COORDENADORIA DE SEGURANÇA ALIMENTAR

COLEÇÃO

AGRO SP NA MESA

LEITE E DERIVADOS

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
COORDENADORIA DE SEGURANÇA ALIMENTAR
DEPARTAMENTO DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL SUSTENTÁVEL

COLEÇÃO

AGRO SP NA MESA

LEITE E DERIVADOS

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

Alessandra Ferreira Carbonari
Márcio Antonio Ebert

ÍNDICE

08 Leite e derivados

10 Benefícios nutricionais

12 Tipos de leite

16 Derivados de leite

18 Produção leiteira no Estado de São Paulo

19 Receitas

20 Maionese de leite

22 Salpicão de broto-de-feijão com maionese de leite

24 Torta de queijo branco e peito de peru

26 Omelete de forno

28 Panqueca integral com espinafre

30 Iscas de frango crocantes

32 Frango ao leite

34 Abóbora gratinada

36 Torta salgada sem glúten

38 Quiche de escarola

40 Risoto de limão-siciliano

42 Almôndega recheada com queijo branco e creme de milho

44 Bolo de batata com ricota

46 Lasanha de batata com creme de ricota

48 Milk shake de milho

50 Referências bibliográficas

LEITE E DERIVADOS

Leite é o produto oriundo da ordenha de mamíferos em condições adequadas de higiene. Já os laticínios são os seus derivados, como o queijo, iogurte, creme de leite e a manteiga, por exemplo.

O leite mais consumido e empregado na elaboração de lácteos é o de vaca, embora também existam os procedentes de outros animais, como a cabra, a ovelha e a búfala. Naturalmente, o leite de vaca possui sabor suave, agradável e ligeiramente adocicado, com pH neutro e alto valor nutritivo.

Benefícios nutricionais

A caseína é a principal proteína do leite, considerada de alto valor biológico por ser de excelente qualidade e fonte de aminoácidos essenciais, imprescindíveis para o crescimento e manutenção dos tecidos. Além disso, carboidratos, gorduras, minerais, vitaminas e água também são nutrientes em maior o teor nos lácteos.

Os minerais presentes em maior quantidade são o cálcio e o fósforo, importantes para a formação e fortalecimento dos ossos e dentes.

Dentre as vitaminas, as do complexo B e A são as mais expressivas na composição. A vitamina A oferece proteção à pele e aos olhos e ajuda na formação dos tecidos. As vitaminas do complexo B participam do funcionamento metabólico e favorecem a produção de energia, oxigenação das células e proteção do sistema nervoso.

Teor de nutrientes em um copo de leite integral (200ml) e porcentagem de representatividade, de acordo com a Dietary References Intake, para adultos.

Nutrientes	Quantidade em 1 copo (200ML)	% de adequação DRI (AI, RDA) para adultos
Cálcio	248mg	24,8%
Fósforo	194mg	27,7%
Vitamina A	74mcg	9%
Vitamina B2	0,36mg	30%
Vitamina B12	0,86mcg	35,8%

Fonte: IOM, 2004 e adaptado de Gaucheron, 2011.

O consumo diário dos leites e derivados é indicado, principalmente, para que se atinja a recomendação de ingestão de cálcio, já que segundo a FAO (Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura), são os principais alimentos fontes deste nutriente que, dentre tantas funções, é fundamental para a formação e a manutenção dos ossos.

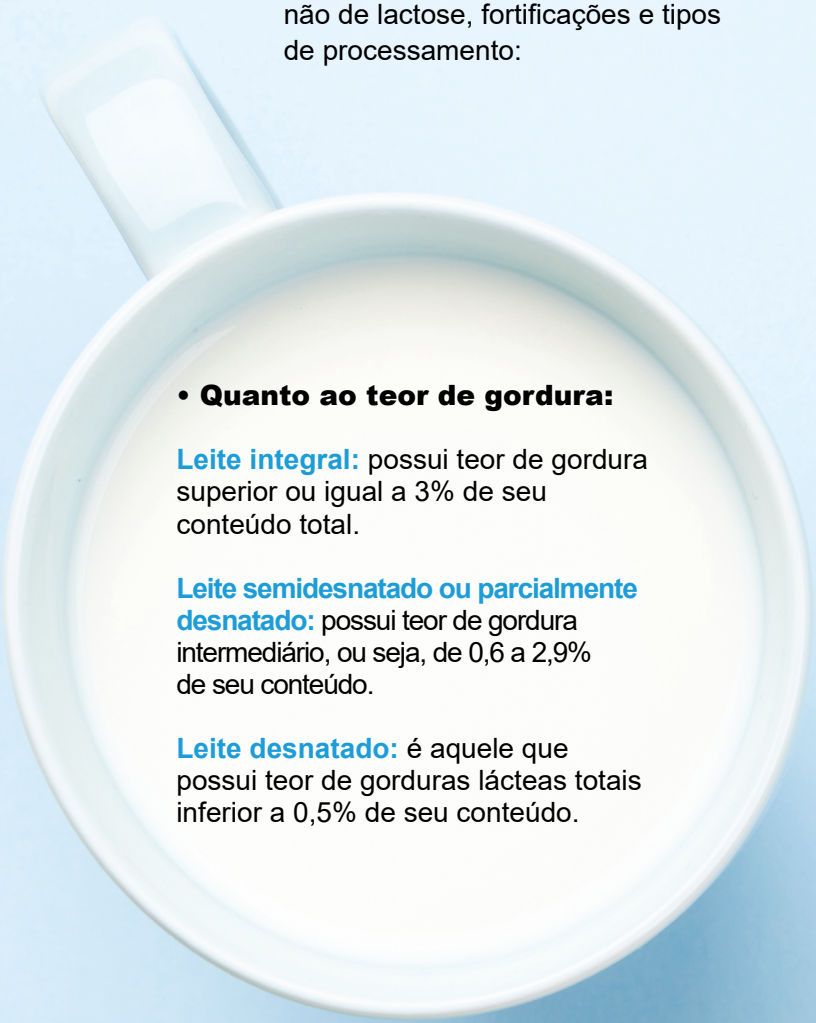
Três porções diárias de leite e derivados são suficientes para atender cerca de 75% das recomendações nutricionais de cálcio. Para obter essas mesmas quantidades, sem a ingestão deste grupo alimentar, é necessário um consumo muito grande e variado de vegetais, o que não é observado com muita frequência na dieta da população.

