Receitas à Mwangolé

BOLETIM INFORMATIVO DE ALIMENTOS E RECEITAS • Nº 2

MINISTÉRIO DA SAÚDE
DIRECÇÃO NACIONAL DE SAÚDE PÚBLICA

Características alimentares e nutricionais do feijão-macunde

FEIJÃO-MACUNDE



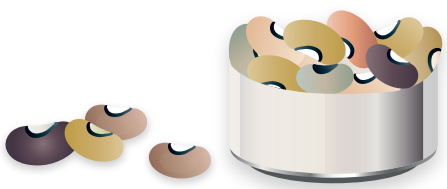
O **feijão-macunde**, originário do continente africano, é uma leguminosa que apresenta uma enorme diversidade quanto à cor, forma e tamanho do grão, além de possuir inúmeras vantagens do ponto de vista nutricional e ambiental.

À semelhança de outras leguminosas, o feijão-macunde contém um **elevado teor de proteínas de origem vegetal**, de hidratos de carbono e de fibra alimentar. Constitui também uma importante fonte de antioxidantes, de vitaminas, especialmente do complexo B, e de minerais, tais como o zinco, o magnésio e o ferro. A **riqueza em ferro** do feijão-macunde confere-lhe um importante efeito na prevenção e tratamento da anemia ferropénica.

Do ponto de vista ambiental, o feijão-macunde possui a capacidade de produzir naturalmente azoto, permitindo uma redução na utilização de fertilizantes. Por outro lado, a tolerância desta espécie de feijão a solos pouco férteis, a altas temperaturas e a baixos regimes hídricos, tornam esta leguminosa uma importante cultura de sequeiro, em regiões mais afectadas pela seca.

DESTAQUE: ALIMENTOS DE CRESCIMENTO/CONSTRUTORES
(GRUPO DAS LEGUMINOSAS, OVO, LACTICÍNIOS, CARNE E PEIXE)

O feijão-macunde pertence ao **Grupo dos Alimentos de Crescimento/Construtores**, que se caracteriza por ser uma **boa fonte de proteínas**, tendo como função promover um **crescimento saudável**, permitir a **formação e manutenção dos músculos**, promover a **cicatrização de feridas** e a **recuperação de doenças**.





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

Canjica de feijão-macunde e milho

FRESAN

INGREDIENTES	1 DOSE 1 PESSOA	1 FAMÍLIA 5 PESSOAS
Feijão-macunde cozido	Cerca de ½ caneca (130g)	2 canecas (650g)
Milho, em grão, cozido	⅓ de caneca (100g)	1 ½ canecas (500g)
Cebola	½ cebola média (40g)	2 ½ cebolas médias (200g)
Tomate	½ tomate pequeno (30g)	2 ½ tomates pequenos (150g)
Cenoura	½ cenoura pequena (30g)	2 ½ cenouras pequenas (150g)
Couve	1 folha média (20g)	5 folhas médias (100g)
Repolho	½ mão (15g)	2 ½ mãos (75g)
Alho	1 dente de alho (1g)	5 dentes de alho (5g)
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. Ponha o feijão-macunde e o milho de molho em água fria, durante 8 a 12 horas, e no final deite a água fora.

2. Coloque o feijão e o milho na panela. Cobrir com água e levar ao fogo, para cozer.

3. Lave muito bem e corte a cenoura, a couve e o repolho, em pedaços pequenos.

4. Numa panela, coloque a cebola, o alho, o tomate e o óleo vegetal, e deixe dourar.

5. Acrescente o feijão e o milho já cozidos, com a água da cozedura.

6. Junte a cenoura, a couve e o repolho e tempere com sal iodado.

7. Deixe ferver em fogo brando, e vá mexendo, para não colar ao fundo da panela.

8. Quando os vegetais estiverem cozidos e o molho apurado, retire do fogo e estará pronto a servir e a comer!

Tempo de confecção: 1 hora e 30 minutos



Mensagens-chave

O **feijão-macunde** fornece um valor apreciável de proteínas, embora incompletas. **Se consumido com cereais e tubérculos** (ex.: milho, arroz, batata, mandioca), permite uma **combinação perfeita e completa de proteínas de origem vegetal**.

Pôr o feijão-macunde de **molho na água fria** antes de cozinhar, facilita a digestão e diminui o tempo de cozedura do alimento.

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 FM UP FACULDADE DE MEDICINA UNIVERSIDADE DO PORTO

Apoio Técnico