

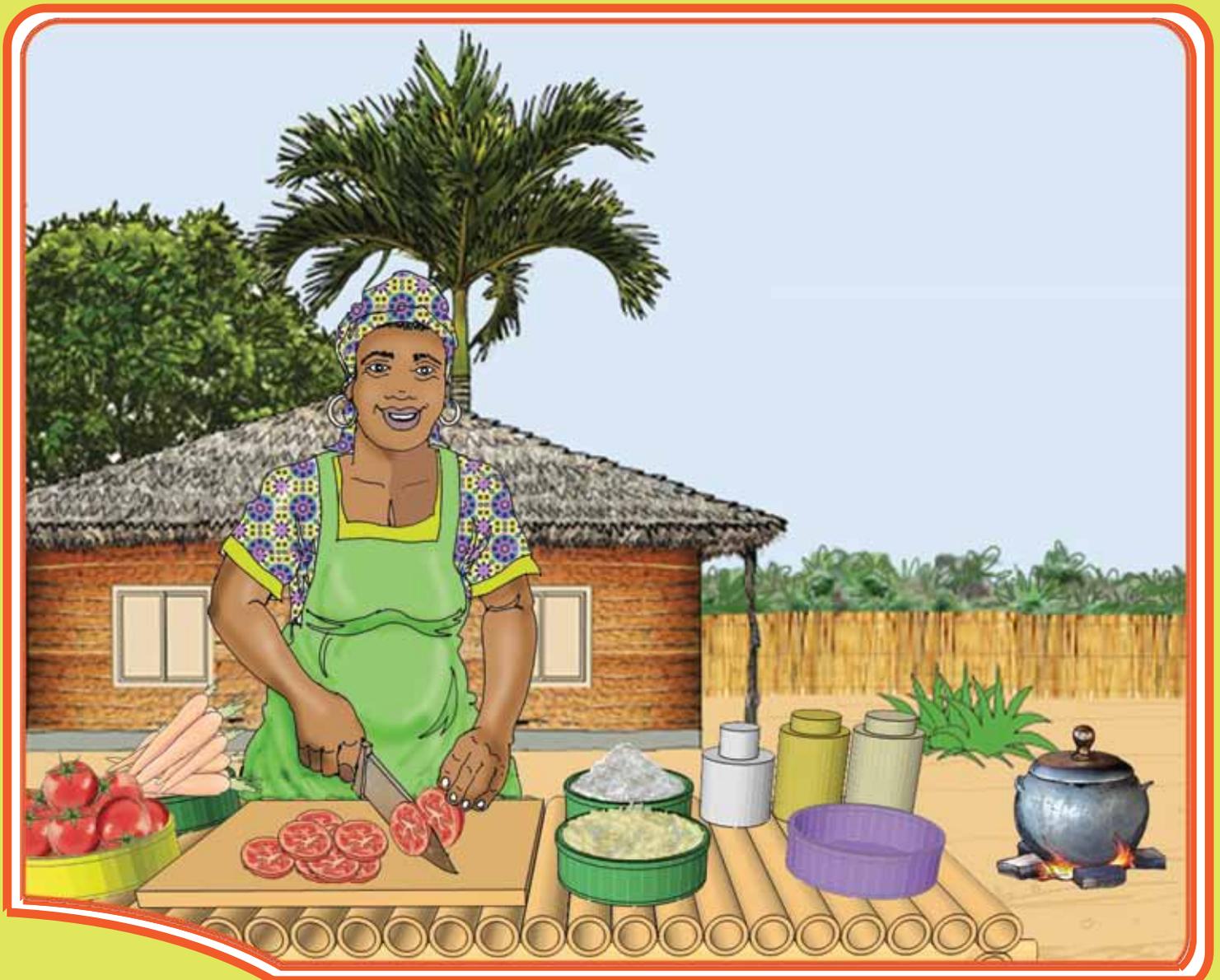


REPÚBLICA DE MOÇAMBIQUE  
MINISTÉRIO DA SAÚDE  
DIRECÇÃO PROVINCIAL DE SAÚDE DE NAMPULA

# RECEITAS

## PARA APOIAR NAS DEMONSTRAÇÕES CULINÁRIAS

### EM NAMPULA



## Ficha Técnica



Ministério da Saúde,  
Direcção Provincial de Saúde de Nampula  
Maio 2018

**Autoria:** Iracema Barros, Assessora de Nutrição, Maternal and Child Survival Program/PATH  
Melanie Picolo, Assessora Sénior de Nutrição, Maternal and Child Survival Program/PATH  
Malverno Sueleque -Secção de Nutrição, Direcção Provincial de Saúde de Nampula

**Revisão e edição:** Maternal and Child Survival Program

**Fotografias:** Maternal and Child Survival Program

**Ilustrações e Layout:** Neivaldo Nhatugueja - [nnneivaldo@gmail.com](mailto:nnneivaldo@gmail.com)

### **Reconhecimento:**

Este livro de receitas inclui receitas de outros livros e compilações de receitas utilizados em Moçambique, incluindo o Livro de Receitas dos MYAPs da USAID/Moçambique e as Principais Receitas da Batata Doce de Polpa Alaranjada do Center for International Potato (CIP).

### **Agradecimento:**

As valiosas contribuições dos Oficiais de Nutrição e de WASH do MCSP em Nampula, dos activistas, voluntárias e comunidades dos distritos apoiados pelo MCSP em Nampula, foram indispensáveis para a compilação do presente livro de receitas. Agradecemos ainda Brenda Akwanyi pela sua contribuição para este livro de receitas.

Este livro de receitas foi possível graças ao generoso apoio do povo Americano através da Agência dos Estados Unidos para o Desenvolvimento Internacional (USAID), sob os termos do Acordo Cooperativo AID-OAA-A-14-00028. Os conteúdos são da responsabilidade do Programa de Sobrevivência Materno-Infantil (MCSP) e não reflectem necessariamente as opiniões da USAID ou do Governo dos Estados Unidos.

## Índice

<b>ABREVIATURAS E ACRÓNIMOS.....</b>	<b>1</b>
<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>2</b>
<b>GLOSSÁRIO.....</b>	<b>4</b>
<b>RECOMENDAÇÕES DE ALIMENTAÇÃO INFANTIL DE ACORDO COM A IDADE DA CRIANÇA.....</b>	<b>5</b>
<b>CUIDADOS DE HIGIENE A TER NA PREPARAÇÃO SEGURA DOS ALIMENTOS E ÁGUA.....</b>	<b>7</b>
<b>MENSAGENS PARA DERRUBAR AS BARREIRAS PARA A ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR ADEQUADA.....</b>	<b>9</b>
<b>CALENDÁRIO DE SAZONALIDADE DOS ALIMENTOS EM NAMPULA.....</b>	<b>10</b>
<b>RECEITAS DE PAPAS PARA CRIANÇAS A PARTIR DOS 6 MESES.....</b>	<b>12</b>
<b>RECEITAS DE PAPAS À BASE DE FARINHAS DE CEREAIS OU TUBÉRCULOS.....</b>	<b>13</b>
<b>RECEITAS DE PAPAS À BASE DE GRÃOS E TUBÉRCULOS COZIDOS E ESMAGADOS.....</b>	<b>15</b>
<b>RECEITAS DE PAPAS À BASE DE FRUTAS.....</b>	<b>16</b>
<b>RECEITAS DE PRATOS PARA A FAMÍLIA (INCLUINDO CRIANÇAS A PARTIR DOS 9 MESE).....</b>	<b>17</b>
<b>RECEITAS IDEAIS PARA O LANCHE.....</b>	<b>24</b>
<b>TÉCNICAS DE PROCESSAMENTO E CONSERVAÇÃO DE ALIMENTOS.....</b>	<b>28</b>
<b>BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>36</b>

## Abreviaturas e Acrónimos

<b>AI</b>	<b>Alimentação infantil</b>
<b>MCSP</b>	<b>Programa de Sobrevivência Materno-Infantil MCSP</b>
<b>TIPS</b>	<b>Avaliação da Pesquisa de Práticas</b>
<b>USAID</b>	<b>Agência dos Estados Unidos para o Desenvolvimento Internacional</b>

## Introdução

Uma alimentação adequada em todas as etapas do ciclo da vida promove a saúde, protege contra as doenças e ajuda ainda na recuperação da saúde quando estamos doentes. Na infância e na adolescência, a alimentação saudável permite ainda o crescimento e desenvolvimento adequados.

O presente livro de receitas foi compilado com o objectivo de apoiar as demonstrações culinárias nas comunidades e unidades sanitárias, por forma a promover a melhoria dos hábitos alimentares da família e, principalmente, transmitir habilidades aos cuidadores para preparar alimentos adequados para as crianças entre os 6 e os 24 meses a partir de alimentos nutritivos, em época, de fácil acesso e de baixo custo, incluindo aqueles que mesmo não sendo produzidos localmente podem ser facilmente encontrados.

### Como usar este livro

As sessões de demonstrações culinárias a serem realizadas devem ser adequadamente planificadas, de acordo com os alimentos da época e com a idade das crianças alvo da demonstração culinária.

Nessas sessões é importante ainda demonstrar receitas variadas para as refeições que devem ser consumidas durante o dia, como por exemplo o pequeno almoço, o almoço/jantar e os lanches, conforme a tabela abaixo, evitando focalizar sempre em papas enriquecidas.

Algumas receitas que constam deste livro tem quantidades para confeccionar refeições para 1 ou 2 porções. Se confeccionar estas receitas para mais pessoas, é importante multiplicar as quantidades dos ingredientes para ter porções suficientes para todos.

