COORDENADORIA DE SEGURANÇA ALIMENTAR

COLEÇÃO

AGRO SP NA MESA

ARROZ E FEIJÃO

cosali
COORDENADORIA DE SEGURANÇA ALIMENTAR

Secretaria de Agricultura e Abastecimento

SÃO PAULO
GOVERNO DO ESTADO
SÃO PAULO SÃO TODOS

TARCÍSIO GOMES DE FREITAS
GOVERNADOR DO ESTADO DE SÃO PAULO

GUILHERME PIAI FILIZZOLA
SECRETÁRIO DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

EDSON ALVES FERNANDES
SECRETÁRIO EXECUTIVO DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

LUCIANA TUCOSER
CHEFE DE GABINETE DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

DIOGENES KASSAOKA
SUBSECRETÁRIO DE ABASTECIMENTO E SEGURANÇA ALIMENTAR

CAMILA KANASHIRO
COORDENADORA DE SEGURANÇA ALIMENTAR

GIULIANO MENICELLI LAGONEGRO
COORDENADOR DE COMUNICAÇÃO

Secretaria de Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo
Departamento de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável

COLEÇÃO

AGRO SP NA MESA

ARROZ E FEIJÃO

COORDENAÇÃO
Camila Kanashiro

EQUIPE DE ELABORAÇÃO
Milene G. Massaro Raimundo - Diretora Técnica de Departamento
Anna Caroline de Brito Borges – Médica-Veterinária
Etelma M. Mendes Rosa – Nutricionista
Katlly Evillim Sousa - Nutricionista
Sizele Rodrigues dos Santos – Nutricionista
Vilma de Andrada Scodelário – Socióloga

PROJETO GRÁFICO
Jessica Porto

ÍNDICE

08 Arroz e Feijão
10 Arroz
12 Tipos de Arrozes
14 Feijão
16 Tipos de Feijões
19 Receitas
21 Arroz com Lentilha à Moda Árabe
23 Arroz Cremoso
24 Berinjela Recheada com Arroz Negro
26 Croquete de Arroz Integral
29 Chips de Arroz
31 Arroz Integral com Legumes
33 Arroz Oriental com Lombo
35 Arroz Parboilizado
36 Pizza de Arroz
39 Risoto de Mel com Parmesão
40 Arancine de Risoto de Shitake
43 Beijinho de Arroz
45 Risoto Doce
47 Baião-de-dois Saudável
49 Farofa de Feijão-Fradinho com Couve
51 Feijoada Vegetariana com Feijão-Vermelho
53 Salada de Feijão-Branco com Atum
55 Sopa de Feijão-Branco com Lombo
57 Tutu de Feijão
59 Brigadeiro de Feijão-Preto
61 Brownie de Feijão-Azuki
63 Bolo de Feijão com Chocolate
65 Referências Bibliográficas

ARROZ E FEIJÃO

O arroz e feijão estão na lista de alimentos mais consumidos no Brasil. Dados do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) sobre orçamentos familiares 2017-2018 indicam que esses são alguns dos produtos mais presentes na mesa da população. Sendo assim, possivelmente nenhuma outra combinação seja tão brasileira quanto essa.

O arroz foi difundido no Brasil após a chegada da família real em 1808, muito utilizado na alimentação de trabalhadores. Já o feijão esteve presente desde o início da colonização em 1500. Naquela época, era muito consumido com algum tipo de farinha, geralmente de milho ou de mandioca. Aos poucos, essas farinhas foram sendo substituídas pelo arroz, que ganhou notoriedade e hoje é amplamente consumido pelos brasileiros.

ARROZ

Atualmente, o arroz (***Oryza sativa***) é cultivado e consumido em todos os continentes, desempenhando importante papel tanto no aspecto econômico quanto social, já que é uma cultura que apresenta ampla adaptação às diversas condições de solo e clima e possui rico valor nutricional.

O Vale do Paraíba é a principal região produtora de arroz do Estado de São Paulo, e também se mostrou favorável ao plantio de tipos especiais (dentre eles o arroz negro, arroz oriental, jasmim e arbóreo). Há também importante produção do grão no Vale do Ribeira. Segundo o Instituto de Economia Agrícola (IEA), a previsão para a cultura do arroz em 2023 é de destinação de 6,3 mil hectares, com produção correspondente a 38,4 mil toneladas. Desde 1992, a Secretaria de Agricultura e Abastecimento do Estado, por meio do Instituto Agronômico da Agência Paulista de Tecnologia dos Agronegócios (IAC-APTA), pesquisa tipos especiais de arroz para diferentes nichos de mercado, quando iniciou um programa de melhoramento genético.

O grão é uma excelente fonte de energia, devido à quantidade de carboidrato em sua composição, mas também contém proteína e teores significativos de vitaminas B1, B2 e B3, fósforo, zinco, ferro e fibras.

TIPOS DE ARROZES	CARACTERÍSTICAS/PROPRIEDADES
Branco	Este cereal constitui-se em fonte de carboidratos, fornecendo também minerais, como fósforo, potássio e magnésio.
Integral	Rico em carboidrato, minerais, como fósforo, potássio e magnésio e vitaminas do complexo B e E. Rico em fibras.
Parboilizado	É pré-cozido e preserva melhor os nutrientes. Fonte de carboidratos, fibras, vitaminas do complexo B e minerais.
Negro	Fonte de carboidratos, proteínas, fibras, vitaminas do complexo B, minerais como o ferro e o zinco, compostos fenólicos e flavonoides. Apresenta sabor marcante e é bastante usado para acompanhar frutos do mar.
Basmati	Muito usado em pratos indianos, com aroma agradável, sabor levemente doce e textura macia. Apresenta um grão longo e fino que, durante o cozimento, se alonga ainda mais. Contém carboidratos, proteína, fibras. Essa variedade de arroz é rica em magnésio, potássio e fósforo.
Oriental	Possui maior quantidade de carboidratos, por conter mais amido em sua parte externa. Apresenta grãos arredondados e é consumido normalmente sem temperos e sem sal.
Arbóreo	Os grãos são levemente amarelados (perolados), longos, largos e arredondados e, quando cozidos, permanecem firmes, conferindo muita cremosidade à receita por liberarem grande quantidade de amido, como nos risotos.
Selvagem	Sabor diferenciado e intenso, cor bem escura, grãos finos e bastante consistentes. Possui alto teor de proteínas, vitaminas do complexo B e minerais, como ferro, cálcio, zinco e potássio. É rico em fibras alimentares.

