

#receitas



Bioma Cerrado, Caatinga e Mata Atlântica

Cardápio para
a região Nordeste

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

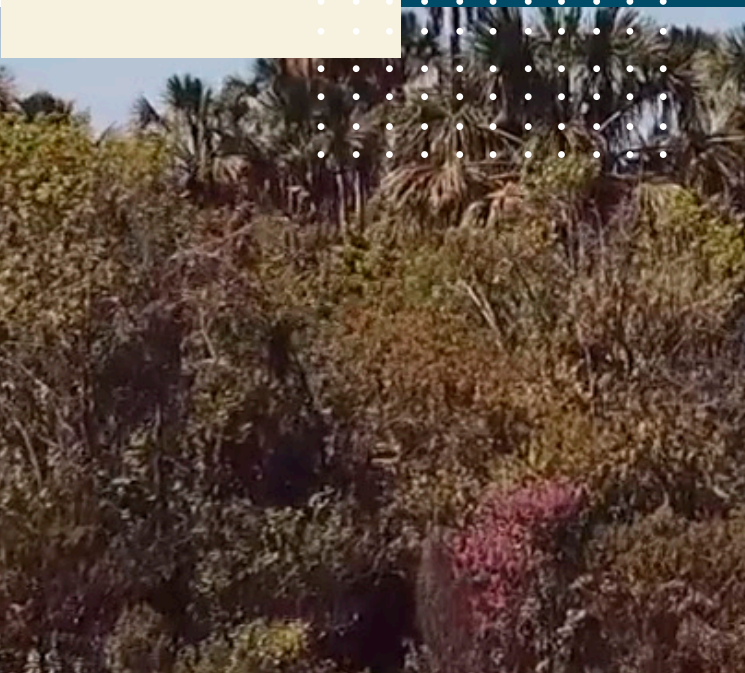
CONTEÚDO TÉCNICO - Nutricionistas da VP Centro de Nutrição Funcional - Ana Beatriz Baptistella, Bárbara Feracin, Isabela Gouveia, Luana Cunha, Natália Marques, Neiva Souza, Renata Alves, Valéria Paschoal

REVISÃO - VP Editora

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

Abril/2020

www.vponline.com.br



@vpnutricaoofuncional

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 nordeste é caracterizada especialmente pelo clima semiárido, sendo composta por 3 biomas principais: caatinga, cerrado e Mata Atlântica.

A Caatinga é um bioma muito heterogêneo e corresponde a 58% da região Nordeste. Possui clima quente e corresponde aos climas árido e semiárido, sendo a maior parte do ano seco. Predominam sistemas de produção desenvolvidos em unidades de superfícies limitadas, e a maior parte da produção é destinada ao autoconsumo. Apesar do clima pouco propício, a caatinga possui uma grande biodiversidade com a presença de vegetais endêmicos, de porte arbustivo e arbóreo, com características botânicas estratégicas e adaptativas às condições extremas de clima e solo^{3,4}.

O Cerrado é o segundo maior bioma da América do Sul. É considerado a savana mais rica do mundo devido à presença das três maiores bacias hidrográficas da América do Sul (Amazônica, São Francisco e Prata). Além da riquíssima flora, o Cerrado possui grande importância social, pois seus recursos naturais são fonte de renda de muitas populações, como indígenas, quilombolas, ribeirinhos e babuqueiras^{5,6}.

A Mata Atlântica representava, originalmente, 15% do território nacional. Hoje, restam aproximadamente 8% dessa área, devido à exploração e urbanização. Apesar disso, nesse bioma é possível encontrar grande biodiversidade de fauna e flora, porém, com espécies em risco de extinção. O clima da Mata Atlântica apresenta grande variabilidade devido à extensão litorânea: possui clima tropical e subtropical que se alternam durante o ano^{5,6}.

