

#receitas



Bioma Amazônia

Cardápio para a região Norte

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

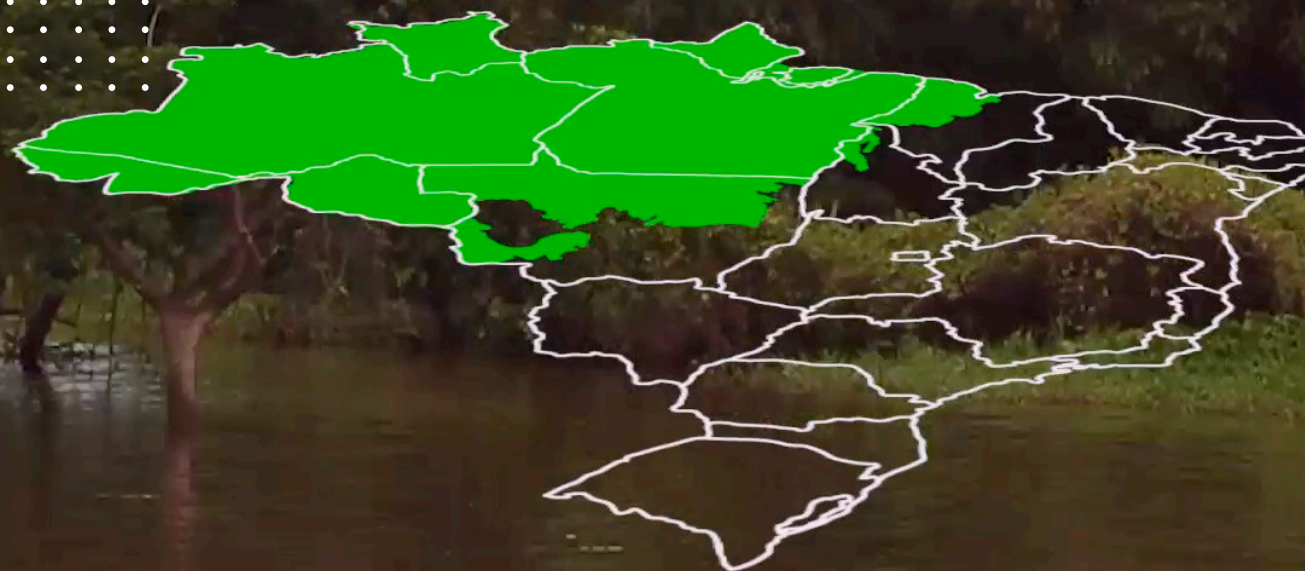
CONTEÚDO TÉCNICO - Nutricionistas da VP Centro de Nutrição Funcional - Ana Beatriz, Bárbara Feracin, Isabela Gouveia, Luana Cunha, Natália Marques, Neiva Souza, Renata Alves, Valéria Paschoal

