mundial.

Dentre os citrus, a laranja é a fruta mais cultivada no mundo, com uma produção de aproximadamente 71 milhões de toneladas, sendo o Brasil o maior país produtor (FAO, 2017). Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE, no ano de 2018 foram produzidas, aproximadamente, 16,7 milhões de toneladas em território nacional.





A produção de citrus no Brasil encontra-se distribuída em diversas regiões, entretanto, há uma hegemonia do Sudeste, sendo o Estado de São Paulo o maior produtor, tanto da região quanto do país, bem como, do mundo, tendo, na safra agrícola 2018/2019, colhido mais de 13,6 mil toneladas.

VALOR NUTRICIONAL E PRINCÍPIOS BIOATIVOS

Essas frutas são ricas em vitamina C, que possui ação antioxidante, desempenha um papel importante na manutenção de um sistema imunológico saudável, na prevenção de infecções e inflamações, além de ser uma substância fundamental na formação do colágeno. Contêm vitaminas do complexo B, importantes para o sistema nervoso e para a saúde hepática, e minerais, especialmente potássio e magnésio. O alto teor de potássio é importante para a saúde do sistema nervoso e regulação dos níveis de insulina no corpo.





Os Citrus são ricos em fitoquímicos, como os bioflavonoides, que funcionam como inibidores dos radicais livres, substâncias que causam danos às células do organismo. Os flavonoides presentes em frutas cítricas, apresentam atividade anticancerígena, vasodilatadora, anti-inflamatória e propriedade antioxidante. Outros fitoquímicos presentes nesses alimentos são os limonoides, que conferem sabor amargo ao fruto e estimulam a produção de enzimas protetoras contra câncer e a redução do colesterol.

As cascas de citrinos (laranjas, laranjas amargas, limões, lima, tangerinas, toranjas, pomelos e cidras) contêm óleos essenciais, flavonoides (hesperidina, naringina, naringenina, sinensetina, nobiletina, tangeritina e cumarina) e outros compostos com propriedades antioxidantes.

Os óleos essenciais e extratos da casca da laranja formam uma barreira protetora contra os efeitos nocivos da placa bacteriana e infecções na gengiva, com ação antibacteriana, analgésica, sedativa e anti-inflamatória.

A hesperidina tem propriedades anti-inflamatória, antioxidante, antialérgica, vasoprotetora e anticarcinogênica (prevenção do câncer de cólon). A naringina é um antioxidante presente na entrecasca, que apresenta propriedades anti-inflamatórias e antibacterianas. A naringenina, também presente na polpa, age como um modulador do sistema imunológico e auxilia na prevenção de perda óssea e de osteoporose. A sinensetina também tem efeito anti-inflamatório. A nobiletina ajuda a baixar moderadamente a pressão sanguínea, tem ação anti-inflamatória e auxilia na redução de reações alérgicas.



A tangeritina, encontrada na casca da tangerina, possui importante propriedade anti-inflamatória e efeito neuroprotetor. A cumarina possui propriedades quimioprotetoras, antioxidantes, anti-inflamatórias, broncodilatadoras e anticancerígenas.

Além disso, algumas variedades de laranja apresentam boa concentração de licopeno, importante na prevenção de câncer e doenças cardiovasculares; limoneno, com propriedades anti-inflamatória, antibacteriana, fungicida e anticancerígena e luteína e zeaxantina, carotenoides que estão associados ao menor risco de aterosclerose, protegem a visão e previnem a degeneração macular.

Outro caroteno de destaque é a beta-criptoxantina, que previne determinadas doenças degenerativas, osteoporose e câncer de pulmão, estômago e cólon.

A laranja-baía, especificamente, tem sido utilizada como auxiliar no tratamento da obesidade, por ser rica em sinefrina, um alcaloide que estimula a transformação de gordura em energia, acelera o metabolismo e controla o apetite; ainda possui flavonoides, que mantêm a saúde vascular. Além dos flavonoides comuns às outras variedades de laranjas, possui também a rutina, um bioflavonoide com ação antioxidante, vasoprotetora, neuroprotetora, cardioprotetora e anti-inflamatória, antibacteriana e anticarcinogênica (contra câncer), além de propriedades que auxiliam na redução do colesterol ruim (LDL) e favorecem a circulação sanguínea.

Para a obtenção dos benefícios funcionais das frutas cítricas, recomenda-se o consumo de 3 porções por dia.



FRUTAS QUE FAZEM PARTE DO GÊNERO CITRUS

• Laranja (*Citrus sinensis* (L.) Osbeck)

A laranja é uma fruta híbrida, criada no passado, a partir do cruzamento da tangerina e do pomelo.

As variedades mais cultivadas e conhecidas de laranjas no Brasil são:

- Laranja-baía, Laranja-Bahia, Baianinha ou Laranja-de-umbigo (*Citrus sinensis* (L.) Osbeck)
- Laranja-seleta (*Citrus sinensis* (L.) Osbeck)
- Laranja-pera (*Citrus sinensis* (L.) Osbeck)
- Laranja Pera Rio (*Citrus sinensis* (L.) Osbeck)
- Laranja Pera Natal (*Citrus sinensis* (L.) Osbeck)
- Laranja Folha Murcha (*Citrus sinensis* (L.) Osbeck)
- Laranja-lima e Piralima (*Citrus sinensis* (L.) Osbeck)
- Laranja-barão (*Citrus sinensis* (L.) Osbeck)
- Laranja Rubi (*Citrus sinensis* (L.) Osbeck)
- Laranja Westin (*Citrus sinensis* (L.) Osbeck)
- Hamlin (*Citrus sinensis* (L.) Osbeck)
- Laranja Valência (*Citrus sinensis* (L.) Osbeck)
- Laranja Natal (*Citrus sinensis* (L.) Osbeck)
- Pineapple (*Citrus sinensis* (L.) Osbeck)
- Laranja Sanguínea de Mombuca (*Citrus sinensis* (L.) Osbeck)
- Laranja Charmute (*Citrus sinensis* (L.) Osbeck) ou Laranja Pera Mel



LARANJA (*Citrus sinensis* (L.) Osbeck)

