Receitas à Mwangolé

BOLETIM INFORMATIVO DE ALIMENTOS E RECEITAS • Nº 5

MINISTÉRIO DA SAÚDE
DIRECÇÃO NACIONAL DE SAÚDE PÚBLICA

Características alimentares e nutricionais do massango

O **massango** é um cereal nativo do continente africano e asiático, tendo sido um dos primeiros cereais a ser cultivado em todo o mundo.

É um alimento rico em hidratos de carbono e fibras alimentares. Possui minerais como o ferro, fósforo e magnésio, e **vitaminas do complexo B** (B1, B2, B6 e B9). Salienta-se que o massango contém uma quantidade relevante de **vitamina B9, também designada de ácido fólico**, que desempenha um papel fundamental na **prevenção das malformações do tubo neural** (como a espinha bífida e o lábio leporino), e na **redução do risco** de **parto prematuro** e **baixo peso à nascença**. No período pré-concepcional e na gestação, as mulheres têm necessidades aumentadas de ácido fólico, que devem ser garantidas através da alimentação e da suplementação recomendada.

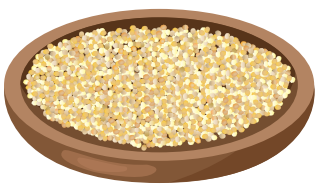
MASSANGO



O massango é um alimento muito versátil podendo ser utilizado para preparar funje, pão, broa, papas, bolos e biscoitos. Curiosidade: este cereal é conhecido por diferentes nomes. Em Angola é **massango**, em Moçambique **mexoeira**, em Portugal **milho-painço**, e no Brasil **milhete** ou **milho-miúdo**.

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

O massango pertence ao **Grupo dos Alimentos de Base**, que se caracteriza por ser uma boa fonte de **hidratos de carbono e de fibra alimentar**, tendo como principal função **fornecer energia** para as actividades diárias.







■ 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

Funje de massango com djove de galinha

FRESAN

INGREDIENTES	1 DOSE 1 PESSOA	1 FAMÍLIA 5 PESSOAS
Fuba de massango	6 ½ colheres de sopa rasas (40g)	⅔ de uma caneca de esmalte (200g)
Galinha nacional	⅕ de uma galinha (200g)	1 galinha (1 Kg)
Cebola	½ cebola média (40g)	2 ½ cebolas médias (200g)
Moamba de mahuco	1 colher de sopa rasa (20g)	¼ caneca de esmalte (100g)
Djove	2 colheres de sopa (12g)	10 colheres de sopa (60g)
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 de Crescimento/Construtores
Grupo dos Alimentos Protectores/Reguladores · Grupo dos Alimentos de Energia Concentrada

Modo de preparação

Djove de galinha

1. Coza a galinha em água com sal iodado e guarde a água da cozedura.

2. Numa panela, leve ao fogo a cebola cortada às rodelas com o djove, e deixe cozinhar um pouco.

3. Desfaça a moamba de mahuco com a água de cozer a galinha, e junte à panela, deixando ferver.

4. Adicione a galinha e deixe o molho apurar.

Funje de massango

1. Leve água ao lume e deixe ferver.

2. Junte parte da fuba com água fria e mexa bem, para não fazer grumos, e adicione esta mistura à água a ferver.

3. Mexa sem parar e deixe cozer, até ficar consistente.

4. Caso necessário, adicione mais fuba, continue a bater, e deixe cozinhar mais um pouco, até formar uma bola de funje.

Sirva o djove de galinha com o funje de massango. Pode acompanhar este prato com lombis ou outros vegetais. **Bom apetite!**



Mensagens-chave

Esta **receita é tradicional** da província do **Cunene**, na qual se utilizam vários alimentos locais, como o massango, o djove e a moamba de mahuco.

O **massango é rico em ácido fólico**, uma vitamina que também pode ser encontrada em **vegetais** (especialmente de folha verde escura), **fruta, frutos oleaginosos, leguminosas, cereais integrais e fígado.**

Tempo de confecção: 1 hora e 30 minutos

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