

#receitas



Bioma Cerrado

Cardápio para a região Centro-oeste

Dados Técnicos

ELABORAÇÃO DO PROJETO - VP Centro de Nutrição Funcional - Nutricionistas Formadas pela Pós-Graduação da VP Centro de Nutrição Funcional

DIRETORA GERAL DO PROJETO - Valéria Paschoal

COORDENAÇÃO TÉCNICA - VP Centro de Nutrição Funcional



CONTEÚDO TÉCNICO - Nutricionistas da VP Centro de Nutrição Funcional - Ana Beatriz Baptistella, Bárbara Feracin, Isabela Gouveia, Luana Cunha, Natália Marques, Neiva Souza, Renata Alves, Valéria Paschoal

REVISÃO - VP Editora

PROJETO GRÁFICO - Asaf Marques, Bárbara Feracin, Neiva Souza, Paula Gimenez

Abril/2020

www.vponline.com.br

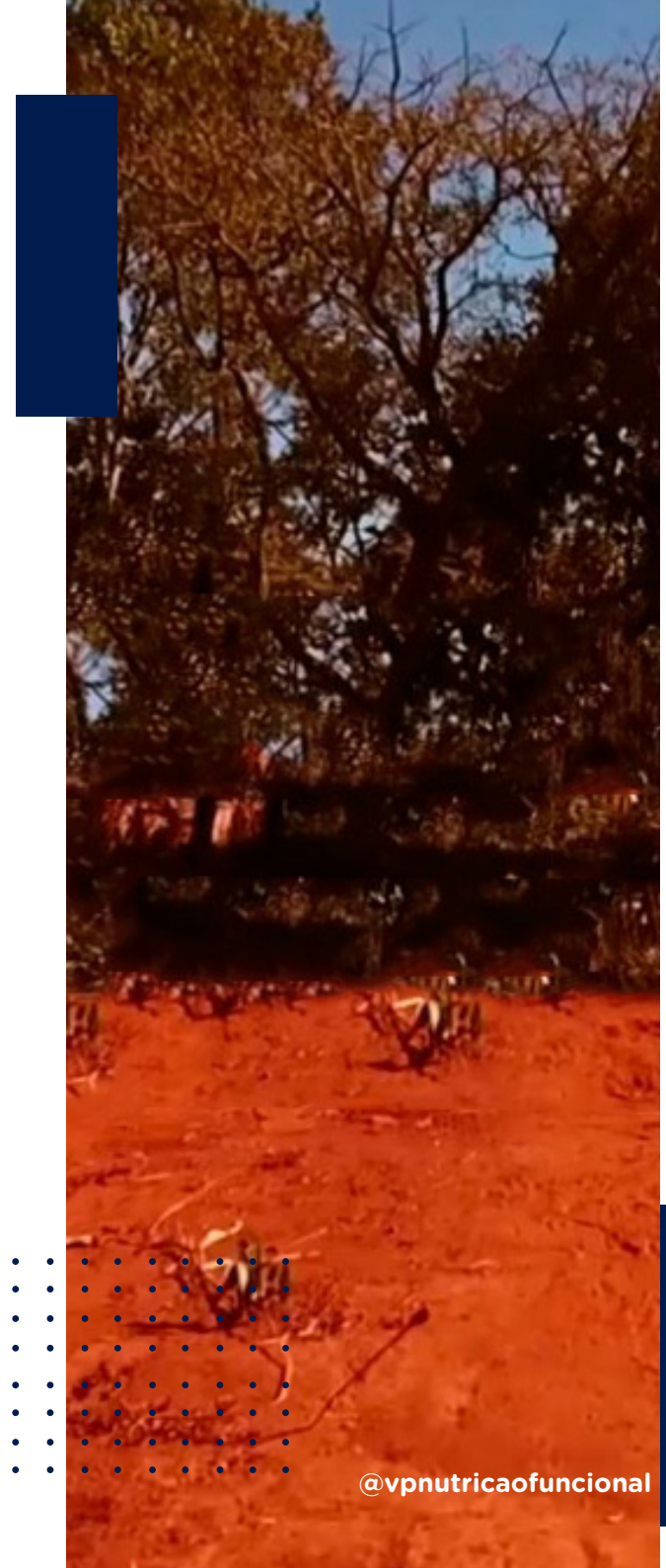
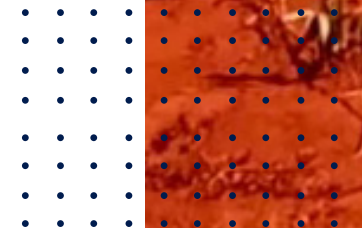
Introdução