Jasmim	De origem tailandesa, possui grãos longos, sabor levemente adocicado e muito aromático. Contém carboidratos, proteínas e fibras. Rico em minerais, como ferro e selênio e vitaminas do complexo B.
Vermelho	Sabor intenso e precisa de um tempo maior de cozimento. Fonte de carboidratos, proteínas, fibras, vitaminas do complexo B, minerais como o ferro e o zinco, compostos fenólicos e flavonoides.

O arroz é um alimento bastante versátil e pode ser consumido de diversas formas, tanto em pratos doces quanto salgados, possibilitando infinitas combinações. Existem também os seus subprodutos, como a farinha de arroz que é uma matéria-prima muito utilizada na indústria de alimentos, já que é uma boa alternativa para a formulação de produtos com características especiais, como as massas sem glúten por exemplo.

FEIJÃO

O Brasil é o terceiro maior produtor mundial de feijão, com áreas de cultivo em todas as suas regiões. Classificado como leguminosa, além de ser uma das principais fontes proteicas na alimentação dos brasileiros, o feijão também é rico em carboidrato e uma ótima fonte de fibras, vitaminas B1 e B3, ácido fólico, potássio, fósforo, ferro e magnésio.

As espécies mais cultivadas no Brasil são ***Phaseolus vulgaris*** – feijão comum (carioca e preto); ***Vigna unguiculata*** – também conhecido como feijão-caupi, vigna, feijão-da-colônia, feijão-da-estrada ou feijão-de-corda e o ***Cajanus cajan*** – feijão-guandu, andu ou ervilha-de-pombo. Mas diversas outras espécies são conhecidas e apreciadas no Brasil e no mundo. Segue abaixo tabela com principais tipos e características:

TIPOS DE FEIJÕES	CARACTERÍSTICAS
Azuki	Utilizado em sobremesas japonesas, o tipo de feijão-azuki é pequeno e adocicado, com uma cor marrom.
Branco	É o mais indicado para o preparo de saladas, sopas e dobradinha. Tem caldo ralo e uma casca mais fina que os demais.
Carioca	Possui uma coloração bege com listras marrons. Seu tamanho é médio e recebe esse nome por sua semelhança com o piau carioca.
Cavalo	Parecido com o feijão-vermelho por conta da sua coloração. Costuma ser utilizado em saladas, por ser mais firme e consistente.
Feijão-de-corda	É pequeno, com uma cor bege e hilo preto. Muito popular no Nordeste brasileiro e usado como ingrediente em pratos típicos como o baião-de-dois e o acarajé.
Jalo	Possui um formato maior do que os demais. Seu sabor é mais adocicado e costuma ter um caldo grosso e encorpado.
Fradinho	Bem parecido com o feijão-de-corda, seu tamanho é pequeno com coloração bege e hilo preto.
Preto	Grão preto com uma pequena saliência mais clara. Muito consumido no Rio de Janeiro, é o principal ingrediente da famosa feijoada, prato tipicamente brasileiro.
Rajado	Assemelha-se com o feijão-carioca, mas com grãos mais graúdos, cor levemente rosada e pintas de cor escura.
Roxinho	Possui textura macia e tom avermelhado.
Verde	É a vagem do feijão seco. Pode ter várias tonalidades, como totalmente verde ou verde riscado com outras cores, como o roxo. Tem um comprimento variável e a forma pode ser larga e achatada ou relativamente cilíndrica.
Vermelho	Apresenta um tamanho menor e casca fina.

Com características específicas, os diversos tipos de feijões permitem preparar variedades de receitas como saladas, caldos, ensopados, bolinhos e inclusive são ótimas alternativas de substituição proteica para pratos vegetarianos. Dentre seus vastos benefícios, estão a melhora da saúde intestinal, o maior controle do colesterol e o estímulo da saciedade.

Além disso, a combinação de feijão com arroz compõe refeições altamente nutritivas, já que fornece aminoácidos essenciais necessários à manutenção da saúde. Os aminoácidos são moléculas que formam as proteínas e são classificados como não essenciais, que são produzidos pelo próprio corpo, e essenciais que, ao contrário, precisam ser adquiridos por meio da alimentação.
O arroz é rico nos aminoácidos essenciais metionina e cisteína, porém é pobre em lisina. Já o feijão, por sua vez é rico em lisina, mas é pobre em metionina e cisteína. Portanto, o arroz e o feijão se complementam, uma vez que juntos garantem a obtenção de todos os aminoácidos essenciais.

RECEITAS

Para estimular o maior consumo desses alimentos, de forma saudável, equilibrada e diversificada, o Departamento de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável, por meio de sua cozinha experimental, desenvolveu deliciosas preparações disponibilizadas a seguir:

ARROZ COM LENTILHA
À MODA ÁRABE

RENDIMENTO: 07 porções
PESO DA PORÇÃO: 124g
VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 158 Kcal
TEMPO DE PREPARO: 1h15min

INGREDIENTES

- ½ xícara (chá) de lentilha (95g)
- 4 xícaras (chá) de água (960ml)
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem (45ml)
- 3 cebolas grandes (630g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- Canela em pó a gosto
- Noz-moscada em pó a gosto
- ½ xícara (chá) de arroz integral (98g)

MODO DE PREPARO

Em uma panela grande, coloque a lentilha e a água e leve ao fogo. Quando iniciar a fervura, baixe o fogo e cozinhe por 25 minutos ou até que estejam macias e reserve. Descasque, lave e corte as cebolas em fatias. Em uma panela, coloque o azeite e refogue a cebola até que fique bem dourada. Escorra a lentilha, reservando 2 e ½ xícaras (chá) do caldo do cozimento, se necessário, complete com água. Em uma panela, coloque o caldo reservado, 1/3 das cebolas refogadas, o sal, a canela, a noz-moscada e o arroz. Leve novamente ao fogo e cozinhe até que o arroz esteja macio, cerca de 30 minutos. Acrescente a lentilha já cozida e misture. Coloque em uma travessa e cubra com as cebolas restantes.