Portanto, essa restrição somente deve ser feita em casos específicos, quando houver diagnóstico clínico confirmado de alguma especificidade nutricional, como intolerâncias e alergias, desde que haja um acompanhamento profissional, para que as substituições sejam feitas adequadamente sem que ocorram prejuízos à saúde.

A intolerância à lactose é uma deficiência enzimática relacionada à dificuldade de digestão do açúcar do leite e a alergia é provocada quando a proteína do leite (caseína) é identificada pelo sistema imune como algo estranho a ser combatido. Os sintomas são parecidos para as duas enfermidades, por isso, ainda são muito confundidas.

Tipos de leite

Os leites podem ser diferenciados pelo teor de gordura, presença ou não de lactose, fortificações e tipos de processamento:



- **Quanto ao teor de gordura:**

Leite integral: possui teor de gordura superior ou igual a 3% de seu conteúdo total.

Leite semidesnatado ou parcialmente desnatado: possui teor de gordura intermediário, ou seja, de 0,6 a 2,9% de seu conteúdo.

Leite desnatado: é aquele que possui teor de gorduras lácteas totais inferior a 0,5% de seu conteúdo.

Segundo o Ministério da Saúde, os adultos devem dar preferência ao consumo do leite desnatado ou semidesnatado e crianças e gestantes devem ingerir o integral, com atenção às restrições nutricionais individuais.

• Quanto à redução/ exclusão de lactose:

Leite com lactose: todos os leites que não foram processados para excluir o açúcar (lactose) naturalmente presente nos produtos lácteos.

Leite com lactose reduzida ou zero lactose: é indicado para os indivíduos que possuem algum grau de intolerância à lactose, caracterizada pela deficiência na produção da enzima lactase. Existe, ainda, no mercado leites e produtos lácteos adicionados de lactase, que melhoram a tolerância por conta da presença dessa enzima.

• Quanto à fortificação:

Leite enriquecido com cálcio: é indicado para os indivíduos que necessitam de um consumo maior desse mineral, como crianças, adolescentes, idosos, gestantes e lactentes.

Leite enriquecido com ferro: é indicado para os indivíduos que necessitam de um consumo maior desse mineral, como portadores de anemia ferropriva, caracterizada pela deficiência de ferro no organismo.

Leite enriquecido com vitaminas: elaborado com o objetivo de aumentar o consumo de vitaminas e evitar suas deficiências. Entre as mais utilizadas para o enriquecimento do leite pode-se destacar as vitaminas A, D, B3, B6, B12, C e E, além de ácido fólico.

• Quanto ao tipo de rebanho, ordenha, processo de obtenção e número máximo de bactérias presentes após a pasteurização:

Leite tipo A: é obtido de um único rebanho com ordenha mecânica e segue por tubulações diretamente para o compartimento onde sofre pasteurização, homogeneização e envase. O número máximo de bactérias permitido por legislação é de 500/ml.

Leite tipo B: é obtido de rebanhos diferentes e a ordenha pode ser mecânica ou manual. É refrigerado no próprio local da ordenha e transportado em tanques até o local apropriado, onde será processado. O número máximo de bactérias permitido por legislação é de 40.000/ml.

Leite tipo C: é obtido de rebanhos diferentes e a ordenha pode ser mecânica ou manual, porém, não é refrigerado no próprio local de ordenha. O leite é transportado em tanques até um estabelecimento industrial, onde é refrigerado e processado, seguindo os prazos estipulados por lei. Este processo eleva bastante o número de bactérias presentes no leite, que pode chegar até a 100.000/ml.

• Quanto ao tipo de processamento empregado em sua produção:

Leite cru: é aquele que não foi submetido a nenhum tratamento térmico para redução de micro-organismos e possíveis contaminações.