VALOR NUTRICIONAL DA POLPA E CASCA

| NUTRIENTES | AÇÃO | PARTICULARIDADES | INGESTÃO DIETÉTICA RECOMENDADA (RDA) |
|--|---|--|---|
| Vitamina C | <ul style="list-style-type: none"> - Protege as células e artérias dos radicais livres. - Previne doenças cardiovasculares (efeito antiaterogênico). - Possui propriedades anticancerígenas. - Melhora a atividade imunológica. - Previne a proliferação de vírus e bactérias. - Previne o escorbuto, que causa sangramento intenso das gengivas. - Favorece a formação dos ossos. - Estimula a produção de colágeno. | <p>100g de casca de laranja contém 107mg de vitamina C, sendo um bom aliado para prevenir doenças respiratórias como bronquite e alergias.</p> <p>1 colher (sopa) de casca de laranja (6g) contém 8mg de Vitamina C, o que representa 17% da Ingestão Diária Recomendada (IDR) dessa vitamina para adultos, quase três vezes mais que a polpa, que fornece 53,7mg de vitamina C em 100g, ou seja, 3,2mg de Vitamina C em 6g.</p> | <p>Mulheres adultas - 75mg/dia</p> <p>Homens adultos - 90mg/dia</p> |
| Potássio | <ul style="list-style-type: none"> - Tem um papel fundamental na manutenção do músculo cardíaco e suas funções. - Regula a pressão arterial. - Mantém a saúde do sistema nervoso. - Regula os níveis de insulina no corpo. - Tem sido associado ao aumento do fluxo sanguíneo para o cérebro e melhora da cognição, concentração e atividade neural. | <p>100g de polpa fornecem 163mg de potássio.</p> <p>100g de casca de laranja fornecem 212mg de potássio.</p> | <p>Adultos - 4,7g/dia</p> |
| Fósforo | <ul style="list-style-type: none"> - Auxilia no fortalecimento dos ossos e dentes. - Participa da formação de diversas proteínas. - Participa da proteção muscular. - Auxilia na função dos rins, coração e cérebro. - Potencializa os efeitos de algumas vitaminas, especialmente as do complexo B, que ajudam a transformar os carboidratos, lipídios e proteínas em energia. - Fortalece os sistemas neurológico, dermatológico e gastrointestinal. | <p>A quantidade de fósforo nas cascas é (21mg/100g) bem superior ao verificado na polpa da fruta que é (12mg/100g).</p> | <p>Adultos - 700mg/dia</p> |
| Betacaroteno (carotenoide) | <ul style="list-style-type: none"> - Como antioxidante, previne doenças cardiovasculares. - Tem ação fotoprotetora e interage com outros antioxidantes, potencializando o sistema imunológico e protegendo as células dos danos oxidativos. - Promove a eliminação de toxinas, melhorando a função digestiva e renal. - Pode reduzir o risco de condições crônicas de saúde como o câncer, as doenças cardíacas e alguns distúrbios de função ocular como a degeneração da mácula. | <p>100g de polpa de laranja fornecem 71mcg de betacaroteno.</p> | <p>Mulher adulta - 700mcg/dia</p> <p>Homem adulto - 900mcg/dia</p> |
| Fibras insolúveis Pectina (fibra solúvel) | <ul style="list-style-type: none"> - Encontradas principalmente no bagaço da fruta, melhoram o funcionamento intestinal. - Grande parte da pectina é encontrada na parte branca abaixo da casca (albedo) e também nas membranas entre os gomos da fruta fresca. - Importante na redução do colesterol total, por diminuir a absorção de colesterol proveniente da dieta. - Protege a membrana mucosa da exposição a substâncias tóxicas e da ligação a produtos químicos cancerígenos no cólon. | <p>1 colher (sopa) de casca (6g) fornece 0,64g de fibras totais (cerca de 4 vezes mais que a polpa, que contém 0,14g de fibras em 6g).</p> | <p>Adulto saudável - 25 a 30g de fibras alimentares/dia</p> |



- **Limão (*Citrus limon*)**

O limão, por ser rico em antioxidantes, é muito importante para a saúde cardiovascular. O composto identificado em maior quantidade no óleo essencial do limão é o limoneno, usado como broncolítico e digestivo em infusões e como aromatizante em bebidas, confeitaria e pastelaria.

As variedades de limão mais conhecidas são Galego, Tahiti, Cravo e Siciliano.

O Estado de São Paulo é o principal produtor brasileiro de limão-tahiti.

- **Lima-da-Pérsia (*Citrus limettioides Tanaka*)**

Possui ácido cítrico em sua composição, que ajuda na digestão, pois interage com outras enzimas e ácidos que estimulam a secreção do suco gástrico.

- **Tangerina (*Citrus reticulata Blanco = Citrus tangerina Tanaka*)**

Também conhecida como Laranja-mimosa, Mandarina, Ponkan, Laranja-cravo e Bergamota), Clementina ou Mexerica.

Dentre os carotenoides presentes na tangerina, encontra-se a criptoxantina, a principal precursora da vitamina A, a luteína e a zeaxantina.

No Brasil, as variedades de tangerinas comumente cultivadas e, portanto, mais conhecidas são: a Cravo, a Ponkan, a Mexerica-do-rio e a variedade híbrida, tangor Murcott.

- **Tangelo (*Citrus reticulata Blanco x Citrus paradisi Macfad.*)**

Esse híbrido foi criado a partir do cruzamento da toranja (grapefruit) com a tangerina. Fruto com polpa amarela, de sabor agradável, excelente como fruto de mesa.

- **Cidra (*Citrus medica L.*)**

Oferece altos níveis de fibra dietética, cálcio, ferro, betacaroteno, niacina, manganês, zinco, selênio, vitamina B6 e potássio. O potássio, vitamina C e outros eletrólitos ajudam a melhorar a pressão arterial e reduzir o risco de ataque cardíaco, aterosclerose e Acidente Vascular Cerebral (AVC).

- **Pomelo (*Citrus paradisi, MacFadyen*)**

Também chamado **Laranja-natal**, ou **Cimbo**.

Possui muitas qualidades curativas, entre as quais se destacam a prevenção de certos cânceros, e propriedades digestivas, estomacais, antissépticas, tônicas e diuréticas. É rico em carotenoides e em pectina. Contém naringina.

• **Toranja (*Citrus grandis* (L.) Osbeck) ou Grapefruit**

É um híbrido do cruzamento do pomelo com a laranja. Possui vitaminas E e K e bom teor de pectina. É conhecida por sua capacidade de auxiliar na redução da resistência à insulina e na diminuição dos níveis de colesterol. Por conter quantidades apreciáveis de betacaroteno e flavonoides (licopeno e naringina), este fruto é considerado desintoxicante, por promover a eliminação de toxinas, o que melhora a função digestiva e renal.

Contém princípios ativos como cumarina, limoneno (óleo essencial), naringina, canferol, tangeretina, nobiletina e rutina.

A toranja, devido ao seu elevado teor em ácido cítrico, exerce um efeito antisséptico sobre as vias digestiva e urinária.

