

# FRUTAS RECEITAS

PARA ENRIQUECER  
A SUA ALIMENTAÇÃO



Cx. 5

nº 06

 **EMATER-ES**

EMPRESA DE ASSISTÊNCIA TÉCNICA E EXTENSÃO  
RURAL DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO

FRUTAS  
**RECEITAS**  
PARA ENRIQUECER  
A SUA ALIMENTAÇÃO

Econ. Dom. Carmesinda Soares de Oliveira

## Como aproveitar os excedentes da produção Como preparar refeições gostosas e econômicas

Se você tiver dúvidas sobre alguma coisa  
que for explicado neste folheto, passe no Escritório Local  
da EMATER-ES e converse com um dos nossos técnicos.

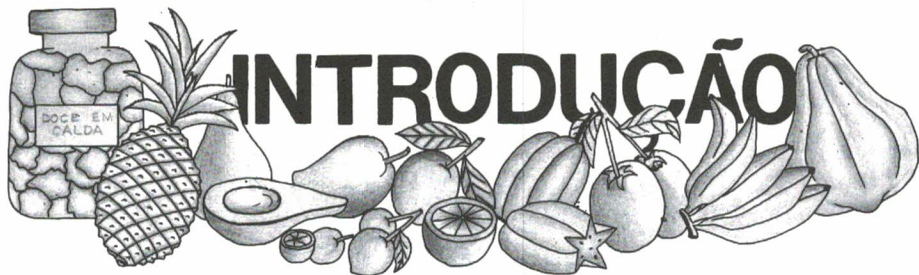
Temos interesse que você cuide bem da sua  
saúde e de toda sua família.

Assim procedendo, você estará contribuindo  
para um país forte e sadio.

### SUMÁRIO

---

Introdução . . . . .	2	Salada de abacate e alface . . . .	13
Valor nutritivo das frutas . . . . .	3	Refresco de tomate e abacaxi .	14
Receitas: Creme de laranja . . . . .	4	Sorvete de abacaxi . . . . .	14
Manjar de laranja . . . . .	4	Compota de banana . . . . .	14
Bananada com laranja . . . . .	5	Geléia de manga . . . . .	15
Coquetel de laranja com tomate	5	Geléia de jaboticaba . . . . .	15
Pudim de laranja . . . . .	6	Geléia de limão com cenoura .	16
Neve com laranja . . . . .	6	Compota de carambola . . . . .	16
Molho para saladas de frutas . . .	7	Bolo de banana . . . . .	17
Salada de frutas . . . . .	7	Sorvete de limão . . . . .	18
Geléia de goiaba . . . . .	8	Suco de limão com couve . . . .	18
Geléia de cajá-manga . . . . .	8	Pudim de mamão . . . . .	19
Polpada de banana com abacaxi .	9	Polpada de banana . . . . .	19
Polpada de laranja com banana .	9	Licor de banana . . . . .	20
Salada de banana com alface . .	10	Sorvete de banana . . . . .	20
Molho de abacate . . . . .	10	Farinha de banana . . . . .	21
Sorvete de abacate . . . . .	11	Pudim de banana . . . . .	21
Creme de abacate . . . . .	11	Tabelas: Necessidades diárias reco-	
Patê de abacate - 1 . . . . .	12	mendadas . . . . .	22
Patê de abacate -2 . . . . .	12	Composição química das frutas .	23
Sanduíche de abacate . . . . .	13	Composição química de outros ali-	
		mentos . . . . .	24



Este folheto não pretende ser mais um folheto só de receitas e foi preparado especialmente para as donas-de-casa e jovens do meio rural, público que a Extensão Rural orienta, treina e assiste em suas comunidades.

A simplicidade e a objetividade do folheto estão dirigidos a uma melhor compreensão por parte deste público à composição dos alimentos, seu valor nutritivo e as necessidades diárias da alimentação humana.

Portanto, a distribuição deste folheto só deverá ser feita durante reuniões e treinamentos que as extensionistas domésticas promovem junto às famílias rurais.