Leite pasteurizado: é aquele submetido ao tratamento térmico. Existem dois tipos de pasteurização, a lenta e a rápida. A lenta é feita a partir do aquecimento indireto do leite entre 63°C e 65°C por 30 minutos. A rápida é a partir do aquecimento entre 72°C e 75°C pelo período de 15 a 20 segundos. Esse processo elimina apenas uma parte dos micro-organismos patogênicos do leite. Assim, deve ser conservado em refrigeração e o prazo de validade não é tão longo.

Leite esterilizado: é aquele submetido a tratamento térmico a uma temperatura entre 110°C e 130°C pelo prazo de vinte a quarenta minutos, em equipamentos próprios.

Leite UHT ou UAT: é aquele submetido ao tratamento Ultra High Temperature,passando por temperaturas entre 130°C e 150°C, pelo período de dois a quatro segundos, mediante processo de fluxo contínuo, imediatamente resfriado a temperatura inferior a 32°C e envasado sob condições assépticas em embalagens esterilizadas e hermeticamente fechadas. Esse processo garante a eliminação de todos os micro-organismos e utiliza o estabilizante citrato de sódio, um composto orgânico, que garante a preservação das proteínas do leite.

Derivados de leite

Os leites podem ser diferenciados pelo teor de gordura, presença ou não de lactose, fortificações e tipos de processamento:

Leites fermentados

São o resultado da fermentação do leite pasteurizado ou esterilizado, por fermentos lácticos próprios, como os iogurtes, kefir e coalhadas.

Bebidas lácteas

São obtidas a partir de leite ou leite reconstituído e/ou derivados de leite, reconstituídos ou não, fermentados ou não, com ou sem adição de outros ingredientes, onde a base láctea represente pelo menos 51% do total de ingredientes do produto.

Queijos

São os produtos obtidos pela coagulação do leite, seguida de uma desidratação da coalhada, podendo ser frescos ou maturados. O queijo fresco está pronto para o consumo logo após a sua fabricação. Já o queijo maturado é o que sofreu as trocas bioquímicas e físicas necessárias e características da sua variedade.

Requeijão

Produto obtido pela massa coalhada, cozida ou não, após retirada do soro e lavagem, por meio da coagulação do leite.

Creme de queijo

Produto obtido a partir do leite pasteurizado, podendo ser adicionado de derivados lácteos.

Creme de leite

É o produto lácteo rico em gordura retirada do leite por meio de processo tecnológico específico, que se apresenta na forma de emulsão de gordura em água.

Manteiga

É o produto lácteo gorduroso obtido exclusivamente pela bateção e malaxagem, com ou sem modificação biológica do creme de leite, por meio de processo tecnológico específico. A matéria gorda da manteiga deve ser composta exclusivamente de gordura láctea.

Produção leiteira no Estado de São Paulo

O estado de São Paulo apresenta uma produção média de aproximadamente 1,7 bilhão de litros de leite por ano, sendo responsável por, em média, 5% do total nacional. Possui mais de 300 laticínios e um rebanho leiteiro de 1,14 milhão de cabeças, segundo o Instituto de Economia Agrícola - IEA.

De acordo com os dados do Instituto de Economia Aplicada, o valor bruto da produção leiteira paulista é de 2,19 bilhões por ano, o que corresponde à sexta maior do Brasil.

Visto a grande importância nutricional e econômica dos leites e derivados, a Secretaria de Agricultura e Abastecimento desenvolveu receitas saborosas e nutritivas.

RECEITAS

Maionese de leite

Ingredientes

• 1 batata média (220g)

• 3 xícaras (chá) de água (720ml)

• 6 colheres (sopa) de leite em pó integral (60g)

• 1 limão pequeno (80g)

• ½ colher (chá) de sal (3g)

• 1 xícara (chá) de óleo (240ml)

Modo de preparo

Leve ao fogo uma panela com 2 xícaras (chá) de água para ferver. Lave, descasque e cozinhe a batata, escorra e deixe esfriar. Dilua o leite em pó em 1 xícara (chá) de água e leve para o congelador por 15 minutos, para ficar bem gelado. Esprema o limão, coloque o suco no copo do liquidificador juntamente com o leite, a batata cozida e escorrida e o sal e bata até obter um creme. Acrescente o óleo, em fio, sem parar de bater, até atingir uma consistência cremosa.

Rendimento: 37 porções
Valor calórico da porção: 68 Kcal

Peso da porção: 16g (1 colher (sopa))
Tempo de preparo: 30min

Salpicão de broto-de-feijão com maionese de leite

Ingredientes

• 1 cenoura pequena (100g)

• 1 maçã vermelha pequena (185g)

• ½ cebola pequena (50g)

• 3 xícaras (chá) de broto-de-feijão (80g)

• 2 ramos de salsinha (12g)

• ½ xícara (chá) de uva-passa preta sem sementes (75g)

• 3L de água

• 250g de peito de frango sem pele e sem osso

• ½ colher (chá) de sal (3g)

• 1 e ½ xícara (chá) de maionese de leite (340g)

