



MUNICÍPIO DE IÚNA-ES

SECRETARIA DE AGRICULTURA

LARANJA É DESTAQUE NA FEIRA DO PRODUTOR

NO LOCAL, O CONSUMIDOR ENCONTRA MUITA LARANJA E MEXERICA. A FEIRA ACONTECE ÀS SEXTAS, ÀS 16H,
NA PRAÇA DO GINÁSIO DE ESPORTES



Publicado em 26/05/2015 às 14:34 (Atualizado em 22/04/2024 às 12:54), postado por Assessoria de Comunicação, Fonte: Secretaria de Agricultura e Agronegócio

Verduras, legumes, hortaliças, frutas, flores e produtos caseiros de qualidade e com preços diferenciados são alguns dos atrativos da Feira do Produtor de Iúna, que acontece todas as sextas-feiras, sempre a partir das 16h, na Praça do Ginásio de Esportes. Neste período, o consumidor encontrará muita laranja e mexerica produzidas na região.

A laranja possui uma grande quantidade de nutrientes e os antioxidantes presentes na fruta auxiliam na prevenção de doenças do coração e, possivelmente, de alguns tipos de câncer como o de mama, boca, esôfago e estômago.

A vitamina C encontrada em altas concentrações na fruta é fundamental para o bom funcionamento das defesas do organismo no combate às infecções. Além disso, essa vitamina faz com que a laranja seja um ótimo alimento para ser ingerido com folhas verde escuras e feijão, pois o



ferro desses alimentos ? muito melhor absorvido pelo organismo na presen?a de vitamina C.

A produ??o de frutas c?tricas tamb?m ? o resultado do Programa de Diversifica??o, realizado pela Prefeitura de I?na, por meio da Secretaria de Agricultura, Meio Ambiente e Agroneg?cio.

Na Feira do Produtor ? poss?vel encontrar ainda uma diversidade de produtos da ro?a, como p? de caf?, queijos, leite, galinha caipira, ling?i?a de porco, p?es, biscoitos, salgados, farinha de pil?o, entre outros itens tradicionais da mesa do iunense.

Saiba mais

- O suco de laranja ? uma excelente op??o para os lanches e para substituir bebidas industrializadas, mas n?o se deve acrescentar ?gua e o recomend?vel ? n?o ado?ar.?
- A fruta pode ser utilizada em bolos, pudins e tamb?m em prepara?es salgadas como molhos para acompanhamento de carnes.
- A laranja possui em m?dia 50 calorias em uma por??o de 100 gramas.
- Evite frutas muito maduras, pois a vitamina C n?o se encontra dispon?vel nas quantidades ideais.

Receita - Pudim de laranja

?Ingredientes:

02 latas de leite condensado

02 latas de suco de laranja

06 ovos

Calda

02 latas de suco de laranja

02 xicaras de a?car

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador, coloque em uma forma caramelizada e asse em banho maria por cerca de 45 minutos. Desenforme o pudim e coloque a calda e as raspas de laranja por cima.



MUNICÍPIO DE IÚNA-ES

?



AUTENTICAÇÃO

b0ff02da23db27ecd68626ce992354a0

<https://iuna.es.gov.br/noticia/2015/05/laranja-e-destaque-na-feira-do-produtor.html>