O Brasil é considerado um dos países com maior biodiversidade no planeta por possuir cerca de 20% do número total de espécies do mundo, distribuídas entre as 5 regiões do país, que são diferenciadas pelas peculiaridades do clima e solo^{1,2}.

A região Centro-Oeste do Brasil apresenta 5 biomas, sendo o Cerrado um dos que mais se destacam. Sua flora é considerada uma das mais ricas dentre as savanas do mundo, com número estimado de espécies de plantas entre 4 mil e 10 mil. O clima é diversificado, predominando o tropical, quente e chuvoso – verões chuvosos e invernos secos. O cerrado é o segundo maior bioma do país, com grande variedade de espécies frutíferas de potencial interesse para as indústrias e que caracterizam uma fonte de renda para a população local³⁻⁵.

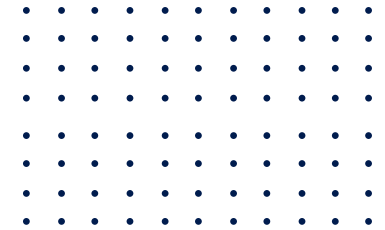
Dentre as espécies da biodiversidade desse bioma, temos o murici, abacaxi, gueroba, pequi, castanha-de-baru, amora preta e fisális, que fazem parte dos ingredientes de algumas das receitas nutritivas apresentadas a seguir.

#cerrado



Diretrizes para a alimentação da linha de frente da Saúde

Estrutura de Plano Alimentar



1. Sempre conter 1 Carboidrato por refeição:

PREPARO: Nunca fritos, sempre cozidos ou assados, bem temperados com ervas, especiarias e pouco sal. Use como gordura preferivelmente o azeite ou manteiga.

Escolha para café da manhã:

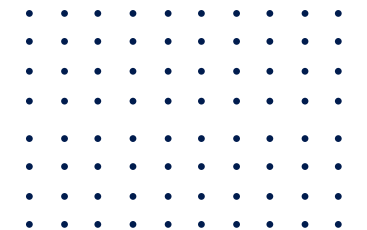
Pães sem glúten ou integrais

Tubérculos

Cuscuz de milho orgânico

Tapioca enriquecida de farelo de cereal

Carboidratos gerais - exemplos	Centro-Oeste
Arroz integral Batata doce Mandioca Inhame Mandioquinha Farofa Milho Abóbora Batata Massas sem glúten ou integrais	Gueroba Abóboracabutiá Batata doce Batata inglesa Mandioca



2. Sempre conter 1 proteína por refeição

PROTEÍNAS ANIMAIS, pela ordem de escolha:

PREPARO: sempre assados ou cozidas - Peixes, Frango, Carnes magras de porco, Ovos, Carnes magras de boi

PROTEÍNAS VEGETAIS

PREPARO: Cozidas após remolho de pelo menos 8h e vastamente temperadas com ervas e especiarias.

Atenção = sempre combinar 2 tipos e unificar com a presença de cereal integral

- As que permitem caldos, manter e engrossar com o próprio grão,
- As que não fazem caldo, manter em forma de saladas ao vinagrete, “tabules”, pastas tipo Homus, patês ou em forma de sopas

As sementes oleaginosas podem ser usados em preparações de almoço, jantar e lanches. E também transformadas em extrato vegetal para base de receitas:

Nozes pecã
Amêndoas
Baru

Proteínas vegetais	Centro-Oeste
Feijões de todos os tipos Ervilha Lentilha Grão-de-bico Cogumelos de todos os tipos Ora-pro-nóbis em pó ou folhas Moringa em pó ou folhinhas Quinoa Amaranto	Ora-pro-nóbis Feijão de corda Vagem Shimeji