REVISÃO - VP Editora

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

Abril/2020

www.vponline.com.br



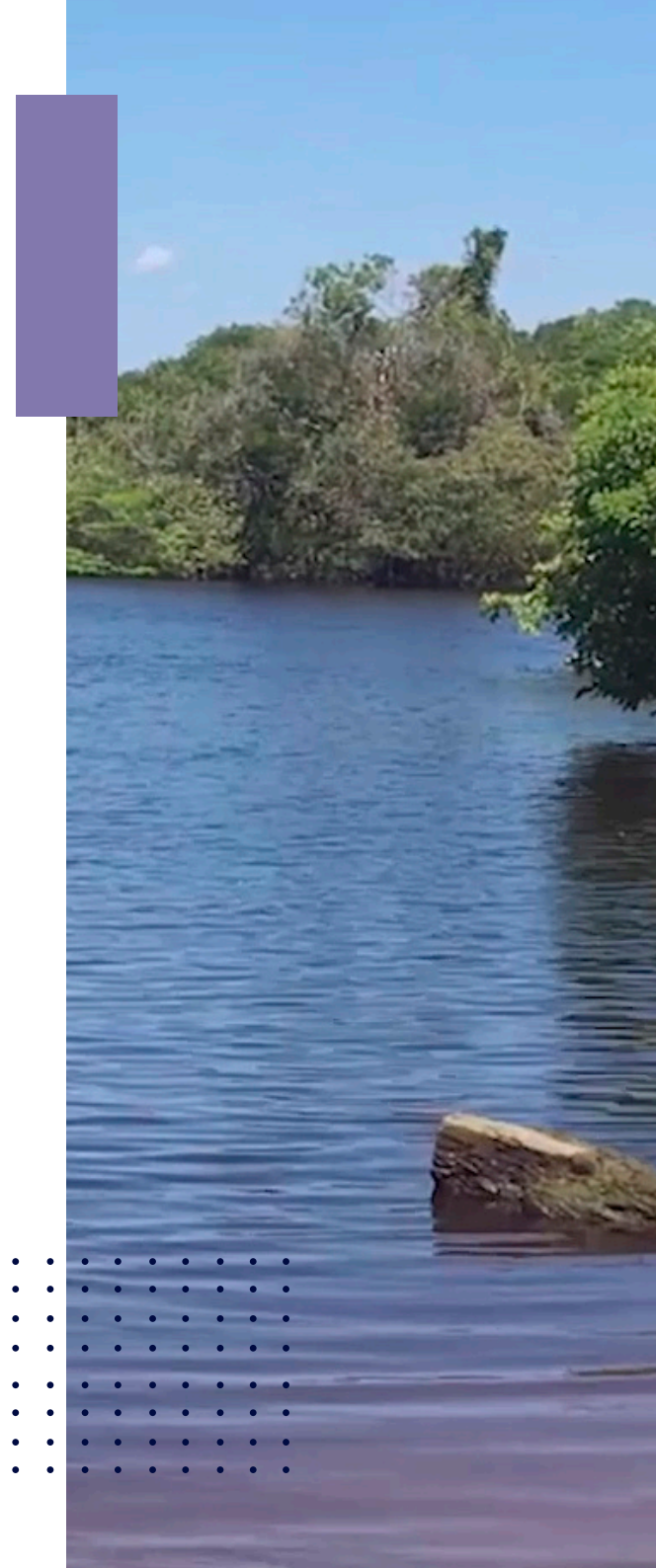
Introdução

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 norte do Brasil apresenta clima equatorial úmido, caracterizado por temperaturas mais elevadas e períodos chuvosos ao longo de todo o ano. A Amazônia se destaca em relação à biodiversidade dessa região, uma vez que apresenta a maior extensão da floresta tropical da Terra, com cerca de um quarto das espécies de animais e vegetais do planeta³. É o maior bioma brasileiro, composto por dois grandes ecossistemas, sendo eles a vegetação de terra firme e a de várzea. Esses ambientes permitem diversidade de plantio, sendo possível a plantação de espécies de grande valor econômico^{4,5}.

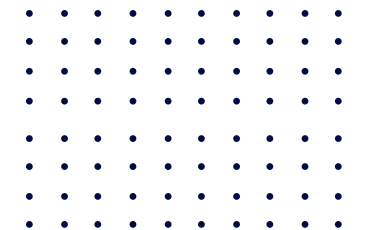
Todos esses aspectos fazem com que a região norte concentre diferentes espécies de plantas, incluindo as Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC), alimentos esses representantes de uma rica parte de nossa biodiversidade, como a pupunha, cupuaçu, açaí, babaçu, cumaru, tucumã e camu-camu¹, que são alguns dos ingredientes compõem as receitas apresentadas a seguir.

#amazonia



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:

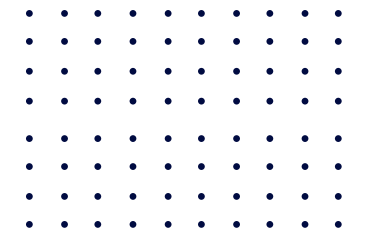
Pães sem glúten ou integrais

Tubérculos

Cuscuz de milho orgânico

Tapioca enriquecida de farelo
de cereal

Carboidratos gerais – exemplos	Norte
Arroz integral Batata doce Mandioca Inhame Mandioquinha Farofa Milho Abóbora Batata Massas sem glúten ou integrais	Macaxeira Banana da Terra Farinha de pupunha Uarani Cará



