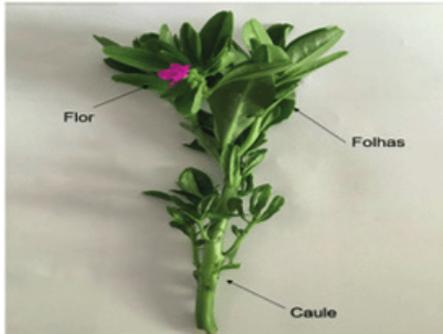


Cariru

O sabor do cariru lembra o espinafre ou a beterraba, pode ser adicionado ao final da preparação, em recheios de tortas, massas, junto com carne moída, arroz, feijão entre outros.



Possui um sabor suave, é rica em antioxidantes, proteínas, cálcio, magnésio, potássio, zinco, enxofre e boro. Também contém fibras que podem ajudar no intestino preso.

Chicória

Pode ser adicionado como tempero na culinária paraense.



Melhora na saúde digestiva, saúde do fígado, regula o açúcar sanguíneo e saúde do coração.

Colaboradores



Autores

Ana Jessica Costa
Angleson Figueira
Larissa Sousa
Juliana Guimarães
Marília Reis
Michel Souza
Priscila Correa Araújo
Rafaela Valente
Yasmin Silva Lemos

Orientação

- Prof. Dra. Orquídea Vasconcelos



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
INSTITUTO DE TECNOLOGIA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM
CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE ALIMENTO

VOCÊ SABE O QUE SÃO ALIMENTOS FUNCIONAIS?

São alimentos que além
de nutrir o nosso corpo,
trazem benefícios à
nossa saúde



E estão presentes na
nossa região, como as
PANC

Vinagreira



- Ajuda a aliviar sintomas como tosse e febre. Também pode ajudar na digestão, reduzir gases no estômago, aliviar cólicas, baixar a febre. Além disso, pode ser usado para combater o mau hálito.

Taioba

Mais conhecida como taioba mansa, é uma hortaliça usada na culinária, rica em nutrientes como:

- Fibras, proteína e vitamina C
- Minerais como magnésio, potássio, ferro e cálcio.



- O consumo melhora a digestão e ajuda no melhor funcionamento do intestino, previne a anemia, protege contra doenças cardiovasculares e fortalece o sistema imunológico.

São conhecidas por não serem consumidas na dieta e forma cotidiana. Destas plantas pode ser utilizado: raízes, folhas, flores, talos e sementes.

CONHEÇA ALGUMAS PANC COMUNS NO SEU COTIDIANO, SEU CONSUMO E BENEFÍCIOS PARA SUA SAÚDE

Jambú

Utilizado no tacacá, pato no tucupi, arroz paraense e outras receitas. Pode ser utilizada cozida, refolgada ou crua.



Tem poder anti-inflamatório, antioxidante, digestivo, fortalece o sistema imunológico entre outros.

- Utilizada no preparo de peixes, sucos e na famosa preparação arroz cuxá. Suas flores são utilizadas para o preparo de chá, denominado Chá de Hibisco.
- Redução da pressão arterial alta, pois tem efeitos vasodilatadores. Além disso, auxilia no controle do colesterol, anti-inflamatória, anti-cancerígena e efeito nefroprotetor.

Alfavaca

- É muito utilizada para dar sabor a pratos tradicionais, como tucupi, maniçoba e tacacá.