3. Vegetais em todas as refeições:

Preparo: lavar bem os vegetais crus em água corrente e deixar de molho por 10 minutos em 1 litro de água com 1 colher de sopa de água oxigenada e 1 colher de sopa de bicarbonato de sódio,
Servir em saladas bem coloridas ou cozidos como acompanhamento de outros preparos ou em sucos nos lanche

- Vegetais crus em saladas sempre variadas com pelo menos 3 ingredientes crus:
Exemplo: Folhas variadas, tomate, cenoura, nabo, repolho, rabanete, beterraba, abobrinha,
- Sempre conter 1 folha verde-escura por refeição;

PREPARO: refogada com temperos, azeite e sal ou em cozidos.

Sugestões gerais:

Couve manteiga: pode ser inclusa também no suco verde de lanche da manhã

Abóbora pescoço: pode ser inclusa também na dieta líquida e líquida sem resíduo

Espinafre: pode ser usada no suco verde de lanche depois de branqueada

Pimentão amarelo, vermelho: usar em dieta GERAL

Berinjela: usar como compota para inclusão em lanche ou como recheio em panqueca em jantar da dieta GERAL

Rabanete: inclusão em dieta GERAL cru para quadros respiratórios (reduz muco)



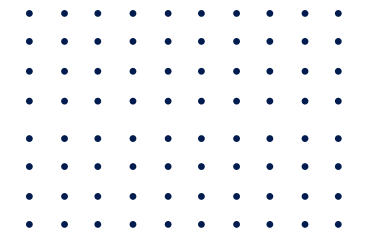
Beterraba: pode ser adicionada como suco vermelho para lanche manhã. Usar apenas em dieta GERAL

Alho poró: usar em dietas com possibilidade de resíduos

Peixinho: usar assado ou refogado com outras folhas

Caruru: inclusão nas sopas para reforço nutricional

Vegetais Folhosos exemplos	Centro-Oeste	Legumes Centro-Oeste
Couve Folhas da beterraba Agrião Almeirão Chicória ou escarola Couve de Bruxelas Folhas do brócolis Espinafre Mostarda	Agrião Alface Capuchinha Couve Rama da cenoura Espinafre Ora-pro-nóbis Peixinho Rama do rabanete Repolho Rúcula Taioba	Abobrinha Brócolis Cenoura Chuchu Jiló Maxixe Pepino Pimentão Quiabo Rabanete Tomate cereja Tomate italiano



4. Frutas bem higienizadas

Todas as frutas são bem vindas e sempre será melhor consumir *in natura* ou picadas com sementes e cereais integrais, mas também podem estar presentes em sucos sempre acrescidos de fibras como folhas verde-escuras e nunca adoçados.

Figo-da-índia: usar como sobremesa ou na salada para auxílio de digestão de proteína animal

Tangerina: pode usar a casca também para fazer infusões no lanche da tarde

Abacate/ Avocado: inclusão dietas LAX, inclusive pastosa

Limão Taiti/ Galego/ Cravo: inclusão da casca como infusão para lanche da tarde

- **Morango:** incluir em suco vermelho para o lanche
- **Maçã:** uso principal em quadros respiratórios presentes (redução de muco)
- **Mamão Formosa:** inclusão na dieta geral LAX
- **Manga Tommy e Palmer:** inclusão dieta pastosa como purê no lanche
- **Limão Rosa e Tahiti:** inclusão da casca como infusão para lanche tarde

Frutas Centro-Oeste		
Murici	Araticum	Maçã
Pequi	Abacaxi	Mamão
Jenipapo	Abacate	Cagaita (congelada)
Amora preta	Banana prata	Jabuticaba (polpa)
Gabiroba	Limão tatiti	Mangaba (polpa)

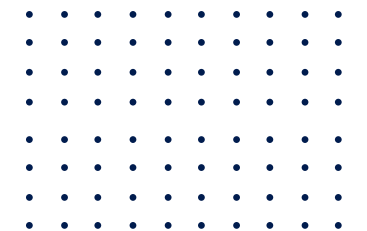
5. Das Ervas e especiarias

Abuse nas preparações, em sais de ervas, *in natura* e secas em misturas aromáticas de ervas e especiarias.