ARROZ CREMOSO

RENDIMENTO: 05 porções
PESO DA PORÇÃO: 125g
VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 160 Kcal
TEMPO DE PREPARO: 1h

INGREDIENTES

- 1 dente de alho médio (4g)
- ½ cebola pequena (50g)
- 1 limão-tahiti pequeno (80g)
- 1 abobrinha italiana pequena (210g)
- ½ colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem (8ml)
- 1 xícara (chá) de arroz integral (185g)
- 3 xícaras (chá) de água (720ml)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 2 colheres (sopa) de creme de ricota (35g)

MODO DE PREPARO

Descasque, lave e pique o alho e a cebola e reserve. Lave e higienize o limão, seque bem, raspe a casca, corte-o ao meio, esprema e reserve seu suco. Lave e pique a abobrinha e reserve. Em uma panela, aqueça o azeite e doure a cebola e o alho, refogue o arroz integral, acrescente a água e o suco do limão e cozinhe até começar a secar. Adicione a abobrinha e o sal, misturando tudo muito bem. Apague o fogo e acrescente o creme de ricota. Sirva em seguida com raspas de limão.

BERINJELA RECHEADA
COM ARROZ NEGRO

RENDIMENTO: 04 porções
PESO DA PORÇÃO: 148g
VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 160 Kcal
TEMPO DE PREPARO: 2h20min

ARROZ
INGREDIENTES

- 1 dente de alho médio (4g)
- ½ cebola média (75g)
- ½ colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem (8ml)
- 1 xícara (chá) de arroz negro (190g)
- ½ colher (chá) de sal (3g)
- 3 xícaras (chá) de água (720ml)

MODO DE PREPARO

Descasque, lave e pique o alho e a cebola. Em uma panela média, coloque o azeite, o alho e a cebola e refogue. Adicione o arroz e o sal e mexa bem. Cubra o arroz com a água, cozinhe por 40 minutos e reserve.

BERINJELA
INGREDIENTES

- 2 berinjelas pequenas (400g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem (15ml)
- ½ colher (chá) de sal (3g)
- 1 xícara (chá) de queijo ricota (120g)
- 1 ramo de salsa (6g)
- ½ colher (chá) de cominho (3g)

MODO DE PREPARO

Lave e corte as berinjelas ao meio. Faça cortes transversais na polpa da berinjela e distribua ½ colher (sopa) de azeite e o sal. Coloque em uma assadeira e leve ao forno a 180°C por 30 minutos. Deixe esfriar por 5 minutos e, com o auxílio de uma colher, retire a polpa das berinjelas e reserve. Corte a ricota em pedaços pequenos e reserve. Lave e pique a salsa e reserve. Em uma panela média, adicione o restante de azeite, a polpa da berinjela, a ricota, a salsinha e o cominho, mexa por 2 minutos e reserve.

MONTAGEM
INGREDIENTES

- 4 azeitonas pretas sem caroços (25g)
- ½ xícara (chá) de castanha-do-Brasil descascadas (50g)
- ½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado (70g)

MODO DE PREPARO

Corte as azeitonas ao meio e as castanhas em pedaços pequenos e reserve. Distribua nas berinjelas, o arroz e a mistura da polpa. Coloque o queijo parmesão sobre cada uma, a azeitona e a castanha. Leve ao forno a 180°C por 10 minutos. Sirva.

CROQUETE DE ARROZ INTEGRAL

RENDIMENTO: 11 porções
PESO DA PORÇÃO: 54g (3 unidades)

VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 115 Kcal

TEMPO DE PREPARO: 2h

ARROZ - INGREDIENTES

- ½ cebola pequena (50g)
- 1 dente de alho médio (4g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem (15ml)
- ½ xícara (chá) de arroz integral (95g)
- 2 xícaras (chá) de água (480ml)
- ½ colher (chá) de sal (3g)

MODO DE PREPARO

Descasque, lave e pique a cebola e o alho e reserve. Em uma panela, coloque o azeite, a cebola e o alho e mexa até dourar. Junte o arroz integral e refogue mais um pouco. Acrescente a água e o sal. Cozinhe em fogo baixo até secar toda água e reserve.

RECHEIO - INGREDIENTES

- 250g de peito de frango sem osso e sem pele
- 3 xícaras (chá) de água (720ml)
- ½ cebola pequena (50g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem (15ml)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 1 colher (chá) de páprica picante (2g)
- ½ cenoura pequena (50g)
- ¼ pimentão amarelo (45g)
- ¼ xícara (chá) de semente de girassol (30g)
- ¼ xícara (chá) de azeitona preta (25g)
- ½ lata de milho-verde em conserva (80g)
- 1 ramo de cebolinha (12g)
- 1 ramo de salsa (6g)
- Margarina para untar

MODO DE PREPARO

Lave e limpe o peito de frango. Em uma panela de pressão, coloque o frango com a água e leve ao fogo por aproximadamente 15 minutos após pegar pressão. Após o cozimento, escorra a água, deixe esfriar um pouco e desfie o peito de frango. Descasque, lave e pique a cebola. Em uma panela, coloque o azeite e a cebola e refogue. Junte o frango desfiado, o sal e a páprica picante. Refogue por 5 minutos e reserve. Lave, descasque e rale a cenoura e reserve. Lave retire as sementes e corte o pimentão em cubos pequenos e reserve. Com o auxílio de um processador, triture a semente de girassol e reserve. Lave e pique a azeitona preta e reserve. Abra a lata de milho, escorra e reserve. Lave e pique a cebolinha e a salsa e reserve. Junte ao frango refogado, a cenoura, o pimentão, a semente de girassol, a azeitona, o milho, a cebolinha e a salsa e refogue. Misture o arroz com o recheio de frango e forme croquetes de tamanhos regulares. Disponha-os em uma assadeira untada com margarina e leve ao forno preaquecido a 180°C, por aproximadamente 15 minutos, ou até que fiquem dourados e crocantes.

CHIPS DE ARROZ

RENDIMENTO: 06 porções

PESO DA PORÇÃO: 24g (3 unidades)

VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 130 Kcal

TEMPO DE PREPARO: 1h50min

INGREDIENTES

- 3 xícaras (chá) de água (720ml)
- ½ colher (chá) de açafrão-da-terra (3g)
- ½ colher (chá) de sal (3g)
- 1 xícara (chá) de arroz polido cru (190g)
- 1 colher (sopa) de gergelim branco (12g)

Azeite para pincelar

MODO DE PREPARO

Em uma panela, ferva a água, depois adicione o açafrão-da-terra, o sal e o arroz. Deixe cozinhar até que o grão fique macio. Espere esfriar e bata no liquidificador. Coloque a massa em uma tigela e adicione o gergelim. Forre uma forma com papel-manteiga e pincele azeite. Faça bolinhas com a massa e, com a ajuda de uma colher, achate-as até ficarem planas. Leve ao forno preaquecido a 200°C por aproximadamente 30 minutos.