Modo de preparo

Lave, higienize, descasque e rale a cenoura no ralador grosso. Lave, higienize, retire o miolo e pique a maçã. Descasque, lave e rale a cebola. Lave e higienize o broto-de-feijão e reserve. Lave, higienize e pique a salsinha. Hidrate a uva passa em ½xícara (chá) de água por 15 minutos, escorra e reserve. Em uma panela de pressão, adicione 1L de água e cozinhe o peito de frango por 20 minutos, após pegar pressão. Apague o fogo, aguarde sair a pressão, despreze a água do cozimento, feche novamente a panela e chacoalhe com força para desfiar o frango. Em outra panela, ferva 2L de água, após levantar fervura, coloque o broto-de-feijão e aguarde 1 minuto. Escorra, mergulhe-o em água gelada e escorra novamente. Em um recipiente, misture a cenoura, a maçã, a cebola, a salsinha, as uvas-passas, o frango, o broto-de-feijão, o sal e a maionese de leite.

Rendimento: 12 porções
Peso da porção: 90g
Valor calórico da porção: 180 Kcal
Tempo de preparo: 1h50min

Torta de queijo branco e peito de peru

Recheio
Ingredientes

- 200g de peito de peru fatiado
- 230g de queijo minas frescal
- 1 tomate grande (235g)
- ½ cebola grande (105g)
- 1 ramo de cebolinha (12g)
- 1 talo de salsão pequeno (25g)
- ½ colher (chá) de orégano
- ½ colher (chá) de sal (3g)

Modo de preparo

Pique o peito de peru e o queijo minas e reserve. Lave o tomate, retire a pele e as sementes, corte-o em cubos pequenos e reserve. Descasque, lave e pique a cebola e reserve. Lave, higienize e pique a cebolinha e o salsão e reserve. Coloque os ingredientes picados em uma tigela média e junte o orégano e o sal. Misture bem e reserve.

Massa
Ingredientes

• ½ cebola grande (105g)

• 1 dente de alho médio (4g)

• 1 xícara (chá) de leite integral (240ml)

• 2 ovos médios (125g)

• ½ xícara (chá) de óleo (120ml)

• 1 xícara (chá) de farinha de trigo (125g)

• ½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado (70g)
½ colher (chá) de orégano

• 1 colher (chá) de sal (6g)

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

Modo de preparo

Descasque e lave a cebola e o alho e reserve. No liquidificador, bata bem o leite, os ovos e o óleo. Adicione a farinha de trigo, o queijo ralado, a cebola, o alho, o orégano, o sal e bata até obter uma massa homogênea. Acrescente o fermento, bata rapidamente e reserve.

Montagem
Ingredientes

• Margarina para untar

• Farinha de trigo para polvilhar

• 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (30g)

Modo de preparo

Unte um refratário com margarina e polvilhe farinha de trigo. Coloque metade da massa no refratário e espalhe o recheio com auxílio de uma colher. Cubra com o restante da massa, polvilhe o queijo ralado e leve ao forno médio preaquecido, durante aproximadamente 40 minutos. Sirva em seguida.

Rendimento: 8 porções
Valor calórico da porção: 400 Kcal

Peso da porção: 150g
Tempo de preparo: 1h20min

Omelete de forno

Recheio
Ingredientes

• 4 ramos de salsa (24g)

• 1 tomate pequeno (155g)
100g de queijo branco

• 100g de peito de peru fatiado

• 2 colheres (sopa) de ervilha em conserva (30g)

Modo de preparo

Lave, higienize e pique a salsa. Lave, higienize o tomate, retire as sementes, pique e reserve. Pique o queijo e o peito de peru e coloque em um recipiente, adicione a ervilha, a salsa e o tomate picados.

Massa
Ingredientes

• ½ cebola média (75g)

• 4 ovos médios (260g)

• ½ xícara (chá) de leite integral (120ml)

• 2 colheres (sopa) de farinha de trigo (20g)

• ½ colher (chá) de sal (3g)

• 1 colher (chá) de fermento químico em pó (5g)

Modo de preparo

Descasque e lave a cebola e reserve. Bata no liquidificador os ovos, o leite, a farinha de trigo, o sal e a cebola, por alguns minutos. Acrescente o fermento, bata ligeiramente e reserve.

Montagem
Ingredientes

• Margarina para untar

Modo de preparo

Coloque a massa em um refratário untado, distribua os ingredientes do recheio e leve ao forno médio preaquecido por aproximadamente 30 minutos. Sirva em seguida.

Rendimento: 6 porções
Valor calórico da porção: 178 Kcal

Peso da porção: 100g
Tempo de preparo: 50min

Panqueca integral com espinafre

Recheio
Ingredientes

- 200g de peito de peru fatiado
- 230g de queijo minas frescal
- 1 tomate grande (235g)
- ½ cebola grande (105g)
- 1 ramo de cebolinha (12g)
- 1 talo de salsão pequeno (25g)
- ½ colher (chá) de orégano
- ½ colher (chá) de sal (3g)

Modo de preparo

Bata no liquidificador o ovo, o leite, a farinha de trigo integral, o fermento, ½ colher (chá) de óleo de canola e o sal e reserve. Unte uma frigideira antiaderente pequena com o óleo restante e distribua quantidade suficiente de massa para cobri-la. Doure os dois lados e reserve. Repita até acabar a massa.

