

Alimentação Saudável

Etapa (VI)

Continue firme com o Programa



Alimentação Saudável - Etapa (VI)

Continue firme com o programa

Seguindo o programa de alimentação saudável você tomou consciência de seus hábitos alimentares e começou a fazer dietas melhores e a se organizar para ter controle sobre sua alimentação, sua vida e sua saúde. Pode estar desfrutando refeições mais saudáveis com quantidades adequadas, temperos variados, equilíbrio de calorias e maior consumo de frutas, vegetais e grãos integrais, além de comer carnes, laticínios e ovos como complementos da dieta, em quantidades conscientemente controladas e planejadas. Agora vamos tomar medidas para manter tudo por muito tempo e colher benefícios a longo prazo.

Visão geral

Como foi a conquista das suas metas? Como vem gerenciando cada uma delas? Volte às suas anotações. Acompanhe esta semana, dois dias da semana e um dia do final de semana. Parece uma volta ao início, mas quando comparar suas anotações iniciais com as atuais verá quão profundas foram as mudanças. Verá que pode haver oportunidades de refinar suas ações e suas metas com um plano de progressão. O que melhorou? Onde pode melhorar? O que funciona e o que não funcionou?

Regras pessoais para o futuro

Ao analisar o que escreveu verá que fará sentido acrescentar ou mudar o que vem fazendo, para estabelecer metas novas com suas regras e seu protocolo de conduta alimentar, com a consciência do que funciona ou não para você. Deve refletir sobre o que aprendeu sobre você mesmo, seus hábitos e como será seu comportamento adiante. Não procure uma dieta perfeita, foque nos hábitos e na melhora de sua saúde e qualidade de vida. Pode estabelecer as regras e protocolos que decidir. Veja alguns exemplos:

- Planejar cardápios e fazer as compras aos sábados para ter opções saudáveis à mão para o café da manhã, o almoço e jantar ao longo da semana.
- Não comer lanches se não estiver de fato com muita fome e vou limitar a 150 calorias por dia.
- Manter dieta vegetariana duas vezes por semana.
- Sempre tomar café da manhã saudável antes de sair de casa.

- Levar frutas, sementes e castanhas para os lanches pelo menos três vezes por semana.
- Comer frutas na sobremesa pelo menos três dias por semana.
- Toda semana procurar um ingrediente ou vegetal saudável novo que nunca provou e usar.
- Diariamente caminhar após o almoço.
- Restringir sobremesa calórica apenas para datas festivas.
- Não comer enquanto estiver assistindo televisão, ao celular ou ao computador.

Suas regras e protocolos devem considerar o que é mais importante para você, precisam ser consistentes e perenemente reprodutíveis. Não são eternas, mas precisam de **seu comprometimento** com o que definiu. Assim, se gosta muito de sobremesas doces, direcione uma de suas regras às sobremesas por exemplo: “limitar a uma sobremesa por semana, mas saborear cada bocada.”

Mantenha por escrito para lembrar de detalhes e do comprometimento real. Reveja de tempos em tempos. Se envolver idas a restaurantes, sempre que for comer fora, reveja o seu “protocolo sobre comer fora”.

Continue o bom trabalho

Você está realizando um bom trabalho como atesta a sua medida mensal de IMC (índice de massa corpórea). Seguem passos para reforço dos novos hábitos:

- **Se recompense.** Reforce sua motivação se recompensando com frequência, mas não com comida ou bebida. Por exemplo: se a dieta levou a alguma economia de dinheiro, use para ir ao teatro, ao cinema, a um show ou separe para gastar mais nas férias. Vitórias sobre seus hábitos antigos valem mais que uma medalha de ouro em um campeonato. A luta e as recompensas serão para a sua vida. Os resultados serão percebidos, especialmente após seis meses, na forma de melhora da saúde, qualidade de vida, redução e controle do peso.
- **Encontre soluções alternativas.** Procure mudar seu ambiente externo para que os hábitos não retornem. Se quer evitar comida pronta ou fast-food mude suas rotas e não passe nos locais que despertam tentações. Por exemplo: quando for ao Shopping, fique longe da praça de alimentação. Para manter o hábito de um café da manhã saudável, antes de deitar deixe uma fruta sobre a mesa e um aviso ao lado

da cama para lembrar do café da manhã. Prepare o almoço que vai levar de casa na véspera e deixe um lembrete na porta ou no celular. Deixe água fresca à sua mão para não comprar refrigerante se tiver fome ou sede. Crie um substituto para um hábito que deseja eliminar.