Tabela I - Exemplo de menu para a sessão de demonstração culinária

Número da sessão de demonstração culinária	Receitas		
	Pequeno-almoço	Almoço/Jantar	Lanche
Sessão de demonstração culinária 1	Papa enriquecida com amendoim torrado e pilado	Caril de Enheue (folhas de Amaranthos) com arroz ou xima sobremesa: papaia	Doce de Banana Macaco Madura
Sessão de demonstração culinária 2	Papa de batata doce de polpa alaranjada com amendoim	Numino de folhas de Abobora, sobremesa: massala	Batata doce cozida
Sessão de demonstração culinária 3	Papa de Mandioca	Caril de folhas de batata-doce com xima sobremesa : laranja	Banana Macaco Verde com leite de coco

Neste livro as recomendações de alimentação infantil são de acordo com a sua idade, como por exemplo o número de refeições que as crianças devem ter, a variedade dos alimentos usados para a confeccionar estas refeições, a consistência, a importância do aleitamento materno continuado, e os cuidados de higiene a ter para que a criança cresça saudável. Estes aspectos são abordados em maior detalhe nos Cartões de Aconselhamento para Activistas Comunitários sobre Alimentação Infantil e respectivo Livro de Mensagens Chave.

Para além disso, algumas das mensagens do Guia de Aconselhamento para Alimentação Infantil em Moçambique Baseado nos Resultados da Avaliação da Pesquisa de Práticas Melhoradas (TIPs) são incluídas para apoiar os cuidadores a derrubarem as barreiras para fornecerem uma alimentação complementar adequada às suas crianças.

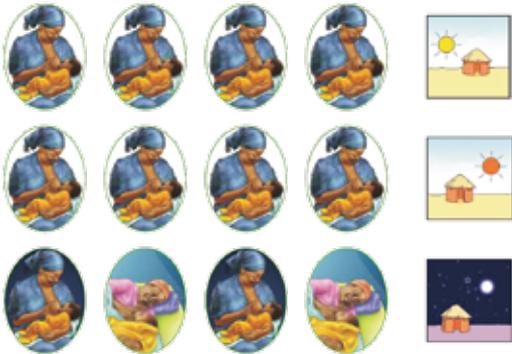
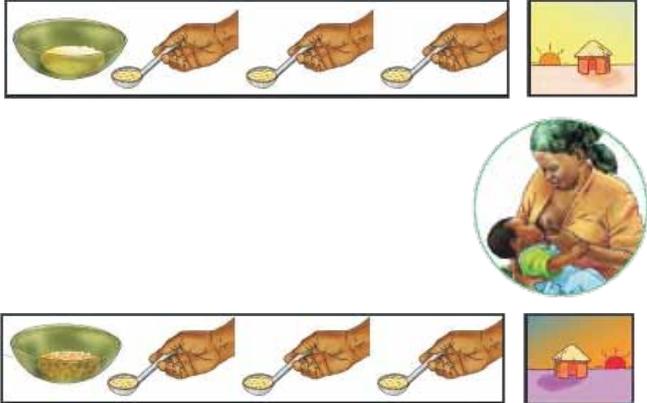
O livro fornece ainda um calendário sazonal de alimentos para a Província de Nampula, que permite aos trabalhadores de saúde, activistas e voluntários seleccionar algumas receitas que podem preparar em diferentes meses do ano. Estas receitas podem ser usadas como base para adaptar receitas a serem utilizadas noutros meses do ano, apenas substituindo os ingredientes fora de época por ingredientes semelhantes da época. Métodos de conservação de alimentos sazonais para preparação das receitas quando os ingredientes estão fora de época também são incluídos no final deste livro.

## Glossário

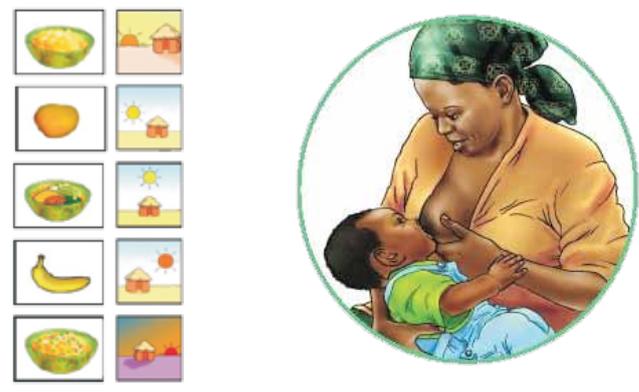
- Receita - lista que indica os ingredientes e o modo de preparar um prato.
- Menu (ementa ou cardápio) - lista dos pratos que compõem uma refeição.
- Refeição - conjunto de alimentos e líquidos que se tomam a certas horas do dia.
- Ingrediente - qualquer substância ou alimento que entra na elaboração de uma receita.
- Puré - prato de consistência pastosa, feito com legumes ou frutas esmagados ou triturados. Podem ser previamente cozidos ou não.
- Refogar - acto de passar os ingredientes como cebola, alho, tomate, etc. por gordura fervente (por exemplo óleo ou azeite).
- Compotas - são doces ou conservas à base de frutas ou outros vegetais, cozidos em açúcar e algum líquido (que pode ser água ou suco de fruta).

# Recomendações de alimentação infantil de acordo com a idade da criança

Tabela 2 - Práticas de alimentação infantil

Faixa etária	Recomendações
<p><b>0 aos 6 meses</b></p>	<p>Durante os primeiros 6 meses, o bebê precisa só de leite materno para crescer forte e saudável.</p> <p>O leite materno fornece todo alimento e água que o bebê precisa durante esse período.</p> <p>Amamente o seu bebê sempre que ele quiser de dia e a noite.</p> <p>O aleitamento materno exclusivo durante os primeiros 6 meses, protege o bebê de muitas doenças, tais como a diarreia e as infecções respiratórias.</p> 
<p><b>A partir dos 6 meses</b></p>	<p>Os primeiros alimentos a serem dados às crianças aos 6 meses são as papas e purés feitos a base de cereais, tubérculos e frutas.</p> <p>Aos 6 meses espera-se que a criança tenha 2 refeições por dia, para além de continuar a ser amamentada quantas vezes ela quiser.</p> <p>Comece com 2 a 3 colheres de sopa de comida por refeição, e vá aumentando gradualmente.</p> <p>As papas e purés devem ter uma consistência grossa.</p> 
<p><b>6 aos 8 meses</b></p>	<p>A criança passa a ter 3 refeições diárias, para além de um pequeno lanche que pode ser de uma fruta.</p> <p>A criança deve continuar a ser amamentada quantas vezes ela quiser.</p> <p>A criança aumenta gradualmente a quantidade a consumir de 2 a 3 colheres de sopa para meia chávena em cada refeição.</p> <p>Nesta fase a criança come cereais e tubérculos, leguminosas, frutas e vegetais e alimentos de origem animal.</p> <p>As papas ou purés devem ter uma consistência grossa e a comida da família deve ser bem cozida e esmagada.</p> 
<p><b>9 aos 11 meses</b></p>	<p>A criança continua a ter 3 refeições principais por dia e mais 2 lanches.</p> <p>A criança deve continuar a ser amamentada quantas vezes ela quiser.</p> <p>A criança aumenta gradualmente a consumir de meia chávena para uma chávena em cada refeição.</p> <p>Nesta fase a criança come cereais e tubérculos, leguminosas, frutas e vegetais, alimentos de origem animal.</p> <p>Ela continua a comer papas e purés grossos, alimentos da família cortados em pedaços pequenos, e alimentos que pode comer à mão como pão, mandioca etc.</p> 

# Recomendações de alimentação infantil de acordo com a idade da criança

Faixa etária	Recomendações	
<p><b>12 aos 23 meses</b></p>	<p>A criança continua a ter 3 refeições principais por dia e mais 2 lanches.</p> <p>A criança deve continuar a ser amamentada quantas vezes ela quiser.</p> <p>A criança deve consumir uma chávena de comida em cada refeição.</p> <p>Nesta fase a criança come cereais e tubérculos leguminosas, frutas e vegetais, alimentos de origem animal.</p> <p>Ela come a comida da família cortada em pedaços.</p>	
<p><b>As famílias incluindo crianças a partir dos 24 meses em diante</b></p>	<p>As 3 refeições principais de toda a família devem ser variadas, isto é devem incluir todos os grupos de alimentos (que dão força, que ajudam a crescer, que protegem das doenças e os de energia concentrada)</p> <p>As crianças, devem consumir 3 refeições principais e 2 lanches por dia.</p> <p>As mulheres grávidas devem consumir 3 refeições principais e 2 lanches por dia.</p> <p>As mulheres que amamentam, devem consumir 3 refeições principais e mais uma refeição extra.</p> <p>As refeições e lanches da família devem ser preparados com alimento de época disponíveis na comunidade.</p>	

## Cuidados de higiene a ter na preparação segura dos alimentos e água

Para evitar a contaminação dos alimentos e evitar doenças para a família, é muito importante cuidar:

- Da limpeza da cozinha ou copa, principalmente do lugar onde se prepara e cozinha os alimentos.
- Da limpeza dos utensílios de cozinha.
- De lavar e desinfectar os alimentos antes de prepará-los.
- Da higiene das mãos antes de preparar os alimentos.
- Da higiene das mãos da pessoa que dá de comer às crianças e das crianças também.