ARROZ INTEGRAL
COM LEGUMES

RENDIMENTO: 09 porções
PESO DA PORÇÃO: 150g
VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 180 Kcal
TEMPO DE PREPARO: 40min

INGREDIENTES

- 4 e ½ xícaras (chá) de água (1080ml)
- 2 cenouras médias (400g)
- 7 vagens médias (56g)
- 2 tomates médios (370g)
- ½ cebola pequena (50g)
- 3 ramos de salsinha (18g)
- 3 castanhas-do-Brasil descascadas (12g)
- 1 colher (sopa) de óleo (15ml)
- 1 e ½ xícara (chá) de arroz integral (285g)
- 1 lata de milho-verde em conserva (200g)
- 1 colher (sopa) de linhaça (10g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)

MODO DE PREPARO

Em uma caneca, ferva a água e reserve. Lave, descasque e corte em pequenos cubos as cenouras e reserve. Lave e corte as vagens em pedaços pequenos e reserve. Lave e corte em cubos o tomate e reserve. Descasque, lave e corte em cubos a cebola. Lave e pique a salsinha e reserve. Pique as castanhas e reserve. Em uma panela média, coloque o óleo e refogue a cebola até dourar. Acrescente as cenouras, a vagem, os tomates, a salsinha e o arroz integral e refogue por alguns minutos. Escorra a água do milho e reserve os grãos. Junte a linhaça, a castanha-do-Brasil e o milho e misture bem. Coloque a água previamente fervida e o sal. Cozinhe em fogo baixo até que o grão fique macio. Sirva a seguir.

ARROZ ORIENTAL
COM LOMBO

RENDIMENTO: 12 porções
PESO DA PORÇÃO: 100g
VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 125 Kcal
TEMPO DE PREPARO: 1h30min

INGREDIENTES

- ½ talo de alho-poró (30g)
- 1 cenoura pequena (100g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem (15ml)
- 1 xícara (chá) de arroz oriental (200g)
- 2 xícaras (chá) de água (480ml)
- 1 e ½ colher (chá) de sal (9g)
- 1 colher (sopa) de manteiga com sal (20g)
- 1 ovo médio (65g)
- ½ cebola pequena (50g)
- 3 filés de lombo suíno (240g)
- 1 colher (chá) de páprica picante (2g)
- 1 ramo de cebolinha (12g)

MODO DE PREPARO

Lave e corte o alho-poró em rodelas e reserve. Lave, descasque e corte a cenoura em pequenos cubos e reserve. Em uma panela, coloque o azeite, o alho-poró e refogue até dourar. Junte o arroz e mexa. Acrescente a água, 1 colher (chá) de sal e a cenoura. Cozinhe em fogo baixo até secar toda a água. Em uma frigideira, derreta ½ colher (sopa) de manteiga, junte o ovo e mexa até cozinhar totalmente. Descasque, lave e pique a cebola em cubos pequenos e reserve. Limpe e corte o lombo em cubos pequenos e reserve. Em uma panela, coloque a outra parte da manteiga, a cebola e mexa até dourar. Acrescente o lombo, a páprica picante e o restante do sal e refogue até fritar. Lave, higienize e pique a cebolinha. Em um refratário, coloque o arroz, o ovo, o lombo e a cebolinha, misture bem e sirva quente.

ARROZ PARBOILIZADO COM ABÓBORA

RENDIMENTO: 12 porções
PESO DA PORÇÃO: 100g
VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 170 Kcal
TEMPO DE PREPARO: 40min

ARROZ INGREDIENTES

- ½ cebola média (75g)
- 3 dentes de alho médios (12g)
- ¼ de abóbora pescoço (150g)
- ½ colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem (8ml)
- 1 xícara (chá) de arroz parboilizado (190g)
- 250g de patinho moído (250g)
- ½ colher (sopa) de açafrão (4g)
- ½ colher (chá) de sal (3g)
- 3 xícaras (chá) de água (720ml)

MODO DE PREPARO

Descasque, lave e pique em pedaços pequenos a cebola e o alho e reserve. Lave, descasque e corte em cubos pequenos a abóbora e reserve. Na panela de pressão, coloque o azeite, a cebola, o alho e refogue. Acrescente a abóbora e, em seguida, o arroz e a carne moída e refogue bem. Adicione o açafrão e o sal. Coloque a água, tampe a panela, cozinhe por 15 minutos após pegar pressão e reserve.

MONTAGEM INGREDIENTES

- ½ talo de alho-poró (30g)
- 1 ramo de salsinha (6g)
- 1 xícara (chá) de queijo coalho (100g)
- ½ colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem (8ml)

MODO DE PREPARO

Lave e corte em fatias o alho-poró. Lave, higienize e pique a salsinha. Corte em pedaços pequenos o queijo e reserve. Em uma panela média, adicione o azeite, o alho-poró e o queijo, doure por cerca de 3 minutos. Apague o fogo, e finalize com a salsa. Junte o arroz e sirva quente.

PIZZA DE ARROZ

RENDIMENTO: 09 porções
PESO DA PORÇÃO: 140g
VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 364 Kcal
TEMPO DE PREPARO: 50min

MASSA
INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de leite (240ml)
- 2 ovos médios (130g)
- ½ xícara (chá) de óleo (120ml)
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (16g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 2 xícaras (chá) de arroz cozido (370g)

1 colher (sopa) de fermento químico em pó (16g)

- Margarina para untar
- Farinha de arroz para polvilhar

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Unte com margarina uma forma de pizza, polvilhe com farinha de arroz e coloque a massa. Asse em forno médio preaquecido por cerca de 10 minutos.

MOLHO
INGREDIENTES

- 6 tomates italianos médios (960g)
- 1 cebola média (150g)
- 2 dentes de alho médios (8g)
- 1 xícara (chá) de água (240ml)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem (30ml)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- ½ colher (chá) de orégano

MODO DE PREPARO

Lave e pique os tomates. Descasque, lave e pique a cebola e o alho. Bata no liquidificador metade dos tomates com a água e reserve. Doure o alho e a cebola no azeite, adicione o restante dos tomates picados e batidos. Tempere com sal e orégano e refogue até apurar.

RECHEIO
INGREDIENTES

- 1 cebola pequena (68g)
- 1 tomate médio (160g)
- 1 colher (chá) de orégano
- ½ colher (chá) de sal (3g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem (15ml)

MODO DE PREPARO

Descasque, lave e pique a cebola. Lave e pique o tomate. Em uma tigela, misture a cebola, o tomate, o orégano, o sal e o azeite e reserve.