O canferol possui ação antioxidante e capacidade de ajudar a regular a glicemia, além de propriedades antidepressivas, antialérgicas, neuroprotetoras e analgésicas.

As antocianinas, presentes na toranja, possuem potentes propriedades antioxidantes e antimicrobianas, melhoram a saúde visual, neurológica e cardíaca.

USO CULINÁRIO

Os Citrus podem ser consumidos crus ao natural ou em preparações, tanto doces quanto salgadas, como sucos, refrescos, coquetéis, sorvetes, bolos, pudins, caldas, geleias, doces (compotas e cristalizados), licores, molhos, saladas, carnes (aves, suínos e peixes), sopas, etc.

Após a higienização adequada, as raspas da casca dos citrinos, juntamente com ervas naturais, podem se tornar deliciosos temperos na culinária. O pó da casca de laranja também é uma ótima opção para aromatizar bolos, biscoitos, tortas, cremes, arroz doce e crepes. Dessa forma, os óleos essenciais, flavonoides e outros compostos ativos podem ser aproveitados.

Além disso, as cascas de laranja secas podem ser adicionadas aos chás para conferir sabor e aroma sutis da fruta.

Na indústria, os subprodutos das frutas cítricas são bastante comuns, como os sucos pasteurizados, sucos concentrados congelados, pectinas, óleos essenciais, xaropes, licores, geleias, frutas em caldas, doces cristalizados, entre outros. Cerca de 50 a 55% dos citrus produzidos são utilizados na industrialização de sucos concentrados.

Devido à grande qualidade nutricional e funcional, os citrus podem e devem ser incluídos em uma rotina alimentar para auxiliar na prevenção de doenças e promoção da saúde.

Para isso, seguem algumas receitas que vão te ajudar a inserir estes ricos alimentos no seu dia a dia:



Receitas



Cuscuz marroquino com molho de Tangerina

RENDIMENTO: 12 porções

PESO DA PORÇÃO: 75g (1 prato raso)

VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 100 Kcal

TEMPO DE PREPARO: 45min

CUSCUZ INGREDIENTES

- ½ cenoura pequena (50g)
- 3 azeitonas verdes com caroço (10g)
- 1 ramo de cebolinha (12g)
- 1 ramo de salsa (6g)
- 4 tangerinas Ponkan médias (560g)
- 1 xícara (chá) de cuscuz marroquino (165g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 1 colher (sopa) de azeite (15ml)

MODO DE PREPARO

Lave, descasque e rale a cenoura e reserve. Lave, retire os caroços, pique as azeitonas e reserve. Lave, higienize e pique a cebolinha e a salsa e reserve. Lave, corte ao meio e esprema as tangerinas em um espremedor de laranja. Leve ao fogo o suco para aquecer, sem deixar ferver para não amargar e reserve. Em uma tigela, coloque o cuscuz e tempere com sal e azeite. Regue o cuscuz com o suco de tangerina reservado, misture e deixe hidratar até todo caldo ser absorvido. Adicione a cenoura, a azeitona, a salsinha, a cebolinha e mexa bem.

MOLHO INGREDIENTES

- 1 tangerina Ponkan média (140g)
- ¼ de cebola pequena (25g)
- 1 dente de alho pequeno (2g)
- ¼ de pimentão vermelho pequeno (45g)
- ½ pimenta dedo-de-moça média (2g)
- 3 folhas de manjeriço (1g)
- 1 colher (sopa) de azeite (15ml)
- 1 lata de tomate pelado inteiro (400g)
- ½ colher (chá) de páprica defumada (1g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)

MODO DE PREPARO

Lave, corte ao meio e esprema a tangerina e reserve o suco. Descasque, lave e pique a cebola e o alho e reserve. Lave, retire as sementes e corte o pimentão em cubos pequenos e reserve. Lave, retire as sementes e pique a pimenta e reserve. Lave as folhas de manjeriço e reserve. Em uma panela, coloque o azeite, a cebola, o alho, o pimentão e refogue. Adicione o tomate pelado, a páprica, a pimenta, o manjeriço e o sal e deixe cozinhar em fogo baixo. Após o cozimento apague o fogo, adicione o suco de tangerina e mexa. Sirva com o cuscuz.



Receitas





Frango xadrez ao molho de *Laranja*

RENDIMENTO: 09 porções

PESO DA PORÇÃO: 100g (1 prato raso)

VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 130 Kcal

TEMPO DE PREPARO: 45min

INGREDIENTES

- 650g de filé de peito de frango
- 2 laranjas-pera médias (350g)
- 1 cebola pequena (100g)
- 1 dente de alho médio (4g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 1 colher (chá) de açafraão-da-terra (5g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva (15ml)
- ¼ xícara (chá) de amendoim sem pele e sem sal (25g)
- ½ xícara (chá) de ervilha em conserva (60g)

MODO DE PREPARO

Corte os filés em cubos pequenos e reserve. Lave, corte ao meio, esprema as laranjas e reserve o suco. Descasque, lave e pique a cebola e o alho e reserve. Em uma tigela, coloque metade do suco da laranja, o sal, o açafraão e o frango e deixe marinar por 20 minutos. Em uma panela, refogue o alho e a cebola com o azeite, adicione o amendoim e a marinada de frango. Deixe cozinhar até secar toda água, adicione a ervilha e refogue até dourar. Apague o fogo e adicione o restante do suco de laranja. Sirva quente.



Receitas





Nhoque de ricota com *Limão-siciliano*

RENDIMENTO: 10 porções

PESO DA PORÇÃO: 170g (1 prato raso)

VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 225 Kcal

TEMPO DE PREPARO: 1h

MASSA INGREDIENTES

- 1 limão-siciliano médio (105g)
- 1 peça de ricota fresca (480g)
- 2 ovos médios (130g)
- ½ colher (chá) de tomilho seco (3g)
- ½ colher (chá) de sal (3g)
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo (260g)

MODO DE PREPARO

Lave o limão, corte-o ao meio, esprema e reserve o suco. Em uma tigela, esfarele a ricota e acrescente os ovos, 2 colheres (sopa) do suco de limão, o tomilho e o sal e mexa. Junte a farinha aos poucos e misture com as mãos, até formar uma massa. Em uma superfície lisa e enfarinhada, faça rolinhos de aproximadamente 2cm de diâmetro com a massa, corte-os em pedaços de 1cm e reserve.