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:

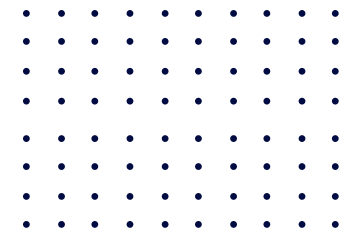
Nozes pecã

Amêndoas

Castanha-do-Brasil

Castanha-de-caju

Proteínas vegetais	Norte
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	Feijão caupi



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

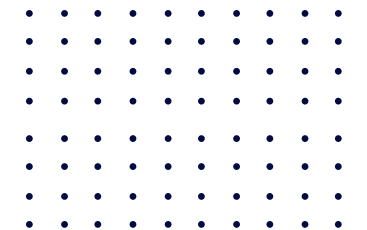
Abóbora pescoço: pode ser inclusa também na dieta líquida e líquida sem resíduo

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	Norte	Legumes Norte
Couve Folhas da beterraba Agrião Almeirão Chicória ou escarola Couve de Bruxelas Folhas do brócolis Espinafre Mostarda	Bertalha Espinafre-da-água Jambu	Quiabo-de-metro Maxixe-do-reino

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

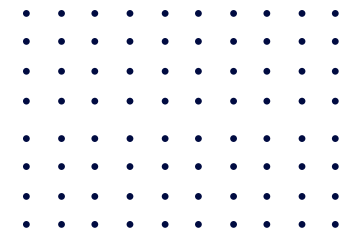
Abacate/ Avocado: inclusão dietas LAX, inclusive pastosa

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 Norte

Bacaba	Sova
Buriti	Taperebá
Camu-camu	Uxi
Cupuaçu	Tucumã
Mapati	Pupunha
Sapota	Umari
Sapoti	

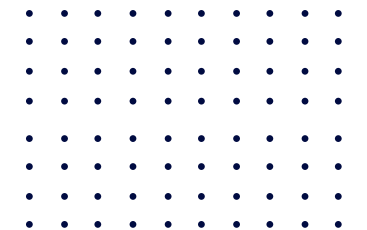


5. Das Ervas e especiarias

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		Norte
Açafrão-da-terra em pó ou fresco	Tomilho	Chicória-do-Pará
Alho	Coloral	Pimenta-do-reino
Cebolinha verde	Aipo	
Cebola roxa ou branca	Alho-poró	
Salsinha	Baunilha	
Coentro	Erva doce	
Alecrim	Canela	
Manjeriço	Noz-moscada	
Hortelã	Cravo	
Nirá	Páprica	
Orégano	Gengibre	
Louro	Pimentas de todos os tipos	



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.

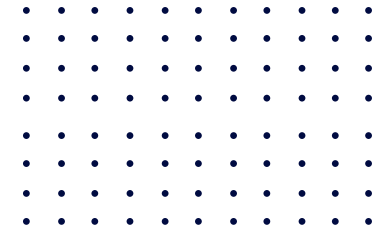
Para os turnos da noite: Almoço com proteína vegetal e jantar com proteína animal

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

Norte



Tortilha de Pupunha

Ingredientes

250g de banana-da-terra crua

200g de pupunha

40g de farinha de macaxeira (mandioca)

1 pitada de orégano

8g de açúcar mascavo orgânico

3g ou 1/2 colher de chá de sal marinho

Modo de preparo

Corte a banana ao meio e coloque para cozinhar com a casca, cubra com água e deixe na pressão por 10 minutos ou até a casca se partir. Descasque e separe 200g da polpa, e com auxílio de um garfo ou com um espremedor de batatas amasse a banana. Em uma tigela misture a banana com os demais ingredientes. Divida a massa em 10 porções e faça bolinhas. Coloque as bolinhas entre 2 folhas de papel manteiga ou papel filme e pressione usando um rolo ou tábua, até que fiquem bem finas (abrir a massa). Puxe uma folha de papel manteiga e mantenha a outra. Passe o círculo para a mão aberta com o papel manteiga que sobrou virado para cima. Tire a outra folha. Sobre uma chapa ou frigideira, ponha a tortilha que está na mão com cuidado para não quebrar. Cozinhe por cerca de 1 minuto a 1 minuto e meio até dourar. Vire e deixe dourar do outro lado. Repita o procedimento com as demais. Sirva com patê.