- **Não desista se sofrer um deslize.** Pode acontecer de voltar a um hábito antigo e pouco saudável. Isto vai acontecer e quando ocorrer não caia na tentação de desistir. Desistir é desmotivador e contra produtor. Não desista de você. Lembre-se: o objetivo é ter mais saúde e viver melhor. Uma escorregadela é muito menos importante que todas as demais ações e metas que tem assumido e conquistado. Use a queda como uma oportunidade para aprendizado, para se levantar e de como evitar quedas no futuro. O que causou? Foi algo como uma semana especialmente atribulada? Ou foi emocional? Foi por estresse em casa ou no trabalho? Ao localizar uma possível causa, deixe-a passar e retorne a sua rotina com um reforço contra deslizes. Se recompense de forma especial por superar o problema e retomar a rotina revigorado. Por exemplo, se for tentado por um doce servido no trabalho, sinta-se revigorado na próxima vez ao recusar e sair para fazer algum exercício com entusiasmo e a autoestima lá em cima. Sobrepujar uma queda torna você mais forte, mais capaz e mais saudável.
- **Fortaleça sua decisão:** procure encorajamento emocional de grupos de suporte, comunidades online, rede de amigos, familiares. As pessoas podem ajudar e você vai ajudar essas pessoas a se apoiarem com confiança. Se tiver outras pessoas acompanhando seu progresso, seu comprometimento pode ser maior. Se acha que precisa de suporte profissional, procure uma equipe assistencial para acompanhar você.

Aliste amigos e a família

Mesmo as pessoas mais independentes têm mais sucesso se forem encorajadas por pessoas à sua volta. Pesquisas apontam que os padrões e os hábitos são socialmente transmitidos, em especial em um casal. Mesmo tendo as melhores intenções, comer de forma saudável é difícil se à sua volta a família e os amigos mantiverem hambúrguer e fritas como alimento preferencial. Talvez as pessoas à sua volta necessitem de suporte. Quem sabe as mudanças que está fazendo não poderiam influenciar ou direcionar essas pessoas? Estas estratégias poderão reverter algum negativismo e transformar em algo positivo.

Cônjuge e filhos

Você é um modelo poderoso para a família. Conte que você não está fazendo uma dieta, está estabelecendo uma forma de alimentação saudável por longo prazo, com melhorias contínuas para o resto de sua vida. Comece compartilhando alguma comida muito saborosa tal como

um sanduíche saudável no lugar do tal hambúrguer ou uma porção de frutas com iogurte que substitui o doce da sobremesa ou as sementes e castanhas que come no lugar do lanchinho.

Em seguida, substitua sistematicamente refeições e lanches pouco saudáveis da preferência deles por algo mais saudável, por exemplo, se gostam de carne com batatas, prepare uma carne magra tempere bem e prepare para ficar suculenta, macia e acompanhada com vegetais. Expor as pessoas a alimentos mais saudáveis vai dar uma perspectiva nova ao mostrar as alternativas possíveis e os possíveis passos para melhora da alimentação e ampliação do leque de sabores.

Se você não resiste aos berros de seu filho por bolachas, pode ceder, não com um pacote de bolachas, mas uma porção pequena de bolachas e uma de frutas, ou escolha uma bolacha integral e mais saudável.

Se comer carne todo dia fizer parte do hábito familiar, tente fazer a sexta sem carne ou a quinta de peixe ou ambos. Aumente os pratos de soja, lentilhas e feijões acompanhados de outros vegetais para reduzir a carne.

Deixe a família ir tomando gosto por alimentos saudáveis e novos temperos. Compartilhe as mudanças com todos, para que não sejam suas, fazendo toda a família abraçar as mudanças. Faça a família participar das caminhadas após o jantar, fazendo desse momento algo agradável, que não exija esforço, mas sirva para aproximação e diálogo.