Atenção:

- **Alecrim:** usar para fazer mix de tempero úmido no almoço
- **Cebola e Cebola roxa:** usar com a casca em todas as preparações. Outra opção é processar todas as cascas juntas e fazer farinha para adicionar no término da sopa geral e líquida sem resíduo
- **Erva doce:** talo usar em saladas
- **Coentro:** usar as folhas nas preparações gerais e as sementes incluir moída fina em todas os padrões alimentares, inclusive os sem resíduo
- **Açafrão:** incluir ralado ou em pó seco em todas as dietas 1x ao dia
- **Gengibre:** incluir como decocção (chá) 1x ao dia no lanche. Para quadros inflamatórios cursando com dor incluir nos 2 lanches. Em quadros de náusea produzir sorvete de gengibre ou usar a decocção gelada
- **Alecrim:** usar para fazer mix de tempero úmido no almoço
- **Pimenta aroeira**

- MIX de especiarias para controle de microbiotas patogênicas: tomilho, alecrim, orégano, aroeira, cúrcuma: Usar 1x no dia de preferência almoço. Não usar em cardiopatas mesmo



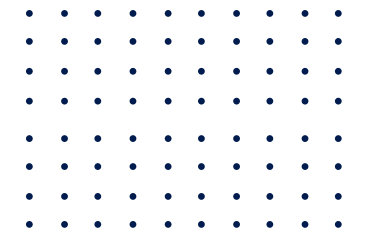
que em dieta GERAL



Ervas e especiarias		Centro-Oeste	
Açafrão-da-terra em pó ou fresco	Tomilho	Açafrão	Gengibre
Alho	Coloral	Aho-poró	Manjerição
Cebolinha verde	Aipo	Capim santo	Menta
Cebola roxa ou branca	Alho poro	Cavalinha	Orégano
Salsinha	Baunilha	Cebola roxa	Salsa
Coentro	Erva doce	Cebola branca	Pimenta
Alecrim	Canela	Cebolinha	Tomilho
Manjerição	Noz-moscada	Coentro	Urucum
Hortelã	Cravo	Hortelã	
Nirá	Páprica		
Orégano	Gengibre		
Louro	Pimentas de todos os tipos		

#biomasbrasileiros

ESTRUTURAÇÃO INDICADA PARA COMBINAÇÕES



Para os turnos do dia: Almoço com proteína animal e jantar proteína vegetal

Almoços:

1 Carboidrato, 1 proteína animal, 1 proteína vegetal, salada de pelo menos 3 ingredientes (exemplificados acima) e 1 folha verde-escura.

Jantares:

1 Carboidrato, 1 proteína vegetal, salada de pelo menos 3 ingredientes (exemplificados acima) e 1 folha verde-escura. Podem conter preparos mais leves como sopas, cozidos, saladas de grãos.

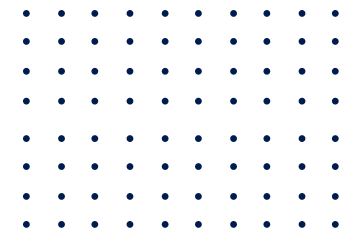
Para os turnos da noite: Almoço com proteína vegetal e jantar com proteína animal

Almoços:

1 Carboidrato, 1 proteína vegetal, salada de pelo menos 3 ingredientes (exemplificados acima) e 1 folha verde-escura. Podem conter preparos mais leves como sopas, cozidos, saladas de grãos.

Jantares:

1 Carboidrato, 1 proteína animal, 1 proteína vegetal, salada de pelo menos 3 ingredientes (exemplificados acima) e 1 folha verde-escura.



Sobre doces:

- Procure consumir frutas *in natura* ou secas acompanhadas de sementes oleaginosas
- Bolos funcionais produzidos sem glúten, sem lactose e adoçados com a própria fruta como banana, uvas-passa, damasco seco, maçã
- Chocolate com mais de 70% de cacau pode 30g às 16h para o turno da manhã e às 4h da manhã para o pessoal da noite.