MONTAGEM
INGREDIENTES

- 200g de muçarela fatiada

MODO DE PREPARO

Espalhe o molho de tomate sobre a massa. Cubra-a com a muçarela fatiada e finalize com o recheio. Leve ao forno médio preaquecido por cerca de 30 minutos.

RISOTO DE MEL
COM PARMESÃO

RENDIMENTO: 05 porções
PESO DA PORÇÃO: 170g
VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 213 Kcal
TEMPO DE PREPARO: 50min

CALDO DE LEGUMES
INGREDIENTES

- ½ cenoura pequena (50g)
- 1 pedaço pequeno de abóbora cabotiã (70g)
- 1 batata-inglesa média (220g)
- 3 buquês médios de brócolis (60g)
- 5 xícaras (chá) de água (1,2l)

MODO DE PREPARO

Lave, descasque e corte a cenoura, a abóbora e a batata. Lave os brócolis. Coloque em uma panela média a água e adicione a cenoura, a abóbora, a batata e os brócolis. Tampe e cozinhe, em fogo médio, por 20 minutos e reserve o caldo.

RISOTO
INGREDIENTES

- ½ cebola média (75g)
- 1 dente de alho grande (6g)
- 3 colheres (sopa) de manteiga (60g)
- 1 xícara (chá) de arroz arbóreo (185g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- Caldo de legumes reservado
- 2 colheres (sopa) de mel (50g)
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (16g)

MODO DE PREPARO

Descasque, lave e pique a cebola e o alho. Em uma panela, adicione a manteiga, a cebola, o alho e refogue. Junte o arroz, o sal e mexa bem. Acrescente o caldo dos legumes reservado ainda quente e continue mexendo. Adicione mais caldo de legumes até que o arroz esteja *al dente*. Apague o fogo, adicione o mel e polvilhe o parmesão. Sirva imediatamente.

ARANCINI DE RISOTO DE SHIITAKE

RENDIMENTO: 10 porções
PESO DA PORÇÃO: 30g (1 unidade)

VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 136 Kcal

TEMPO DE PREPARO: 3h + 24h de descanso

COGUMELOS INGREDIENTES

- ½ cebola média (75g)
- 2 dentes de alho pequenos (4g)
- 1 colher (sopa) de manteiga (20g)
- 2 bandejas de cogumelo shiitake (400g)

MODO DE PREPARO

Lave, descasque e pique a cebola e o alho. Lave rapidamente os cogumelos, retire os talos e corte em lâminas. Em uma panela, derreta a manteiga e doure a cebola e o alho. Junte o cogumelo, refogue por 2 minutos e reserve.

RISOTO INGREDIENTES

- ½ cebola média (75g)
- 2 dentes de alho pequenos (4g)
- 1 colher (sopa) de manteiga (20g)
- 1 xícara (chá) de arroz arbóreo (185g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- Caldo de legumes (pág. 39)
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (16g)

MODO DE PREPARO

Descasque, lave e pique a cebola e o alho. Em uma panela, adicione a manteiga e refogue-os. Junte o arroz, o sal e mexa bem. Acrescente o caldo dos legumes quente e aguarde até que o arroz esteja *al dente*. Apague o fogo, adicione os cogumelos e polvilhe o parmesão. Reserve por 24 horas.

MONTAGEM INGREDIENTES

- 2 ovos médios (130g)
- ½ xícara (chá) de farinha de rosca (80g)
- ½ xícara (chá) de ricota em cubos médios (75g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem (15ml)

MODO DE PREPARO

Em um prato fundo, quebre os ovos e bata com a ajuda de um garfo. Em outro prato, coloque a farinha de rosca. Com o risoto reservado, forme bolinhas de tamanhos regulares e abra-as com as mãos. Coloque o cubo de ricota no centro de cada bolinha, feche-as, passe-as no ovo e depois na farinha de rosca. Unte uma forma com o azeite e asse em forno preaquecido a 180°C, por aproximadamente 30 minutos, ou até que fiquem douradas. Sirva.

BEIJINHO DE ARROZ

RENDIMENTO: 35 porções
PESO DA PORÇÃO: 22g (1 unidade)

VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 129 Kcal

TEMPO DE PREPARO: 1h30min

LEITE CONDENSADO CASEIRO INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de água quente (480ml)
- 3 xícaras (chá) de leite em pó integral (350g)
- 1 xícara (chá) de açúcar demerara (200g)

MODO DE PREPARO

Em um liquidificador, bata a água quente, o leite em pó e o açúcar demerara até obter uma consistência homogênea. Leve à geladeira por, no mínimo, 2 horas.

BEIJINHO INGREDIENTES

- ¾ xícara (chá) de arroz branco (180g)
- 3 cravos da índia
- 2 pedaços de canela em pau
- ½ xícara (chá) de leite integral (120ml)
- 1 xícara (chá) de leite condensado caseiro (240ml)
- ½ xícara (chá) de leite de coco (120ml)
- 1 colher (sopa) de manteiga com sal (20g)
- 5 colheres (sopa) de coco ralado (50g)
- 1 e ¾ xícara (chá) de água (420ml)
- ¼ xícara (chá) de açúcar demerara (60g)

MODO DE PREPARO

Em uma panela, coloque o arroz com os cravos, a canela e água e leve ao fogo por 20 minutos, ou até o arroz ficar macio. Descarte os cravos e a canela e reserve o arroz. No liquidificador, bata o leite com leite condensado caseiro, o leite de coco e a manteiga, até a mistura ficar homogênea. Junte o arroz e bata até formar um creme. Transfira para uma panela, adicione o coco e leve ao fogo médio, mexendo sempre, até desgrudar do fundo, por aproximadamente 10 minutos. Coloque em um prato untado com manteiga, cubra com filme plástico, rente ao doce, para não formar película, e deixe esfriar completamente. Com as mãos untadas com manteiga, modele bolinhas e envolva-as em coco ralado. Disponha em forminhas e decore conforme sua preferência.

RISOTO DOCE

RENDIMENTO: 13 porções
PESO DA PORÇÃO: 70g
VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 330 Kcal
TEMPO DE PREPARO: 1h15min

CARAMELO
INGREDIENTES

- ½ xícara (chá) de leite de coco (120ml)
- 5 colheres (sopa) de açúcar de coco (50g)

MODO DE PREPARO

Em uma panela, coloque o leite e o açúcar de coco. Deixe cozinhar, mexendo de vez em quando, até ganhar consistência de caramelo.