Recheio
Ingredientes

• 1 maço de espinafre (500g)

• ½ cebola média (75g)

• ½ colher (chá) de óleo de canola (7ml)

• ½ colher (chá) de sal (3g)

• ½ xícara (chá) de iogurte natural desnatado (130g)

• ½ colher (chá) de tomilho fresco

Modo de preparo

Separe as folhas e os talos do espinafre, lave, afervente em água e reserve. Descasque, lave e pique a metade da cebola. Coloque o óleo em uma panela, refogue a cebola até dourar, acrescente o espinafre e refogue até secar. Apague o fogo, coloque o sal, o iogurte desnatado, o tomilho fresco, mexa bem e reserve.

Molho
Ingredientes

• ½ cebola média (75g)

• 1 dente de alho médio (4g)

• 4 ramos de salsinha (24g)

• 6 tomates médios (1,110Kg)

• 1 xícara (chá) de água (240ml)

• ½ colher (chá) de sal (3g)

• 2 folhas de louro

• 1 colher (chá) de manjericão seco (2g)

Modo de preparo

Descasque, lave e pique a cebola e o alho. Lave, higienize e pique a salsinha. Lave os tomates, corte-os e bata no liquidificador com a água, até que forme uma massa homogênea. Coloque os tomates batidos em uma panela, adicione a cebola, o alho e o sal e as folhas de louro. Cozinhe em fogo alto por 1h30min, para que o molho apure bem. Apague o fogo e acrescente a salsinha e o manjericão. Mexa bem, deixe a panela tampada por aproximadamente 10 minutos e reserve.

Recheio
Modo de preparo

Distribua um pouco de recheio sobre a massa e enrole-a cuidadosamente. Disponha as panquecas em um refratário, coloque o molho por cima e leve ao forno médio por 10 minutos para aquecê-las. Sirva em seguida.

Rendimento: 10 porções
Valor calórico da porção: 140 Kcal

Peso da porção: 120g (1 panqueca)
Tempo de preparo: 1h30min

Iscas de frango crocantes

Ingredientes

• 2 dentes de alho médios (8g)

• 1 limão pequeno (80g)

• 3 filés de peito de frango médios (420g)

• 1 colher (sopa) de estragão desidratado (6g)

• ½ xícara (chá) de leite desnatado (120ml)

• 1 xícara (chá) de aveia em flocos finos (95g)

Modo de preparo

Descasque, lave e pique o alho. Lave o limão, corte-o ao meio e esprema a metade, reservando o suco. Corte os filés em iscas grossas e, em um refratário, tempere com o alho, o estragão e o suco de limão. Deixe marinando por 20 minutos, em recipiente tampado sob refrigeração. Passe as iscas de frango no leite e, em seguida, na aveia. Coloque as iscas em uma assadeira untada com óleo e cubra com papel-alumínio. Leve ao forno preaquecido e asse por 30 minutos. Retire o papel-alumínio e asse até que o frango fique dourado.

Rendimento: 2 porções
Valor calórico da porção: 495 Kcal

Peso da porção: 120g
Tempo de preparo: 20min marinando + 1h de preparo

Frango ao leite

Ingredientes

• 10 filés de peito de frango (1,4Kg)

• 1 tomate médio (185g)

• 35 vagens médias (250g)

• 1 cebola média (200g)

• 5 espigas de milho-verde pequenas (1,3Kg)

• 5 colheres (sopa) de margarina light (100g)

• 5 colheres (café) de molho inglês (12ml)

• 4 xícaras (chá) de leite desnatado (960ml)

• ½ maço de salsinha (60g)

Modo de preparo

Limpe e corte o frango em iscas e reserve. Lave o tomate e a vagem, pique-os e reserve. Descasque, lave e pique a cebola e reserve. Lave, higienize e pique a salsinha e reserve. Descasque e lave as espigas de milho. Em uma panela, cozinhe a vagem em água suficiente para cobri-la. Em outra panela, cozinhe as espigas de milho em água suficiente para cobri-las. Retire os grãos de milho do sabugo e reserve. Doure o frango na margarina. Junte o tomate, a cebola, o molho inglês e refogue bem. Acrescente o leite e cozinhe em fogo baixo por 10 minutos. Adicione a vagem, a salsinha e o milho e misture. Sirva em seguida.

Rendimento: 15 porções
Peso da porção: 120g
Valor calórico da porção: 243 Kcal
Tempo de preparo: 1h45min

Abóbora gratinada

Ingredientes

• 1 cebola média (150g)

• 1 dente de alho grande (6g)

• ½ abóbora-japonesa grande em cubos (1Kg)

• 2 colheres (sopa) de manteiga (40g)

• ½ pote de champignon em conserva fatiados (110g)

• Sal a gosto

Modo de preparo

Descasque, lave e pique a cebola e o alho e reserve. Lave, descasque e pique a abóbora em cubos e reserve. Em uma panela, derreta a manteiga e refogue a cebola e o alho. Junte a abóbora e refogue até ficar cozida, porém, firme. Se necessário, pingue água durante o cozimento. Acrescente o champignon e cozinhe mais um pouco. Corrija o sal, mexa e reserve.