Amigos

Amigos podem ajudar a manter as mudanças e metas, mas podem por vezes influenciar de forma negativa e desmotivadora. Somos influenciados por comportamentos de pessoas à nossa volta, em especial se queremos perder peso e estamos em um ambiente que favorece comer alimento calórico, cercados de pessoas com hábitos ruins. Seus amigos podem ser uma má influência. Não quer dizer que precise desistir deles. Tente algumas destas estratégias para influenciar seus amigos:

- Se costuma ir a jantares muito abundantes, sugira um local com comida mais frugal e proponha uma caminhada ou sessão de ginástica ou yoga.
- Convide os amigos para um jantar em sua casa e prepare um jantar saudável e saiam para caminhar e conversar após terminarem.
- Comece uma competição com os amigos e colegas de trabalho para ver quem caminha mais. Estabeleça um prêmio que atenda suas metas de caminhadas e alimentação saudável.
- Procure pessoas que tenham metas semelhantes. Estudos mostram que

compartilhar metas e resultados em mídia social está relacionado a 8% de perda de peso, enquanto quem não compartilha perde 5% em seis meses.

Receitas para o sucesso

Preparar suas refeições começa o caminho para você comandar a sua alimentação saudável, pois lhe dá o poder de ser o “chef”, para que defina quanto de verduras, frutas, carnes ou grãos farão parte da refeição, os tipos de alimentos que compõem o prato e quais comprar.

Com algum planejamento, cozinhar toma pouco tempo. Ao iniciar pode ter dificuldade em montar o cardápio e fazer as compras corretas. Comece com algo simples e o hábito de preparar os cardápios e os pratos, vai se tornar cada vez mais fácil. Prepare quantidade maior de alguns pratos e congele parte para um outro dia no seu estoque de comida congelada.

Seguem algumas receitas saudáveis extraídas de diversas fontes. São propositalmente diferentes de nosso habitual arroz com feijão. Desafiam seus dotes culinários e seu paladar, ajudando a criar um repertório variado que pode repetir com variações. Modifique e adapte ao seu paladar com ingredientes e modo de preparo variado a que está habituado. E bom apetite.

Sugestões de Receitas

Crostini com tomate e queijo de cabra

São finas fatias torradas de baguete integral com queijo, vegetais e tomate com um sabor complexo e refinado.

Ingredientes: cortes finos de baguete integral, 2 colheres de sopa (cs) de azeite de oliva, 2 dentes de alho moído, 1 cs de alecrim moído fresco (ou duas se seco), 2 cs de tomilho fresco moído (ou 1 seco), 150 g de queijo de cabra, 3 tomates batidos ou picados.

Preparo: aqueça o forno a 190°C, molhe as fatias de pão com uma colher de azeite de oliva, torre no forno até ficar bronzeado, cerca de 10min; em frigideira média aqueça 1 colher de azeite de oliva, saltear o alho, o alecrim e o tomilho por 01min, tire do fogo e coloque em uma tigela média, acrescente o queijo moído e misture bem. Espalhe a mistura sobre as fatias de torradas e cubra com o tomate batido.

Análise nutricional: 01 torrada: 90 calorias, gordura 5g, colesterol 5mg, sódio 105mg, carboidrato 8g, fibras 1g, açúcar 2g, proteína 4g.

Tzatziki com pão sírio

Refrescante molho de iogurte e pepino em pão sírio integral ou vegetais frescos ou como molho para vegetais, peixe ou frango grelhados. Além de versátil tem pouca caloria e é boa fonte de cálcio.

Ingredientes: 2 pepinos descascados e sem sementes, ¼ de colher de chá (cc) de sal, ¼ de cc de pimenta de seu gosto, 2 copos de iogurte grego sem gordura, 2 dentes de alho moído, 2 cc de salsinha ou cebolinha, 2 cs de azeite de oliva, pão sírio integral aberto ao meio.

Preparo: corte o pepino em cubos e deixe refrigerando por 30 minutos; descarte qualquer líquido que sair do pepino; pré-aqueça o forno a 190°C; em uma pequena tigela misture o pepino com sal, pimenta, iogurte, alho, ervas e 01 colher de sopa de azeite de oliva; prove para ajustar o tempero ao seu paladar e deixe separado; coloque o pão sírio sobre uma forma rasa e pulverize com 1 colher de sopa do azeite de oliva, asse por 20 minutos; sirva para comer mergulhando o pão no molho.

Análise nutricional: porção de ¼ de xícara do molho com 1/8 do pão sírio: 100 calorias, gordura total 3,5g, gordura saturada 0,5g, colesterol zero, sódio 140mg, carboidrato total 9g, fibra 1g, açúcar acrescentado zero, proteína 8g.