Sobre Desjejuns:

- Procure escolher entre carboidratos integrais ou sem glúten
- Use a proteína do ovo para começar o dia. Se for vegano, use pasta de grãos tipo Homus
- Sobre a gordura será preferível azeite ou manteiga
- Evite os lácteos
- Use fibras como frutas com casca ou aveia
- Bebidas: Café sem açúcar, sucos verdes, chás estimulantes como chá verde ou mate, vitaminas de bebidas vegetais (como arroz ou inhame por exemplo) com frutas e aveia.

RECEITAS

Centro-Oeste



Bolo de Abacaxi

Ingredientes

400g de abacaxi picado

180g de açúcar mascavo orgânico

3 ovos (separar e fazer clara em neve)

50ml de azeite de oliva extra virgem

500g de farinha sem glúten preparada (1 xícara de chá de fécula de batata + 1/2 xícara de chá de polvilho doce + 3 xícaras de chá de farinha de arroz = total de 1080g “usar somente 500g por preparação”)

10g de fermento biológico

Raspa de casca de limão para finalização

Manteiga para untar

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte a assadeira com manteiga e enfarinhe. Bata no liquidificador o abacaxi, as gemas, o azeite, o açúcar e uma pitada de sal. Passe para uma tigela e junte com a farinha e o fermento. Misture bem, e por último acrescente as claras em neve. Misture cuidadosamente, coloque na forma e leve ao forno. Deixe assar até dourar.

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)	Zinco (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (mcg)
-51.2	1.2	2.2	140	48

Valores de Ingestão Diária Recomendada para adultos (RDC nº 269/2005): Zinco: 7mg, Vitamina C: 45mg, Vitamina A: 600mcg.

#nutrir



Bolo de Murici

Ingredientes

400g de murici

180g de açúcar mascavo orgânico

3 ovos (separar e fazer clara em neve)

50ml de azeite de oliva extra virgem

500g de farinha sem glúten preparada (1 xícara de chá de fécula de batata + 1/2 xícara de chá de polvilho doce + 3 xícaras de chá de farinha de arroz = total de 1080g “usar somente 500g por preparação”)

10g de fermento biológico

Raspa de casca de limão para finalização

Manteiga para untar

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte a assadeira com manteiga e enfarinhe. Processe o murici com água, peneire e reserve. Bata no liquidificador o que foi peneirado do murici, as gemas, o azeite, o açúcar e uma pitada de sal. Passe para uma tigela e junte com a farinha e o fermento. Misture bem, e por último acrescente as claras em neve. Misture cuidadosamente, coloque na forma e leve ao forno. Deixe assar até dourar.

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)	Zinco (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (mcg)
-63.2	4	1.8	0.5	48

Valores de Ingestão Diária Recomendada para adultos (RDC nº 269/2005): Zinco: 7mg, Vitamina C: 45mg, Vitamina A: 600mcg.

#nutrir



Torta de Gueroba

Ingredientes

600g de gueroba

300g de cebola

300g de tomate

1/2 xícara de chá de óleo de girassol

3 ovos

20g ou 2 colheres de sopa de manteiga sem sal

10g ou 1 colher de sopa de fermento biológico

500g de farinha sem glúten preparada (1 xícara de chá de fécula de batata + 1/2 xícara de chá de polvilho doce + 3 xícaras de chá de farinha de arroz = total de 1080g “usar somente 500g por preparação”)

Manteiga para untar

Modo de preparo

Cozinhe a gueroba. Se for comprado em conversa, também é necessário cozinhar. Cozinhe por 5 minutos na água quente. Prepare o molho, colocando a cebola, o tomate, o óleo e por último a gueroba. Misture bem e deixe cozinhar. Prepare a massa, colocando no liquidificador os ovos, a manteiga, a farinha e o fermento. Bata tudo, se necessário acrescente água. Unte uma assadeira e acrescente a massa, coloque-a para assar no forno pré-aquecido a 180°C. Quando a massa estiver quase pronta, retire-a do forno, acrescente o recheio. Coloque novamente no forno por mais 10 a 15 minutos.