Creme de ricota

Ingredientes

• 2 ramos de salsinha (12g)

• 1 lata de creme de leite (300g)

• ½ xícara (chá) de ricota (100g)

• Sal e noz-moscada a gosto

Modo de preparo

Lave, higienize e pique a salsinha e reserve. Bata no liquidificador o creme de leite, a ricota e o sal. Tempere com a noz-moscada e a salsinha e reserve.

Montagem

Ingredientes

• 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (20g)

Modo de preparo

Em um refratário, coloque camadas da abóbora refogada e do creme de ricota, terminando com o creme. Polvilhe o queijo ralado e leve ao forno para gratinar.

Rendimento: 8 porções
Valor calórico da porção: 210 Kcal

Peso da porção: 160g
Tempo de preparo: 1h40min

Torta salgada sem glúten

Massa
Ingredientes

• ½ xícara (chá) de requeijão (100g)

• 3 ovos médios (195g)

• 1 e ¼ xícara (chá) de leite desnatado (300ml)

• ½ xícara (chá) de creme de arroz (65g)

• ½ xícara (chá) de amido de milho (60g)

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

• 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado (10g)

• ½ colher (chá) de sal (3g)

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e reserve.

Recheio
Ingredientes

• 1 cebola média (150g)

• 2 dentes de alho médios (8g)

• 1 tomate médio (185g)

• 5 ramos de salsinha (30g)

• 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem (15ml)

• 300g de carne moída

• 1 colher (chá) de sal (6g)

Modo de preparo

Descasque, lave e pique a cebola e os dentes de alho. Lave e pique o tomate e a salsinha. Em uma panela, refogue o alho e a cebola no azeite. Junte a carne e refogue até secar bem. Adicione o tomate, a salsinha e o sal e deixe apurar.

Montagem
Ingredientes

• Margarina para untar

• Creme de arroz para polvilhar

Modo de preparo

Em uma assadeira untada e enfarinhada, coloque metade da massa, acrescente o recheio, e cubra com o restante da massa. Leve ao forno médio, preaquecido, por cerca de 30 minutos.

Rendimento: 18 porções
Peso da porção: 100g
Valor calórico da porção: 210 Kcal
Tempo de preparo: 1h30min

Quiche de escarola

Massa
Ingredientes

• 3 batatas grandes (274g)

• 2 claras (80g)

• ½ xícara (chá) de leite desnatado (120ml)

• 3 colheres (sopa) de farinha de trigo (30g)

• 1 colher (chá) de sal (6g)

• Margarina para untar

Modo de preparo

Lave bem as batatas. Em uma panela de pressão, cozinhe-as inteiras e com casca por aproximadamente 20 minutos. Deixe esfriar, retire a casca e passe-as pelo espremedor. Misture os demais ingredientes e mexa bem. Forre uma assadeira com papel-manteiga e unte-o com a margarina. Coloque a massa e espalhe até ficar fina. Leve ao forno baixo e asse até dourar.

Recheio
Ingredientes

• 1 maço de escarola (500g)

• ½ cebola média (75g)

• 1 dente de alho pequeno (2g)

• 1 e ¼ xícara (chá) de ricota (250g)

• 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem (15ml)

• 1 colher (sopa) de farinha de trigo (10g)

• ½ xícara (chá) de leite desnatado (120ml)

• ½ colher (chá) de sal (3g)

Modo de preparo

Lave e corte a escarola em tiras finas. Descasque, lave e pique a cebola e o alho e reserve. Com o auxílio de um garfo, amasse a ricota e reserve. Em uma panela, doure o alho e a cebola no azeite. Coloque a escarola e refogue bem. Adicione a farinha de trigo, o leite, a ricota e o sal e mexa até que o creme engrosse.

Montagem
Desenforme a massa, coloque o recheio e sirva quente.

Rendimento: 9 porções
Valor calórico da porção: 174 Kcal

Peso da porção: 120g
Tempo de preparo: 1h30min

Risoto de limão-siciliano

Ingredientes

- ¼ de cebola pequena (25g)
- 1 dente de alho médio (4g)
- 2 fatias médias de queijo minas frescal (75g)
- 1 limão-siciliano grande (230g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extra virgem (15ml)
- 1 e ½ xícara (chá) de arroz arbóreo (250g)
- 4 xícaras (chá) de água (960ml)
- ¾ xícara (chá) de requeijão cremoso (150g)

Modo de preparo

Descasque, lave e pique a cebola e reserve. Descasque, lave e amasse o alho e reserve. Corte o queijo minas em cubos de 1cm aproximadamente e reserve. Lave o limão-siciliano, corte ao meio e esprema a metade, reservando o suco. Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite. Acrescente o arroz arbóreo e mexa bem. Acrescente a água e cozinhe, mexendo sempre. Quando reduzir a água pela metade, acrescente o requeijão, o queijo em cubos e o suco de limão-siciliano, mexendo sempre até começar a secar a água e ficar al dente e cremoso.