**Tabela 3 - Práticas de higiene**

Prática Recomendada	Mensagens Chave	Ilustração/Fotografia
<b>Lavar as mãos antes de preparar os alimentos e dar comer às crianças</b>	<p>Lave bem as mãos incluindo as unhas com água limpa e sabão ou cinza.</p> <p>Seque as mãos com uma toalha limpa ou, se não tiver uma toalha limpa, deixe secar ao ar livre.</p> <p>Evite que várias pessoas lavem as mãos no mesmo recipiente; use água corrente.</p> <p>Lave as mãos sempre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Antes de começar a cozinhar.</li> <li>• Antes de tocar em alimentos crus ou cozidos</li> <li>• Antes de servir os alimentos.</li> <li>• Antes de dar de comer às crianças.</li> <li>• Depois de ir à casa de banho, tossir, espirrar ou limpar o nariz.</li> <li>• Depois de mudar a fralda às crianças.</li> <li>• Depois de limpar a casa ou a latrina.</li> </ul>	
<b>Limpar a superfície onde se vai preparar os alimentos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prepare os alimentos numa superfície elevada, longe do chão.</li> <li>• Limpe bem o local onde se prepara os alimentos.</li> <li>• Separe os alimentos de origem animal de outros alimentos.</li> </ul>	
<b>Limpar os utensílios utilizados para preparar os alimentos e para comer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lave bem com água tratada (fervida ou com cloro) todos os utensílios utilizados na preparação e cozimento dos alimentos, bem como os utensílios usados para servir os alimentos e para beber.</li> <li>• Seque ao ar livre, ou seque-os com um pano limpo e seco.</li> <li>• Guarde e/ou tape os pratos e utensílios de cozinha limpos e secos.</li> </ul>	

## Cuidados de higiene a ter na preparação segura dos alimentos e água

Prática Recomendada	Mensagem Chave	Ilustração /Fotografia
Separar os alimentos crus dos cozinhados	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lave com água tratada (fervida ou clorada) todos os alimentos, principalmente aqueles que serão consumidos crus.</li> <li>• Use utensílios diferentes para alimentos crus e cozinhados.</li> <li>• Use recipientes separados para guardar os alimentos crus e os alimentos cozinhados para evitar a contaminação.</li> </ul>	
Cozinhar/re-aquecer adequadamente os alimentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cozinhe completamente os alimentos de origem animal (carne, aves, peixe, ovos)</li> <li>• Re-aqueça completamente os alimentos cozinhados antes de voltar a servi-los (até que saia vapor)</li> </ul>	
Guardar os alimentos em recipientes tapados	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tape sempre os alimentos cozinhados para que não sejam contaminados por moscas, outros animais ou pelo próprio ambiente.</li> <li>• Use sempre recipientes limpos e secos.</li> </ul>	
Manter os alimentos a temperaturas seguras	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evitar deixar alimentos cozinhados à temperatura ambiente por mais de 2 horas</li> <li>• Conserve os alimentos cozinhados e perecíveis num lugar fresco. Se possível, ponha-os numa geleira.</li> <li>• Evite guardar os alimentos por muito tempo</li> </ul>	
Usar água tratada para preparar os alimentos e beber	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para se tratar a água pode se ferver ou usar cloro/certeza.</li> <li>• Deve-se guardar a água tratada num recipiente limpo e com tampa, e de preferência com uma torneira para evitar a contaminação.</li> <li>• Ao tirar água tratada do recipiente evite o contacto das mãos com a água ou use um balde com torneira.</li> </ul>	

## Mensagens para eliminar as barreiras para a alimentação complementar adequada

- As papas podem ser preparadas a partir de farinha de cereais (milho, mexoeira, mapira) ou tubérculos cozidos --assados e esmagados (batata doce de polpa alaranjada, mandioca, batata reno). As papas e purés devem ter uma consistência grossa.
- A farinha de mandioca não provoca dor de estômago à criança, ela pode ser usada para preparar papas.
- As farinhas de cereais podem ser usadas para preparar papas fermentadas, pois elas têm um valor de energia mais elevado do que papas simples, são de fácil digestão, melhoram a absorção das vitaminas e minerais, e podem ser armazenadas por mais tempo do que as papas simples.
- Para além das folhas verdes que as crianças consomem preparadas como parte de refeições em família, elas podem consumir outros alimentos ricos em vitamina A e localmente disponíveis, como as frutas e os vegetais amarelos/laranjas/vermelhos em época (pimentos vermelhos, batata doce de polpa alaranjada, abóbora, manga) e fígado de galinha ou vaca. Sempre que possível, estes alimentos devem ser preparados com leite de côco ou uma colher de chá de óleo para melhorar o aproveitamento da vitamina A, que melhora a visão e protege das doenças.
- Atenção ao ritmo de cozedura das verduras: não se deve cozer por muito tempo para não destruir as vitaminas e minerais. Cozinhe os vegetais de folhas verdes escuras com tomate, pimento e/ou combine com galinha ou peixe para aumentar a quantidade de ferro.
- As frutas são excelentes alimentos para toda a família, e são muito importantes para as crianças, as mulheres grávidas e as mulheres que estão a amamentar. As crianças gostam da doçura das frutas e elas podem ser oferecidas como purés por si só ou adicionados à papa, ou podem ser dadas inteiras ou cortadas em pequenos pedaços, como lanche, dependendo da idade da criança.
- As frutas ricas em vitamina C (laranja, limão, toranja, tangerina, pera-goiaba) ajudam a proteger das doenças e melhoram a absorção do ferro quando combinadas com alimentos como feijões, folhas verdes, galinha, carne e peixe, e também ajudam o corpo a aproveitar melhor os suplementos de sal ferroso.
- Quando não tiver galinha, fígado, peixe ou carne para dar à criança, inclua sempre feijões e/ou moringa nas refeições das crianças para lhes dar força, melhorar o crescimento e aumentar o sangue.
- Quando tiver galinha, peixe, ou carne cozinhe bem e ofereça a carne à criança (pilada, esmagada, desfiada ou cortada em pequenos pedaços dependendo da idade) e, não apenas o caldo. Elas precisam da carne para crescer, e podem comê-la bem esmagada e misturada com papas e purés de tubérculos ou vegetais mesmo se não tiverem dentes.
- Os ovos são muito ricos em proteínas e vitaminas e minerais, podem ser preparados de várias formas, por exemplo, cozidos, escalfados e mexidos. Depois de cozidos, os ovos podem ser esmagados para crianças mais novas e usados para o enriquecimento de papas.
- Evite dar sumos em pó, refrescos, nik naks às crianças. Estes contêm conservantes e não ajudam o seu filho a crescer bem. Prefira alimentos que vem da machamba ou do quintal para fazer sumos de fruta, oferecer fruta ou batata doce em pedaços para o lanche e até fazer bolinhos caseiros de abóbora ou batata doce.

## Calendário de Sazonalidade dos Alimentos em Nampula

Tabela 4 - Calendário Sazonal dos Alimentos em Nampula

Grupos de Alimentos	Sub-grupos de Alimentos	Disponíveis Todo o Ano	JANEIRO - MARÇO	ABRIL - AGOSTO	SETEMBRO - DEZEMBRO
Alimentos Protectores	Frutas	Banana, Papaia, Tambarindo, Jambô (Jambalão), Olapa (fruta do imbondeiro)	Manga, Ata, Abacate, Goiaba, Coração de Boi, Ananás, Frutas Silvestres (Ethema, Maiepe, Massala Rava, Massuco)	Laranja, Ata, Abacate, Goiaba, Coração de Boi, Limão, Frutas Silvestres (Ithema, Maiepe, Itululu, Maphepu (Calhum))	Laranja, Manga, Toranja, Tangerina, Ananás, Pessego, Marinquile (caju), Frutas Silvestres (Namukholodje, Massala, Nvetho)
		Hortalças e Vegetais	Pepino, Alface, Couve, Repolho, Cenoura, Cebola, Alho, Pimento folhas de mandioca, de abóbora, de feijão-nhemba, Nthamua (de batata doce), Nampaphi (folha de feijão Cute) nheue, moringa, folhas silvestres	Cogumelos (Ovilo, Othepo, navivi (Cogulo fino e escuro), Muancoco, Quiabo Thethe (Folhas silvestres)	Quiabo, Abobóra Beringela Abobrinha
	Cereais	Milho, Arroz	Maçaroca	Mapira, Mexoeira	
Alimentos de Base	Tubérculos/Raízes	Mandioca Fresca, Mandioca Seca, Batata Reno, Batata Doce n'thophá (tubérculos)	Mithacu (Inhame de espécie pequena), Minani (Inhame espécie maior), Macuthi (Madumbe)	Imuzama mithopha (tubérculo)	Mithacu (Inhame de espécie pequena), Minani (Inhame espécie maior), Macuthi (Madumbe)
	Leguminosas	Feijão Olokho, Feijão Manteiga, Feijão, Amendoim Seco	Feijão Nhemba Fresco, Amendoim Fresco,	Feijão Boer, Feijão Frade (Ekhapi), Feijão Fava, Feijão cute	Feijão Cute, Feijão Jugo, Feijão Boer

## Calendário de Sazonalidade dos Alimentos em Nampula

Grupo de Alimentos	Sub-grupo de Alimentos	Disponíveis todo ano	JANEIRO-MARÇO	ABRIL-AGOSTO	SETEMBRO-DEZEMBRO
		Perdiz, Camarão (zonas costeiras), Frutos do Mar (zonas costeiras) Malathalatha (Larva), Thiquile (Larva), Nanlepe (Larva), Athoró (Rato),			
<b>Alimentos de Energia concentrada</b>		Côco, Castanha de Cajú, Sementes de Gergelim, Sementes de Abóbora, Cana de Açúcar			

## Receitas de papas para crianças a partir dos 6 meses

Como preparar farinhas de cereais/tubérculos

### Farinha de mapira

1. Selecione os grãos de mapira maduros e secos
2. Deixe secarem os grãos
3. Ponha uma panela ao lume para torrhar os grãos de mapira
4. Após torrhar deixe arrefecer
5. Moa ou pile os grãos até obter uma farinha



### Farinha de Arroz

1. Meça 2 a 3 copos de arroz limpo (sem casca)
2. Pôr de molho os grãos em água durante 2 a 3 horas
3. Escorra os grãos e coloque-os numa peneira para secarem por cerca de meia hora
4. Pile os grãos de arroz e peneire a farinha com ajuda de uma ceifa ou peneira
5. Ponha a farinha a secar num local limpo e fresco
6. Após a farinha secar, conserve numa tigela com tampa



### Farinha de cereais germinados (milho, milho miúdo ou mapira)

1. Escolher os grãos
2. Pôr de molho em água durante um dia
3. Escorrer os grãos e coloque-os num saco de juta ou outro tecido apropriado
4. Deixar os grãos num lugar escuro e quente, durante dois ou três dias, até germinarem
5. Secar ao sol os grãos germinados
6. Moer os grãos e peneirar a farinha



### Farinha de cereais fermentados

1. Moer o milho ou mapira
2. Deixar esta mistura de molho em água (cerca de três chávenas de farinha para sete chávenas de água)
3. Deixar a mistura fermentar durante 2 ou 3 dias



### Farinha de Mandioca

1. Seleccionar a mandioca
2. Lavar a mandioca e descascar
3. Cortar a mandioca em pedaços pequenos
4. Pôr a secar ao sol, num local elevado e limpo
5. Após a secagem, a mandioca deve ser pilada até obter uma farinha



### Farinha de Mexoeira

1. Pôr a mexoeira a secar
2. Depois de seco, levar a mexoeira a pilar/triturar no pilão tradicional
3. Tirar do pilão e ceifar, voltar a pilar novamente os grãos até finalizar
4. Colocar a farinha na peneira e ponha a secar na sombra por 2-3 dias



## Receitas de papas à base de farinhas de cereais ou tubérculos

### Papa de farinha de milho/mapira/mexoeira/arroz/mandioca (base)

#### Ingredientes:

- 3 colheres de sopa de farinha de cereais (milho ou mapira ou mexoeira) ou tubérculos (mandioca)
- ½ copo de água
- 1 colher de chá de óleo (opcional)

#### Modo de Preparação

1. Colocar no fogão uma panela com água e deixar ferver.
2. Em um recipiente misturar a farinha com uma pequena quantidade de água fria.
3. Acrescentar a mistura de farinha e água à água a ferver e mexer sem parar até engrossar.
4. Deixar ferver por 4 a 5 minutos.
5. Retirar do fogo e acrescentar o óleo se desejar.