MOLHO INGREDIENTES

- ½ cebola média (75g)
- 3 folhas de manjeriçao (12g)
- 2 colheres (sopa) de azeite (30ml)
- 2 latas de tomate pelado inteiro (800g)
- ½ colher (chá) de sal (3g)

MODO DE PREPARO

Lave, descasque, pique a cebola e reserve. Lave as folhas de manjeriçao e reserve. Em uma panela média, coloque o azeite e a cebola e refogue. Acrescente o tomate pelado inteiro, o sal e o manjeriçao, deixe cozinhar em fogo médio por 20 minutos, apague o fogo e reserve.

MONTAGEM INGREDIENTE

- 3 colheres (chá) de raspas de limão-siciliano (6g)

MONTAGEM

Em um refratário, coloque um pouco do molho de tomate, apenas para cobrir o fundo. Disponha os nhoques um ao lado do outro, cubra com o restante do molho e polvilhe com as raspas de limão. Leve ao forno a 180°C por 30 minutos. Sirva em seguida.



Receitas





Pescada com alho-poró e molho de Laranja

RENDIMENTO: 07 porções

PESO DA PORÇÃO: 100g (1 prato raso)

VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 110 Kcal

TEMPO DE PREPARO: 30min

MASSA INGREDIENTES

- 1 alho-poró grande (190g)
- 1 tomate pequeno (155g)
- 4 laranjas-pera médias (800g)
- 1 ramo de salsinha (6g)
- 3 folhas de louro (1g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva (15ml)
- 3 filés de pescada (285g)

MODO DE PREPARO

Lave e fatie o alho-poró e o tomate e reserve. Lave as laranjas. Descasque 1 laranja, retirando a entrecasca (parte branca) e as sementes, corte os gomos em cubos e reserve. Corte as outras 3 laranjas ao meio, espremas e reserve o suco. Lave, higienize e pique a salsinha e reserve. Lave as folhas de louro e reserve. Em uma forma retangular média, espalhe o alho-poró, reservando algumas rodellas para decorar e salpique o sal e o azeite. Coloque os filés de pescada por cima e regue com o suco das laranjas. Adicione as folhas de louro e as rodellas de tomate. Cubra com o papel alumínio e leve ao forno a 230°C por 15 minutos. Decore com as rodellas de alho-poró, os gomos de laranja e a salsinha. Sirva coberto com o molho do cozimento.



Receitas



Risoto de *Laranja-lima*

RENDIMENTO: 04 porções

PESO DA PORÇÃO: 170g (1 prato raso)

VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 185 Kcal

TEMPO DE PREPARO: 50min

CALDA INGREDIENTES

- ½ cenoura pequena (50g)
- 1 pedaço de abóbora cabochan pequeno (70g)
- 2 batatas inglesa pequenas (240g)
- 2 buquês de brócolis grandes (50g)
- 5 xícaras (chá) de água (1,2L)

MODO DE PREPARO

Lave, descasque e corte a cenoura, a abóbora e as batatas e reserve. Lave os brócolis e reserve. Em seguida, em uma panela média, despeje a água e adicione a cenoura, a abóbora, a batata e os brócolis. Tampe e deixe cozinhar, em fogo médio, por 20 minutos e reserve o caldo.

RISOTO INGREDIENTES

- 4 laranjas-lima médias (800g)
- ½ cebola média (75g)
- 2 dentes de alho médios (8g)
- 2 colheres (sopa) de manteiga (40g)
- 1 xícara (chá) de arroz arbóreo (185g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- Caldo de legumes reservado

MODO DE PREPARO

Lave, corte ao meio, esprema as laranjas e reserve o suco. Descasque, lave e pique a cebola e o alho. Em uma panela, adicione a manteiga, a cebola, o alho e refogue. Junte o arroz, o sal e mexa bem. Adicione o suco das laranjas reservado e mexa. Acrescente o caldo dos legumes reservado, ainda quente, aos poucos e continue mexendo até que o arroz esteja al dente. Apague o fogo e sirva imediatamente.



Receitas



Salada cítrica de couve com *Laranja*

RENDIMENTO: 04 porções

PESO DA PORÇÃO: 180g (1 prato raso)

VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 130 Kcal

TEMPO DE PREPARO: 20min

SALADA INGREDIENTES

- 4 folhas de couve-manteiga (60g)
- ¼ cebola roxa grande (30g)
- ½ pepino japonês médio (85g)
- ½ pimenta dedo-de-moça grande (3g)

MODO DE PREPARO

Lave, higienize e corte finamente a couve e reserve. Descasque, lave e corte em rodela a cebola e o pepino e reserve. Lave, higienize, retire as sementes e corte a pimenta em pedaços pequenos e reserve.

MOLHO INGREDIENTES

- 1 laranja-pera média (175g)
- 1 colher (chá) de molho de mostarda amarela (5g)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva (30ml)
- ½ colher (chá) de sal (3g)
- ½ colher (sopa) de chia (5g)

MODO DE PREPARO

Lave, corte ao meio, esprema a laranja e reserve o suco. Em uma tigela, coloque a mostarda, o azeite, o sal, a chia e o suco de laranja e mexa.

MONTAGEM INGREDIENTE

- 2 colheres (sopa) de amendoim sem pele e sem sal (20g)

MODO DE PREPARO

Em um refratário, disponha todos os ingredientes da salada, regue com o molho, finalize com o amendoim e sirva.



Receitas



Tilápia grelhada ao molho de *Laranja-lima*

RENDIMENTO: 05 porções

PESO DA PORÇÃO: 150g (1 prato raso)

VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 200 Kcal

TEMPO DE PREPARO: 1h

INGREDIENTES

- 1 dente de alho médio (4g)
- ½ cebola pequena (50g)
- 1 pimenta dedo-de-moça pequena (6g)
- 1 ramo de salsa (6g)
- 1 ramo de cebolinha (12g)
- 2 laranjas-lima médias (400g)
- 500g de filé de tilápia
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva (30ml)
- 1 colher (chá) de amido de milho (8g)

MODO DE PREPARO

Descasque, lave e pique o alho e a cebola e reserve. Lave, corte no sentido do comprimento a pimenta, retire as sementes, pique em pedaços pequenos e reserve. Lave e pique a salsa e a cebolinha e reserve. Lave, corte ao meio e esprema as laranjas e reserve o suco. Em uma tigela, coloque a tilápia, o sal, o alho e o suco das laranjas e deixe marinar por 30 minutos. Na frigideira, coloque 1 colher (sopa) de azeite e a tilápia e deixe grelhar até dourar. Na panela, doure a cebola com a outra parte do azeite, adicione o suco da marinada, o amido, a pimenta, a salsinha e a cebolinha, mexa e deixe ferver até engrossar. Adicione a tilápia grelhada ao molho. Sirva quente.



