



Pescado

Saúde e Nutrição



Publicações para todos os gostos



Baixe Gratuitamente

www.codeagro.agricultura.sp.gov.br





Pescado

Saúde e Nutrição





Organização

Milene Gonçalves Massaro Raimundo

Coordenação

José Valverde Machado Filho

R153p Raimundo, Milene Gonçalves Massaro
Pescado: saúde e nutrição / Milene Gonçalves
Massaro Raimundo (org). José Valverde (coord) - São
Paulo: Coordenadoria de Desenvolvimento dos
Agronegócios, 2014.

56p.

ISBN: 978-85-68492-03-1

1. Agricultura. 2. Segurança alimentar. 3. Nutrição.
4. Pesca. 5. Receitas: culinária. I. Título.

CDD 630

Índices para catálogo sistemático:

1. Agricultura. 630
2. Segurança alimentar. 363.8
3. Nutrição. 613.2
4. Pesca. 639
5. Receitas: culinária. 641.5

SECRETARIA DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

Equipe Técnica

Milene G. Massaro Raimundo - Diretora Técnica de Divisão

Andreia Satiko Kinchoku Nakamura - Nutricionista
Etelma M. Mendes Rosa – Nutricionista
Sizele Rodrigues dos Santos - Nutricionista
Débora Pereira da Silva - Técnica em nutrição
Ercília Ribeiro Gonçalves - Culinarista
Vilma de Andrada Scodelário – Socióloga

Kelly Yumi Assahi - Estagiária de nutrição
Nara Baptistella Rabechi – Estagiária de nutrição

Silvio Manginelli - Pesquisador Científico

Revisão

Cleiton Gentili
Denise Neves Christiano
Jacira Aparecida Bertasi
Silvio Manginelli

Revisão Técnica

Cristiane Rodrigues Pinheiro Neiva
Érika Fabiane Furlan
Rúbia Yuri Tomita
Thaís Moron Machado

Projeto Gráfico

Márcio Antônio Ebert

Fotografia

Márcio Antônio Ebert
Felipe Abreu Bertolo dos Santos (Estagiário de comunicação social)

Apoio - Câmara Setorial de Pescado

Miguel S. Kikuchi
Roberto Imai
Daniel Uemura
Heiji Tamada

Índice

1.	Introdução	11
2.	Características de alguns peixes	13
3.	Cuidados na aquisição e consumo	15
	Local de aquisição do peixe	15
	Seleção do peixe	15
	Peixe fresco	15
	Peixe congelado	18
	Peixe seco	18
	Peixe enlatado ou em conserva	20
	Armazenamento e conservação	20
	Higienização e formas de preparo	21
	Formas de descongelar o pescado	21
	Como dessalgar o peixe salgado seco	22
	Peixe grelhado	23
	Peixe assado	23
	Peixe cozido	23
	Melhor aproveitamento do peixe	23
	Dicas importantes	24
	Receitas	25
	• Anchova com mostarda e amendoim	28
	• Anchova com sal grosso	27
	• Bacalhau gratinado	29
	• Brachola de pescada	40

Índice

• Caldo de galinha	52
• Corvina à provençal	34
• Corvina assada com molho de camarão	33
• Corvina com crosta de ervas e coco	32
• Falsa bacalhoadada	35
• Moqueca de pintado	43
• Olhete ao gergelim com purê e abóbora	36
• Olhete com espinafre e nozes	37
• Pacu ao vinagrete	38
• Pescada amarela ao curry	41
• Pintado à moda maranhense	42
• Salada de macarrão com lascas de salmão	44
• Salmão ao molho de laranja com alcaparras	45
• Sopa de cação cremosa	31
• Strogonoff de pescada	39
• Tainha ao molho de berinjela	48
• Truta ao molho de champignon	46
• Tainha recheada com farofa de camarão	47
• Tilápia à primavera	50
• Tilápia ao molho de laranja e iogurte	49
• Tilápia com fettuccine ao molho branco	51
• Torta de cação	30

