

DELÍCIA

# Tapioca: como fazer e benefícios para a saúde

Alimento é uma ótima alternativa para pessoas que tem intolerância ao glúten, já que não possui esta substância

A tapioca é feita com a fécula da mandioca que é aquecida na frigideira e derrete um pouco, formando uma casca que pode ser utilizada como um crepe. O principal macronutriente presente na tapioca é o carboidrato.

Este alimento tipicamente brasileiro está em destaque nos últimos anos por não conter glúten. Assim, a tapioca

## Benefícios da tapioca

O principal benefício da tapioca é ser uma fonte rápida e prática de energia para o organismo. Assim, ela é boa para quem acabou de realizar uma atividade física intensa, pois fornece com velocidade a energia que havia sido perdida.

tem sido muito utilizada como substituta do clássico pãozinho. O glúten é uma proteína encontrada junto com o amido em cereais como o trigo, centeio, cevada e malte. Assim, todos os alimentos derivados destes cereais, como o pão francês, possuem glúten. Apesar de muitas pessoas acreditarem que o glúten favorece o ganho de peso, isto não é verdade.

## PRINCIPAIS NUTRIENTES DA TAPIOCA

A tapioca é rica em amido que é uma ótima fonte de carboidratos. Os ingerimos carboidratos, temos glicose na corrente sanguínea constantemente, esta é a principal molécula que fornece energia para as células do corpo.

Os carboidratos também são essenciais para o funcionamento do cérebro. Eles ainda são aliados do bom humor. A diminuição do consumo de carboidratos pode afetar a produção de serotonina, um neurotransmissor capaz de influenciar o humor e



A tapioca é rica em amido que é uma ótima fonte de carboidratos

o bem-estar dos indivíduos. A tapioca também conta com um pouco de zinco e potássio.

## BENEFÍCIOS DA TAPIOCA

O principal benefício da tapioca é ser uma fonte rápida e prática de energia para o organismo. Assim, ela é boa para quem acabou de realizar uma atividade física intensa, pois fornece com velocidade a energia que havia sido perdida. Também é uma ótima alternativa para pessoas que não possuem esta substância.

## OS PROBLEMAS DO CONSUMO DA TAPIOCA

A tapioca possui altos índices e carga glicêmicos. Carga glicêmica é a quantidade de glicose que o alimento possui, enquanto o índice glicêmico é a velocidade com que a glicose entra no organismo.

Quando um alimento

possui carga e índice glicêmicos altos isto pode levar a problemas de saúde como: obesidade, diabetes tipo 2, problemas na cognição e problemas cardiovasculares. A obesidade ocorre porque com maiores carga e índice glicêmicos, a quantidade de insulina no corpo aumenta. Esses excesso de insulina no corpo leva ao acúmulo de gorduras. O excesso de peso favorece o diabetes tipo 2. Além disso, se o corpo produzir insulina em excesso constantemente, torna-se necessário uma quantidade cada vez maior deste hormônio para cumprir sua função. Isto pode gerar uma sobrecarga no pâncreas, que é o responsável por secretar a insulina, o que causa o diabetes tipo 2. Por isso, a tapioca não é orientada para pessoas com diabetes ou pré-diabetes.

## PÃO X TAPIOCA

Atualmente, há a cren-

ça de que a tapioca seria mais saudável do que o pão. Contudo, isto só é válido para pessoas com intolerância ao glúten. Tanto os pães quanto a tapioca possuem muitas calorias. 100 gramas de pão francês contam com 300 calorias, segundo a Tabela Brasileira de Composição dos Alimentos da Unicamp, enquanto a mesma quantidade de tapioca possui 240 calorias, de acordo com a TACO. O pão francês possui um índice glicêmico um pouco menor do que a tapioca. Assim, ambos são fontes de carboidratos e afetam o organismo de forma similar.

Contudo, o pão integral é uma escolha mais saudável do que a tapioca. Isto porque ele possui um índice glicêmico muito menor do que a tapioca e ainda tem proteínas e vitaminas do grupo B.

Como consumir a tapioca  
Como a tapioca não pos-

sui muitos nutrientes é importante adicionar fontes de fibras e proteínas nela. Boas opções de fibras são chia, aveia, linhaça e gengibre que podem ser adicionados na massa. Para o recheio, boas opções são atum, frango desfiado, ovo (desde que não seja frito), queijo branco e outros. Vegetais e legumes também podem ser adicionados no recheio.