Receitas



Blondie de *Limão-siciliano*

RENDIMENTO: 10 porções

PESO DA PORÇÃO: 170g (1 prato raso)

VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 225 Kcal

TEMPO DE PREPARO: 1h

INGREDIENTES

- 2 limões-sicilianos médios (240g)
- 1 barra de chocolate 70% cacau (100g)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (125g)
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó (16g)
- ½ colher (chá) de bicarbonato de sódio (3g)
- ½ colher (chá) de sal (3g)
- 4 colheres (sopa) de manteiga sem sal (80g)
- ½ xícara (chá) de açúcar mascavo (75g)
- 1 ovo médio (65g)

MODO DE PREPARO

Lave, seque e faça raspas das cascas dos limões com o ralador. Corte os limões ao meio, esprema-os e reserve o suco. Corte o chocolate em quadradinhos e reserve. Em uma tigela, coloque a farinha, o fermento, o bicarbonato e o sal, misture e reserve. Em uma panela, derreta a manteiga e misture-a, em outro recipiente, com o açúcar mascavo, o ovo, as raspas e o suco de limão. Aos poucos, vá adicionando a mistura com farinha até formar uma massa homogênea, acrescente o chocolate e mexa delicadamente. Distribua a massa em uma forma redonda (cerca de 22cm de diâmetro) untada com margarina e forrada com papel manteiga, leve ao forno preaquecido a 180°C, por aproximadamente 20 minutos.



Receitas



Bolo de *Limão-tahiti*

RENDIMENTO: 10 porções

PESO DA PORÇÃO: 170g (1 prato raso)

VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 225 Kcal

TEMPO DE PREPARO: 1h

INGREDIENTES

- 3 limões-tahiti médios (315g)
- 4 ovos médios (260g)
- ¼ de xícara (chá) de óleo de soja (60ml)
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha (15ml)
- ¼ de xícara (chá) de água (60ml)
- ¼ de xícara (chá) de açúcar demerara (50g)
- 1 xícara (chá) de farinha de arroz (145g)
- ½ xícara (chá) de açúcar mascavo (75g)
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó (15g)
- Margarina para untar
- Farinha de arroz para polvilhar

MODO DE PREPARO

Lave, seque e faça raspas das cascas dos limões com o ralador. Corte ao meio os limões, esprema-os e reserve o suco. Separe as claras das gemas. Na batedeira, bata as gemas, o óleo, a essência de baunilha, a água, o suco e as raspas dos limões, e aos poucos adicione o açúcar demerara e a farinha até formar uma massa homogênea. Separadamente, bata as claras e quando começar a espumar, vá acrescentando o açúcar mascavo até que fique firme. Delicadamente, incorpore as claras e o fermento à massa. Em uma forma redonda com furo no meio (cerca de 22cm de diâmetro) untada e polvilhada, coloque a massa e leve ao forno a 180°C, por cerca de 50 minutos ou até dourar.



Receitas



Cheesecake de *Tangerina* murcott

RENDIMENTO: 10 porções

PESO DA PORÇÃO: 170g (1 prato raso)

VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 225 Kcal

TEMPO DE PREPARO: 1h

MASSA INGREDIENTES

- ½ pacote de biscoito de maisena (100g)
- 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal (40g)

MODO DE PREPARO

Em um processador, triture os biscoitos até formar uma farinha. Adicione a manteiga e bata por mais 3 minutos até obter uma massa. Transfira a massa para uma fôrma de aro removível com 22cm de diâmetro e, com as mãos, forre o fundo e a lateral com a massa uniformemente e reserve.

RECHEIO INGREDIENTES

- ½ unidade de ricota fresca (230g)
- ½ pote de iogurte natural desnatado (80g)
- 4 ovos médios (260g)
- ½ xícara (chá) de açúcar demerara (100g)
- 1 colher (chá) de essência de baunilha (5ml)

CALDA INGREDIENTES

- 2 tangerinas murcott médias (220g)
- ¼ xícara (chá) de água (60ml)

MODO DE PREPARO

Lave, corte ao meio, esprema as tangerinas e reserve o suco. Em uma panela pequena, coloque o suco reservado e a água e deixe em fogo médio por 5 minutos após levantar fervura. Apague o fogo e reserve.

MONTAGEM MODO DE PREPARO

Distribua o recheio por cima da massa. Com a calda, regue o cheesecake e leve à geladeira até o momento de servir. Desenforme gelado e sirva.



Receitas



Muffin de Tangerina

RENDIMENTO: 12 porções

PESO DA PORÇÃO: 20g (1 unidade)

VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 100 Kcal

TEMPO DE PREPARO: 1h40min

INGREDIENTES

- 2 tangerinas Ponkan médias (280g)
- 1 xícara (chá) de água (240ml)
- 1 e ½ xícara (chá) de farinha de amêndoas (120g)
- 5 ovos médios (325g)
- 1 colher (sopa) de mel (25g)
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó (5g)
- Manteiga para untar

MODO DE PREPARO

Lave, descasque, retire as sementes da tangerina e reserve os gomos. Em uma panela pequena, coloque a água e os gomos de tangerina, leve ao fogo médio por 20 minutos, até que reduza formando uma pasta. Em uma tigela, coloque a farinha de amêndoas, os ovos, o mel e a pasta de tangerina. Acrescente o fermento, mexa até que forme uma massa homogênea e reserve. Unte com manteiga as forminhas de muffins, distribua a massa até a metade de cada uma e leve-as ao forno preaquecido por 40 minutos a 180°C. Espere esfriar e desenforme os muffins.



Receitas





Panqueca de laranja-lima com Limão

RENDIMENTO: 10 porções

PESO DA PORÇÃO: 55g (1 unidade)

VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 120 Kcal

TEMPO DE PREPARO: 35min

PANQUECA INGREDIENTES

- 2 ovos médios (130g)
- 1 xícara (chá) de leite desnatado (240ml)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral (140g)
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal (20g)
- 1 colher (sopa) de mel (25g)
- ½ colher (chá) de sal (3g)
- Manteiga para untar

MODO DE PREPARO

Separe as gemas das claras. Bata as claras em neve e reserve. No liquidificador, coloque o leite, as gemas, a farinha, a manteiga, o mel e o sal e bata até obter uma massa homogênea. Transfira a massa para uma tigela e, aos poucos, adicione as claras em neve, mexendo delicadamente e reserve. Em uma frigideira antiaderente, pincele manteiga e coloque uma concha pequena da massa, formando pequenos discos. Doure os dois lados da panqueca e repita o processo até finalizar a massa.