E estas famílias, que produzem alimentos, necessitam estar cientes quanto à qualidade e quantidade que o organismo requer para bem exercer suas funções, evitando muitas doenças e problemas que implicariam em gastos desnecessários.

Hoje, mais do que nunca, é uma realidade de que só aquelas famílias que praticam uma produção diversificada têm condições de desfrutar de uma boa alimentação.

Primeiro, porque podem produzir em quantidade e variedade necessárias ao consumo da família.

Segundo, porque só a família que produz sabe realmente a qualidade do produto, livre de agrotóxicos e de corantes artificiais, sempre presentes nos produtos industrializados e ou armazenados.

Na tabela de composição dos alimentos que entram nas receitas (páginas 23 e 24), vê-se quantidades em miligramas, que alguns podem considerar como insignificantes na alimentação diária. Porém, o nosso organismo também necessita de pequenas quantidades desses nutrientes; por esta razão, é que se evidencia a necessidade de diversificar as refeições, pois todos estes componentes irão fornecer qualidade e quantidade ideais para uma boa manutenção do organismo.



As frutas são alimentos produzidos pela natureza e pelo homem, para o prazer de comer e manter a saúde.

Seu valor nutritivo decorre das vitaminas que são responsáveis pela manutenção da saúde da pele, mucosas, visão, sistema nervoso bem como os diversos minerais que contêm e são necessários à normalidade do esqueleto e dos dentes. A celulose, que não é absorvida pelo organismo, concorre para o bom funcionamento dos intestinos, combatendo a prisão de ventre.

Comer frutas, todos os dias, é um hábito que deve ser adquirido e conservado.

O Espírito Santo dispõe de uma variedade muito grande de frutas, de excelente sabor.

Para melhor aproveitamento do valor nutritivo das frutas, elas devem ser consumidas quando estão perfeitamente maduras, ou seja, nem verdes, nem passadas, quando a sua composição está mais adequada ao organismo, inclusive a quantidade de água que cada fruta contém vai saciar a sede e hidratar o organismo. Também, o açúcar da fruta, quando madura, é fonte de energia para o corpo e é um açúcar que não engorda.

As receitas do folheto são muito simples e a pessoa que vai preparar os pratos pode variar a quantidade das frutas de acordo com a preferência.

Vale ressaltar que há necessidade de diversificação nas refeições diárias, sempre levando em consideração o sabor e o tipo do alimento, a fim de estimular o consumo ideal de nutrientes.

O importante é cultivar árvores frutíferas, em pomar ou espalhadas pela propriedade, variadas espécies, diversificadas, comuns como a banana, mamão, goiaba, laranja, limão, manga, cajá-manga, jabuticaba e outras ou mais raras que exigem clima mais apropriado.

O que realmente importa é o hábito de comer frutas todos os dias.

Quase todos os alimentos usados nas receitas existem no meio rural e, juntando a sua experiência às informações e sugestões aqui contidas, as receitas ficarão mais gostosas.



## CREME DE LARANJA

### Alimentos

- 1 copo de suco de laranja
- 1 copo de leite
- 4 ovos
- 2 colheres (sopa) de maizena
- 2 copos de açúcar

### Modo de preparar:

- Bater levemente os ovos.
- Juntar os ovos, o açúcar, a maizena, o suco e o leite.
- Fazer uma calda queimada e untar a forma.
- Colocar o creme na forma e levar ao forno em banho-maria para assar.

## MANJAR DE LARANJA

### Alimentos

- 3 xícaras de suco de laranja doce
- 6 colheres (sopa) de açúcar
- 6 colheres (sopa) de maizena
- Um pouquinho de água

### Modo de preparar:

- Colocar o suco e o açúcar numa caçarola.
- Colocar numa vasilha menor a água e ir dissolvendo a maizena aos poucos para não encaroçar.
- Juntar a água com a maizena ao suco com o açúcar.
- Despejar tudo numa forma untada com calda queimada e levar ao forno em banho-maria para assar.
- Servir gelado.