### Papas enriquecidas com amendoim torrado e pilado

#### Ingredientes:

- papa de farinha (base) sem óleo
- 2 colheres de chá de amendoim torrado e pilado\*
- 1 mão cheia de folhas verdes de abóbora ou batata doce ou nhewe ou feijão cute (opcional)

#### Modo de Preparação

1. Torrar e pilar o amendoim até formar uma pasta.
  2. Se for usar, lavar as folhas verdes com água tratada e cortar em tiras finas.
  3. Preparar a papa de farinha de cereais ou tubérculos conforme descrito na receita de Papa de farinha (base).
  4. Assim que a papa estiver cozida, adicionar as folhas verdes e deixar ferver por 5 minutos.
  5. Adicionar um pouco de água tratada e fria à pasta de amendoim para a amolecer e facilitar a sua adição à papa de farinha.
  6. Adicionar a pasta de amendoim amolecida à papa e deixar ferver por mais 5 minutos.
  7. Retirar a panela de papa do fogo e deixar arrefecer antes de servir
- \*Pode substituir o amendoim por castanha de cajú



### Papas enriquecidas com moringa

#### Ingredientes:

- papa de farinha (base) com óleo;
- 1 colher de chá de moringa em pó
- 1 colher chá rasa de açúcar

#### Modo de Preparação

1. Preparar a papa de farinha de cereais ou tubérculos conforme descrito na receita de Papa de farinha (base).
2. Após tirar a panela do fogo, misturar os ingredientes com a papa de farinha (base) ainda quente.

## Papas enriquecidas com abóbora

### Ingredientes:

- papa de farinha (base) com óleo
- 1 mão cheia de abóbora descascada e cortada em pedaços\*

### Modo de preparação

1. Numa panela, ponha água a ferver.
2. Quando a água estiver a ferver, adicionar a abóbora em pedaços e deixar cozer até ficar tenra.
3. Retirar a abóbora da água e esmagar com um garfo até obter um puré.
4. Preparar a papa de farinha de cereais e tubérculos conforme descrito na receita de Papa de farinha (base), aproveitando a água da cozedura da abóbora para preparar a papa.
5. Misturar o puré de abóbora com a papa de farinha (base) ainda quente.

\*Pode substituir a abóbora por 1 cenoura cozida e esmagada, ½ papaia ou manga descascada e esmagada, ou 1 banana descascada e esmagada, ou 1 ovo cozido e esmagado

## Papas enriquecidas com gergelim

### Ingredientes:

- papa de farinha (base) sem óleo
- 1 colher de chá de sementes de gergelim torradas e piladas
- 1 colher de chá açúcar

### Modo de Preparação

1. Preparar a papa de farinha de cereais e tubérculos conforme descrito na receita de Papa de farinha (base).
2. Misturar as sementes de gergelim e o açúcar na papa de farinha (base) ainda quente.

## Papas enriquecidas com feijão e folhas de feijão

### Ingredientes:

- papa de farinha (base) com óleo
- 1 mão cheia de folhas de feijão-nhemba
- 2 colheres de sopa de feijão buere cozido e esmagado

### Modo de Preparação

1. Escolher as folhas de feijão-nhemba e coza-as numa panela com água a ferver durante 5 minutos.
2. Depois de cozidas, retirar as folhas de feijão-nhemba da água, secar e esmagar. Ponha de lado.
3. Preparar a papa de farinha de cereais e tubérculos conforme descrito na receita de Papa de farinha (base).
4. Juntar as folhas de feijão-nhemba esmagadas e o feijão buere cozido e esmagado à panela e deixe ferver por mais 2 ou 3 minutos. Pode substituir por outros feijões e folhas verdes que tiver disponível.
5. Tirar a panela do fogo e deixar arrefecer antes de servir.

## Receitas de papas à base de grãos e tubérculos cozidos e esmagados

### Puré de batata-doce com folhas de moringa

#### Ingredientes:

- 1 batata-doce de polpa alaranjada ou batata branca ou amarela.
- 1 ovo
- uma mão cheia de folhas de moringa ou outra folha verde da sua preferência
- água q.b.
- 1 colher de chá de óleo vegetal



#### Modo de Preparação

1. Em uma panela com água coloque a batata doce de polpa alaranjada e leve ao fogo a cozer até ficar tenra.
2. Lavar as folhas de moringa com água tratada e pôr a cozer em água fervente numa panela separada durante 4-5 minutos.
3. Após cozidas, retirar as folhas de moringa e deixar escorrer. Retorne a panela ao fogo e ponha o ovo a cozer durante 8-10 minutos.
4. Descascar a batata-doce e o ovo cozidos.
5. Misturar todos os ingredientes e esmagar.

### Papa de batata doce de polpa alaranjada com amendoim

#### Ingredientes:

- 1 batata doce de polpa alaranjada
- 2 colheres de chá de amendoim torrado e pilado
- água q.b.



#### Modo de Preparação

1. Em uma panela com água coloque a batata doce de polpa alaranjada e leve ao fogo.
2. Depois de cozida, retirar a batata doce da panela e deixar arrefecer.
3. Entretanto, adicione um pouco de água tratada e fria à pasta de amendoim para a amolecer.
4. Descascar e esmagar a batata doce e misturar com a pasta de amendoim até ficar com uma consistência macia.

### Papa de Arroz com feijão

#### Ingredientes:

- quatro colheres de sopa de arroz
- quatro colheres de sopa de feijão cozido
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- uma colher de sopa de óleo vegetal
- água q.b.

#### Modo de Preparação

1. Numa panela com água, coza o arroz. Reserve o arroz cozido.
2. Numa panela pôr o óleo a aquecer, adicionar a cebola e o alho picados e deixar refogar.
3. Adicionar o feijão ao refogado, adicione água e deixar ferver por alguns minutos.
4. Quando estiver pronto, retirar o feijão e reservar o caldo.
5. Com um garfo, esmagar o arroz e o feijão bem cozidos, e adicionar aos poucos o caldo do feijão até ficar com uma consistência macia.



**Sugestão:** poderá acrescentar folhas verdes a esta papinha, juntando no momento em que adicionar o feijão ao refogado de cebola e alho. Para as crianças mais pequenas, tanto o arroz como o feijão devem estar bem triturados.

## Receitas de papas à base de Frutas

### Papa de banana

**Ingrediente:**

- 1 banana madura

**Modo de Preparação**

1. Lavar a fruta com água limpa e tratada.
2. Descascar a fruta e esmagar com um garfo. Sirva com uma colher



### Papinha de manga

**Ingrediente:**

- 1 manga madura

**Modo de Preparação**

1. Lavar a manga e descascar.
2. Se for muito madura raspar com a ajuda de uma colher, se não, cortar em pequenos pedaços.
3. Pôr a cozinhar numa panela com o lume baixo, e deixar até a manga amolecer.
4. Se for necessário, pôr um pouco de água para a mistura não colar.  
Depois de cozida retirar do lume, e esmagar com um garfo até obter um puré.



**Sugestão:** esta papinha também pode ser feita em cozer a manga

### Papa de papaia

**Ingrediente:**

- ½ papaia madura

**Modo de Preparação**

1. Lavar bem a casca e depois cortar a papaia ao meio.
2. Retirar com uma colher as sementes pretas e só usar a polpa. Esmagar com um garfo ou colher limpa e dar com uma colher pequena a criança.



## Receitas de pratos para a família (incluindo crianças a partir dos 9 meses)

### Sopa de Feijão Cute

#### Ingredientes:

- feijão cute (12 chávenas)
- farinha de milho (½ chávena)
- folhas de nheuê
- óleo (4 a 6 colheres)
- água suficiente
- 3 tomates
- 2 cebolas
- sal a gosto



#### Modo de Preparação

1. Escolher o feijão cute, lavar muito bem e pôr numa panela com água ao lume para cozer; depois de cozido deixar arrefecer;
2. Lavar muito bem o pilão, e pôr o feijão cozido e arrefecido, para moer bem; se preferir pode esmagar o feijão cozido com as mãos limpas;
3. Adicionar água limpa ao feijão esmagado e usando um coador, para retirar o caldo e reservar numa bacia bem limpa; Pode esmagar o feijão quantas vezes for necessário até ficar somente a casca do feijão;
4. Numa outra panela grande e limpa, pôr o óleo e refogar a cebola e o tomate cortado. Adicionar o caldo do feijão cute, acrescentar água suficiente e deixar a ferver durante 10 a 12 minutos;
5. Misturar à farinha um pouco de água e acrescentar a sopa para engrossar.
6. Acrescentar as folhas inteiras bem lavadas com água potável e deixar ferver por mais 5 a 10 minutos;

### Quiabos com Moringa

#### Ingredientes:

- 1 chávena de quiabos
- 1 chávena de folhas de moringa
- 1 cebola,
- 1 tomate

#### Modo de Preparação

1. Ferver a água e adicionar sal a gosto.
2. Adicionar à água fervida, o tomate e cebola cortados.
3. Juntar o quiabo cortado e cozer por 5 a 7 minutos.
4. Adicionar a moringa e cozinhar por mais 1 minuto.
5. Servir com arroz, ou chima feita de farinha a sua escolha.