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)	Zinco (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (mcg)	Carotenoides (mcg)
-75.9	32.6	3	52.5	243	117.6

Valores de Ingestão Diária Recomendada para adultos (RDC nº 269/2005): Zinco: 7mg, Vitamina C: 45mg, Vitamina A: 600mcg.

#nutrir



#fruto

@vpnutricaoofuncional

Pão de Pequi em conserva

Ingredientes

65ml de água morna

50g de açúcar mascavo orgânico

375ml de leite orgânico ou biodinâmico

15g de sal

1,080kg de farinha sem glúten preparada (1 xícara de chá de fécula de batata + 1/2 xícara de chá de polvilho doce + 3 xícaras de chá de farinha de arroz = total de 1080kg)

300g de inhame cozido e amassado

200g de pequi em conserva e amassado

100g de castanha-de-baru moída

20g ou 2 colheres de sopa de fermento biológico

50g de manteiga sem sal

Óleo para untar

Modo de preparo

Em uma tigela, misture o fermento com a água até dissolver, cubra com um pano e reserve por 5 minutos. Adicione uma colher de chá do açúcar e reserve por mais 10 minutos. Em outra tigela, misture o leite, o sal e o restante do açúcar e deixe em temperatura ambiente. Em seguida junte a tigela do fermento com a outra. Adicione 2 e 1/2 xícaras da farinha preparada e bata até obter uma massa homogênea e lisa. Junte o inhame amassado, o pequi amassado, as castanhas-de-baru e a manteiga. Misture bem. Acrescente aos poucos o restante da farinha e sove até obter uma massa firme. Cubra com um pano e deixe a massa crescer por 1 hora. Trabalhe novamente na massa e deixe descansar por mais 30 minutos. Divida a massa e modele os pães, faça alguns cortes na parte de superior da massa, coloque na assadeira com espaços entre eles. Asse em forno pré-aquecido a 210°C por 20 minutos. Abaixar o fogo a 180°C e asse por mais 15 minutos ou até dourar.

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)	Zinco (mg)	Vitamina C (mg)	Carotenoides (mcg)
-127.8	1602	2.9	33.7	374

Valores de Ingestão Diária Recomendada para adultos (RDC nº 269/2005): Zinco: 7mg, Vitamina C: 45mg.

Pão de Jenipapo com Licuri

Ingredientes

240ml ou 1 xícara de chá de leite de licuri coado

2 jenipapos verdes ou 1/2 xícara de chá de sumo de cunhã (clitorial)

240ml ou 1 xícara de chá de água em temperatura ambiente

10g de fermento biológico

1 colher de sobremesa de sal

1/4 de xícara de óleo de licuri, ou babaçu, ou azeite de oliva extra virgem

20g ou 2 colheres de sopa de biomassa de banana verde

500g de farinha sem glúten preparada (1 xícara de chá de fécula de batata + 1/2 xícara de chá de polvilho doce + 3 xícaras de chá de farinha de arroz = total de 1080g “usar somente 500g por preparação”)

2 bananas nanicas maduras

3 gemas passadas na peneira

3 claras em neve

Modo de preparo

Liquidifique o leite de licuri com a água e o jenipapo cortado com casca e semente. Leve ao fogo e, quando levantar fervura, deixe cozinhando por 10 minutos. Desligue o fogo e deixe esfriar. Numa bacia, coloque o leite, as bananas, o sal, as gemas, o azeite ou óleo de licuri e bata até ficar bem homogêneo. Acrescente o fermento e misture bem. Vá adicionando a farinha sem glúten até formar uma massa lisa, elástica e mole. Unte uma forma com azeite de sua preferência, adicione a massa e deixe fermentar por 40 minutos. Leve ao forno pré-aquecido a 180° por 30 minutos.

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)	Zinco (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (mcg)
-63.3	4.5	2.1	10.1	60

Valores de Ingestão Diária Recomendada para adultos (RDC nº 269/2005): Zinco: 7mg, Vitamina C: 45mg.