## BANANADA COM LARANJA

### Alimentos

12 bananas

1 prato raso de açúcar

Caldo de 2 limões

Polpa de 4 laranjas-da-baia (sem pele)

### Modo de preparar:

- Descascar as bananas e picar.
- Descascar as laranjas e tirar toda a pele e picar.
- Colocar, numa caçarola, as bananas e laranjas picadas, açúcar e caldo dos limões.
- Levar ao fogo, mexer sempre, desde que começar a ferver.
- Retirar do fogo quando estiver desprendendo do fundo da panela.

## COQUETEL DE LARANJA COM TOMATE

### Alimentos

1 xícara e meia de caldo de laranja

1 xícara de caldo de tomate

1 cenoura ralada (fininha)

Açúcar a gosto

### Modo de preparar:

- Mergulhar os tomates ligeiramente na água quente para tirar a pele.
- Passar os tomates na peneira.
- Colocar o açúcar, a cenoura ralada, o suco de laranja e o suco de tomate numa jarra e mexer para dissolver o açúcar.
- Preparar pouco antes de servir.



## PUDIM DE LARANJA

### Alimentos

- 8 ovos
- 2 xícaras (chá) de suco de laranja
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- Meia colher (sopa) de manteiga

### Modo de preparar:

- Bater as claras em neve.
- Juntar as gemas e continuar batendo.
- Juntar o suco de laranja, o açúcar e a manteiga
- Misturar bem e despejar na forma untada com açúcar queimado.
- Cozinhar em banho-maria.

## NEVE COM LARANJA

### Alimentos

- Suco de 6 laranjas
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de maizena
- 4 colheres (sopa) de açúcar

### Modo de preparar:

- Colocar o suco para ferver.
- Bater as claras em ponto de neve.
- Colocar as colheradas de neve para cozinhar.
- Virar as bolas de neve para cozinhar dos dois lados.
- Retirar as bolas cozidas com a espumadeira e colocar numa tigela ou uma bola em cada taça.
- Misturar bem a maizena na água e as gemas e bater bem.
- Juntar esta mistura ao suco de laranja.
- Deixar cozinhar um pouquinho e colocar sobre as bolas de neve.



## MOLHO PARA SALADAS DE FRUTAS

### Alimentos

Meia xícara de suco de laranja ou abacaxi  
Uma e meia colher (sopa) de suco de limão  
Meia xícara de açúcar  
2 gemas ligeiramente batidas  
1 xícara de creme de leite batido

### Modo de preparar:

- Levar ao fogo brando, em banho-maria, o suco de frutas com açúcar e as gemas.
- Mexer bem, com colher de pau, até engrossar.
- Deixar esfriar e juntar o creme de leite, mexendo bem.
- Despejar sobre a salada de frutas.

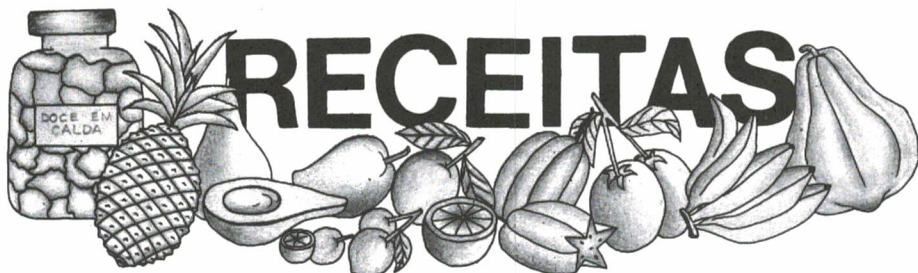
## SALADA DE FRUTAS

### Alimentos

Mamão  
Laranjas  
Bananas  
Mangas  
Limão  
Açúcar a gosto

### Modo de preparar:

- Cortar as frutas em pequenos pedaços (a quantidade de cada fruta de acordo com o gosto das pessoas que vão comer).
- Arrume os pedacinhos de frutas misturadas ou separadas por quantidade, numa vasilha de louça ou vidro.
- Colocar açúcar, limão a gosto.
- Colocar a salada para gelar até a hora de servir.