CALDA INGREDIENTES

- 1 laranja-lima média (200g)
- 1 limão-tahiti médio (105g)
- ½ xícara (chá) de água (120ml)
- ¼ xícara (chá) de açúcar mascavo (40g)
- 2 canelas em pau (8g)

MODO DE PREPARO

Lave, corte ao meio e esprema a laranja e o limão e reserve o suco. Em uma panela pequena, adicione o suco reservado, a água, o açúcar e a canela, deixe ferver por 8 minutos em fogo médio e reserve.

MONTAGEM INGREDIENTE

- 1 laranja-lima média (200g)

MODO DE PREPARO

Lave, descasque, corte e separe os gomos da laranja. Em um prato raso, coloque a massa da panqueca, regue com a calda e finalize com os gomos da laranja.





Receitas



Pão de Laranja-pera

RENDIMENTO: 27 porções

PESO DA PORÇÃO: 40g (1 unidade)

VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 115 Kcal

TEMPO DE PREPARO: 2h

CALDA INGREDIENTES

- 2 laranjas-pera médias (350g)
- ¼ xícara (chá) de açúcar demerara (50g)

MODO DE PREPARO

Lave, corte ao meio, esprema as laranjas e reserve o suco. Em uma panela pequena, adicione o suco reservado e o açúcar, deixe ferver por 5 minutos em fogo médio e reserve.

CALDA INGREDIENTES

- 1 laranja-pera média (175g)
- ¼ xícara (chá) de açúcar refinado (45g)
- 3 colheres (sopa) de manteiga sem sal (60g)
- 2 ovos médios (130g)
- ½ xícara (chá) de leite desnatado (120ml)
- 1 colher (chá) de essência de baunilha (5ml)
- 1 envelope de fermento biológico instantâneo granulado (10g)
- 4 e ½ xícaras (chá) de farinha de trigo (560g)
- Margarina para untar
- Farinha de trigo para polvilhar

MODO DE PREPARO

Lave, seque e faça raspas da laranja com um ralador. Corte a laranja ao meio, esprema e reserve o suco. No liquidificador, bata o açúcar, a manteiga, os ovos, o leite e a essência de baunilha, até que fique homogêneo. Em um recipiente, misture o fermento e metade da farinha e incorpore aos poucos à mistura do liquidificador. Quando a massa estiver mais consistente, transfira para uma mesa polvilhada com farinha de trigo e continue incorporando com o restante da farinha e sovando no sentido das laterais para o centro, até que fique homogênea e não grude nas mãos. Faça uma bola com toda a massa, coloque em um recipiente grande com tampa e deixe descansar por uma hora ou até dobrar de tamanho. Com uma espátula, divida a massa em partes de 5cm, modele os pãezinhos em formato de bolinhas, coloque-os lado a lado em uma forma retangular média untada e enfarinhada. Pincele com a calda reservada. Leve ao forno preaquecido a 180°C, por aproximadamente 25 minutos, ou até que fiquem dourados.



Receitas



Pavê de *Lima-da-pérsia*

RENDIMENTO: 10 porções

PESO DA PORÇÃO: 40g (1 prato raso)

VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 155 Kcal

TEMPO DE PREPARO: 1h30min

RECHEIO INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de leite desnatado (480ml)
- 1 gema peneirada (20g)
- ½ xícara (chá) de açúcar demerara (70g)
- ½ xícara (chá) de coco ralado (60g)
- 1 colher (chá) de essência de baunilha (5ml)

MODO DE PREPARO

Em uma panela média, coloque o leite, a gema do ovo, o açúcar, o coco e a baunilha, leve ao fogo médio e mexa até engrossar. Retire do fogo e deixe esfriar.

CALDA INGREDIENTES

- 2 limas-da-pérsia médias (260g)
- 2 colheres (sopa) de açúcar demerara (28g)
- 1 canela em pau (4g)
- 6 cravos-da-índia (1g)

MODO DE PREPARO

Lave, corte ao meio, esprema as limas e reserve o suco. Em uma panela média, coloque o suco reservado, o açúcar, a canela e o cravo. Deixe ferver por 5 minutos, espere esfriar, coe, e reserve o líquido.

MONTAGEM INGREDIENTES

- ¼ xícara (chá) de amêndoas (30g)
- ½ pacote de biscoito de maisena (100g)

MODO DE PREPARO

Pique as amêndoas e reserve. Umedeça os biscoitos com a calda e reserve. Em um refratário (23cmx25cm), posicione os biscoitos umedecidos com a calda, de forma que seja preenchido todo o fundo da travessa. Distribua o restante da calda por cima dos biscoitos e espalhe o recheio uniformemente. Polvilhe as amêndoas e leve à geladeira por 1 hora. Sirva gelado.

Receitas



Chá de hibisco com Grapefruit

RENDIMENTO: 890ml (4 porções)
PESO DA PORÇÃO: 200ml (1 copo)
VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 55 Kcal
TEMPO DE PREPARO: 1h30min

INGREDIENTES

- 4 xícaras (chá) de água (1L)
- 2 colheres (sopa) de flores secas de hibisco (2g)
- 1 grapefruit médio (250g)
- 3 colheres (sopa) de açúcar demerara (50g)

MODO DE PREPARO

Em uma panela, ferva a água, desligue o fogo, coloque o hibisco, tampe e deixe por 3 minutos. Coe o chá e deixe esfriar. Lave a grapefruit, esprema e adicione o suco ao chá de hibisco, misture o açúcar e sirva gelado.



Receitas



Smoothie de *Laranja-lima* e cenoura

RENDIMENTO: 300ml (1 porção)

PESO DA PORÇÃO: 300ml (1 copo)

VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 125 Kcal

TEMPO DE PREPARO: 10min

INGREDIENTES

- 2 laranjas-lima médias (400g)
- ½ cenoura média (100g)
- 1 cacho médio de uva Itália (120g)
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

Lave, corte ao meio, esprema as laranjas e reserve o suco. Lave, higienize, descasque, corte em rodela a cenoura e reserve. Lave, higienize e desgalhe as uvas. Coloque no liquidificador o suco de laranja, a cenoura e a uva. Bata por 5 minutos. Acrescente o gelo e sirva.



Receitas



Suco cítrico de lima e Limão

RENDIMENTO: 600ml (2 porções)

PESO DA PORÇÃO: 300ml (1 copo)

VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 130 Kcal

TEMPO DE PREPARO: 10min

INGREDIENTES

- 1 lima-da-pérsia média (130g)
- 2 limões-tahiti médios (210g)
- 1 cacho médio de uva Itália (120g)
- 1 fatia média de abacaxi (80g)
- 1 xícara (chá) de água (240ml)
- 1 colher (sopa) de melado de cana (25g)

MODO DE PREPARO

Lave, corte ao meio e esprema a lima e os limões e reserve o suco. Lave, higienize e desgalhe a uva. Coloque no liquidificador o abacaxi, o suco reservado, a uva, a água e o melado. Bata por 5 minutos. Sirva gelado.