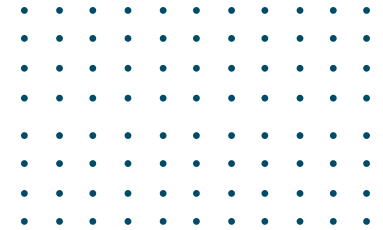
Com a predominância desses 3 biomas, a região nordeste se destaca pela grande variedade de Plantas Alimentícias Não Convencionais e alimentos da biodiversidade, como o licuri, palma, beldroega, umbu, pequi, ora-pro-nóbis e cambuci, que fazem parte de algumas das receitas a seguir.

#cerrado #caatinga #mataatlântica



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 prefer velmente o azeite ou manteiga.

Escolha para café da manhã:

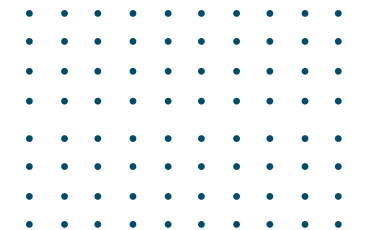
Pães sem glúten ou integrais

Tubérculos

Cuscuz de milho orgânico

Tapioca enriquecida de farelo
de cereal

Carboidratos gerais - exemplos	Nordeste
Arroz integral Batata doce Mandioca Inhame Mandioquinha Farofa Milho Abóbora Batata Massas sem glúten ou integrais	Aipim Batata doce Farinha de palma Farinha de babaçu Araruta Gueroba



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.

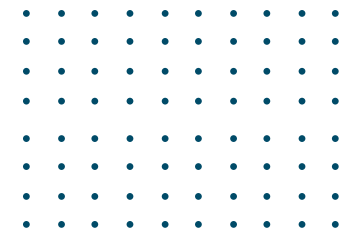
Atenção = sempre combinar 2 tipos e unificar com a presença de cereal integral

- 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
Castanha-do-Brasil
Castanha-de-caju
Baru
Licuri

Proteínas vegetais	Nordeste
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



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:

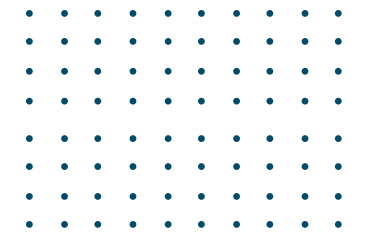
Couve manteiga: pode ser inclusa também no suco verde de lanche da manhã

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	Nordeste
Couve Folhas da beterraba Agrião Almeirão Chicória ou escarola Couve de Bruxelas Folhas do brócolis Espinafre Mostarda	Almeirão Alface Couve Espinafre Folha da cenoura Caruru ou Bredo Beldroega

Legumes Nordeste
Beterraba Cenoura Alho poró Rabanete Abobrinha Berinjela Pepino Jiló Maxixe Pimentão amarelo, vermelho Tomate cereja

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

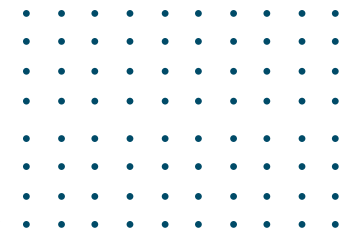
Abacate/ Avocado: inclusão dietas LAX, inclusive pastosa

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 Tomy e Palmer:** inclusão dieta pastosa como purê no lanche
- **Limão Rosa e Tahiti:** inclusão da casca como infusão para lanche tarde

Frutas Nordeste

Limão Taiti/ Galego/ Cravo	Pitaya
Abacate/Avocado	Tangerina
Banana	Umbu
Figo-da-índia	Jenipapo
Melancia e Melancia da praia	Pequi
Mamão Formosa	Murici
Mamão Havaí	Gabirola
Maracujá Amarelo	Araticum
	Umbu

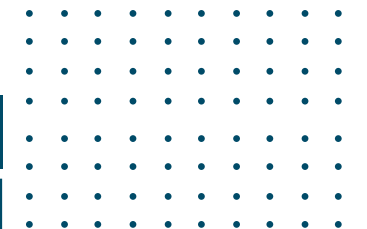


5. Das Ervas e especiarias

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

Atenção:

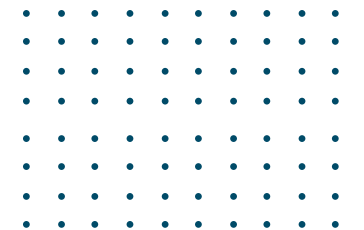
- **Alecrim:** usar para fazer mix de tempero úmido no almoço
- **Cebola e Cebola roxa:** usar com a casca em todas as preparações. Outra opção é processar todas as cascas juntas e fazer farinha para adicionar no término da sopa geral e líquida sem resíduo
- **Erva doce:** talo usar em saladas
- **Coentro:** 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		Nordeste
Açafrão-da-terra em pó ou fresco	Tomilho	Cebolinha
Alho	Coloral	Coentro
Cebolinha verde	Aipo	Erva doce
Cebola roxa ou branca	Alho-poró	Salsa
Salsinha	Baunilha	Cebola e Cebola roxa
Coentro	Erva doce	Manjeriçã alfavaca e
Alecrim	Canela	Manjeriçã Francês
Manjeriçã	Noz-moscada	Alecrim
Hortelã	Cravo	
Nirá	Páprica	
Orégano	Gengibre	
Louro	Pimentas de todos os tipos	

Plantas para infusões - café da manhã e lanches

- **Hortelã fino e Hortelã grosso:** usar em infusões nos lanches ou no suco verde. Não indicado em casos de refluxo
- **Jurubeba:** incluir como infusão 1x dia em dieta LAX . Não indicado a hepatopatas
- **Capim limão:** incluir no suco verde de manhã ou na infusão da ceia
- **Erva cidreira:** utilizar 2x ao dia nos lanches em qualquer dieta



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.

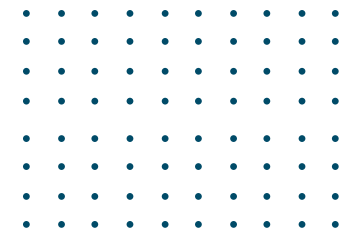
Jantares:

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 Nordeste



Biscoito de Palma

Ingredientes

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”)

240g ou 1 xícara de chá de farinha de palma (descasque a palma, corte em fatias finas, coloque pra secar no forno ou no sol. 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 licuri triturado ou 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

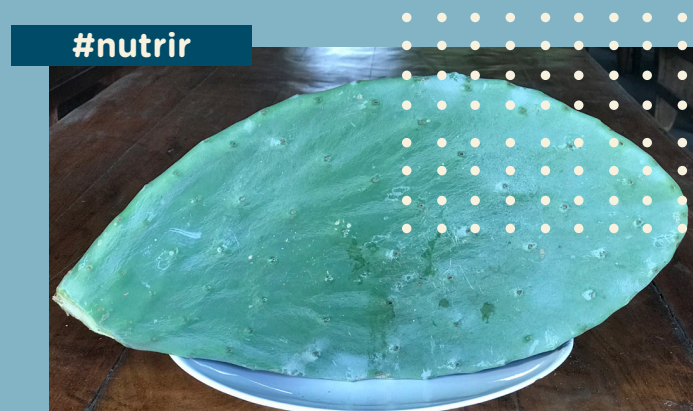
1 colher de chá de goma xantana

Sal a gosto

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes 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)
-50.4	1.048



#nutrir

#orgânico

@vpnutricaoofuncional

Pão de sorgo com junça

Ingredientes

500g ou 2 xícaras de chá 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”)

1/4 de xícara de chá de mix de óleos (20 ml de óleo de linhaça + 20 ml de óleo de abacate + 20 ml de óleo de coco + 40 ml de azeite extra virgem) – mistura para 100 ml

1/2 xícara de chá de farinha de sorgo

1/2 xícara de chá de junça picada

1 colher de sopa de fermento biológico

1 colher de sopa rasa de sal

1 e 1/4 xícara de chá de água morna

10g de açúcar mascavo

3 ovos

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes exceto as farinhas e bata no liquidificador até formar uma massa homogênea. Acrescente as farinhas e misture bem. Colocar a massa em uma forma de pão e deixar crescer. Assar em forno pré-aquecido a 200°C por 30 a 40 minutos.