# RECEITAS

## GELEIA DE GOIABA

### Alimentos:

Goiaba  
Açúcar

### Modo de preparar:

- Lavar bem as goiabas, tirar brocas e manchas.
- Partir as goiabas em pedaços.
- Colocar na panela os pedaços de goiaba e água até cobrir as goiabas. Água demais atrasa o ponto de geléia.
- Cozinhar — depois coar em peneira fina.
- Medir o caldo coado e colocar numa caçarola.
- Medir o açúcar e colocar na caçarola. A quantidade de açúcar deve ser igual ao de caldo ou menos um pouquinho.
- Colocar a caçarola no fogo para cozinhar até dar o ponto de geléia.
- Mexer com a colher de pau para não pegar no fundo e controlar a fervura.

**Ponto de geléia:** Quando levantar a colher de pau e o caldo não escorrer, o pingo rasgar.

## GELÉIA DE CAJÁ-MANGA

### Alimentos:

Cajá-manga  
Açúcar

### Modo de preparar:

- Lavar bem os cajás e cortar em pedaços para cozinhar mais rápido.
- Colocar os pedaços de cajá numa panela e água até cobrir.
- Cozinhar, depois coar em peneira fina.
- Medir o caldo coado — colocar e mesma quantidade de açúcar para a mesma quantidade de caldo ou menos um pouquinho de açúcar — a geléia é de fruta e não de açúcar.
- Colocar para cozinhar — quando começar a ferver, mexer com a colher de pau para não entornar ou pegar no fundo da panela.
- Colocar em vidros pequenos de boca larga ou copos.

**Ponto de geléia:** é igual ao ponto da receita da geléia de goiaba.



## POLPADA DE BANANA COM ABACAXI

### Alimentos

- 3 copos de bananas d'água amassada com o garfo
- 1 copo de abacaxi ralado
- 3 copos de açúcar

### Modo de preparar:

- Colocar na panela a banana amassada e o abacaxi ralado.
- Medir o açúcar — para os 4 copos de massa, colocar 3 copos de açúcar.
- Levar ao fogo baixo, mexendo para não agarrar no fundo da panela.
- Retirar antes de começar avermelhar.
- Despejar em vidros esterelizados
- Deixar esfriar e tampar com parafina.

## POLPADA DE LARANJA E BANANA

### Alimentos

- 18 laranjas
- 18 bananas descascadas
- 9 limões
- Açúcar

### Modo de preparar:

- Espremer as laranjas e os limões.
- Medir o caldo e colocar 2 xícaras de açúcar para cada xícara de caldo.
- Deixar ferver e juntar as bananas cortadas em rodelas.
- Cozinhar até engrossar.
- Mexer para não pegar no fundo da panela.



## SALADA DE BANANA COM ALFACE

### Alimentos

Banana prata

Alface

Maionese

Amendoim torrado e moído

### Modo de preparar:

- Cortar as bananas em 2 fatias no sentido do comprimento.
- Arrumar as folhas de alface, uma a uma, na travessa.
- Salpicar sal.
- Passar maionese em duas fatias de banana e colocar em cima de cada folha de alface.
- Salpicar amendoim sobre as fatias de banana.

## MOLHO DE ABACATE

### Alimentos

1 xícara de polpa de abacate

Meia xícara de ricota fresca

1 xícara de leite

2 colheres (sopa) de mel

Pitada de sal – sal a gosto

### Modo de preparar:

- Bater todos os alimentos no liquidificador.
- Servir acompanhado de saladas de legumes.



## SORVETE DE ABACATE

### Alimentos

- 1 abacate cortado em pedaços
- Meio litro de leite
- 1 xícara de açúcar
- Caldo de um limão

### Modo de preparar:

- Ferver o leite com o açúcar e deixar esfriar
- Bater os pedaços de abacate com limão e o leite frio
- Levar ao refrigerador e bater quando estiver gelado.
- Colocar para gelar e novamente bater e voltar a gelar.