Receitas



Suco vitaminado de Tangerina

RENDIMENTO: 450ml (2 porções)

PESO DA PORÇÃO: 200ml (1 copo)

VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 90 Kcal

TEMPO DE PREPARO: 15min

INGREDIENTES

- 5 tangerinas Ponkan médias (700g)
- 2 limões siciliano grandes (460g)
- 1 pedaço pequeno de gengibre (5g)
- 1 folha de couve-manteiga (15g)

MODO DE PREPARO

Lave, corte ao meio e esprema as tangerinas e os limões e reserve os sucos. Lave e descasque o gengibre e reserve. Lave e higienize a couve. No liquidificador, coloque os sucos reservados, o gengibre e a couve, bata até ficar homogêneo. Sirva gelado.





REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Biblioteca Virtual em Saúde. Dicas em Saúde. Alimentos Funcionais. dez,2009. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/220_alimentos_funcionais.html>.

Acesso em 27 de março de 2020.

JUNIOR, Dirceu de Mattos, et al. CITROS: principais informações e recomendações de cultivo. Instituto Agronômico - Centro APTA Citros Sylvio Moreira. Cordeirópolis, São Paulo, abr, 2005. Disponível em: <http://www.iac.sp.gov.br/imagem_informacoestecnologicas/43.pdf>.

Acesso em 27 de março de 2020.

Secretaria de Agricultura e Abastecimento - Coordenadoria de Desenvolvimento Rural Sustentável. Maior produtor de laranja e exportador de suco de laranja do mundo, SP deve manter setor ativo para atender demanda pela fruta rica em vitamina C. mar, 2020.

Disponível em: <<http://www.cdrrs.sp.gov.br/portal/imprensa/noticia/maior-produtor-de-laranja-e-exportador-de-suco-de-laranja-do-mundo-sp-deve-manter-setor-ativo-para-atender-demanda-pela-fruta-rica-em-vitamina-c>>.

Acesso em 15 de maio de 2020.

OLIVEIRA, Sofia. Limas ou limões, qual a diferença. Nutrição Integrativa Blog de Nutrição Funcional de Sofia Oliveira. fev, 2019. Disponível em: <http://www.nutricaointegrativa.com/limas-ou-limoes-qual-a-diferenca/>.

Acesso em 27 de maio de 2020.

Tangerina, conheça a mãe das laranjas. Blog Hortifruti Saber e Saúde. mar, 2020. Disponível em: <<https://saberhortifruti.com.br/tangerina/>>.

Acesso em 26 de maio de 2020.

Companhia Nacional de Abastecimento (CONAB). Disponível em: <<https://www.conab.gov.br/>>.

Acesso em 12 de agosto de 2020.

Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). Disponível em: <<http://www.fao.org/home/en/>>.

Acesso em 12 de agosto de 2020.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Disponível em: <<https://www.ibge.gov.br/>>.

Acesso em 12 de agosto de 2020.

CURK, Franck. et al. Phylogenetic origin of limes and lemons revealed by cytoplasmic and nuclear markers. *Annals of Botany*. 2016;117(4):565-583. Disponível em: <[doi:10.1093/aob/mcw005](https://doi.org/10.1093/aob/mcw005)>.

Acesso em 12 de agosto de 2020.





Retrospectiva citros: mesmo com recuperação da oferta, rentabilidade é positiva em 2019/20. Notícias Agrícolas. jan, 2020. Disponível em: <<https://www.noticiasagricolas.com.br/noticias/laranja-citrus/249765-retrospectiva-citros-mesmo-com-recuperacao-da-oferta-rentabilidade-e-positiva-em-201920.html#XueapOd7nIU>>.

Acesso em 15 de junho de 2020.

SANTORO, Marcelo. Citros/Citrus: Importância e principais dicas para essa cultura. Blog Aegro. fev, 2020. Disponível em: <<https://blog.aegro.com.br/citros-citrus/>>.

Acesso em 02 de junho de 2020.

VALLINHOS, Caroline. Toranja. Educar saúde. Disponível em: <www.educarsaude.com/toranja/>.

Acesso em 29 de junho de 2020.

VALLINHOS, Caroline. Cidra (Citrus medica): O que é, para que serve. Educar saúde. Disponível em: <<https://www.educarsaude.com/cidra-citrus-medica/>>.

Acesso em 29 de junho de 2020.

Toranja: Benefícios e Propriedades. Clínicas Persona. abr, 2018. Disponível em: <<https://clinicaspersona.com/toranja-beneficios-propriedades/>>

Acesso em 29 de junho de 2020.

AMARAL, Amanda Dezze do. Grapefruit ou toranja. Portal Educação. Disponível em: <<https://siteantigo.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/educacao/grapefruit-ou-toranja/20455>>.

Acesso em 02 de julho de 2020.

LEITE, Patrícia. 10 Benefícios da Toranja – Para Que Serve e Propriedades. Mundo boa forma. dez, 2019. Disponível em: <<https://www.mundoboaforma.com.br/10-beneficios-da-toranja-para-que-serve-e-propriedades/>>.

Acesso em 10 de julho de 2020.

Toranja. Portal São Francisco. Disponível em: <<https://www.portalsaofrancisco.com.br/alimentos/toranja>>.

Acesso em: 10 de julho de 2020.

BITTAR, Julio. et al. Rutina – O Que é, Para Que Serve e Efeitos Colaterais. Mundo boa forma. Disponível em: <<https://www.mundoboaforma.com.br/rutina-o-que-e-para-que-serve-e-efeitos-colaterais/>>.

Acesso em 14 de julho de 2020.

SILVA, Francisco. Os 9 Benefícios da Dekopon Para Saúde. Site Dicas de Saúde. Disponível em: <<https://www.saudedica.com.br/os-9-beneficios-da-dekopon-para-saude/>>.

Acesso em 15 de julho de 2020.





SALGADO, Jocelem Mastrodi. Alimentos funcionais - Carotenoides. Disponível em: <https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3352393/mod_resource/content/1/carotenoides.pdf>.

Acesso em 27 de julho de 2020.

ALVES, Bianca. Pesquisa aponta antioxidante importante para prevenir Alzheimer. Revista Casa e Jardim. fev, 2020. Disponível em: <<https://revistacasaejardim.globo.com/Casa-e-Jardim/Bem-Estar/Saude/noticia/2020/02/pesquisa-desvenda-antioxidante-essencial-para-prevenir-alzheimer.html>>.