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)	Zinco (mg)
-32.44	23.2	0.05

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

#nutrir



Pão de Mandioca com Jurubeba em conserva

Ingredientes

65ml de água morna

150g de banana nanica madura

375ml de leite orgânico ou biodinâmico

15g de sal

1kg 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)

300g de mandioca cozida e amassada

120g de jurubeba em conserva e amassada

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 a mandioca amassada, a jurubeba amassada 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.

#nutrir



PRAL
(mEq)

-101.34

#fruto

@vpnutricaoofuncional

Bolo de Araruta

Ingredientes

250g de farinha de araruta

100g de banana nanica madura

3 ovos

Raspas de limão

10g ou 1 colher de sopa de fermento biológico

Manteiga e polvilho doce para untar



Modo de preparo

Bata no liquidificador a banana e as gemas dos ovos. Coloque o restante dos ingredientes, exceto as claras. Bata até formar uma massa homogênea. Adicione as claras em neve, misture cuidadosamente. Despeje em uma forma untada. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por 30 minutos ou até dourar.

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)	Zinco (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (mcg)
-12.2	2.6	2	5.9	55

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

#nutrir



Cuscuz de Banana-da-terra com maxixe

Ingredientes

200g de banana-da-terra

80h de maxixe refogado

8g de açúcar mascavo orgânico

3 xícaras de chá de fubá de milho

1 xícara de chá de água

1 pitada de sal

1 fio de azeite

Modo de preparo

Misture o fubá, o açúcar e o sal e deixe descansar por 15 minutos. Refogue o maxixe com apenas azeite. Em uma cuscuzeira coloque metade da massa de fubá. Acrescente uma camada do refogado junto com a banana-da-terra cortada em rodellas. Coloque mais uma camada da massa de fubá, e para finalizar uma camada do refogado junto com a banana-da-terra cortada em rodellas. Leve ao fogo médio, e espere até que a banana esteja cozida.

PRAL (mEq)	Zinco (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (mcg)	Carotenoides (mcg)
-28.24	3.07	19.48	47.3	29.25

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

#nutrir



#orgânico

@vpnutricaoofuncional

Cuscuz de Puba

Ingredientes

1 kg de puba fresca peneirada (peneira grossa)

1 xícara de chá de coco ralado

1 colher de café de canela

1 colher de café de cravo

Sal a gosto

Modo de preparo

Passe a puba em uma peneira grossa. Tempere com o cravo e a canela e acrescente o coco seco; monte o cuscuz e cozinhe por 10 minutos. Sirva com leite de coco, leite de licuri ou babaçu.

PRAL (mEq)	Zinco (mg)	Vitamina C (mg)
-93.5	3.6	1.9

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

#nutrir



Pesto de vinagreira com major gomes

Ingredientes

120g de vinagreira picada

40g de major gomes incluindo folhas e sementes

40g de manjeriço

10g de amendoim torrado

10g de coentro

4 dentes de alho

1 pitada de sal

1/2 copo de mix de óleos (20 ml de óleo de linhaça + 20ml de óleo de abacate + 20 ml de óleo de coco + 40 ml de azeite extra virgem) - mistura para 100 ml

Modo de preparo

Lave bem todas as folhas utilizadas. Bata no liquidificador todos os ingredientes até formar o pesto.

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)	Zinco (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (mcg)	Carotenoides (mcg)
-25.1	131.34	0.58	0.92	83.2	19.6

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

#nutrir



Patê de Abóbora com gergelim

Ingredientes

300g de abóbora

3 dentes de alho

10g de coentro

1/2 copo americano de mix de óleos (20 ml de óleo de linhaça + 20 ml de óleo de abacate + 20 ml de óleo de coco + 40 ml de azeite extra virgem) – mistura para 100 ml

1 pitada de sal

4 colheres de sopa de gergelim

Modo de preparo

Cozinhe a abóbora até que amoleçam bem. Escorra a água e processe com os demais ingredientes.