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)	Zinco (mg)	Vitamina C (mg)	Carotenoides (mcg)
-36.8	207.6	1.3	43.7	50.4

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

Creme de Cupuaçu

Ingredientes

250g de polpa de cupuaçu

250g de macaxeira cozida

400ml de leite de coco

100g de açúcar mascavo orgânico

1 pitada de canela em pó



Modo de preparo

Cozinhe a macaxeira até fica bem molinha. Bata com os demais ingredientes no liquidificador até formar um creme homogêneo e liso. Coloque em uma travessa e leve à geladeira, ou já distribua em porções individuais.

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)	Zinco (mg)	Vitamina C (mg)
-41.6	51.3	3.3	54.3

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

#nutrir



Cuscuz de Cará

Ingredientes

500g de cará cozido

75g de farinha de macaxeira

50g de açúcar mascavo orgânico

1 pitada de sal

240ml de leite de coco

5g de canela em pó



Modo de preparo

Descasque o cará, cubra com água e cozinhe até ele ficar macio, mas ainda firme. Deixe esfriar e reserve na geladeira até ele ficar gelado. Em uma tigela rale em ralo grosso o cará e sem apertar para que fique bem soltinho. Junte a farinha, o açúcar, o sal e misture bem, mas cuidado para não amassar o cará. Arrume na parte de cima da cuscuzeira, sem socar, e leve ao fogo em banho maria. Deixe cozinhar até a superfície ficar bem quente e com textura firme. Espere esfriar um pouco, desenforme e sirva regado com leite de coco misturado com a canela em pó.

PRAL (mEq)	Zinco (mg)
-40.5	2.3

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

#nutrir



#fruto

@vpnutricaoofuncional

Pão de Açaí

Ingredientes

10g de fermento biológico

720ml de água morna

40g de açúcar mascavo orgânico

600g de farinha de macaxeira

600g de farinha de babaçu

250g de polpa de açaí

10g de sal marinho

1 ovo

100g de manteiga sem sal

Modo de preparo

Em uma tigela, coloque o fermento e um pouco de água para diluir. Quando o fermento estiver derretido, junte a água restante e o açúcar. Mexa bem, e coloque um pouco das farinhas, o suficiente para formar um mingau grosso. Reserve por 15 minutos, ou até formar bolhas. Acrescente o sal, a polpa do açaí, o ovo e aos poucos vá colocando as farinhas restantes. Mexa até formar uma massa que possa passar para uma bancada enfarinhada e sovar com as mãos. Continue adicionando as farinhas aos poucos, até formar uma massa uniforme, elástica, que solte das mãos. Junte a manteiga em pequenas porções e sove até homogeneizar. Cubra a massa com um papel manteiga e deixe fermentar até dobrar o volume. Divida a massa em 4 partes e modele os pães. Coloque-os em uma assadeira untada enfarinhada, cubra com papel manteiga e espere crescer novamente. Antes de assar, polvilhe um pouco de farinha de babaçu, faça cortes na superfície com uma faca afiada e leve-os ao forno em temperatura alta, pré-aquecido. Asse por 10 a 15 minutos. Abaixar a temperatura para o mínimo e asse por mais 50 minutos ou até dourar.

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)	Zinco (mg)	Vitamina A (mcg)
-26	4.919	5.8	940

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

Arroz doce de Cumaru e baunilha

Ingredientes

1 litro de leite de vaca orgânico ou biodinâmico

150g de arroz

100g de açúcar mascavo orgânico

120g ou 4 sementes de cumaru raladas bem finas

5ml de baunilha



Modo de preparo

Em uma panela coloque o arroz, o leite, o açúcar e o cumaru ralado. Leve ao fogo baixo e cozinhe. Mexa ocasionalmente, até formar um arroz macio e de consistência cremosa. Atenção: os grãos de arroz não devem absorver todo o leite para que não fique seco. Por fim, acrescente a baunilha.