## CREME DE ABACATE

### Alimentos

- 3 abacates maduros
- Meia xícara (chá) de creme de leite
- Um quarto de xícara (chá) de cebola ralada.
- Um quarto de xícara (chá) de pimentão vermelho cortado bem fininho.
- 1 colher (chá) de suco de limão.
- Molho de pimenta-do-reino.

### Modo de preparar:

- Amassar o abacate com o garfo, e acrescentar o creme de leite, a cebola, o pimentão e o molho de pimenta, misturando bem.
- Temperar com sal.
- Colocar a massa em uma vasilha de tampa, espalhar o suco de limão na geladeira e servir gelado.



## PATÉ DE ABACATE – 1

### Alimentos

- 2 abacates médios amassados
- 100 gramas de requeijão cremoso
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- Meia cebola ralada ou picada bem miudo
- Pimenta-do-reino branca
- Sal a gosto

### Modo de preparar :

- Misturar todos os alimentos muito bem até formar uma massa toda igual.
- Servir em seguida.

## PATÉ DE ABACATE – 2

### Alimentos

- 2 xícaras de abacate amassado
- 1 colher (sopa) de cenoura ralada
- 1 dente de alho bem amassado
- Pimenta-do-reino branca
- Sal a gosto
- Maionese o quanto baste

### Modo de preparar :

- Misturar bem o abacate, a cenoura, o alho e tempere misturando bem.
- Cobrir a massa com a maionese para a massa não escurecer.
- Misturar a massa e a maionese na hora de servir; se desejar, acrescentar azeitonas descaroçadas e picadas.
- Servir com bolachas, torradinhas ou batatas fritas.



## SANDUICHE DE ABACATE

### Alimentos

1 xícara de polpa de abacate  
Tomate  
Cebola  
Pimentão vermelho  
Sal, pimenta

### Modo de preparar:

- Amassar o abacate.
- Picar o tomate, a cebola e o pimentão.
- Misturar tudo.
- Temperar com sal e pimenta.
- Passar a mistura sobre fatias de pão.

## SALADA DE ABACATE E ALFACE

### Alimentos

Abacate  
Limão  
Sal  
Alface

### Modo de preparar:

- Descascar o abacate.
- Cortar a polpa em pedacinhos.
- Temperar com sal e limão.
- Arrumar numa travessa sobre folhas de alface.



## REFRESCO DE TOMATE E ABACAXI

### Alimentos

- 2 xícaras e meia de suco de tomate
- 1 xícara de suco de abacaxi
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- Água e açúcar a gosto

### Modo de preparar:

- Misturar todos alimentos, colocar numa jarra e levar para a geladeira.

## SORVETE DE ABACAXI

### Alimentos

- 2 copos de caldo de abacaxi
- 1 copo de água
- 6 colheres (sopa) de açúcar
- 2 claras

### Modo de preparar:

- Ferver bem a água com açúcar e deixar essa calda esfriar.
- Bater as claras em neve e misturar com a calda.
- Juntar o caldo de abacaxi.
- Levar para gelar, retirar e bater, levar para gelar, retirar e bater.
- Levar para gelar.

## COMPOTA DE BANANA

### Alimentos

- 12 bananas pratas maduras
- Caldo de 1 limão
- Meio quilo de açúcar
- Casca ralada de 1 limão

### Modo de preparar:

- Descascar as bananas e juntar o caldo do limão.
- Fazer uma calda com o açúcar e a casca do limão.
- Juntar as bananas e deixar cozinhar lentamente até ficarem de cor avermelhada.



## GELÉIA DE MANGA

### Alimentos

Manga

Açúcar

### Modo de preparar:

- Lavar as mangas
- Cortar os pedaços com casca e colocar numa panela.
- Colocar água na panela até cobrir os pedaços de manga.
- Cozinhar.
- Passar na peneira fina
- Medir a quantidade de caldo de manga e colocar numa panela.
- Medir a mesma quantidade de açúcar e juntar ao caldo de manga.
- Levar ao fogo batendo, mexendo sempre para não pegar no fundo da panela e até dar o ponto.