## QUANTIDADE RECOMENDADA

Não há uma orientação sobre o consumo da tapioca especificamente. Mas há uma recomendação sobre a quantidade de cereais ingeridos no dia. Recomenda-se entre duas e quatro porções, sendo que o melhor é manter a média de três porções no dia.

## CONTRAINDICAÇÃO

A tapioca não é orientada para pessoas com diabetes

e também pré-diabetes. Quem tem obesidade também deve evitar grandes quantidades de tapioca, já que ela favorece o ganho de peso.

## COMO FAZER A TAPIOCA; INGREDIENTES

2 colheres (de sopa) de goma de tapioca hidratada; 1 colher (de sopa) de farinha de aveia ou amaranço ou chia ou linhaça.

## MODO DE PREPARO

Em uma travessa, misture bem os ingredientes; em uma frigideira antiaderente, coloque a mistura e modele como uma panqueca; quando a tapioca soltar da frigideira, vire-a e retire assim que os dois lados estiverem soltando; acrescente os ingredientes do recheio e dobre-a ao meio. Dica: coloque os ingredientes do recheio quando a tapioca estiver quase pronta.

## Tapioca com recheio cremoso de frango com ricota

**Ingredientes**  
Massa  
½ kg de massa para tapioca; 1 pitada de sal  
Recheio  
½ peito de frango sem pele; 150 gr de ricota em cubinhos; 1 tomate em cubinhos sem as sementes; 2 colheres de sopa de azeite; 1 cebola pequena picada; 3 dentes de alho picados; 1 colher de sobremesa de amido de milho; ½ xícara de água; 1 colher de sopa de parmesão ralado; 1 ramo de salsinha picada; Sal e pimenta do reino a gosto.

## Preparo

### Recheio

Cozinhe o frango em água e sal e desfie.  
Doure o alho e a cebola no azeite, adicione o frango, refogue por 2 minutos e acrescente o tomate. Tempere com o sal e a pimenta; coloque a ricota e refogue por mais uns 5 minutos; dissolva o amido em ½ xícara de água

e junte à receita, vá mexendo até que engrosse; desligue o fogo, adicione o parmesão e a salsinha, tampe a panela e deixe descansar por 15 minutos. Mexa e está pronto.  
**Montagem**  
Adicione o sal na massa e misture bem.  
Aqueça uma frigideira de + ou - 15 cm em fogo médio alto, coloque 4 colheres

de sopa bem cheias da massa e espalhe formando uma camada no fundo da frigideira.  
Em um ou dois minutos balance a frigideira e se a massa estiver solta pode virar.  
Vire com o auxílio de uma espátula, coloque de duas a três colheres do recheio e dobre ao meio. Vire, deixe por mais 1 minuto e está pronta.



## Tapioca mexicana

**Ingredientes para massa**  
100 g de massa (goma) para tapioca

**Modo de preparo**  
Em uma frigideira quente, espalhe a goma de tapioca com uma espátula.

Deixe assar por 1 minuto e vire, deixando assar por 30 segundos; tire a tapioca e ainda quente coloque em um rolo comprido, para quando esfriar ganhar o formato de taco.

**Ingredientes para o recheio**  
500 g de carne moída; 200 g de feijão em conserva; 1 cebola

picada; 2 pimentas dedo-de-moça picada, sem semente; 2 tomates picados, sem pele e sem semente; 2 colheres de extrato de tomate; ½ pimentão picado; 1 colher de (café) chili em pó; 2 dentes de alho picados; 2 colheres (sopa) de salsa picada; 2 colher de (chá) azeite; 100 ml de água; Alfaca americana picada; Sal a gosto

**Modo de preparo**  
Em uma panela separada, doure um pouco da cebola e do alho.

Adicione o feijão e a água e deixe ficar bem macio, amasse

com a concha e reserve.

Frite a cebola e o alho no azeite.  
Acrescente a carne e deixe refogar por alguns instantes.

Em seguida, entre com a pimenta, o pimentão, a salsa e o tomate, misturando bem todos os ingredientes.

Inclua o extrato de tomate e deixe cozinhar por uns 30 minutos ou até o molho reduzir.

Adicione o feijão cozido e amassado (deve ficar bem pastoso).  
Recheie os tacos e se, quiser, coloque afeite por cima.