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)	Zinco (mg)	Vitamina A (mcg)
-57.8	0.92	1.6	21.000

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

#nutrir



Bolo de Juçara

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”)

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

150g de juçara

1 colher de sopa de fermento biológico

1 colher de sopa rasa de sal

1 e 1/4 xícara de chá de água morna

100g de banana madura

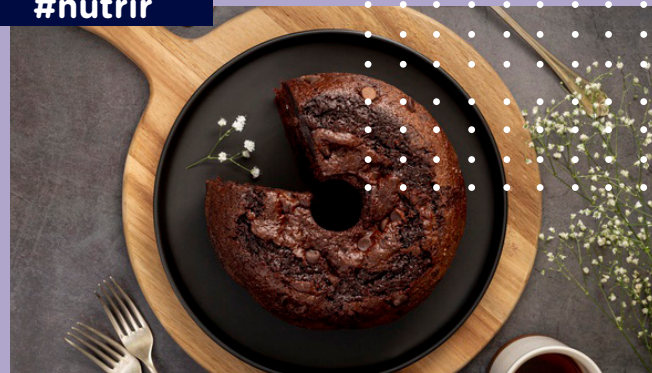
Modo de preparo

Amasse a banana até formar uma papa, misture todos os ingredientes exceto a juçara. Misture bem até formar uma massa homogeneia. Deixe descansar por 5 minutos, em seguida, unte uma forma coloque a massa. Acrescente a juçara e asse o bolo em forno pré-aquecido a 200°C por 30 a 40 minutos.

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)	Zinco (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (mcg)
-39.46	23.2	0.2	5.9	7 (RAE)

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

#nutrir



#PANC

@vpnutricaoofuncional

Patê de Castanha-do-Brasil

Ingredientes

100g de Castanha-do-Brasil

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 com a tortilha.

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)	Zinco (mg)	Vitamina C (mg)
-26	335.8	4.24	29.6

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

#nutrir



Geleia de Tucumã

Ingredientes

500g polpa de tucumã

100g de açúcar mascavo orgânico

Água para bater a polpa



Modo de preparo

Cozinhe os frutos na panela de pressão até que estejam macios. Retirar a polpa e bater no liquidificador com água (cuidado para não ficar muito líquido). Leve ao fogo médio com o açúcar e mexa ocasionalmente até que a geleia esteja pronta.

PRAL (mEq)	Zinco (mg)	Vitamina C (mg)	Carotenoides (mcg)
-70	4.5	90.5	503.5

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

#nutrir



Suco de abacaxi

Ingredientes

800g de abacaxi

2 litros de água

10g de gengibre

5g de hortelã



Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)	Zinco (mg)	Vitamina C (mg)
-26	70.5	0.8	277

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

#nutrir



Suco de Camu-camu

Ingredientes

500g de camu-camu

2 litros de água

1 fio de mel para adoçar



Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

PRAL (mEq)	Compostos fenólicos (mg)	Vitamina A (mcg)	Carotenoides (mcg)
-236.4	235	45	30

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

#nutrir



Chá de carqueja

Ingredientes

30g de carqueja

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



Chá de assa-peixe

Ingredientes

30g de assa-peixe

1 litro de água



 NORTE

Modo de preparo

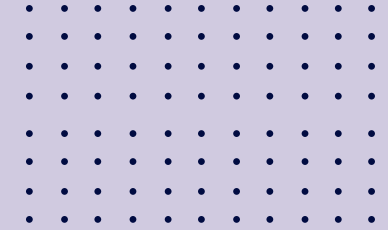
Coloque água para esquentar. Antes de ferver, desligue e adicione sobre a erva. Tampe a xícara e espere de 5 a 10 minutos. Coe e beba em seguida OU conserve quente ou gelado.

#nutrir



#saúde

@vpnutricaoofuncional



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. MDE, F. dos S.; MAMEDE, R.V.; RUFINO, M.S. et al. Amazonian native palm fruits as source of antioxidant bioactive compounds. **Antioxidants**; 4(3):591-602, 2015.
4. BRASIL. Ministério do meio ambiente. Biomas. 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