## GELÉIA DE JABUTICABA

### Alimentos

Jabuticaba

Açúcar

### Modo de preparar:

- Lavar as jabuticabas e escolher só as inteirinhas.
- Colocar as jabuticabas numa panela e água para cobrir.
- Colocar para cozinhar até as jabuticabas arrebentarem.
- Coar em tecido fino, espremer um pouco.
- Medir o caldo e colocar numa caçarola.
- Medir o açúcar em quantidade igual ao do caldo ou menos um pouco.
- Colocar a panela no fogo.
- Mexer com colher de pau para não pegar no fundo da panela e não entornar enquanto ferver.
- Deixar ferver até o ponto de geléia.
- Colocar no vidro pequeno ou copo.



## GELÉIA DE LIMÃO COM CENOURA

### Alimentos

300 gramas de suco de limão

230 gramas de cenoura ralada

1 litro de água

1 quilo de açúcar

### Modo de preparar:

- Misturar o limão, as cenouras e a água.
- Tampar e deixar de um dia para o outro.

### No outro dia:

- Colocar para cozinhar durante meia hora, até ficar mole.
- Juntar o açúcar na geléia, mexendo para derreter.
- Colocar a vasilha no fogo para ferver novamente e controlar para não entornar.
- Conservar a fervura durante uns 10 a 15 minutos.
- Colocar a geléia nos vidros fervidos.
- Tampar com parafina depois da geléia fria.

## COMPOTA DE CARAMBOLA

### Alimentos

6 carambolas

1 xícara de açúcar

2 xícaras de água

### Modo de preparar:

- Fazer uma calda rala com o açúcar e a água
- Cortar as carambolas, atravessadas, em rodela de um dedo de grossura e tirar as sementes.
- Colocar as carambolas na calda.
- Deixar cozinhar um pouco, se a calda estiver rala, tirar a carambola e deixar secar um pouco; depois colocar as carambolas e deixar ferver um pouco mais.



## BOLO DE BANANA

### Alimentos

- 3 xícaras de açúcar
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 3 ovos
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 colher de leite
- 1 colher (sopa) de fermento
- Canela em pó
- Pitada de sal
- Bananas cortadas em fatias
- 1 xícara de açúcar para calda

### Modo de preparar:

- Bater 3 xícaras de açúcar com a manteiga
- Retirar a farinha de trigo com o fermento.
- Bater as claras em neve.
- Juntar as gemas, as claras em neve e a farinha de trigo com o fermento.
- Misturar bem.
- Juntar o leite e o sal e misturar.
- Fazer uma calda queimada no fundo e lados da forma e forrar com as fatias de bananas.
- Polvilhar com canela.
- Despejar a massa do bolo sobre as bananas na forma.
- Assar o bolo em forno quente.
- Depois de assado o bolo, deixar esfriar.
- Colocar um prato sobre a forma e virar o bolo.
- As fatias de banana ficarão sobre o bolo e o arranjo das fatias vai enfeitar o bolo.



## SORVETE DE LIMÃO

### Alimentos

- 1 copo de caldo de limão
- 1 copo e meio de água
- 2 claras
- 2 e meia xícaras de açúcar

### Modo de preparar:

- Ferver a água com açúcar e deixar esfriar
- Juntar o caldo de limão.
- Bater as claras em neve e misturar aos poucos.
- Misturar bem e levar ao refrigerador.
- Retirar e bater.
- Voltar ao refrigerador.

## SUCO DE COUVE COM LIMÃO

### Alimentos

- 20 folhas de couve
- 5 limões
- 1 xícara de açúcar
- 1 litro e meio de água filtrada

### Modo de preparar:

- Lavar as folhas de couve em água filtrada (não precisa retirar os talos)
- Bater bem no liquidificador com um pouco de água filtrada ou picar bem fininha e socar com o socador.
- Se for socar, não colocar água antes.
- Deixar de molho (a couve socada).
- Coar o suco de couve.
- Juntar o açúcar e o restante da água e o suco de limão.