RISOTO
INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de arroz arbóreo (200g)
- 3 cravos da índia
- 2 pedaços de canela em pau
- 1 e ½ xícara (chá) de leite integral (360ml)
- 1 xícara (chá) de leite condensado caseiro (240ml) (pág. 43)
- ½ xícara (chá) de leite de coco (120ml)
- 1 colher (sopa) de manteiga com sal (20g)
- 2 colheres (sopa) de coco ralado (20g)
- 2 xícaras (chá) de água de coco (480ml)

MODO DE PREPARO

Aqueça o leite integral, o leite de coco e a água de coco com a canela e o cravo. Deixe o leite em fogo baixo, sempre aquecido. Em uma outra panela, coloque a manteiga e refogue o arroz arbóreo. Coloque o leite quente aos poucos, sempre mexendo, seguindo o mesmo processo de um risoto tradicional. Quando o arroz estiver cozido, acrescente o leite condensado caseiro, o coco ralado e verifique o sabor. Em seguida, acrescente o caramelo, mexendo até ficar homogêneo. Sirva quente.

BAIÃO-DE-DOIS SAUDÁVEL

RENDIMENTO: 14 porções
PESO DA PORÇÃO: 120g
VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 120 Kcal
TEMPO DE PREPARO: 1h30min + 12h de remolho

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de feijão-de-corda (180g)
- 6 xícaras (chá) de água (1440ml)
- 1 xícara (chá) de arroz integral (185g)
- 1 cebola-roxa pequena (100g)
- 2 dentes de alho médios (8g)
- ½ pimentão verde (90g)
- ½ pimentão vermelho (90g)
- 3 ramos de coentro (18g)
- 2 ramos de cebolinha (24g)
- 2 folhas de couve (60g)
- ½ xícara (chá) de ricota defumada (80g)
- 1 pimenta dedo-de-moça pequena (4g)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem (30ml)
- 2 colheres (chá) de sal (12g)

MODO DE PREPARO

Escolha o feijão, lave e deixe de remolho em 2 xícaras (chá) de água por 12 horas. Despreze a água. Em uma panela de pressão, coloque o feijão e o arroz integral com o restante da água. Leve ao fogo e cozinhe por aproximadamente 15 minutos após pegar pressão. Separe o caldo de cozimento e reserve. Descasque, lave e pique a cebola e o alho em cubos pequenos e reserve. Lave, retire as sementes dos pimentões, pique e reserve. Lave e pique o coentro, a cebolinha e a couve e reserve. Pique a ricota defumada e reserve. Lave, retire as sementes e pique a pimenta dedo-de-moça e reserve. Em uma panela, doure o alho e a cebola no azeite, em seguida, acrescente os pimentões, metade do coentro e a ricota defumada e refogue. Adicione o caldo de cozimento reservado, a couve, a outra metade do coentro, a cebolinha, o sal e a pimenta-dedo-de-moça e refogue mais um pouco. Junte o arroz e o feijão à mistura e mexa bem. Apague o fogo e sirva.

FAROFA DE FEIJÃO-FRADINHO COM COUVE

RENDIMENTO: 10 porções
PESO DA PORÇÃO: 80g
VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 193 Kcal
TEMPO DE PREPARO: 1h + 12h de remolho

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de feijão-fradinho (180g)
- 5 xícaras (chá) de água (1,2L)
- 1 folha de louro pequena (1g)
- 1 cebola média (150g)
- 3 dentes de alho médios (12g)
- ½ unidade de pimenta dedo-de-moça pequena (4g)
- 2 ramos de salsa (12g)
- 2 folhas de couve (60g)
- ½ xícara (chá) de nozes (50g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem (30ml)
- 1 colher (chá) de páprica-doce (6g)
- ½ colher (chá) de cominho (3g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 1 xícara (chá) de farinha de mandioca torrada (125g)

MODO DE PREPARO

Escolha o feijão, lave e deixe de remolho em 2 xícaras (chá) de água por 12 horas. Despreze a água. Em uma panela de pressão, coloque o feijão, o restante da água e a folha de louro. Leve ao fogo e cozinhe por 15 minutos após pegar pressão. Escorra o feijão e reserve. Descasque, lave e corte a cebola e o alho em pedaços pequenos e reserve. Lave, retire as sementes e corte a pimenta em pedaços pequenos e reserve. Lave e pique a salsa e a couve e reserve. Com o auxílio de uma faca, pique as nozes e reserve. Em uma panela média, adicione o azeite e refogue a cebola e o alho, acrescente o feijão, a pimenta, a salsa, a couve e as nozes. Adicione a páprica, o cominho e o sal e mexa até que todos os ingredientes estejam cozidos. Acrescente a farinha de mandioca e continue mexendo por aproximadamente 5 minutos. Sirva em seguida.

FEIJOADA VEGETARIANA
COM FEIJÃO-VERMELHO

RENDIMENTO: 17 porções
PESO DA PORÇÃO: 100g
VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 69 Kcal
TEMPO DE PREPARO: 1h + 12h de remolho

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de feijão-vermelho (340g)
- 6 xícaras (chá) de água (1,4L)
- 1 cebola média (150g)
- 1 dente de alho pequeno (2g)
- 1 cenoura pequena (140g)
- ¼ abobrinha italiana média (90g)
- 4 cogumelos shiitake (70g)
- ¼ berinjela média (60g)
- 1/3 pimentão vermelho grande (80g)
- ½ pimenta dedo-de-moça pequena (3g)
- ½ xícara (chá) de ricota defumada (80g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem (15ml)
- ½ xícara (chá) de molho de tomate pronto (120g)
- 1 colher (chá) de cominho (2g)
- 1 folha de louro (1g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)

MODO DE PREPARO

Escolha o feijão, lave e deixe de remolho em 2 xícaras (chá) de água por 12 horas. Despreze a água. Coloque na panela de pressão o feijão e o restante da água e cozinhe por 15 minutos após pegar pressão. Reserve o feijão e o caldo. Descasque, lave e corte a cebola e o alho em pedaços pequenos e a cenoura em rodelas e reserve. Lave e corte a abobrinha e o cogumelo em pedaços pequenos e reserve. Lave, retire as sementes do pimentão e da pimenta, corte em pedaços pequenos e reserve. Corte a ricota em pedaços pequenos e reserve. Em uma panela média, adicione o azeite, a cebola, o alho e refogue. Acrescente a cenoura, a abobrinha, o cogumelo, a berinjela, o pimentão, a pimenta e a ricota. Mexa e adicione o feijão e o caldo reservado. Junte o molho de tomate, o cominho, a folha de louro e o sal. Tampe a panela e cozinhe por 20 minutos. Retire a folha de louro e sirva imediatamente.