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)	Zinco (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (mcg)	Carotenoides (mcg)
-46.4	148.77	3.22	26.58	711.5	222

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

#nutrir



Suco de Palma

Ingredientes

2 colheres (sopa) de palma picada (raquete bem verde)

1 rama/folhas de cenoura

1 galho de beldroega

1 cenoura

2 colheres (sopa) de suco de limão-mirim

2 colheres (sopa) de semente de abóbora crua

Modo de preparo

Liquidifique todos os ingredientes, coe e tome com o suco de limão.

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (mcg)	Carotenoides (mcg)
-31.7	251.1	10	582.9	88.4

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

#nutrir



Suco de Acerola

Ingredientes

800g de acerola

2 litros de água



Modo de preparo

Bata a acerola com a água no liquidificador. Coe se necessário

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)	Zinco (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (mcg)	Carotenoides (mcg)
-28.25	60.8	0.8	7531.2	2600	352.8

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

#nutrir



Suco de Caju

Ingredientes

800g de caju

2 litros de água



Modo de preparo

Bata o caju com a água no liquidificador.

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)	Zinco (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (mcg)	Carotenoides (mcg)
-20.96	28	0.8	952	72	13.6

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

#nutrir



Doce de Tamarindo

Ingredientes

500g de tamarindo

100g de banana nanica madura

3 copos americanos de água



Modo de preparo

Descascar os tamarindos e não tirar os caroços, deixando de molho em uma vasilha com 3 copos de água por 4 horas. Depois levar esta mistura ao fogo, em uma panela, acrescentando o a banana amassada, mexendo bem. Retirar do fogo, deixar esfriar e levar à geladeira.

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)	Zinco (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (mcg)
-86.12	16	3.7	41.9	7

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

#nutrir



Leite de licuri

Ingredientes

1kg de licuri

2 litros de água

Canela em pau



Modo de preparo

Coloque o licuri de molho em água de um dia para o outro. Escorra e lave bem. Bata no liquidificador o licuri com a água até formar um líquido grosso. Coe, acrescente a canela em pau. Esquente e sirva.

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)
-99	161.2

#nutrir



Geleia de Umbu

Ingredientes

800g de umbu

500ml de água

100g de banana nanica madura



Modo de preparo

Misture o umbu com a água e a banana, bata no liquidificador até homogeneizar. Transfira para uma panela com fundo grosso, cozinhe, e mexa ocasionalmente, até formar a geleia. Sirva.

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)	Zinco (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (mcg)
-33.9	4074.6	3.4	199	7

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

#nutrir



Geleia de Sapoti

Ingredientes

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

100g de banana nanica madura

2 xícaras 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)	Zinco (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (mcg)
-40.73	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



Logurte de Inhame com Maracujá da Caatinga

Ingredientes

300g de inhame cozido

120g de polpa de maracujá da Caatinga

50g de banana nanica madura



Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Leve a geladeira e sirva após 5 horas.

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)	Zinco (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (mcg)
-47.84	0.9	1	19.75	3.5 (RAE)

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

#nutrir



Chá de assa-peixe

Ingredientes

30g de assa-peixe

1 litro de água

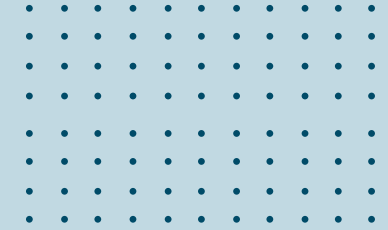


Modo de preparo

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

#nutrir





Referências Bibliográficas

1. KINUPP, V.F.; LORENZI, H. **Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC)** no Brasil. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2014.
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. RIBEIRO, D.A.; MACÊDO, D.G.; OLIVEIRA, L.G.S. et al. Potencial terapêutico e uso de plantas medicinais em uma área de Caatinga no estado do Ceará, nordeste do Brasil. **Rev Bras Pl Med**; 16(4):912-930, 2014.
4. SILVA, N. da; LUCENA, R.F.P. de; LIMA, J.R. de F. et al. Conhecimento e uso da vegetação nativa da caatinga em uma comunidade rural da Paraíba, nordeste do Brasil. **Bol Mus Biol Mello Leitão**; 34:5-37, 2014.
5. BRASIL. Ministério do meio ambiente. **Biomás**. Brasil: Ministério do Meio Ambiente, 2020.
6. 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