## PUDIM DE MAMÃO

### Alimentos

- 2 quilos de mamão maduro cortado em pedaços
- Meio quilo de açúcar
- 6 ovos
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado

### Modo de preparar:

- Fazer uma calda com o açúcar.
- Juntar os pedaços de mamão e cozinhar.
- Deixar esfriar.
- Misturar a manteiga, o queijo.
- Misturar gemas e claras levemente.
- Juntar os ovos ao mamão.
- Misturar bem a farinha de trigo com o mamão.
- Passar na peneira.
- Untar uma forma com manteiga colocar o pudim para assar.

## POLPADA DE BANANA

### Alimentos

- 2 dúzias de bananas nanicas (banana d'água)
- Açúcar – mesmo peso das bananas descascadas
- 6 limões

### Modo de preparar:

- Cozinhar as bananas com pouca água até desmancharem.
- Passar por uma peneira fina.
- Levar ao forno a banana, o açúcar e o caldo dos limões.
- Deixar ferver, juntando água aos pouquinhos até a geléia ficar com uma cor avermelhada.



## LICOR DE BANANA

### Alimentos

- 4 bananas bem maduras
- 1 copo de aguardente
- 1 copo de água
- 1 copo de açúcar

### Modo de preparar:

- Descascar e esmagar bem as bananas.
- Deixar em infusão, na aguardente de 10 a 15 dias.
- Após estes dias, coar em pano limpo (tecido fino ou coador).
- Fazer o xarope com água e açúcar e deixar esfriar.
- Misturar a infusão ao xarope.
- Engarrafar.

## SORVETE DE BANANA

### Alimentos

- 2 bananas
- 2 xícaras de leite
- 3 gemas
- 1 e meia xícara de leite
- Gotas de limão

### Modo de preparar:

- Bater no liquidificador as bananas e uma xícara de leite.
- Bater no liquidificador as gemas e ou açúcar, juntar mais uma xícara de leite.
- Levar ao fogo até engrossar, mexendo.
- Retirar do fogo, esfriar e juntar a banana e o limão.



## FARINHA DE BANANA

### Alimentos

Bananas verdes

#### Modo de preparar:

- Descascar e cortar as bananas em rodela bem finas ou ao comprido.
- Deixar secar ao sol durante dois a três dias, em lugar protegido dos animais.
- Moer ou socar no pilão.
- Se quiser, pode colocar no tabuleiro, ou frigideira e levar ao fogo por alguns minutos para torrar.

**Usos:** Sopas, mingaus, bolos, vitaminas e outros.

## PUDIM DE BANANA

### Alimentos

10 bananas nanicas (d'água)

1 colher (sopa) de manteiga ou margarina

2 colheres (sopa) de farinha de trigo

3 ovos

2 colheres (sopa) de queijo ralado

Açúcar a gosto

Canela em pó

100 gramas de passas, se quiser

#### Modo de preparar:

- Aferventar as bananas.
- Esmagar bem.
- Juntar todos os outros alimentos, misturar bem.
- Untar a forma com manteiga ou margarina.
- Assar o pudim em forno quente.
- Servir polvilhado com canela e açúcar.

22 Necessidades diárias recomendadas pela Comissão de Nutrição da Associação Médica Inglesa.

	Calorias	Proteínas gramas	Cálcio gramas	Ferro miligramas	Vitamina A Unidades Internacionais	Vitamina B <sub>1</sub> miligramas	Vitamina B <sub>2</sub> miligramas	Vitamina C miligramas
<b>Crianças – anos</b>								
0 – 1	1.000	37	1,0	6,5	3.000	0,4	0,6	10
2 – 6	1.500	56	1,0	7,7	3.000	0,6	0,9	15
7 – 10	2.000	74	1,0	10,5	3.000	0,8	1,2	20
11 – 14	2.750	102	1,3	13,5	3.000	1,1	1,6	30
<b>Rapazes</b>								
15 – 19	3.500	130	1,4	15,0	3.000	1,4	2,1	30
<b>Moças</b>								
15 – 19	2.500	93	1,1	15,0	5.000	1,0	1,5	30
<b>Homem</b>								
Sedentário	2.250	66	0,8	12,0	5.000	0,9	1,4	20
Trabalho médio	3.000	87	0,8	12,0	5.000	1,2	1,8	20
Trabalho pesado	4.250	124	0,8	12,0	5.000	1,7	2,6	20
<b>Mulher</b>								
Sedentária	2.000	58	0,8	12,0	5.000	0,8	1,2	20
Trabalho médio	2.500	73	0,8	12,0	5.000	1,0	1,5	20
Trabalho pesado	3.750	109	0,8	12,0	5.000	1,5	2,2	20
Gestante	2.500	93	1,8	12,0	6.000	1,0	1,5	40
Lactante	3.000	111	2,0	15,0	8.000	1,4	2,1	50