Acesso em 28 de julho de 2020.

PIMENTEL, Marcelo. 8 tipos de Laranja e suas propriedades – Conheça alguns benefícios dessa fruta. Site Alimentos. jan., 2018. Disponível em: >. Acesso em 28 de julho de 2020.

SILVA, Sebastião Eudes Lopes da et al. Comportamento de citros no Amazonas <<https://alimentos.com.br/beneficios-da-laranja-para-a-saude/>. Embrapa Amazônia Ocidental Manaus. ISSN 1517-3135, Manaus. dez, 2007. Disponível em: <<https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/681766/comportamento-de-citros-no-amazonas>>.

Acesso em 28 de julho de 2020.

LIU, YuQiu. et al. History, Global Distribution, and Nutritional Importance of Citrus Fruits. Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety. Vol.11,2012. Disponível em: <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1541-4337.2012.00201.x>>.

Acesso em 29 de julho de 2020.

Huang Y, Ho S. Polymethoxy flavones are responsible for the antiinflammatory activity of citrus fruit peel. Food Chemistry. 2010; 119:868- 73 Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0308814609011716>>.

Acesso em 29 de julho de 2020.

MCGRANE, Kelli. Can You Eat Orange Peels, and Should You. ago, 2019. Disponível em: <<https://www.healthline.com/nutrition/can-you-eat-orange-peels#benefits>>.

Acesso em: 29 de julho de 2020.

Benefícios da laranja azeda para a saúde. Slack Life. jun, 2018. Disponível em: <<http://www.slacklife.com.br/beneficios-da-laranja-azeda-para-a-saude/>>.

Acesso em 01 de agosto de 2020.

Tipos de Flavonoles, qué son y cuáles son sus Propiedades. Flavonoides.org. Disponível em : <<https://www.flavonoides.org/flavonoles/>>.

Acesso em 03 de agosto de 2020.





A propósito de la aterosclerosis. Disponível em: <<http://nutilab-dha.com/a-propósito-de-la-aterosclerosis/>>.

Acesso em 03 de agosto de 2020.

MONTEIRO, Ana Rita Pinto. Atividade antimicrobiana de óleos essenciais. Universidade Fernando Pessoa –Faculdade de Ciências da Saúde Porto. Trabalho apresentado à Universidade Fernando Pessoa como parte dos requisitos para obtenção do grau de mestre em Ciências Farmacêuticas, 2015. Disponível em: <https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/5327/1/PPG_23518.pdf>.

Acesso em 04 de agosto de 2020.

Terpenos: O que são e qual sua importância. Site Green Power. nov, 2018. Disponível em: <<http://www.greenpower.net.br/blog/terpenos-o-que-sao/>>.

Acesso em 05 de agosto de 2020.

WOOD, Rebecca. The New Whole Foods Encyclopedia: A Comprehensive Resource for Healthy Eating. abr, 2010. Disponível em: <<https://www.rebeccawood.com/books/the-new-whole-foods-encyclopedia/>>.

Acesso em 27 de agosto de 2020.

OLIVEIRA, Vandenise Krepker de. Et. al. Importância da tiamina para o organismo. ABCMED. 2019. Disponível em: <<https://www.abc.med.br/p/vida-saudavel/1339073/importancia-da-tiamina-para-o-organismo.htm>>.

Acesso em 27 de agosto de 2020.

OLIVEIRA, Vandenise Krepker de. Et. al. Hipovitaminoses. ABCMED, 2019. Disponível em: <<https://www.abc.med.br/p/sinais.-sintomas-e-doencas/1352553/hipovitaminoses.htm>>.

Acesso em 27 de agosto de 2020.

FERREIRA, Carmen Veríssima. Et. al. Riboflavina: uma vitamina multifuncional. Quím. Nova vol.28 no.5 São Paulo Sept./Oct. 2005. Acesso em: <<https://doi.org/10.1590/S0100-40422005000500028>>. Disponível em: 27 de agosto de 2020.

ALABURDA, Janete. Et. al. Ácido fólico e fortificação de alimentos. Rev. Inst. Adolfo Lutz (Impr.) vol.66 nº. 2, São Paulo, 2007. Disponível em: <http://periodicos.ses.sp.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0073-98552007000200002&lng=pt>.

Acesso em: 27 de agosto de 2020.

MIRANDA, Tatiani. Você pode e deve comer cascas de laranja. Site Minilua. ago, 2019. Disponível em: <<https://minilua.com/pode-deve-comer-cascas-laranja/>>.

Acesso em 27 de agosto de 2020.





Orange peel, raw. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. jan, 2019. Disponível em: <<https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/169103/nutrients>>.

Acesso em 29 de setembro de 2020.

Oranges, raw, Florida. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. jan, 2019. Disponível em: <<https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/169918/nutrients>>.

Acesso em 29 de setembro de 2020.

GERHARDT, Carin Et. al. Aproveitamento da casca de citros na perspectiva de alimentos: prospecção da atividade antibacteriana. Braz. J. Food Technol., Campinas, v. 15, n. spe, p. 11-17, May 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-67232012000500003&lng=en&nrm=iso>.

Acesso em 29 de setembro de 2020.

Gondim, J. A., Moura, M. F. V., Dantas. A. S., Medeiros, R. L. S. & Santos, K. M. (2005). Composição centesimal e de minerais em cascas de frutas. Ciência e Tecnologia de Alimentos, 25 (4), 825-827. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/cta/v25n4/27658.pdf>>.

Acesso em 29 de setembro de 2020.







O Estado de São Paulo conta com uma ampla variedade de produtos agrícolas que possuem grande relevância, não apenas econômica, como também nutricional, já que fazem parte da base da alimentação saudável. Pensando nisso, a Secretaria de Agricultura e Abastecimento, por meio do Departamento de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável (DESANS), lança a coleção “Agro SP na mesa”.

Serão publicadas diversas edições com os principais produtos das cadeias paulistas, onde será evidenciada a importância de cada um deles na economia do Estado e nos hábitos alimentares da população, disponibilizando referências técnicas, de forma clara, simples e objetiva, com o propósito de incentivar o maior consumo por meio de informações, dicas, curiosidades e receitas.

Nesta edição, os produtos apresentados serão os pertencentes ao gênero Citrus, visto a importância econômica e nutricional do setor de citricultura no Agro paulista, já que São Paulo é o maior produtor brasileiro de citrus e mundial de laranja e de suco de laranja.

Apoio:



ABCM

Associação Brasileira de Citros de Mesa



Secretaria de
Agricultura e Abastecimento



SÃO PAULO
GOVERNO DO ESTADO

