Receitas à Mwangolé

BOLETIM INFORMATIVO DE ALIMENTOS E RECEITAS • Nº 3

MINISTÉRIO DA SAÚDE
DIRECÇÃO NACIONAL DE SAÚDE PÚBLICA

Características alimentares e nutricionais da beringela

BERINGELA



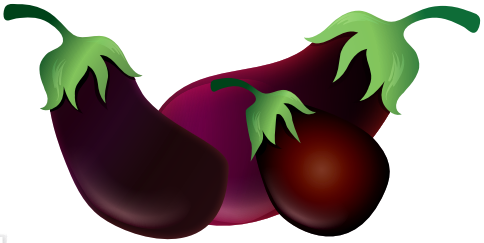
A **beringela** é um hortícola que apresenta várias formas, tamanhos e cores. Existem variedades arredondadas ou mais cilíndricas, desde o tamanho de um ovo até ao de uma pequena abóbora. A casca pode variar entre as cores roxo-escura, violeta, verde e branca. Apesar de não ser consensual, a maior parte das evidências indica que é originária da Índia.

Do ponto de vista nutricional, a beringela representa uma importante fonte de fibra alimentar, de antioxidantes, de vitamina C, de ácido fólico, e de minerais, tais como o potássio e o **magnésio**. O magnésio **desempenha importantes funções no organismo**, nomeadamente **no sistema muscular, nervoso e imunológico**, assim como **na saúde óssea**.

A beringela tem um sabor ligeiramente amargo e o seu interior apresenta uma consistência esponjosa e compacta, com inúmeras sementes comestíveis. É um alimento muito interessante do ponto de vista gastronómico – pode ser combinada com uma grande variedade de alimentos e são inúmeras as formas como pode ser cozinhada (estufada, cozida, grelhada ou assada).

DESTAQUE: ALIMENTOS PROTECTORES/REGULADORES
(GRUPO DA FRUTA E HORTÍCOLAS)

A beringela pertence ao **Grupo dos Alimentos Protectores/Reguladores**, que se caracteriza por ser uma boa fonte de vitaminas, minerais e fibra alimentar, tendo como função **promover a saúde e prevenir as 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

Molho de beringela

FRESAN

INGREDIENTES	1 DOSE 1 PESSOA	1 FAMÍLIA 5 PESSOAS
Beringela	½ beringela pequena (175g)	2 ½ beringelas médias (875g)
Tomate	1 tomate pequeno (60g)	5 tomates pequenos (300g)
Cebola	½ cebola média (40g)	2 ½ cebolas médias (200g)
Alho	1 dente de alho (1g)	5 dentes de alho (5g)
Louro	½ folha (3g)	2 ½ folhas (15g)
Óleo vegetal	1 colher de sopa (5g)	5 colheres de sopa (25g)
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. Lave muito bem a cebola e o alho já descascados, assim como a beringela e o tomate, com a casca.

2. Corte todos os alimentos em pedaços pequenos.

3. Coloque ao fogo uma panela com a cebola, o alho e o óleo. Assim que a cebola dourar, adicione o tomate e deixe cozinhar um pouco. Seguidamente, adicione a beringela.

4. Tempere com louro e sal iodado, e mexa bem.

5. Deixe estufar em fogo brando, até alguma água do molho evaporar.

Tempo de confecção: 30 minutos



Mensagens-chave

Poderá acompanhar esta receita com funje e feijão ou peixe seco. Desta forma, obtém-se uma **refeição completa**, uma vez que se **conjugam alimentos dos quatro Grupos**, garantindo os **principais nutrientes para uma vida saudável** – proteína, hidratos de carbono, gordura, vitaminas e minerais.

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