A tabela está resumida para ser melhor entendida.

Miligramma é uma parte do grama dividido em mil partes.

FONTE: Princípios de tecnologia de alimentos – ALTANIR J. GAVA

TABELA DE COMPOSIÇÃO QUÍMICA – CORRESPONDENTE A 100 GRAMAS DE ALIMENTOS

Alimento / 100 gramas	Calorias gramas	Proteínas gramas	Cálcio gramas	Ferro miligramas	Vitamina A Unidades Internacionais	Vitamina B <sub>1</sub> miligramas	Vitamina B <sub>2</sub> miligramas	Vitamina C miligramas
1. Abacate	204,50	2,10	30	0,80	90	0,07	0,10	10
2. Abacaxi	28,90	0,30	16	0,30	21	0,08	0,13	27
3. Banana	108,20	1,20	9	0,60	50	0,04	0,04	11
4. Cajá-manga	33,10	0,50	—	—	190	0,05	0,04	36
5. Carambola	39,90	0,50	5	0,40	90	0,04	0,02	35
6. Goiaba	76,40	0,30	22	0,70	80	0,04	0,04	218
7. Jabuticaba	50,80	0,10	6	0,50	0	0,02	0,02	23
8. Laranja-fruto	47,00	0,80	34	0,70	40	0,09	0,03	59
9. Limão	40,20	0,60	41	0,70	5	0,06	0,02	51
10. Mamão	36,10	0,50	20	0,40	110	0,03	0,04	46
11. Manga	65,40	0,50	12	0,80	630	0,05	0,06	53

FONTE: O que você precisa saber sobre Nutrição — Alcides Bontempo.

TABELA DE COMPOSIÇÃO QUÍMICA – CORRESPONDENTE A 100 GRAMAS DE ALIMENTOS

Alimento / 100 gramas	Calorias gramas	Proteínas gramas	Cálcio gramas	Ferro miligramas	Vitamina A Unidades Internacionais	Vitamina B <sub>1</sub> miligramas	Vitamina B <sub>2</sub> miligramas	Vitamina C miligramas
1. Açúcar - Branco Cristal	396,40	0	5	0,10	0	0	0	0
2. Carne de pato	321,40	16,00	15	1,80	—	0,10	0,24	0
3. Cenoura	42,40	0,80	34	0,90	3,530	0,06	0,04	5
4. Couve-manteiga	54,30	4,50	2,52	2,20	2,015	0,16	0,24	125
5. Creme de leite	347,00	2,30	77	0,10	365	0,03	0,11	2
6. Leite de vaca integral	65,50	3,30	152	0,30	35	0,04	0,20	1
7. Fécula de milho-maizena	352,00	7,90	v	v	0	0	0	0
8. Manteiga	760,00	1,00	19	0,20	840	v	0,01	0
9. Ovo de galinha inteiro	144,20	11,30	54	2,50	126	0,11	0,37	0
10. Ovo de galinha-gema	338,40	16,00	117	6,00	750	0,23	0,33	0
11. Tomate - fruto	84,30	0,80	7	0,60	180	0,06	0,05	23

Significado dos sinais usados:

0 – Ausência ou não contém

v – Vestígios

Miligramas – Equivale à milésima parte do grama ou seja, uma parte do grama dividido em mil partes.



**MINISTÉRIO DA AGRICULTURA E DO ABASTECIMENTO- MA**

**AGRICULTURA**  
**SECRETARIA DE ESTADO**