### Puré de mandioca

#### Ingredientes:

- 3 mandiocas médias cortadas aos cubos
- 1 colher de sopa de óleo alimentar
- 1 colher de sopa de pó de moringa
- ½ chávena de leite de coco,
- sal a gosto

#### Modo de Preparação

1. Lavar a mandioca e cozer com água suficiente.
2. Quando estiver pronta, retirar o excesso de água e adicionar o leite e esmagar a mandioca.
3. Adicionar o óleo e o sal a gosto.
4. Misturar bem e esta pronto para servir. Servir imediatamente.



## Receitas de pratos para a família (incluindo crianças a partir dos 9 meses)

### Refogado de Folhas Verdes de Batata Doce com Leite Fresco

#### Ingredientes:

- 3 molhos grandes de folhas verdes
- 1 cebola (cortada em meia lua)
- 2 ½ chávenas de leite fresco
- 1 colher de sopa de óleo
- sal a gosto

#### Modo de Preparação

1. Pôr numa panela óleo para refogar um pouco a cebola;
2. Lavar muito bem as folhas e depois adicionar na panela e misturar bem ao refogado.
3. Deixar refogar por algum tempo e acrescentar leite e sal a gosto; Deixar cozer bem até o leite baixar um pouco e ficar mais consistente.

**Sugestão:** As folhas devem ser colhidas 1 dia antes de as cozinhar. Esta receita deve ser confeccionada somente com as folhas, sem as ramas.



### Puré de banana verde

#### Ingredientes:

- 10 bananas verdes
- 1 chávena de chá de amendoim pilado
- 2 peixes pequenos ou ½ de carne de galinha, (opcional)
- 1 cebola média, se desejar
- 3 tomates, se desejar
- folhas verdes de moringa
- sal a gosto

#### Modo de Preparação

1. Descascar as bananas e cortar em rodela.
2. Pilar o amendoim e peneirar.
3. Adicionar ao pó de amendoim, água suficiente.
4. Levar ao lume para ferver o leite de amendoim.
5. Quando este estiver cozido, adicionar as bananas.
6. Adicionar o tomate e a cebola cortados, o sal e deixar cozinhar até o caldo ficar mais consistente e a banana cozida.



### Puré de abóbora

#### Ingredientes:

- ½ abóbora
- 1 colher de sopa de óleo
- 1 chávena de pó de moringa
- ½ chávena de leite de coco
- sal a gosto



### Modo de Preparação

1. Descascar a abóbora e raspar o interior para retirar as sementes.
2. Cortar em pedaços pequenos e lavar com água limpa.
3. Numa panela pôr a abóbora cortada e adicionar água suficiente, levar ao lume e deixar ferver até que esteja bem cozida.
4. Esmagar a abóbora até estar macia, como a consistência de uma papa.
5. Adicionar o leite e sal, misturar bem.
6. Levar ao lume por mais 5 minutos.
7. Retirar do lume, adicionar a moringa em pó e sirva imediatamente.

### Folhas de mandioca com leite de coco

#### Ingredientes:

- 2 molhos de folhas de mandioca
- 2 chávenas de água
- 8 dentes de alho
- 1 cebola,
- 1 tomate
- sal a gosto
- 3 chávenas de leite de coco



#### Modo de Preparação

1. Lavar bem as folhas de mandioca e levar a pilar num pilão limpo, até ficar muito fina.
2. Cozer em água e sal até cerca de 20 minutos.
3. Depois de cozida, adicionar a cebola, tomate e o leite de coco.
4. Deixar cozer por mais 5-10 minutos. sirva acompanhado de arroz ou Xima

### Guisado de banana verde

#### Ingredientes:

- 10 bananas verdes descascadas e as rodelas
- 2 colheres de óleo
- dentes de alho(opcional)
- 1 cebola cortada
- 2 tomates cortados aos bocados
- 1 pimento cortado aos bocados(opcional)
- folhas de moringa
- água suficiente



#### Modo de Preparação

1. Aquecer o óleo e pôr a refogar a cebola e o alho até ficar de cor dourada.
2. Juntar o tomate e o pimento e deixar cozer durante 2 minutos.
3. Acrescentar sal, juntar as bananas e um pouco de água.
4. Tapar a panela e deixar cozer em lume baixo até que a água evapore por completo e as bananas estejam cozidas.
5. Pode esmagar se quiser esta mistura e servir.

## Matapa de Moringa

### Ingredientes:

- 3 chávenas de folhas frescas de moringa
- 2 chávenas de amendoim pilado
- 1 cebola média
- 2 tomates médios
- leite de um coco grande
- sal a gosto

### Modo de Preparação

1. Pôr água a ferver, adicionar o amendoim pilado para fazer o leite e deixar cozer bem.
2. Depois de cozido o leite de amendoim, adicionar o tomate e cebola, deixar cozer por alguns minutos.
3. Adicionar as folhas de moringa e deixar cozer por 5 minutos.



## Abóbora Refogada

### Ingredientes:

- 4 abóboras pequenas
- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 dente de alho picado
- ½ cebola picada
- sal e pimenta

### Modo de Preparação

1. Descascar as abóboras e cortar em cubos não muito pequenos. Se a abóbora for muito nova, não é preciso descascá-la.
2. Aquecer o óleo e refogar lentamente o alho e a cebola.
3. Juntar a abóbora e mexer bem até se desfazer. Temperar com sal e pimenta e mexer novamente.
4. Acrescentar água suficiente para cobrir, tapar a panela e deixar cozinhar em fogo baixo por 15 minutos.
5. Se necessário, acrescentar mais água. A abóbora deve ficar macia.



## Numino de folhas de Abóbora

### Ingredientes:

- mandioca em cubos
- amendoim pilado
- folhas de abóbora cortadas
- 1 cebola média
- sal.
- leite de coco

### Modo de Preparação

1. Descascar a mandioca, lavar e cortar em pedaços de tamanho de um dedo.
2. Colocar numa panela com água e sal, deixar ferver até cozer.
3. Adicionar o amendoim pilado, o leite de coco concentrado, deixar ferver por 10 minutos.
4. Adicionar as folhas de abóbora, mexer com uma colher de pau, deixar ferver até as folhas cozerem. Retirar do lume e servir imediatamente.



## Caril de Enheue (folhas de Amarantos)

### Ingredientes:

- folhas de Enheue (amarantos)
- 4 dentes de alho
- 1 cebola
- 2 colheres de sopa de óleo
- 2 tomates (opcional)
- sal

### Modo de Preparação

1. Lavar bem as folhas de enheue, cortar a cebola em cubos e o alho.
2. Colocar na panela com o óleo já quente, a cebola cortada, e deixar refogar.
3. Adicionar as folhas e o alho bem pilado, deixar cozer por 5 minutos, mexer e retirar do lume. Sirva com xima, caracata ou arroz.



## Caril de folhas de batata-doce com leite de côco e amendoim

### Ingredientes:

- 2 chávenas de folha de batata-doce
- 2 chávenas de leite de coco
- 1 cebola média cortada
- 3 colheres de sopa de amendoim pilado
- 3 tomates médios cortados
- camarão ou peixe seco ao seu gosto
- sal a gosto

### Modo de Preparação

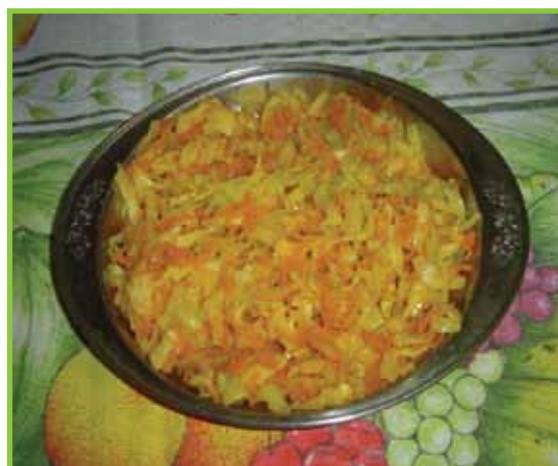
1. Numa panela misturar o leite de coco e amendoim e leve ao lume.
2. Acrescentar a cebola, tomate e sal e deixar ferver durante 5 minutos.
3. Adicionar as folhas de batata-doce e o camarão seco, cozinhar por 5 minutos.

**Sugestão:** se não tiver o amendoim poderá fazer este caril somente com o leite de coco ou vice-versa.

## Caril de repolho

### Ingredientes:

- 1 cabeça de repolho média
- 4 dentes de alho pilado
- 3 colheres de sopa de óleo
- 1 pimento verde cortado
- 5 tomates bem maduros cortados
- 1 cebola grande cortada
- 2 cenouras médias cortadas
- 2 folhas de louro (se tiver)
- sal que baste



### Modo de Preparação

1. Colocar o óleo numa panela e levar ao lume.
2. Juntar o alho picado e folhas de louro, mexer até este alourar; Adicionar a cebola cortada e quando estiver amolecida, acrescentar o tomate deixando esta mistura refogar.
3. Adicionar o repolho, cenoura e sal, mexer e deixar ferver por cerca de 10 minutos.
4. Adicionar o pimento e deixar ferver por mais 2 minutos. Servir acompanhado de arroz ou xima.

## Mucapata (feijão Oloko)

### Ingredientes:

- 3 copos de arroz
- 2 copos de feijão oloko
- leite de 3 cocos
- água suficiente para cozer o arroz e o feijão
- sal a gosto



### Modo de Preparação

1. Lavar o arroz e o feijão oloko; põem-se ambos a cozer numa panela com água e sal.
2. Quando o arroz e o feijão estiverem cozidos, adicionar o leite de coco, mexer até ficar com a consistência de púre; Deixar ferver até secar.
3. Servir acompanhado de galinha assada, carne ou matapa de mandioca.