#nutrir



#orgânico

@vpnutricaoofuncional

Patê de Castanha-de-Baru

Ingredientes

100g de Castanha-de-Baru

Sumo de 1 limão

1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem

1 pitada de sal marinho

1 dente de alho picado

5g de cebolinha

4 colheres de sopa de água



Modo de preparo

Hidrate as castanhas por 2 horas em água quente. Refogue o alho com um pouco de água para suavizar o sabor. Bata todos os ingredientes no liquidificador até formar uma pasta homogênea. Sirva.

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)	Zinco (mg)	Vitamina C (mg)
-14.7	572.8	0.04	29.6

Valores de Ingestão Diária Recomendada para adultos (RDC nº 269/2005): Zinco: 7mg, Vitamina C: 45mg.

#nutrir



Brigadeiro de Cajá

Ingredientes

75g de cajá

75g de chocolate 70% de cacau derretido

30ml de óleo de coco

150g de polpa de biomassa de banana verde

Opcional: Chocolate 70% ralado a gosto ou coco ralado



Modo de preparo

Corte o cajá ao meio ou em 4 pedaços e cozinhe por 5 minutos na água. Quando o cajá estiver macio, amasse com o auxílio de um garfo até formar uma polpa. Derreta o chocolate e misture ao cajá e à polpa de biomassa (já diluída) e o óleo de coco. É só esperar engrossar um pouco. Depois de esfriar enrole e passe no chocolate.

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)	Zinco (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (mcg)	Carotenoides (mcg)
-17.96	187.42	1.195	166.04	48.75	11.25

Valores de Ingestão Diária Recomendada para adultos (RDC nº 269/2005): Zinco: 7mg, Vitamina C: 45mg, Vitamina A: 600mcg.

#nutrir



Biscoito de Jabuticaba

Ingredientes

700g de farinha sem glúten preparada (1 xícara de chá de fécula de batata + 1/2 xícara de chá de polvilho doce + 3 xícaras de chá de farinha de arroz = total de 1080g “usar somente 700g por preparação”)

250g ou 1 xícara de chá de farinha de jabuticaba (corte a jabuticaba, use somente as cascas e reserve a polpa. Coloque a casca para assar. Liquidifique ou passe no multiprocessador, peneire e guarde em potes, serve para fazer biscoitos e pães)

1 xícara de chá de água

1/2 xícara de chá de castanha-de-caju

5 colheres de sopa de óleo de licuri ou babaçu ou azeite de oliva extravirgem

1 colher de sopa de vinagre de umbu ou cana ou maçã

1 colher de chá de goma xantana

Sal a gosto

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes inclusive a polpa da jabuticaba sem as farinhas. Em uma bacia, adicione a massa e, aos poucos, vá adicionando as farinhas até formar uma massa homogênea, firme e lisa. Deixe descansar por 20 minutos. Abra a massa com rolo de pastel, deixando-a bem fina. Corte os biscoitos. Leve ao forno médio (180 °C) para assar por 15 minutos ou até que estejam assados e crocantes.

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)	Zinco (mg)
-43.64	41.27	3.52

Valores de Ingestão Diária Recomendada para adultos (RDC nº 269/2005): Zinco: 7mg

#nutrir



#saúde

@vpnutricaoofuncional

Goiaba com castanha-de-Baru

Ingredientes

1 goiaba

50g de castanha-de-baru



Modo de preparo

Lave bem a goiaba para ser consumida com a casca. Processe as castanhas-de-baru. Corte a goiaba ao meio e jogue por cima as castanhas processadas.

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)	Zinco (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (mcg)	Carotenoides (mcg)
-12.6	268.5	0.2	160	200	120

Valores de Ingestão Diária Recomendada para adultos (RDC nº 269/2005): Zinco: 7mg, Vitamina C: 45mg, Vitamina A: 600mcg.

#nutrir



Geleia de Amora preta

Ingredientes

500g de amora preta

100g de banana nanica madura

2 xícaras de chá de água



Modo de preparo

Bata no liquidificador a banana com um pouco de água. Em uma panela coloque a banana batida e os demais ingredientes. Cozinhe em fogo baixo, e mexa ocasionalmente até dar o ponto da geleia.

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)	Zinco (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (mcg)
-29.7	1087.6	0.2	5.9	7

Valores de Ingestão Diária Recomendada para adultos (RDC nº 269/2005): Zinco: 7mg, Vitamina C: 45mg, Vitamina A: 600mcg.