Caponata

Salada de origem Siciliana com base em berinjela, servido como entrada com pão integral ou como acompanhamento em temperatura ambiente.

Ingredientes: 2 cs de azeite de oliva, 1 cebola média picada, 2 talos de salsaõ fatiados, 8 tomates maduros picados, 1 cs de alcaparras enxaguadas, ¼ xícara (xc) de azeitonas verdes sem sementes, 3 cs de vinagre tinto, 1 cs de açúcar, pimenta a gosto, 200g de pão integral fatiado (8 a 10 fatias), ¼ xc de amêndoas moídas, ¼ xc de salsinha picada, 6 berinjelas japonesas.

Preparo: aquecer 1 cs de azeite de oliva em uma caçarola, acrescentar o salsaõ e a cebola e cozinhar por 5 minutos até amolecerem sem mudar de cor; acrescentar os tomates e cozinhe por 15 minutos até amolecer; acrescentar as alcaparras, azeitonas, vinagre, açúcar e pimenta e cozinhar por mais 15 minutos; fatiar, enxaguar e secar a berinjela batendo levemente; em uma frigideira grande saltear a berinjela com 1 colher de azeite de oliva em fogo médio, até corar; juntar ao molho na caçarola e misturar; deixar descansar por pelo menos 30 minutos para pegar o sabor e servir espalhando sobre as fatias de pão cobrindo com a salsinha e amêndoas picadas.

Análise nutricional: porção: 1 fatia de pão coberto com caponata, calorias 160, gordura total 5g, colesterol zero, sódio 160mg, carboidrato total 27g, fibras 7g, açúcar 9g, proteína 5g.

Salada de atum com curry e maçã

Curry e maçã dão um sabor novo à tradicional salada de atum com picância e doçura no momento de comer. Deixando a salada de atum pronta na geladeira pode acrescentar sabor e aroma na hora de servir.

Ingredientes: 1 lata de 120g de atum sólido em água drenado, 1 cs de maionese com pouca gordura, 1 cc de mostarda, ½ cc de curry em pó, ½ xc de maçã picada, 1 cs de cebola picada.

Preparo: junte os ingredientes em uma tigela e misture.

Análise nutricional: porção ¾ de xícara, calorias 140, gordura total 3g, gordura saturada 0,5g, colesterol 25mg, sódio 140mg, carboidrato total 8g, açúcar 5g, fibras 1g, proteínas 18g.

Chilli com queijo

Um chilli que satisfaz com vegetais e fibras no lugar de carne.

Ingredientes: 1 cebola pequena picada, 2 dentes de alho moídos, 1 cs de azeite de oliva, 2 cs de farinha de trigo integral, 1½ cs de chilli em pó, feijão preto cozido 400g, feijão vermelho cozido 400g, grão de bico cozido 400g, molho de tomate em pedaços 400g, massa de tomate 100g, 1 xc de milho congelado, 1 xc de brócolis congelado, 2 xc de caldo de vegetais, 1½ xc de macarrão pequeno integral, 1 xc de queijo cheddar magro.

Preparo: saltear cebola e alho em fogo médio, em panela grande, até a cebola ficar macia e transparente; acrescentar a farinha e o chilli e mexer para uniformizar e revestir a panela; escoar os feijões, enxaguar e juntar na panela com o tomate, a massa de tomate, o milho, o brócolis e o caldo e mexer para combinar; acrescentar a massa e cobrir; deixar ferver, depois reduzir o fogo e cozinhar em fogo brando até a massa amolecer, mexendo com frequência por cerca de 12 a 15 minutos; imediatamente antes de servir colocar o queijo e mexer, servir dividindo em 8 tigelas espalhando ½ colher de sopa de queijo em cada tigela.

Análise nutricional: porção 1½ xícara, calorias 340, gordura total 6 g, gordura saturada 1,5g, colesterol 5mg, sódio 430mg, carboidratos total 51g, fibras 11g, açúcar total 7g, proteínas 20g.

Assado estimulante

Um assado original com sabor e aroma forte para aumentar a ingestão de vegetais com espinafre, cogumelos e cebolas.