## Caril de repolho com amendoim

### Ingredientes:

- 2 repolhos pequenos ou 1 repolho grande cortado
- 1 coco
- 3 tomates cortados
- 1 cebola cortada
- 1 chávena de amendoim pilado
- 1 caldo(opcional)
- sal

### Modo de Preparação

1. Pôr o repolho cortado numa panela grande.
2. Tapar e levar a cozer até o repolho começar a murchar.
3. Ralar o coco, aquecer um pouco de água e espremer o leite de coco.
4. Juntar o leite e deixar ferver durante 10 minutos.
5. Acrescentar o tomate, a cebola, o amendoim pilado e o caldo.
6. Deixar ao lume a cozer até o tomate e a cebola ficarem macios.
7. Adicionar o sal a gosto. Servir acompanhado com xima ou arroz branco.

## Folhas de Batata-doce com Peixe

### Ingredientes:

- 1 bacia pequena de folhas de batata-doce ou abóbora
- peixe já frito ou grelhado (cortado em pedaços)
- 1 mão de camarão seco ou peixe seco
- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 cebola média cortada
- 2 tomates médios
- piri-piri a gosto



### Modo de Preparação

1. Adicionar numa panela o óleo e refogar a cebola, piri-piri e o tomate.
2. Acrescentar o peixe ou camarão seco, o peixe frito e deixar cozer.
3. Adicionar as folhas e deixar ao lume até cozer.  
Este caril pode ser acompanhado com xima ou arroz.

## Caril de Feijão com Abóbora)

### Ingredientes:

- 2 chávenas de feijão cozido
- 1 chávena de abóbora limpa em pedaços
- 2 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 cebola média picada
- 2 tomates médios
- sal a gosto

### Modo de Preparação

1. Numa panela limpa aquecer o óleo, acrescentar o alho, cebola picada e o tomate e deixar refogar.
2. Acrescentar o feijão cozido e a abóbora cortada em pedaços.
3. Acrescentar água e sal a gosto e deixar a cozer durante 15-20 minutos.



## Muamba de Galinha (de Nacala)

### Ingredientes:

- 1 galinha cortada
- 1 abóbora pequena (sem sementes e cortada em pedaços pequenos)
- 3 colheres de sopa de óleo
- 2 cebolas médias, cortadas
- 2 dentes de alho
- 3 tomates médios, cortados
- sumo de um limão
- piri-piri a gosto

### Modo de Preparação

1. Temperar a galinha com o sumo de limão, alho, piri-piri e sal e deixar repousar por 1 hora.
2. Numa panela aquecer o óleo e fritar a galinha dos 2 lados (apenas para ficar dourada).
3. Adicionar a cebola, alho, piri-piri e tomate, deixar cozinhar. Depois de cozido adicionar a abóbora e deixar cozer.

**Sugestão:** Esta receita pode ser acrescentada quiabos crus cortado em rodela



## Numino de Batata Doce com Feijão Nhemba

### Ingredientes:

- 1 ½ kg de batata doce cozida (cerca de 8 batatas médias)
- 1 caneca de feijão nhemba cozido
- Folhas verdes de batata doce cortadas
- sal ao gosto
- 2 copos com água limpa e tratada

### Modo de Preparação

1. Descascar a batata doce, cortar em quadradinhos e pôr a cozer em água.
2. Quando estiver quase cozida, juntar o feijão nhemba cozido, as folhas de batata doce e acrescentar o sal a gosto.
3. Misturar e mexer bem com uma colher de pau até ficar uma massa consistente

**Sugestão:** Sirva frio ou quente conforme o gosto, o numino pode ser utilizado para o almoço ou jantar. O feijão nhemba deve ser posto de molho e depois cozido numa panela à parte.



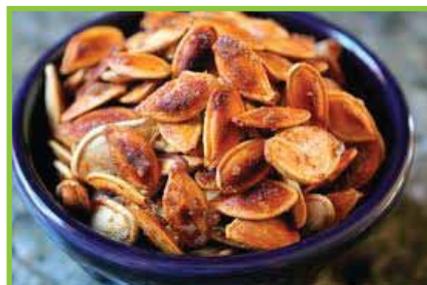
## Receitas ideais para o lanche

Um lanche é uma porção de comida, menor do que uma refeição regular, geralmente consumida entre as refeições. O lanche pode ser preparado de forma variada, incluindo lanches embalados e outros alimentos processados, bem como aqueles feitos em casa com ingredientes frescos.

### Sementes de Abóbora Salteadas

#### Ingredientes:

- 1 chávena de sementes de abóbora com a casca
- 4 colheres de sopa de água
- sal



#### Modo de Preparação

1. Escolher as sementes de abóbora e levar a torrar numa panela em lume baixo.
2. Adicionar água misturada com sal e continuar a torrar até secar completamente a água.
3. Servir como lanche.

### Amendoim Torrado

#### Ingredientes:

- 1 chávena de amendoim com casca
- 4 colheres de sopa de água
- sal



#### Modo de Preparação

1. Escolher os amendoins, retirando os estragados; Levar os amendoins ao lume para torrar numa panela.
2. Adicionar um pouco de água misturada com sal.
3. Continuar a torrar até secar completamente a água. Servir como lanche.

### Batata-doce cozida

#### Ingredientes:

- batata-doce
- sal
- água.

#### Modo de Preparação

1. Lavar as batatas com água limpa.
2. Colocar as batatas numa panela e acrescentar água suficiente até cobrir a batata-doce, tape a panela, durante a fervura;
3. Se desejar, adicionar um pouco de sal e deixar ferver até que fique macia, para isso, utilizar um garfo ou palito para verificar se está cozida.
5. Quando estiver cozida a seu gosto, escorrer a água, esperar esfriar e tirar a casca.



**Sugestão:** Amassar a batata-doce e consuma-a pura, ou acrescentar manteiga a seu gosto.

## Sumo de Batata Doce

### Ingredientes:

- ½ quilo de batata doce
- 2 ou 3 limões (ou laranjas)
- 1.5 a 2 litros de água limpa e tratada
- açúcar (opcional)

### Modo de Preparação

1. Lavar muito bem a batata e pôr a cozer.
2. Depois de cozida, retirar a casca e esmagar; Adicionar a água limpa a batata esmagada, misturar bem e coar num coador limpo.
3. Acrescentar o sumo de limão ou laranja.
4. Misturar bem e pôr numa garrafa ou jarro.
5. Guardar num lugar fresco ou na geleira.



## Mandioca frita

### Ingredientes:

- ½ Kg de mandioca
- 1 colher de sopa de açafrão
- 3 dentes de alho picado
- 1 piri-piri picado
- 1 colher de chá de pimenta
- Sumo de limão
- óleo para fritar
- Sal

### Modo de Preparação

1. Descascar a mandioca, lave e corte a mandioca em pedaços do tamanho de um dedo.
2. Colocar numa panela com água e sal e deixar ferver somente até cozer.
3. Retirar a água e deixar arrefecer.
4. Remover quaisquer fibras e temperar com açafrão, alho, piri-piri e pimenta e deixar repousar durante dez minutos.
5. Fritar em óleo quente até alourar.
6. Salpicar com sumo de limão antes de servir.



## Abóbora com Amendoim

### Ingredientes:

- 1 abóbora média, cortada em cubos
- 2 copos de amendoim torrado e pilado
- açúcar a gosto
- sal a gosto

### Modo de Preparação

1. Lavar muito bem a abóbora e colocar numa panela com pouca água e levar a cozer até ficar mole.
2. Quando a abóbora estiver cozida, esmagar até ficar em papa.
3. Adicionar o amendoim, sal e açúcar. Deixar a cozinhar em fogo baixo, por 5 minutos.



**Sugestão:** Para enriquecer esta receita, adicionar folhas verdes escuras (moringa, feijão ou batata-doce) no momento em que adicionar o amendoim, sal e açúcar.

## Banana Macaco Verde com Leite de Coco

### Ingredientes:

- 10 Banana macaco verde
- Leite de coco suficiente
- Açúcar a gosto



### Modo de Preparação

1. Descascar as bananas, lavar e levar ao lume a cozer numa panela com água suficiente.
2. Depois da banana cozida e ainda quente, pôr no pilão e moa bem com o leite de coco e o açúcar. Tire e sirva.

**Sugestão:** este prato pode ser oferecido a crianças maiores de 6 meses. Enriquecer este prato, adicionando no prato gergelim torrado ou amendoim torrado e pilado.

## Doce de Banana Macaco Madura

### Ingredientes:

- 6 bananas macaco madura
- 1 chávena de amendoim ou gergelim torrado e pilado
- leite de coco (1 coco ralado)
- açúcar a gosto



### Modo de Preparação

1. Descascar as bananas, lavar e levar ao lume a cozer numa panela com água.
2. Adicionar o amendoim ou gergelim (torrado e pilado) e o coco.
3. Deixar ferver o tempo suficiente para que os ingredientes estejam bem cozidos; retirar da panela e deixe arrefecer.

## Doce de Batata Doce com Leite de Coco

### Ingredientes:

- 1 quilo de batata doce
- leite de coco (1 coco ralado)
- açúcar ou sumo de cana a gosto (opcional)
- canela (opcional)



### Modo de Preparação

1. Lavar e descascar, a batata, cortar em rodelas ou em pedaços.
2. Ralar o coco e adicionar água morna para fazer um leite que não seja muito aguado.
3. Adicionar o leite à batata cortada e levar a cozer.
4. Quando a batata estiver cozida, acrescentar canela e açúcar a gosto e retirar do lume.

