Receitas à Mwangolé

BOLETIM INFORMATIVO DE ALIMENTOS E RECEITAS • Nº 4

MINISTÉRIO DA SAÚDE
DIRECÇÃO NACIONAL DE SAÚDE PÚBLICA

Características alimentares e nutricionais da banana

BANANA



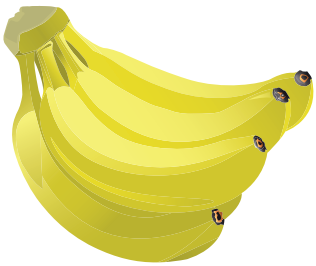
A **banana** é uma fruta que apresenta diversos tamanhos, cores (da casca e da polpa) e sabores, dependendo da variedade de cultivo.

Apesar das características diferentes, todas as variedades de banana contêm um valor nutricional muito interessante e semelhante. A banana é especialmente rica em hidratos de carbono e em fibra alimentar. No que se refere às vitaminas, encontra-se uma quantidade relevante de ácido fólico e de vitamina B6. Quanto aos minerais, destaca-se a presença de magnésio e de **potássio**. O potássio é particularmente importante na **regulação da tensão arterial** e na **função muscular.**

A banana é uma das frutas mais produzidas e consumidas no mundo, sendo originária da Ásia. Quando consumida madura, tem um sabor doce e a sua polpa apresenta uma consistência macia e firme. É ainda um alimento muito versátil do ponto de vista gastronómico, podendo ser utilizada para preparar pratos doces ou salgados, e pode ser consumida crua, cozida, assada, frita e seca.

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

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

GOVERNO DE ANGOLA | minsa.gov.ao MINISTÉRIO DA SAÚDE

CUIDA ANGOLA Cuidados de Saúde Primários Para Todos

FRESAN

Papa de banana

FRESAN

INGREDIENTES	1 DOSE 1 PESSOA	1 FAMÍLIA 5 PESSOAS
Banana	1 banana média (100g)	5 bananas médias (500g)
Leite	10 colheres de sopa (100ml)	1 caneca de esmalte (500ml)
Fuba de massango	5 colheres de sopa rasas (30g)	½ caneca de esmalte (150g)

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

Modo de preparação

1. Misture a fuba de massango com um pouco de leite, e dissolva bem.
2. Coloque o resto do leite numa panela, leve ao fogo e deixe ferver.
3. Ao leite a ferver, junte a mistura do leite com a fuba, e mexa sem parar, até engrossar.
4. Deixe ferver durante cerca de 5 minutos.
5. Descasque e esmague a banana.
6. Adicione a banana esmagada ao preparado na panela.
7. Deixe cozinhar durante 5 minutos e retire do fogo.
8. Deixe arrefecer um pouco, e a papa de banana estará pronta para comer!

Tempo de confecção: 15 minutos



Mensagens-chave

O **leite cru (não-pasteurizado)** deve ser **sempre fervido** antes de ser consumido, para **eliminar bactérias** e torná-lo num **alimento seguro**.

Nas papas, pode substituir o açúcar por **fruta disponível localmente**. A fruta, como a banana, **adoça e enriquece a papa**, fornecendo mais vitaminas, minerais e fibra alimentar.

Pode ainda utilizar **diferentes tipos de leite e fubas**, de acordo com a disponibilidade local.

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