#nutrir



Geleia de Gabiroba

Ingredientes

800g de gabiroba (polpa congelada quando não estiver na safra)

100g de banana nanica madura

2 xícaras de chá de água



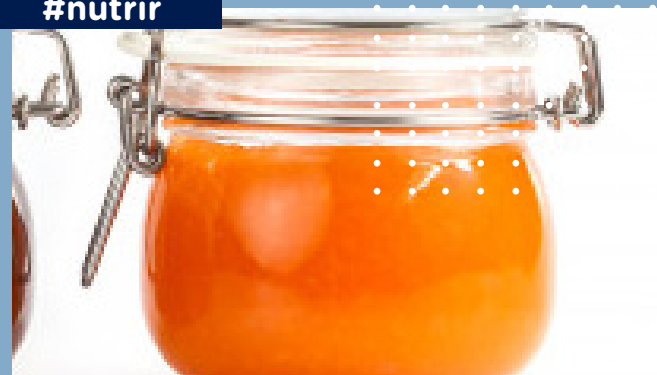
Modo de preparo

Lave bem as frutas e bata no liquidificador com a água para formar a polpa. Leve ao fogo médio. Mexa ocasionalmente até formar a geleia.

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)	Zinco (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (mcg)
-47.3	2.6	0.2	5.9	7

Valores de Ingestão Diária Recomendada para adultos (RDC nº 269/2005): Zinco: 7mg, Vitamina C: 45mg, Vitamina A: 600mcg.

#nutrir



Suco de Araticum

Ingredientes

800g da polpa de araticum

2 litros de água



Modo de preparo

Retire a polpa da fruta e bata no liquidificador com a água.

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)
-48.8	40.6

#nutrir



Suco de Murici

Ingredientes

800g de murici

5g de hortelã

2 litros de água



Modo de preparo

Lave bem o murici e o hortelã. Bata tudo no liquidificador.

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)
-49.1	55.8

#nutrir



Chá de Fisális

Ingredientes

30g de fisális (folha)

1 litro de água



Modo de preparo

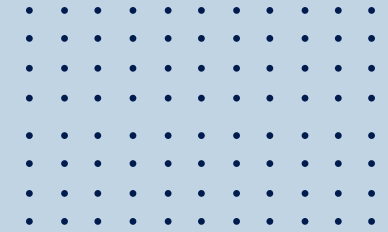
Coloque água para esquentar. Antes de ferver, desligue e adicione sobre as folhas. Tampe a xícara e espere de 5 a 10 minutos. Coe e beba em seguida ou conserve quente ou gelado.

PRAL (mEq)	Zinco (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (mcg)	Carotenoides (mcg)
-2,2	0.2	3.4	10.8	414

Valores de Ingestão Diária Recomendada para adultos (RDC nº 269/2005): Zinco: 7mg, Vitamina C: 45mg, Vitamina A: 600mcg.

#nutrir





Referências Bibliográficas

1. BRASIL. Ministério do Meio Ambiente. **Espécies nativas da flora brasileira de valor econômico atual ou potencial: Plantas para o Futuro: Região Centro-Oeste**. Brasília: MMA, 2016.
2. OLIVEIRA, V.B.; YAMADA, L.T.; FAGG, C.W. et al. Native foods from Brazilian biodiversity as a source of bioactive compounds. **Food Res Int**; 48: 170-179, 2012.
3. EMBRAPA - Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária. ILPF - Integração lavoura-Pecuária-Floresta. **Biomass: Cerrado**. Brasília: Embrapa. Acesso em: abril de 2020.
4. BRASIL. Ministério do meio ambiente. **Biomass**. Brasil: Ministério do Meio Ambiente, 2020.
5. PASCHOAL, V.; BAPTISTELLA, A.B.; SOUZA, NEIVA, S. **Nutrição Funcional, sustentabilidade e agroecologia: alimentando um mundo saudável**. São Paulo: Editora VP, 2018.



www.vponline.com.br



Canal VP - Nutrição Funcional



@vpnutricaoofuncional