SALADA DE FEIJÃO-BRANCO COM ATUM

RENDIMENTO: 09 porções
PESO DA PORÇÃO: 100g
VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 69 Kcal
TEMPO DE PREPARO: 1h + 12h de remolho

INGREDIENTES

- 1 e ½ xícara (chá) de feijão-branco (300g)
- 6 xícaras (chá) de água (1440ml)
- 2 latas de atum ao natural (340g)
- 1 pimenta dedo-de-moça média (4g)
- 3 ramos de hortelã (6g)
- 1 limão-siciliano médio (230g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem (15ml)
- 1 colher (chá) de sal (6g)

MODO DE PREPARO

Lave o feijão e deixe de remolho em 3 xícaras (chá) de água por 12 horas. Despreze a água. Em uma panela de pressão, coloque o feijão com o restante da água, leve ao fogo e cozinhe por aproximadamente 15 minutos após pegar pressão. Escorra a água e deixe o feijão esfriar. Abra as latas de atum, escorra a água e, com um garfo, separe-o em lascas e reserve. Lave, higienize retire as sementes e corte a pimenta em pedaços pequenos e reserve. Lave, higienize e pique as folhas de hortelã e reserve. Lave e esprema o limão-siciliano e reserve o suco. Em uma travessa, junte todos os ingredientes da salada, acrescente o azeite, o sal e misture bem. Sirva gelada.

SOPA DE FEIJÃO-BRANCO COM LOMBO

RENDIMENTO: 10 porções
PESO DA PORÇÃO: 330g
VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 197 Kcal
TEMPO DE PREPARO: 1h50min + 12h de remolho

INGREDIENTES

- 2 e ½ xícaras (chá) de feijão-branco (500g)
- 1 cebola grande (210g)
- 2 dentes de alho pequenos (4g)
- ½ limão pequeno (40g)
- 500g de lombo suíno
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 1 cenoura grande (240g)
- 2 mandioquinhas médias (260g)
- 3 ramos de salsinha (18g)
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem (45ml)
- 3L de água

MODO DE PREPARO

Lave o feijão e deixe de remolho em 500ml de água por 12 horas. Despreze a água. Descasque, lave e pique a cebola e o alho em cubos pequenos e reserve.

Lave e esprema o limão e reserve o suco. Lave o lombo, retire a gordura aparente e corte-o em cubos pequenos. Em uma bacia média, coloque o lombo, o suco do limão e a metade do sal, misture bem, e deixe descansar por 10 minutos. Lave, descasque a cenoura e as mandioquinhas e reserve. Lave e pique a salsinha e reserve. Em uma panela de pressão, doure o alho e a cebola no azeite, acrescente o lombo e refogue. Coloque o feijão e adicione 1L de água. Feche a panela e cozinhe por 20 minutos após pegar pressão. Na mesma panela de pressão, acrescente, a cenoura e as mandioquinhas, adicione mais 1L de água e cozinhe por mais 10 minutos após pegar pressão. No liquidificador, bata a cenoura e as mandioquinhas com um pouco do caldo do cozimento. Retorne esse creme à panela, adicione a salsinha, o restante do sal e mais 500ml de água e cozinhe sem pressão, até levantar fervura. Apague o fogo e sirva.

TUTU DE FEIJÃO

RENDIMENTO: 08 porções
PESO DA PORÇÃO: 120g
VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 138 Kcal
TEMPO DE PREPARO: 1h30min + 12h de remolho

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de feijão-carioca (200g)
- 7 xícaras (chá) de água (1680ml)
- 1 cebola pequena (100g)
- 3 dentes de alho médios (12g)
- 8 ramos de salsa (48g)
- 2 ramos de cebolinha (24g)
- ¼ de pimentão amarelo (45g)
- ¼ de pimentão verde (45g)
- 1 cenoura média (200g)
- 1 colher (sopa) de óleo (15ml)
- 1 e ½ colher (chá) de sal (9g)
- 1 colher (chá) de orégano seco (1g)
- ¼ xícara (chá) de farinha de mandioca crua (35g)

MODO DE PREPARO

Escolha o feijão e deixe de remolho com 2 xícaras (chá) de água por 12 horas. Escorra, lave o feijão e coloque na panela de pressão com o restante da água e cozinhe em fogo médio por 30 minutos após pegar pressão. Descasque, lave, pique a cebola e o alho e reserve. Lave e pique a salsa, a cebolinha e reserve. Lave, retire as sementes e pique os pimentões. Lave, descasque e rale a cenoura. Em uma panela, aqueça o óleo e coloque a cebola e o alho para refogar até dourar. Adicione a cenoura, o pimentão, o sal e o orégano. Acrescente o feijão com o caldo e misture bem com os demais ingredientes até o caldo começar a engrossar. Coloque a salsa e a cebolinha e, por último, a farinha de mandioca até dar o ponto desejado.

BRIGADEIRO DE FEIJÃO-PRETO

RENDIMENTO: 33 porções
PESO DA PORÇÃO: 15g (1 unidade)

VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 40 Kcal

TEMPO DE PREPARO: 1h

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de feijão-preto (190g)
- 1 colher (sopa) de manteiga (20g)
- 1 e ½ xícara (chá) de açúcar demerara (300g)
- 1 xícara (chá) de leite em pó integral (125g)
- 3 colheres (sopa) de chocolate em pó (24g)
- ½ tablete de chocolate meio amargo (50g)

MODO DE PREPARO

Em uma panela de pressão, cozinhe o feijão-preto em água até os grãos ficarem bem macios. Escorra e passe por uma peneira. Em uma panela, derreta a manteiga, acrescente o feijão e misture bem. Adicione o açúcar, o leite em pó e o chocolate em pó e cozinhe até desprender do fundo da panela. Com o auxílio de uma faca, obtenha lascas do chocolate em barra e reserve. Modele os docinhos e passe-os nas raspas de chocolate. Coloque-os em forminhas e sirva.