Rendimento: 3 porções
Peso da porção: 150g (2 colheres de servir)
Valor calórico da porção: 540 Kcal
Tempo de preparo: 1h35min

Almôndega recheada com queijo branco e creme de milho

Ingredientes

- ½ cebola média (75g)
- 1 dente de alho médio (4g)
- 6 ramos de salsinha (36g)
- 1 peça pequena de queijo branco (250g)
- 1 pão francês (50g)
- ½ xícara (chá) de leite (120ml)
- 1 ovo médio (65g)
- 500g de carne moída
- 1 colher (chá) de sal (6g)

Modo de preparo

Descasque, lave e rale a cebola e reserve. Descasque, lave e amasse o alho e reserve. Lavee pique a salsa e reserve. Corte o queijo em cubos médios e reserve. Umedeça o pão no leite e reserve. Em uma tigela, bata o ovo ligeiramente e misture a carne moída. Junte a cebola, o alho, a salsa, o pão e o sal e amasse bem, até obter uma massa consistente. Modele em formato de almôndegas, faça um furo no meio, coloque um cubinho de queijo em cada almôndega e feche. Unte uma forma com óleo, coloque as almôndegas e leve ao forno, preaquecido, em temperatura média para assar por 55 minutos, ou até que fiquem douradas. Retire do forno e reserve.

Creme de milho

Ingredientes

- ¼ de cebola média (35g)
- 1 ramo de cebolinha (12g)
- 2 colheres (sopa) de margarina sem sal (40g)
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo (30g)
- 3 xícaras (chá) de leite (720ml)
- 1 lata de milho-verde (300g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- ½ colher (chá) de noz-moscada (2g)

Modo de preparo

Descasque, lave e rale a cebola e reserve. Lave e pique a cebolinha e reserve. Em uma panela, aqueça a margarina e doure a cebola. Acrescente a farinha de trigo e frite por 2 minutos, mexendo sem parar, para não queimar a farinha. Adicione a metade do leite e mexa para não empelotar e não grudar no fundo da panela. Quando levantar fervura, coloque a cebolinha, após 2 minutos apague o fogo e reserve. No liquidificador, bata a outra metade do leite com o milho. Junte esse creme batido à panela e mexa sempre até obter um creme homogêneo, tempere com sal e noz-moscada. Sirva sobre as almôndegas assadas.

Rendimento: 5 porções
Valor calórico da porção: 628 Kcal

Peso da porção: 110g (2 colheres de servir)
Tempo de preparo: 1h10min

Bolo de batata com ricota

Ingredientes

• 3 batatas pequenas (360g)

• 1 xícara (chá) de ricota (200g)

• 1 ramo de cebolinha (12g)

• 4 ramos de salsinha (24g)

• 1 colher (sopa) de amendoim torrado (10g)

• ¼ xícara (chá) de leite integral (60ml)

• 3 ovos médios (195g)

• ½ colher (sopa) de sal (7g)

• 2 colheres (sopa) de farinha de rosca (24g)

• 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (30g)

• 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem (15ml)

Modo de preparo

Lave, descasque e coloque as batatas para cozinhar em panela de pressão, com água o suficiente para cobri-las, por 5 minutos. Passe as batatas pelo espremedor e reserve. Amasse a ricota e reserve. Lave e pique a cebolinha e a salsinha e reserve. Triture o amendoim e reserve. Em um recipiente, coloque a batata, a ricota, o leite, os ovos, o sal, a farinha de rosca, 2 colheres (sopa) de queijo parmesão, a cebolinha, a salsinha, o amendoim e o azeite e misture bem. Em um refratário untado com margarina e farinha de trigo, coloque a mistura e, por cima, o restante do queijo ralado. Leve ao forno por 30 minutos ou até dourar.

Rendimento: 8 porções
Valor calórico da porção: 144 Kcal

Peso da porção: 80g
Tempo de preparo: 1h10min

Lasanha de batata com creme de ricota

Recheio
Ingredientes

• 3 ramos de salsinha (18g)

• 1 dente de alho médio (4g)

• ½ cebola grande (105g)

• 2 colheres (chá) de sal (12g)

• 1 peito de frango médio sem pele e sem osso (350g)

• 1 colher (sopa) de óleo (15ml)

Modo de preparo

Lave e pique a salsinha e reserve. Descasque, lave e esprema o alho e reserve. Descasque, lave e pique a cebola em cubinhos e reserve. Em uma panela, aqueça o óleo, refogue o alho e a cebola. Acrescente o frango, o restante do sal e a salsinha e refogue. Espere esfriar, desfie o frango e reserve.

Montagem
Ingredientes

• 5 batatas pequenas (600g)

• 1 colher (chá) de sal (6g)

• 2 xícaras (chá) de creme de ricota (375g)

Modo de preparo

Cozinhe as batatas, com água o suficiente para cobri-las e 1 colher (chá) de sal, até que fiquem al dente. Corte as batatas em rodelas e faça uma camada no fundo da travessa. Cubra com metade do recheio, ¾ xícara (chá) do creme de ricota e uma última camada de batatas, coloque mais ¾ xícara (chá) de creme de ricota e o restante do recheio. Finalize com a ½ xícara (chá) restante do creme de ricota e leve ao forno por 30 minutos até gratinar.