Ingredientes: 1 xc de cogumelo picado, ½ xc de cebola picada, 1 cs de azeite de oliva, 1¾ xc de molho de tomate, 1 cc de alho moído, 1 cc de molho italiano, ½ cc pimenta vermelha em flocos, ¼ cc sal, ½ cc pimenta do reino, 3 xc de espinafre fresco, 2 cs de ovo batido (1/2 ovo), 200g de iogurte grego magro, 1 xc de queijo mussarela ralado em tiras, 230g de pene integral.

Preparo: pré aquecer o forno a 180°C; saltear cogumelos e cebolas em azeite de oliva; em uma frigideira grande juntar molho de tomate, alho, molho italiano, pimenta vermelha, sal, pimenta do reino, e a mistura de cogumelos e cebola, e cozinhar em fogo brando; colocar o espinafre, cozinhar no vapor até amolecer; em uma tigela a parte bater o ovo no iogurte grego e misturar o queijo ralado em tiras, ferver água para cozinhar a massa pela metade do tempo recomendado (cerca de 5 minutos); drenar a massa e combinar com a mistura de iogurte e mexer no molho de tomate; espalhar a mistura da massa em uma forma de assar e cobrir com ½ xc de queijo; assar coberto no forno por 15 min; e descoberto por mais 15 minutos.

Análise nutricional: porção de 1 e ½ xc: calorias 400, gordura total 11g, gordura saturada 4,4g, colesterol 45mg, sódio 410mg, carboidrato total 58g, fibra 2 g, açúcar 11g, proteínas 11g.

Frango com laranja e cranberry

Laranja azeda, cranberry azedo e pimentas realçam um prato de frango simples, que pode ser acompanhado com grão integral como quinoa e vegetais de seu gosto.

Ingredientes: 1 cs de azeite de oliva, ¼ xc salsão picado, ¼ xc cebola picada, 2 xc de cranberries frescos, 1 cs laranja, 1½ cs de açúcar, 6 peitos de frango de 100 g cada, ½ cc de sal, 1cs de pó de alho, 1 cc de pó de mostarda, 2 cc de pimenta do reino.

Preparo: aquecer 1cs de azeite de oliva em frigideira com fogo médio; saltear o salsão e cebola picados até ter brilho; acrescentar a laranja, os cranberries, açúcar, e ¼ de xc de água; deixar ferver em fogo brando até reduzir à metade ou ficar espesso e retirar do fogo; pré aquecer o forno a 180°C, temperar o frango com sal, alho, mostarda e pimenta do reino; colocar ¼ do molho em uma assadeira, espalhar uniformemente, colocar os peitos de frango e espalhar o restante do molho sobre o frango; assar por 30 minutos.

Análise nutricional: porção 1 pedaço do frango com o molho: calorias 170, gordura total

4,5g, saturada 1g, colesterol 60mg, sódio 250mg, carboidrato total 10g, fibras 1g, açúcar 3g, proteínas 20g.

Cenoura e abóbora squash ou cabotcha sauté

Este prato colorido é carregado de nutrientes, podendo usar squash ou cabotcha.

Ingredientes: 3 cenouras descascadas, $\frac{1}{4}$ de cebola picada, 2 cs de azeite de oliva, 600 g de abóbora descascada cortada em lascas, 3 dentes de alho moídos, 1 cc tomilho fresco, 1 pitada de sal, 1 pitada de pimenta, 2 cs de suco de limão fresco.

Preparo: ferver a cenoura por 3 minutos; drenar e resfriar em água corrente; cortar as cenouras em lascas; em uma panela grande saltear a cebola em azeite de oliva até amolecer; juntar às cenouras, a abóbora, alho e tomilho; cozinhar mexendo com frequência até os vegetais estarem crocantes e macios, cerca de dez minutos; tempere com sal, pimenta e suco de limão; sirva quente.

Análise nutricional: porção de $\frac{3}{4}$ de xc: calorias 80, gordura total 5g, saturada 0,5g, colesterol zero, sódio 75 mg, carboidrato total 9g, fibras 3g, açúcar 4g, proteínas 1g.

Salada tabule

Se não provou trigoilho (grão de trigo integral), esta salada é uma boa introdução. Esta receita é refrescante e perfumada pela presença de hortelã e salsinha.

Ingredientes: 1 xc de trigoilho, enxaguado e drenado, $\frac{1}{4}$ cc de sal, $1\frac{1}{2}$ xc de salsinha picada, 4 tomates maduros picados, $\frac{1}{3}$ de xc de hortelã picada, 3 talos de salsão em cubos pequenos, 3 cs de azeite de oliva, 6 cs de suco de limão, $\frac{1}{4}$ cc de pimenta.