## Fritos de Batata Doce

### Ingredientes:

- 1 chávena de puré de batata doce (previamente cozida, descascada e amassada)
- 1 chávena de farinha de trigo
- óleo de cozinha que baste para fritar



### Modo de Preparação

1. Amasse muito bem o puré e a farinha de trigo com as mãos até sentir que a massa já não pega muito nas mãos;
2. Faça um rolo comprido com 1 ou 2 cm de diâmetro com as mãos;
3. Coloque o rolinho de massa numa tábua previamente polvilhada com farinha de trigo e corte com ajuda de uma faca em pequenos rolinhos médios;
4. Frite em óleo bem quente até ficarem bem dourados;

### Pão de Batata Doce

#### Ingredientes:

- 2 canecas de farinha de trigo
- ½ caneca de puré de batata doce
- 2 colheres de café de sal
- 2 colheres de chá de leverina
- água



#### Modo de Preparação

1. Medir todos os ingredientes e colocar numa bacia limpa.
2. Amassar muito bem com as mãos limpas até formar uma massa.
3. Dividir a massa em pequenos pãezinhos prontos para a assar e deixar---- levedar no tabuleiro por 1 hora;
4. Colocar o tabuleiro com os pãezinhos num forno e deixar cozer por 30-35 minutos a 180°C.

**Sugestão:** Se a aquisição de manteiga não for dispendiosa, use 2 colheres de sopa de manteiga, misturando-a antes com todos os ingredientes na bacia. A gordura ajuda a absorção da vitamina A no organismo humano.

## SECAGEM DE FOLHAS VERDES

### FOLHAS DE ABÓBORA, COUVE FEIJÃO, BATATA DOCE



1 Colhem-se as folhas, retiram-se as que estão estragadas



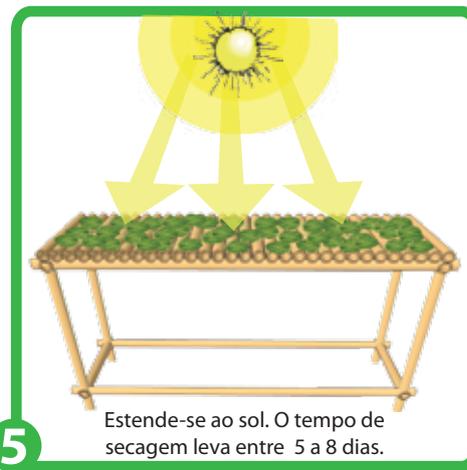
2 Lava-se muito bem com água limpa e tratada



3 leva-se as folhas ao lume numa panela para dar uma pequena fervura para amolecer um pouco as folhas (5 minutos).



4 Escorre-se toda a água.



5 Estende-se ao sol. O tempo de secagem leva entre 5 a 8 dias.

### FOLHAS DE MANDIOCA



1 Arranca-se as folhas da mandioca



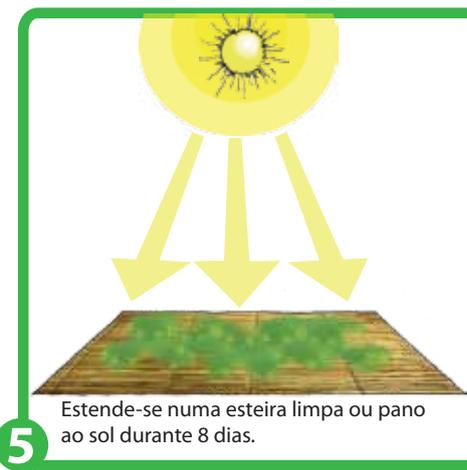
2 Lava-se muito bem com água limpa e tratada



3 Píla-se até ficar fino .



4 leva-se as folhas ao lume numa panela com pouca água, deixar ferver até secar a água.



5 Estende-se numa esteira limpa ou pano ao sol durante 8 dias.

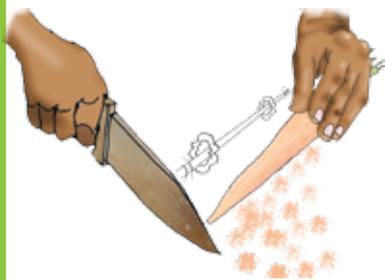
## SECAGEM DE LEGUMES

### CENOURA



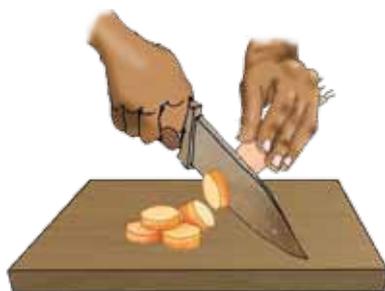
1 Colhe-se uma quantidade de cenoura, lava-se muito bem com água limpa e tratada, para retirar a areia

1



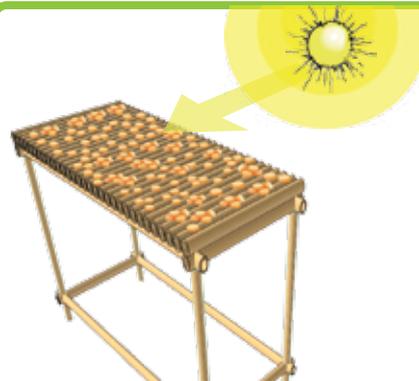
2 Raspa-se

2



3 Depois corta-se as tiras ou em rodellas finas.

3



4 Põe-se a secar ao sol durante 8 dias.

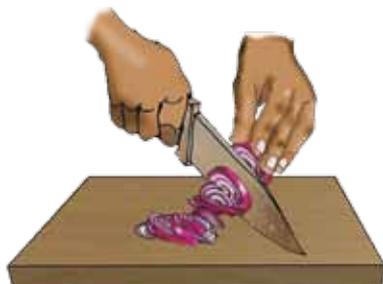
4

### CEBOLA E ALHO



1 Colhe-se uma grande quantidade de cebola e alho

1



2 Tiram-se as cascas e corta-se em rodellas ou em pequenos pedaços.

2



3 Estende-se ao sol. A secagem leva entre 6 a 8 dias. Pode-se também colocar as cebolas e alhos inteiros pendurados numa trança.

3

## SECAGEM DE FOLHAS VERDES

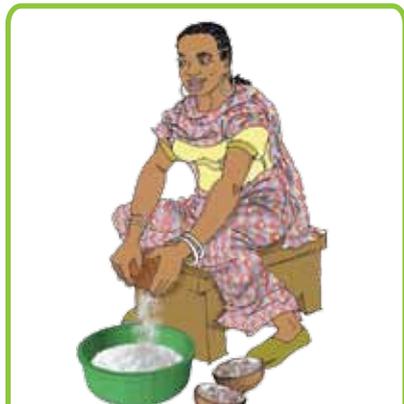
### COCO



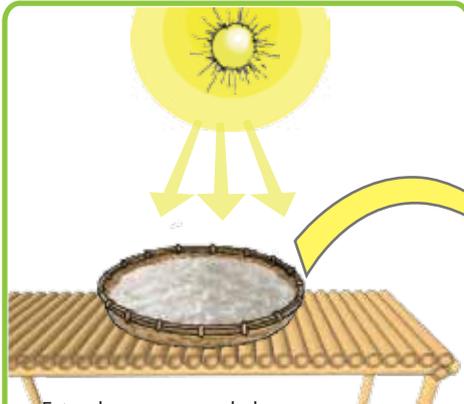
1 Descasca-se o coco...



2 ... e parte-se



3 Rala-se, com o ralador muito bem fino.

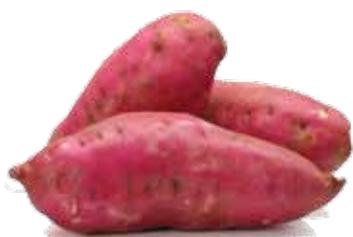


4 Estende-se o coco ralado num pano ou peneira, ao sol.



5 Guarda-se em frasco ou plástico limpo.

### BATATA DOCE



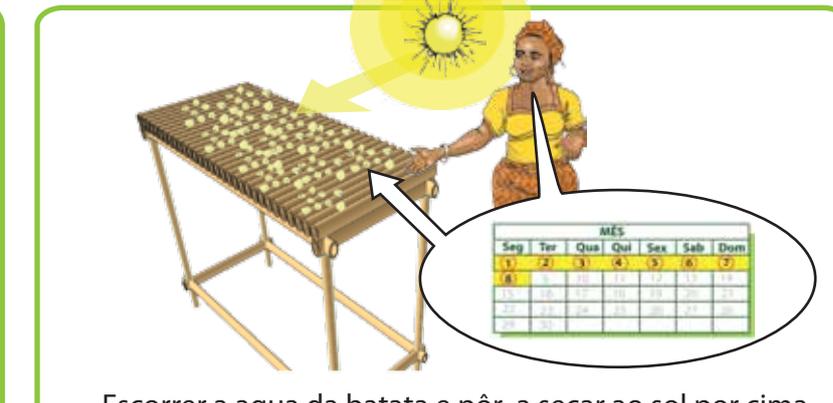
1 Lavar bem a batata



2 T tirar a casca e cortar em pedaços.



3 Colocar de molho na água e adicionar sumo de limão para qu não fiquem escuras.



4 Escorrer a agua da batata e pôr a secar ao sol por cima de uma mesa ou copa, de 6 a 8 dias.

MÊS						
Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8						

## OUTRAS FORMAS DE CONSERVAÇÃO DE TOMATE

### TOMATE

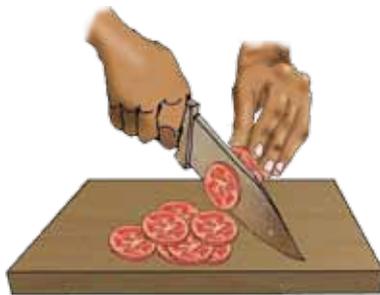


1

Escolher tomate maduro



2 Lava-se muito bem o tomate com água limpa e tratada



3 corta-se o tomate em rodellas, não muito finas



4 Ponha as rodellas do tomate separadas, a secar ao sol. Conserve o tomate seco num recipiente limpo e tapado

### MASSA DE TOMATE



1

Escolhe-se tomate de boa qualidade e bem maduro.