BROWNIE DE FEIJÃO-AZUKI

RENDIMENTO: 08 porções
PESO DA PORÇÃO: 40g (1 fatia)

VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 182 Kcal

TEMPO DE PREPARO: 1h + 12h de remolho

INGREDIENTES

- ⅓ de xícara (chá) de feijão-azuki (60g)
- 1 e ½ xícara (chá) de água (360ml)
- 3 colheres (sopa) de farinha de arroz (40g)
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem (45ml)
- 3 colheres (sopa) de cacau em pó (30g)
- 4 colheres (sopa) de melado de cana-de-açúcar (95g)
- ½ xícara (chá) de castanha-do-Brasil (60g)
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó (16g)
- Manteiga para untar
- Farinha de trigo para polvilhar

MODO DE PREPARO

Escolha o feijão, lave, coloque em um recipiente e cubra com água. Deixe de remolho por 12 horas. Despreze a água. Em uma panela de pressão, coloque o feijão com a água e leve ao fogo por, aproximadamente, 15 minutos após pegar pressão. Após o cozimento escorra a água. Em um processador, coloque o feijão cozido, a farinha de arroz, o azeite, o cacau, o melado de cana-de-açúcar e a castanha. Bata até ficar homogêneo. Com uma colher, misture o fermento. Coloque a massa em uma assadeira untada com manteiga e polvilhada com farinha. Leve ao forno preaquecido a 180°C, por aproximadamente 25 minutos.

BOLO DE FEIJÃO COM CHOCOLATE

RENDIMENTO: 11 porções
PESO DA PORÇÃO: 90g
VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 312 Kcal
TEMPO DE PREPARO: 1h30min + 2h de remolho

INGREDIENTES

- ½ xícara (chá) de feijão-preto (100g)
- ½ xícara (chá) de óleo (120ml)
- 1 colher (sopa) de cacau em pó (10g)
- 1 xícara (chá) de açúcar mascavo (155g)
- 4 ovos médios (260g)
- 1 e ½ xícara (chá) de farinha de trigo (195g)
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó (16g)

MODO DE PREPARO

Deixe o feijão de remolho em água fervente por 2 horas. Escorra e transfira para uma panela de pressão com água suficiente para cobrir os grãos. Cozinhe em fogo médio por aproximadamente 25 minutos, após o início da fervura, ou até que os grãos fiquem macios. Deixe esfriar. Bata no liquidificador o feijão cozido, o óleo, o cacau, o açúcar mascavo e os ovos. Despeje o conteúdo em uma tigela, acrescente a farinha e misture bem. Por último, acrescente o fermento e misture novamente. Coloque em uma assadeira de 25cm de diâmetro untada e enfarinhada e leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 50 minutos. Desenforme-o.

COBERTURA INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de manteiga (20g)
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó (20g)
- ½ xícara (chá) de açúcar mascavo (78g)
- 5 colheres (sopa) de leite desnatado (75ml)

MODO DE PREPARO

Em uma panela, derreta a manteiga em fogo baixo, acrescente o cacau e o açúcar e misture bem. Junte o leite e mexa até que levante fervura e a calda esteja mais espessa.

MONTAGEM INGREDIENTE

- ½ xícara (chá) de raspas de chocolate 70% (60g)

MODO DE PREPARO

Coloque a cobertura sobre o bolo morno. Espalhe as raspas de chocolate por cima.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arroz. Disponível em: https://www.sonutricao.com.br/conteudo/guia/cereais1.php . Acesso em: 17 de setembro de 2019.

Arroz: Características químicas, culinárias e nutricionais das diferentes variedades consumidas no Brasil. Brasília – DF, 2012. Disponível em: https://bdm.unb.br/bitstream/10483/6333/1/2012_JessicaMunizWeber.pdf. Acesso em: 06 de setembro de 2023.

Arroz: composição e características nutricionais. Disponível em: https://www.scielo.br/j/cr/a/7BvBvNmSXsVn8whkhy6Btww/?lang=pt . Acesso em: 17 de maio de 2023.

Arroz: composição e características nutricionais, Walter M., Marchezan E., Avila L.A. Departamento de Fitotecnia, Centro de Ciências Rurais da Universidade Federal de Santa Maria, Programa de Pós-graduação em Agronomia, RS, Brasil, Ago 2008. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S0103-84782008000400049. Acesso em: 06 de setembro de 2023.

Arroz e feijão: uma combinação importante para a saúde. Disponível em: https://mundoeducacao.uol.com.br/saude-bem-estar/arroz-feijao-uma-combinacao-importante-para-saude.htm . Acesso em: 07 de junho de 2023.

Aspectos econômicos da produção de arroz em São Paulo. Disponível em: http://www.iea.sp.gov.br/ftpiea/rea/1962/asp36-62.pdf . Acesso em: 07 de junho de 2023.

Conheça os tipos de arroz e seus benefícios. Disponível em: https://www.greenme.com.br/alimentar-se/alimentacao/713-conheca-os-tipos-de-arroz-e-seus-beneficios. Acesso em: 17 de setembro de 2019.

Dietary Reference Intakes. Disponível em: http://nationalacademies.org/hmd/~/media/Files/Report%20Files/2019/DRI-Tables-2019/6_DRIValues_Summary.pdf?la=en. Acesso em: 18 de setembro de 2019.

Feijão: benefícios, tipos e dicas para preparo e consumo da leguminosa. Disponível em: https://ge.globo.com/eu-atleta/nutricao/noticia/feijao-beneficios-tipos-e-dicas-para-preparo-e-consumo-da-leguminosa.ghtml. Acesso em: 07 de junho de 2023.

Previsões e Estimativas das Safras Agrícolas do Estado de São Paulo, Levantamento Parcial, Ano Agrícola 2022/23 e Levantamento Final, Ano Agrícola 2021/22, novembro de 2022. Disponível em: http://www.iea.agricultura.sp.gov.br/out/TerTexto.php?codTexto=16118. Acesso em: 07 de junho de 2023.

Tabela brasileira de composição de alimentos. Universidade Estadual de Campinas. Disponível em: http://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf . Acesso em: 16 de setembro de 2019.

CONHEÇA NOSSA COLEÇÃO COMPLETA

ACESSE NOSSO SITE ATRAVÉS DO QR CODE:

O Estado de São Paulo conta com uma ampla variedade de produtos agrícolas que possuem grande relevância, não apenas econômica, como também nutricional, já que fazem parte da base da alimentação saudável. Pensando nisso, a Secretaria de Agricultura e Abastecimento, por meio do Departamento de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável (DESANS), desenvolveu a coleção “Agro SP na mesa”.

Os produtos apresentados nessa edição são arroz e feijão, onde é evidenciada a importância de cada produto na economia do Estado, devido a sua significativa produção, assim como, nos hábitos alimentares da população brasileira. Esses alimentos possuem rico valor nutricional, além de serem bastante versáteis, podendo ser consumidos em diversas combinações, tanto em pratos doces quanto salgados. O propósito é incentivar o maior consumo por meio de informações e referências técnicas, de forma clara, simples e objetiva, além de dicas, curiosidades e receitas.