Preparo: junte trigo e $1\frac{1}{2}$ xc de água fria, em uma frigideira e tempere com sal; ferva, cubra e tire do fogo deixando em repouso por 15 minutos, descubra e deixe esfriar; combine os outros ingredientes em uma tigela grande, misture bem; junte o trigo e misture.

Análise nutricional: porção $\frac{3}{4}$ de xc: calorias 270, gordura total 12g, saturada 1g, colesterol zero, sódio 200mg, carboidrato total 39g, fibra 9g, açúcar 7g, proteína 7g.

Salada de rúcula

Um molho cremoso e colorido, com iogurte, beterraba e rúcula deixa esta salada saborosa e cheirosa, uma ótima entrada.

Ingredientes: $\frac{3}{4}$ xc de quinoa seca, 100g de lascas de amêndoas, $\frac{1}{2}$ cc de sal, 1 cc de azeite de oliva, 4 xc de cubos de beterraba fresca, 2 cs de vinagre balsâmico, $\frac{1}{4}$ de xc de suco de laranja, $\frac{1}{2}$ cc de pimenta do reino, 150g de iogurte grego magro, 1 cc de aneto, 400g de rúcula (1 maço ou 8 xc) fresca, $1\frac{1}{2}$ xc de suco de tangerina.

Preparo: preparar a quinoa conforme instruções no pacote para render 2 xícaras depois de pronta; resfriar; pré aquecer o forno a 180°C; misturar as amêndoas com sal, azeite de oliva e espalhar uma camada sobre uma assadeira; torrar as amêndoas no forno por 4 minutos até corar; elevar a temperatura do forno a 200°C; em uma tigela misturar a beterraba com $1\frac{1}{2}$ cs de vinagre balsâmico, 2 cs de suco de laranja e pimenta; espalhar a mistura de beterraba em um assadeira em camada única, assar no forno por 20 minutos; preparar um molho com $1\frac{1}{2}$ cs de vinagre balsâmico e 2 de suco de laranja com iogurte grego e aneto; montar a salada com rúcula, quinoa, tangerina, beterraba torrada, amêndoas torradas e molho.

Análise nutricional: porção 2xc: calorias 360, gordura total 13g, saturada 1g, colesterol 5mg, sódio 440mg, carboidrato total 44g, fibras 8g, açúcar 13g, proteína 20g.

Magdalena de abóbora ou moranga

Diferente das madalenas e cupcakes que encontra nos cafés, confeitarias, mercados, padarias e lojas de conveniência, esta sobremesa vai surpreender pelo sabor e valor nutricional.

Ingredientes: 3 bananas maduras, 400g de purê ou doce de abóbora sem açúcar, 2 claras de ovo, 1 ovo inteiro, $\frac{1}{2}$ xc de purê de maçã sem açúcar, 1 xc de leite em pó magro, 2 cc “pumpkin pie spice” *, 1 xc de farinha de trigo integral, $1\frac{3}{4}$ xc de farelo de aveia integral, $1\frac{1}{2}$ cc de bicarbonato de sódio, $1\frac{3}{4}$ xc (90g) de uva passa, 1 cs de azeite de oliva.

*[“pumpkin pie spice”: 1 cs (10 g) de canela em pó, 2 cc (2 g) de gengibre moído, $\frac{1}{2}$ cc (1g) de pimenta-da-jamaica, $\frac{1}{2}$ cc (1g) de cravo-da-índia moído, $\frac{1}{2}$ cc (1g) de cardamomo moído, $\frac{1}{2}$ cc (1g) de noz-moscada moída. Misture até uniformizar.]

Preparo: pré-aquecer o forno a 180°C; amassar a banana e a abóbora ou fazer um purê no processador; acrescentar clara de ovos, um ovo inteiro e purê de maçã, e bater até ficar liso; acrescentar leite em pó e bater até uniformizar; acrescentar o “pumpkin pie spice” à mistura e uniformizar; em tigela separada combinar farinha, aveia, bicarbonato e uva passa, misturar até uniformizar; acrescentar a mistura banana com abóbora à farinha e misturar bem. Untar formas para madalenas (cupcake) com azeite, colocar a massa uniformemente nas formas com uma colher; assar por 30 minutos ou até que um palito inserido na massa saia limpo.