

# Receitas à Mwangolé

BOLETIM INFORMATIVO DE ALIMENTOS E RECEITAS • Nº 10



MINISTÉRIO DA SAÚDE  
DIRECÇÃO NACIONAL DE SAÚDE PÚBLICA

## Características alimentares e nutricionais da múcua

A **múcua** é uma fruta silvestre de forma ovóide, envolvida por uma cápsula resistente. O seu interior contém inúmeras sementes, filamentos vermelhos e uma polpa seca comestível de cor branca, com sabor doce e ligeiramente ácido. É produzida pelos embondeiros (ou imbondeiros), árvores de grande porte originárias do continente africano, que têm uma grande capacidade de retenção de água e se adaptam a regiões áridas.

Nutricionalmente, a múcua fornece uma quantidade relevante de hidratos de carbono e de fibra. É rica em minerais, como o potássio, ferro, cálcio, magnésio e cobre, e fornece 5 vezes mais **vitamina C** do que a laranja. A **vitamina C**, ou ácido ascórbico, tem um papel importante no **sistema imunitário**, **promove a absorção de ferro** e **favorece a cicatrização**, além de ser um poderoso **antioxidante**.

Durante a gestação a grávida deve consumir mais alimentos ricos em vitamina C, para prevenir o parto prematuro.

Esta fruta pode ser incluída na alimentação diária de toda a família, tanto na **preparação de bebidas tradicionais e sobremesas**, como no **enriquecimento de sopas, broas e papas**.

## MÚCUA



## DESTAQUE: ALIMENTOS PROTECTORES/REGULADORES (GRUPO DA FRUTA E HORTÍCOLAS)

A múcua pertence ao **Grupo dos Alimentos Protectores/Reguladores**, que se caracteriza por ser uma boa fonte de **vitaminas, minerais e fibra alimentar**, tendo como função **promover a saúde e prevenir as doenças**.



### ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL • OS 4 GRUPOS DE ALIMENTOS



- Grupo dos Alimentos de Base
- Grupo dos Alimentos de Crescimento/Construtores
- Grupo dos Alimentos Protectores/Reguladores
- Grupo dos Alimentos de Energia Concentrada

## Papa de múcua

### INGREDIENTES

1 DOSE  
1 PESSOA 

1 FAMÍLIA  
5 PESSOAS 

■ Múcua (pó)	6 colheres de sopa rasas (30g)	⅔ caneca de esmalte (150g)
■ Fuba de milho amarelo (pala-pala)	5 colheres de sopa rasas (30g)	½ caneca de esmalte (150g)
■ Moamba de ginguba	1 colher de sopa (20g)	¼ caneca de esmalte (100g)

Na comunidade, pode multiplicar os ingredientes de uma dose pelo número de pessoas para as quais vai cozinhar!

- Grupo dos Alimentos de Base   ■ Grupo dos Alimentos de Crescimento/Construtores  
■ Grupo dos Alimentos Protectores/Reguladores   ■ Grupo dos Alimentos de Energia Concentrada

## Modo de preparação

1. Peneire muito bem a múcua para retirar todas as sementes e resíduos, até ficar em pó.
2. Leve água ao lume e deixe ferver.
3. Misture a fuba de milho amarelo com um pouco de água fria, e dissolva bem.
4. Adicione a mistura anterior à água a ferver e mexa até engrossar.
5. Deixe ferver durante cerca de 5 minutos.
6. Adicione o pó da múcua e a moamba de ginguba, e mexa bem.
7. Cozinhe durante mais 5 minutos e retire do fogo.
8. Deixe arrefecer um pouco e a papa está pronta a comer!

**Bom apetite!**



Tempo de confecção: 15 minutos



### Mensagens-chave

A múcua pode ser **armazenada por um longo período de tempo**, permitindo **consumir refeições nutritivas** mesmo em alturas do ano com pouca disponibilidade de outras frutas.

Nas receitas onde é utilizada **fruta** (como papas ou sumos), **evite adicionar açúcar**, de forma a preservar os benefícios deste alimento, que é **naturalmente doce e saudável!**