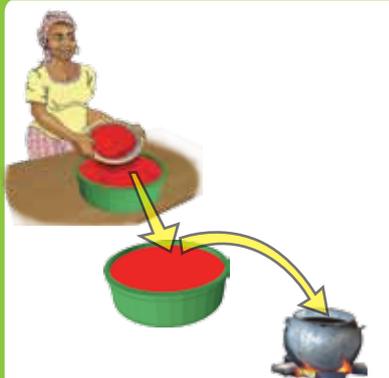
2

Lava-se muito bem o tomate com água limpa e tratada



3

corta-se em pedaços, que se levam a cozinhar.



4

Passar por um passador para tirar as sementes; O sumo vai ao lume para ferver.

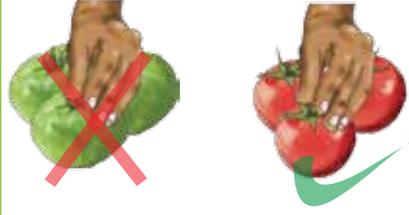


5

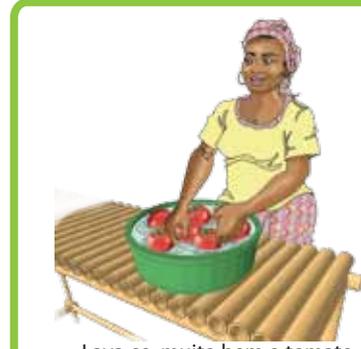
Uma vez arrefecido pôr o tomate cozido num frasco limpo e seco; por cima deita-se uma ou duas colheres de óleo. Feche bem o recipiente.

## OUTRAS FORMAS DE CONSERVAÇÃO DE TOMATE

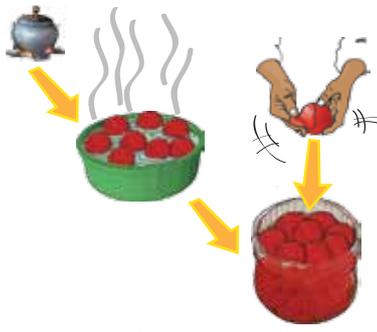
### CONSERVA DE TOMATE PELADO INTEIRO



**1** Escolhe-se tomate de boa qualidade, bem maduro e corado.



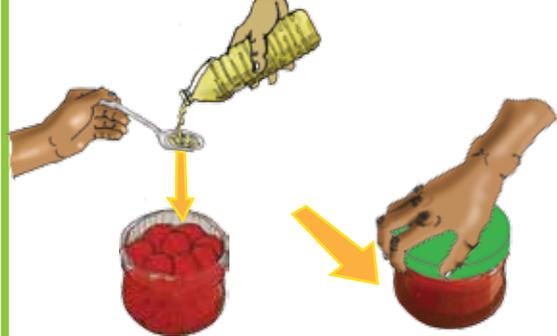
**2** Lava-se muito bem o tomate com água limpa e tratada



**3** Pôr o tomate a ferver numa panela com água por 5 minutos. Retirar a casca do tomate e colocar o tomate pelado no frascos



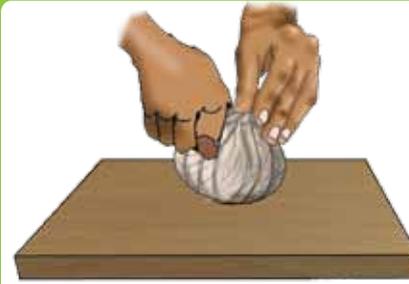
**4** cubra o tomate com uma mistura de sal dissolvida em água fervida



**5** Uma vez arrefecido, por cima deita-se uma ou duas colheres de óleo. Feche bem o recipiente.

### CONSEVA DE ALHO AO NATURAL

#### ALHO



**1** Escolhe-se o alho e descasca-se ...



**2** ... uma boa porção



**3** Pila-se o alho com sal até ficar bem moído .



**4** Pôr o alho num frasco limpo e seco



**5** Fecha-se o frasco muito bem.

## PROCESSOS DE FERMENTAÇÃO DA MANDIOCA

### FERMENTAÇÃO POR IMBIBIÇÃO EM ÁGUA



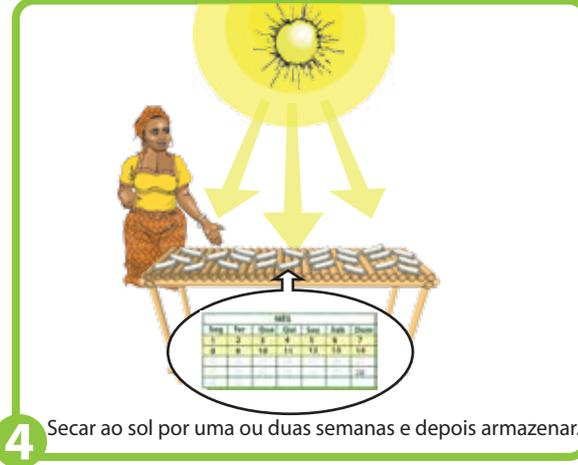
**1** Descascar a mandioca



**2** Lavar muito bem com água limpa e tratada; Deixar a mandioca amolecer em água limpa e tratada por 2-3 dias



**3** Retirar a mandioca da água



**4** Secar ao sol por uma ou duas semanas e depois armazenar.



**5** Pilar ou moer

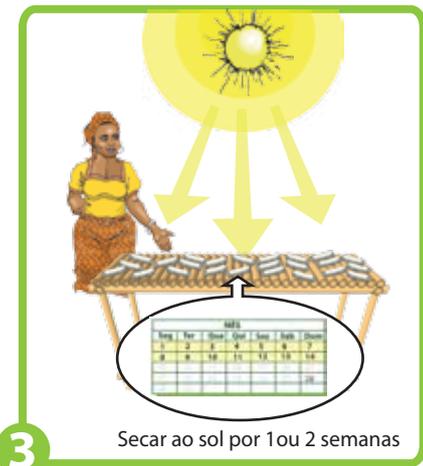
### FERMENTAÇÃO A SECO



**1** Descascar a mandioca fresca



**2** Amontoar, tapar ou introduzir num saco por 2 ou 3 dias



**3** Secar ao sol por 1 ou 2 semanas



**4** Raspar os bolores e depois armazenar.



**5** Pilar ou moer

## Técnicas de processamento e conservação de alimentos

### Conservação de frutas

Outra forma de conservar as frutas é fazendo doce de frutas ou compota que podem ser usadas para comer com pão, mandioca cozida, etc. Qualquer tipo de frutas pode ser usado para fazer compotas.

#### Doce de Papaia

##### Ingredientes:

- 2 a 3 papaias maduras
- 1 chávena de açúcar ou mel
- 1 casca de limão ou pau de canela



##### Modo de Preparação

1. Lavar muito bem as papaias, retirar os caroços e raspar bem para remover toda a polpa da papaia, e esmagar a polpa com um garfo.
2. Levar ao lume, uma panela com a polpa de papaia e o açúcar.
3. Deixar ferver em lume brando, e acrescentar a casca de limão.
4. Deve ficar ao lume até evaporar toda a água da fruta e ficar no fundo da panela somente o puré que já engrossou.
5. Deixar arrefecer e guardar num frasco limpo e fechado.

**Sugestão:** Se quiser o doce mais escuro, começar por queimar 2 colheres de açúcar e quando estiver castanho, acrescentar a polpa e o restante açúcar.

#### Doce de Manga

##### Ingredientes:

- 3 chávenas de manga madura cortada aos cubos
- 2 chávenas de açúcar ou mel
- 1 litro de água ou 4 copos
- 4 colheres de sopa de limão



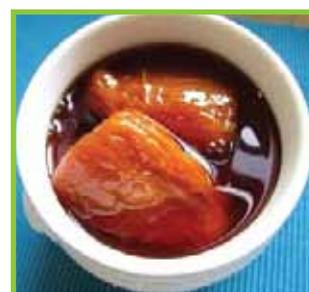
##### Modo de Preparação

1. Misturar as mangas, o sumo de limão e a água.
2. Aquecer lentamente e deixar cozinhar em lume brando até que a fruta esteja cozida.
3. Adicionar o açúcar e misturar bem até que dissolva.
4. Ferver até que fique macio.
5. Deixar arrefecer e colocar num frasco limpo com tampa. Guardar num sítio fresco

#### Doce de Caju

##### Ingredientes:

- 10 caju maduros
- 1 litro de água ou 4 copos
- ½ kg de açúcar ou 2 copos de mel ou ½ litro sumo de cana
- canela em pau a gosto



##### Modo de Preparação

1. Lavar o cajú com água limpa e tratada. Corte em fatias finas e coloque de molho numa tigela com água fria.
2. Ponha a água e o açúcar em uma panela e leve ao lume alto, mexendo com uma colher de pau.
3. Quando o açúcar dissolver e a calda começar a ferver, pare de mexer e cozinhe até ficar uma calda rala.
4. Escorrer o cajú e juntar à calda.
5. Diminuir o lume e cozinhar o cajú até que fiquem macios, porém firmes. Deixar arrefecer e colocar num frasco limpo com tampa.

## Doce de Batata Doce

### Ingredientes:

- 1 ½ quilo de batata doce (cerca de 8 batatas médias)
- 2 chávenas de açúcar
- raspa de limão ou laranja

### Modo de Preparação

1. Lavar a batata com água limpa e tratada, levar a cozer com casca em água temperada com um pouco de sal;
2. Depois de cozida, descascar, esmagar com uma colher de pau;
3. Junte o açúcar e a raspa de limão;
4. Pôr esta mistura numa panela e levar ao lume médio e deixar ferver até secar
5. Para evitar que se queime durante a cozedura, mexa sempre com uma colher de pau
6. Depois de pronto, deixe arrefecer e coloque num frasco limpo com tampa.



## Bibliografia

FAO. 2003. Melhorar a Nutrição Através das Hortas Familiares - Módulo de Formação destinado a Técnicos de Extensão Agrícola em África. Roma,

Livro de receitas dos MYAPs Receitas compiladas- USAID Mozambique 2011

Gani, Armanda.2002. Tecnologia Alimentar- Módulo 15. Repartição de Nutrição, MISAU, Moçambique

