

## Coxinha de batata-doce



Coxinha de batata-doce

### Ingredientes para a massa:

- 1 kg de batata-doce cozida
- Sal marinho a gosto

### Ingredientes para o recheio:

- 1 unidade pequena de cebola-roxa picada
- 1 dente de alho amassado
- 1 tomate orgânico pequeno picado (sem semente)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- ½ unidade (ou 2 xícaras de chá) de peito de frango desfiado (orgânico, de preferência)
- 1 colher (chá) de orégano fresco
- 1 colher (sopa) de manjeriço fresco picado
- Cúrcuma em pó a gosto
- Sal marinho a gosto



### Para empanar:

- Farinha de linhaça dourada

### Modo de preparo:

- Amassar as batatas-doces até obter um purê e temperar com o sal marinho a gosto. Reservar;
- Em uma panela, refogar a cebola, o alho e o tomate com o azeite. Acrescentar o peito de frango desfiado e refogar novamente. Desligar o fogo e misturar o orégano, o manjeriço, a cúrcuma e o sal. Reservar;
- Fazer bolinhas com a massa de batata-doce, abrir e rechear com o frango. Fechar a massa e moldar com as mãos até atingir o formato de uma coxinha;
- Empanar as coxinhas com a farinha de linhaça, levar ao forno pré-aquecido (15 minutos a 180°C) e assar por 20 a 30 minutos.

### Rendimento:

- Aproximadamente 30 unidades pequenas.



## Propriedades funcionais da receita

- A batata-doce é um tubérculo facilmente cultivado e de baixo custo. Em relação à batata-inglesa, apresenta maior teor de nutrientes e compostos bioativos, como as vitaminas do complexo B, vitaminas C e E, betacaroteno e os minerais cálcio, magnésio, ferro e fósforo, principalmente. A pigmentação dos diferentes tipos de batata-doce caracteriza a presença de compostos bioativos com conhecida ação antioxidante, tais como betacaroteno e antocianinas, nos tipos com coloração amarelada e arroxeada/avermelhada, respectivamente. Para além desses fatores, a batata-doce possui quantidade expressiva de carboidratos de baixo índice glicêmico, digeridos e absorvidos pelo organismo de forma gradual, o que gera baixa liberação de insulina e contribui para a redução do apetite e dos riscos de diabetes, resistência à insulina e obesidade. A presença de amido resistente auxilia no funcionamento intestinal e na redução dos níveis de colesterol LDL e triglicerídeos<sup>1-3</sup>.
- A cebola-roxa contém quercetina e rutina, flavonoides com ação antioxidante<sup>4</sup>, assim como inulina, um importante prebiótico que auxilia na modulação da microbiota intestinal, sendo associado à redução dos riscos de câncer de cólon<sup>5</sup> e à melhora da absorção de minerais<sup>6,7</sup>.
- O orégano e o manjeriço apresentam propriedades antimicrobianas, antifúngicas e antioxidantes<sup>8,9</sup>. A cúrcuma, uma raiz também conhecida como açafrão-da-terra, é rica em curcumina, um composto bioativo com potenciais atividades antioxidante, anti-inflamatória<sup>10</sup> e anticarcinogênica<sup>11</sup>.
- A linhaça dourada é uma boa fonte de ômega-3, um ácido graxo essencial com ações anti-inflamatória e imunomoduladora que também auxilia na redução dos riscos de doenças cardiovasculares e diminui os níveis de triacilgliceróis. Contém, ainda, lignanas, fitosteróis e flavonoides – fitoquímicos com atividades antioxidante, anticâncer e antibiótica –, fibras, vitamina E, potássio e magnésio, nutrientes essenciais para a manutenção do equilíbrio orgânico<sup>12,13</sup>.

## Referências

1. GRACE, M.H.; YOUSEF, G.G.; GUSTAFSON, S.J. et al. Phytochemical changes in phenolics, anthocyanins, ascorbic acid, and carotenoids associated with sweetpotato storage and impacts on bioactive properties. **Food Chem**; 145: 717-24, 2014.
2. VOLP, A.C.P.; RENHE, I.R.T.; BARRA, K. et al. Flavonoides antocianinas: características e propriedades na nutrição e saúde. **Rev Bras Nutr Clin**; 23 (2): 141-149, 2008.
3. GURGEL, C.S.S.; FARIAS, S.M.O.C.; FARIAS, L.R.G. et al. Análise sensorial de sorvete de batata-doce. **Revista Brasileira de Produtos Agroindustriais**; 13 (1): 21-26, 2011.
4. HENAGAN, T.M.; CEFALU, W.T.; RIBNICKY, D.M. et al. In vivo effects of dietary quercetin and quercetin-rich red onion extract on skeletal muscle mitochondria, metabolism, and insulin sensitivity. **Genes Nutr**; 10 (1): 451, 2015.
5. MEYER, D.; STASSE-WOLTHUIS, M. The bifidogenic effect of inulin and oligofructose and its consequences for gut health. **Eur J Clin Nutr**; 63 (11): 1289, 2009.
6. CAPRILES, V.D.; ARÉAS, J.A.G. Frutanos do tipo inulina e aumento da absorção de cálcio: uma revisão sistemática. **Rev Nutr**; 25 (1): 147-159, 2012.
7. ABRAMS, S.A.; GRIFFIN, I.J.; HAWTHORNE, K.M. et al. A combination of prebiotic short- and long-chain inulin-type fructans enhances calcium absorption and bone mineralization in young adolescents. **Am J Clin Nutr**; 82: 471-476, 2005.
8. DE SOUZA, E.L.; STAMFORD, T.L.M. Orégano: uma especiaria como potencial fonte de compostos antimicrobianos. **Rev Hig Aliment**; 19 (132): 40-45, 2005.
9. HUSSAIN, A.I.; ANWAR, F.; HUSSAIN SHERAZI, S.T. et al. Chemical composition, antioxidant and antimicrobial activities of basil (*Ocimum basilicum*) essential oils depends on seasonal variations. **Food Chem**; 108 (3): 986-995, 2008.
10. LOPRESTI, A.L.; HOOD, S.D.; DRUMMOND, P.D. Multiple antidepressant potential modes of action of curcumin: a review of its anti-inflammatory, monoaminergic, antioxidant, immune-modulating and neuroprotective effects. **J Psychopharmacol**; 26 (12): 1512-24, 2012.
11. VALLIANOU, N.G.; EVANGELOPOULOS, A.; SCHIZAS, N. et al. Potential Anticancer Properties and Mechanisms of Action of Curcumin. **Anticancer Res**; 35 (2): 645-651, 2015.
12. MARTINCHIK, A.N.; BATURIN, A.K.; ZUBTSOV, V.V. et al. Nutritional value and functional properties of flaxseed. **Vopr Pitan**; 81 (3): 4-10, 2012.
13. GOYAL, A.; SHARMA, V.; UPADHYAY, N. et al. Flax and flaxseed oil: an ancient medicine & modern functional food. **J Food Sci Technol**; 51 (9): 1633-53, 2014.