Receitas à Mwangolé

BOLETIM INFORMATIVO DE ALIMENTOS E RECEITAS • Nº 1

MINISTÉRIO DA SAÚDE
DIRECÇÃO NACIONAL DE SAÚDE PÚBLICA

Características alimentares e nutricionais da batata-doce

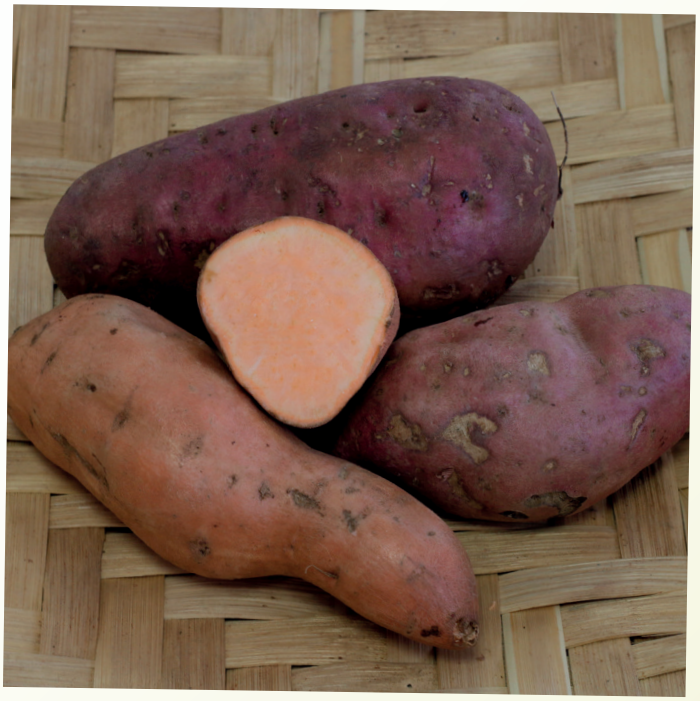
A batata-doce é um tubérculo que apresenta um sabor adocicado. A sua polpa pode exibir diversas cores – branca, amarela e laranja.

Do ponto de vista nutricional, a batata-doce, especialmente a de polpa amarela ou laranja, apresenta propriedades únicas, uma vez que é uma das fontes alimentares de origem vegetal mais ricas em vitamina A! Quanto mais amarela ou laranja for a polpa, significa que mais vitamina A contém.

A vitamina A contribui para a boa visão, protege a pele, previne as infecções e reforça as defesas do organismo.

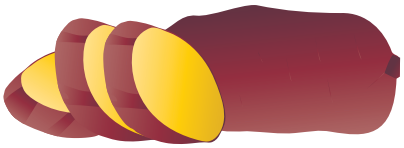
A batata-doce também é rica em hidratos de carbono, fibras alimentares, vitamina C e alguns minerais, como o magnésio e o ferro.

BATATA-DOCE



DESTAQUE: ALIMENTOS DE BASE (GRUPO DOS CEREAIS, RAÍZES E TUBÉRCULOS)

A batata-doce pertence ao **Grupo dos Alimentos de Base**, que se caracteriza por ser uma boa fonte de **hidratos de carbono**, tendo como função fornecer energia para as actividades diárias.





■ Grupo dos Alimentos de Base ■ Grupo dos Alimentos Protectores/Reguladores ■ Grupo dos Alimentos de Crescimento/Construtores ■ Grupo dos Alimentos de Energia Concentrada

GOVERNO DE ANGOLA | minsa.gov.ao MINISTÉRIO DA SAÚDE
CUIDA ANGOLA Cuidados de Saúde Primários Para Todos
FRESAN

Sopa de batata-doce e feijão

FRESAN

INGREDIENTES	1 DOSE 1 PESSOA	1 FAMÍLIA 5 PESSOAS
Batata-doce de polpa amarela ou laranja	½ batata média (70g)	2 ½ batatas médias (350g)
Batata-rena	½ batata pequena (50g)	2 ½ batatas pequenas (250g)
Cenoura	1 cenoura pequena (75g)	5 cenouras pequenas (375g)
Abóbora	1 pedaço pequeno (55g)	¼ abóbora média (275g)
Feijão seco	2 colheres de sopa (28g)	10 colheres de sopa (140g)
Couve	1 pedaço pequeno (100g)	½ molho (500g)
Repolho	1 pedaço pequeno (75g)	½ repolho médio (375g)
Rama de batata-doce	½ mão (10g)	2 mãos (50g)
Óleo vegetal	1 colher de café (1g)	1 colher de sopa (5g)
Sal iodado	1 grão de sal (0,2g)	1 pitada (1g)

Na comunidade, pode multiplicar os ingredientes de uma dose pelo número de pessoas para as quais vai cozinhar!

Grupo dos Alimentos de Base · Grupo dos Alimentos Protectores/Reguladores
Grupo dos Alimentos de Crescimento/Construtores · Grupo dos Alimentos de Energia Concentrada

Modo de preparação

1. Deixe o feijão na água entre 8 a 12 horas e no final deite a água fora.

2. Coza o feijão demolhado.

3. Lave bem, descasque e corte em pequenos pedaços a batata-doce, a batata-rena, a cenoura e a abóbora. Adicione estes alimentos à água de cozedura do feijão, incluindo o feijão já cozido, e o sal iodado. Deixe ferver, mexendo bem, até ficar em puré (sugestão para preparar o puré: usar um mexerico, um garfo, um passador ou uma varinha mágica).

4. Enquanto isso, lave bem e corte finamente a couve, o repolho e a rama de batata-doce. Adicione estes vegetais quando o puré ferver.

5. Para finalizar, quando os vegetais estiverem cozidos, adicione o óleo.

Tempo de confecção: 1 hora



Mensagens-chave

Deve dar-se preferência à batata-doce de **polpa amarela ou laranja**.

Esta sopa fornece a quantidade diária de **vitamina A** para as necessidades do organismo.

Financiado pela União Europeia

GOVERNO DE ANGOLA

CAMÕES COOPERAÇÃO PORTUGUESA PORTUGAL
MINISTÉRIO DOS NEGÓCIOS ESTRANGEIROS

Acção parcialmente gerida pelo Camões, I.P.

U.PORTO FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO UNIVERSIDADE DO PORTO
U.PORTO FMUP FACULDADE DE MEDICINA UNIVERSIDADE DO PORTO

Apoio Técnico