Rendimento: 10 porções
Valor calórico da porção: 154 Kcal

Peso da porção: 95g
Tempo de preparo: 1h

Milk shake de milho

Ingredientes

• 3 espigas de milho-verde médias (765g)

• Folhas de hortelã para decorar

• 1 colher (chá) de gengibre ralado (5g)

• 2 xícaras (chá) de leite integral (480ml)

• 1 xícara (chá) de água (240ml)

• ½ xícara (chá) de açúcar (95g)

• 1 colher (chá) de margarina sem sal (5g)

• 6 bolas de sorvete de creme (125g)

• ½ colher (chá) de canela em pó (2g)

Modo de preparo

Descasque, lave e rale as espigas de milho e reserve. Lave e higienize as folhas de hortelã e reserve. Bata no liquidificador o milho, o leite, a água e o açúcar. Coloque a mistura em uma panela, leve ao fogo e acrescente a margarina. Cozinhe em fogo baixo por aproximadamente meia hora, mexa algumas vezes para não grudar no fundo da panela. Quando levantar fervura, apague o fogo, deixe esfriar e bata novamente no liquidificador. Coe e leve para gelar por 1 hora. Para finalizar, bata no liquidificador a mistura com o sorvete e o gengibre ralado. Coloque o milk shake em taças individuais, polvilhe canela em pó por cima e decore com as folhas de hortelã.

Rendimento: 600 ml
Valor calórico da porção: 696 Kcal

Peso da porção: 200 ml
Tempo de preparo: 2h30min

Referências bibliográficas

WILLET, Walter C.; LUDWIG, David S.. Milk and Health. New England Journal of Medicine, [s.l.], v. 382, n. 7, p.644-654, 13 fev. 2020. Massachusetts Medical Society. http://dx.doi.org/10.1056/nejmra1903547

BRINKMANN, Sören. Leite e modernidade: ideologia e políticas de alimentação na era Vargas. História, Ciências,Saúde, Manguinhos, Rio de Janeiro. 2013. DOI:http://dx.doi.org/10.1590/S0104-59702014005000004. Disponível em: https://www.scielo.br/j/hcsm/a/mKsK5xSwktwmGx8gdbgmnxn/?format=pdf&lang=pt. Acesso em 10 fev. 2022.

CAMOLEZE, Edino. Animal business, 12 dez.2019. O leite como alimento básico no Brasil é no mundo. História Agropecuária. Planejamento & Tec. Alm; Zoogeografia da América do Sul. Disponível em: https://animalbusiness.com.br/negocios-e-mercado/historia-agropecuaria/o-leite-como-alimento-basico-no-mundo-e-no-brasil/. Acesso em 09 fev. 2022.

FERREIRA, Erika Raquel. Leite de origem animal ou vegetal? Confederação da Agricultura e Pecuária. Disponível em: https://www.cnabrasil.org.br/artigos/leite-de-origem-animal-ou-vegetal#:~:text=O%20leite%20de%20vaca%20%C3%A9%20um%20alimento%20de%20origem%20animal.&text=S%C3%B3%20podemos%20chamar%20de%20leite,o%20extrato%20vegetal%20desses%20alimentos. Acesso em 09 fev. 2022.

VILELA, Duarte, RESENDE, João Cesar de; LEITE, José Bellini; ALVES, Eliseu. Revista de PolíticaAgrícola, ano XXVI, n. 1, jan/fev/mar. 2017. A evolução do leite no Brasil em cinco décadas. Disponível em: https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/163208/1/Evolucao-do-leite-no-brasil.pdf&ved=2ahUKEwiT3oKJ2_L1AhW4qpUCHbtPDy8QFnoECCUQAQ&usg=AOvVaw1WgCVYeg5BBrLDkjLPp5GZ. Acesso em 09 fev. 2022.

Importância do consumo de leite. Disponível em: http://sban.cloudpainel.com.br/source/SBAN_Importancia-do-consumo-de-leite.pdf.
Instituto de Zootecnia (agricultura.sp.gov.br). Acesso em: 16 de setembro de 2022

Produtos derivados do leite. Disponível em: http://labgraos.com.br/manager/uploads/arquivo/produtos-derivados-do-leite---profa--angela.pdf. Acesso em: 16 de setembro de 2022

Quais são os derivados do leite de vaca?. Disponível em: https://laticiniostaquari.com.br/quais-sao-os-derivados-do-leite-de-vaca/. Acesso em: 16 de setembro de 2022

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”.

São diversas edições com os principais produtos das cadeias paulistas, evidenciando a importância de cada um deles na economia do Estado e nos hábitos alimentares da população, disponibilizando referências técnicas, de forma clara, simples e objetiva, com o propósito de incentivar o maior consumo por meio de informações, dicas, curiosidades e receitas.

Nesta publicação, os produtos apresentados serão os leites e derivados, que são economicamente muito relevantes, visto que São Paulo apresenta uma produção leiteira média de aproximadamente 1,7 bilhões de litros por ano. Além disso, também são alimentos de rica composição nutricional, com grande teor de proteína de excelente qualidade, vitaminais e minerais essenciais para a manutenção da saúde de forma geral.