Referências Bibliográficas	53
----------------------------	----



Pescado

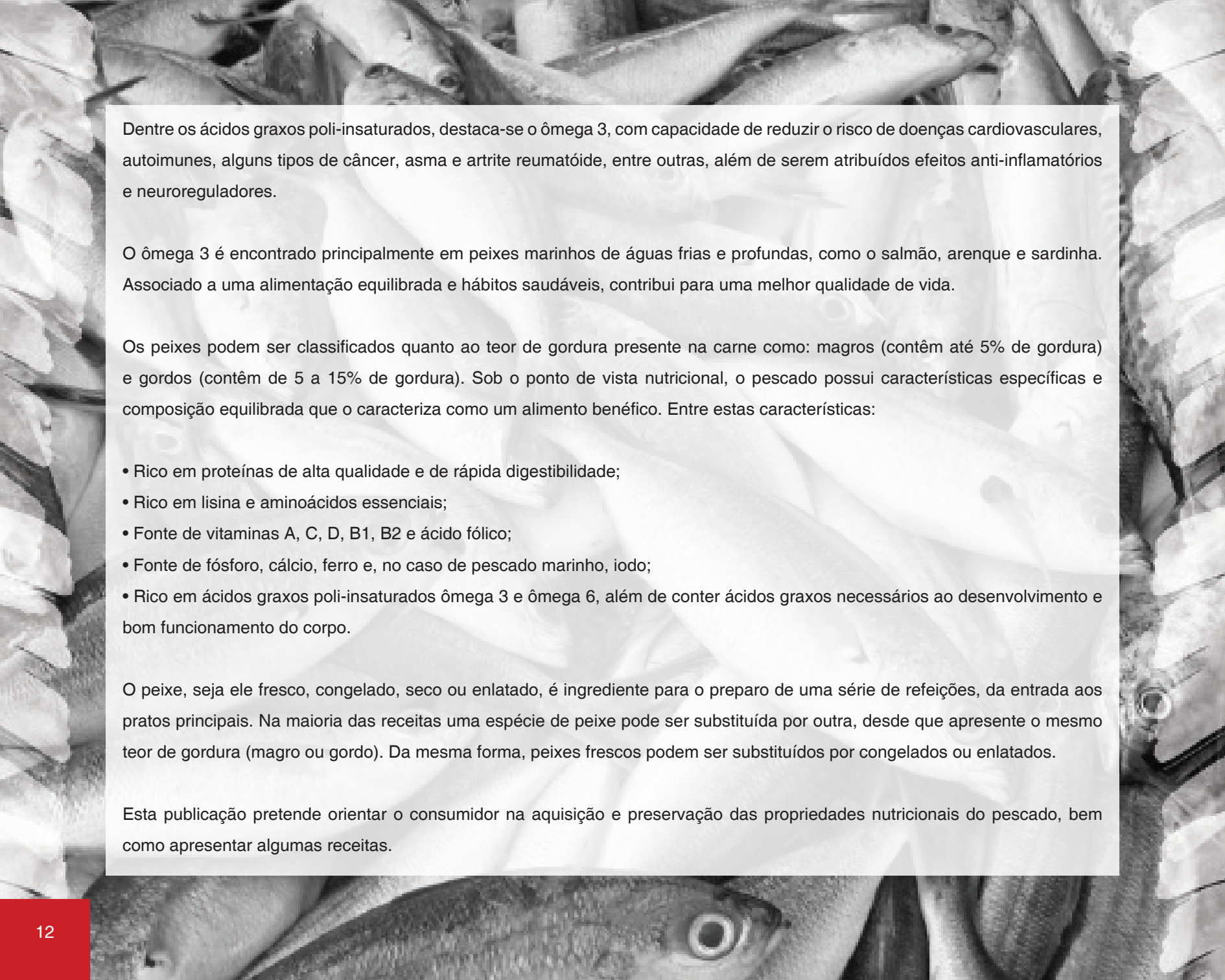
Saúde e Nutrição

1. Introdução

Nos últimos anos a população tem buscado, por meio da alimentação, melhor qualidade de vida e longevidade. Além do papel na manutenção da saúde, o alimento assume a função de prevenir e/ou tratar vários tipos de doenças.

A denominação “pescado” compreende os peixes, crustáceos, moluscos, anfíbios, quelônios e mamíferos de água doce ou salgada usados na alimentação humana.

O pescado recebeu maior atenção após o conhecimento de suas vantagens como alimento e valor nutritivo, principalmente em relação aos ácidos graxos poli-insaturados, um tipo de gordura considerada saudável.

The background of the page is a grayscale photograph showing a close-up of several fish, likely salmon, resting on a bed of dry, textured leaves. The fish are oriented horizontally, with their heads pointing towards the right. The leaves are scattered around and underneath the fish, creating a natural, organic setting.

Dentre os ácidos graxos poli-insaturados, destaca-se o ômega 3, com capacidade de reduzir o risco de doenças cardiovasculares, autoimunes, alguns tipos de câncer, asma e artrite reumatóide, entre outras, além de serem atribuídos efeitos anti-inflamatórios e neuroreguladores.

O ômega 3 é encontrado principalmente em peixes marinhos de águas frias e profundas, como o salmão, arenque e sardinha. Associado a uma alimentação equilibrada e hábitos saudáveis, contribui para uma melhor qualidade de vida.

Os peixes podem ser classificados quanto ao teor de gordura presente na carne como: magros (contêm até 5% de gordura) e gordos (contêm de 5 a 15% de gordura). Sob o ponto de vista nutricional, o pescado possui características específicas e composição equilibrada que o caracteriza como um alimento benéfico. Entre estas características:

- Rico em proteínas de alta qualidade e de rápida digestibilidade;
- Rico em lisina e aminoácidos essenciais;
- Fonte de vitaminas A, C, D, B1, B2 e ácido fólico;
- Fonte de fósforo, cálcio, ferro e, no caso de pescado marinho, iodo;
- Rico em ácidos graxos poli-insaturados ômega 3 e ômega 6, além de conter ácidos graxos necessários ao desenvolvimento e bom funcionamento do corpo.

O peixe, seja ele fresco, congelado, seco ou enlatado, é ingrediente para o preparo de uma série de refeições, da entrada aos pratos principais. Na maioria das receitas uma espécie de peixe pode ser substituída por outra, desde que apresente o mesmo teor de gordura (magro ou gordo). Da mesma forma, peixes frescos podem ser substituídos por congelados ou enlatados.

Esta publicação pretende orientar o consumidor na aquisição e preservação das propriedades nutricionais do pescado, bem como apresentar algumas receitas.

2. Características de alguns peixes

Na Tabela 1 estão apresentadas informações sobre peixes, sazonalidades e sugestões de preparo.

Tabela 1. Caracterização de algumas espécies de peixes de acordo com a melhor época para aquisição (oferta), características da carne e modo de preparo.

Espécie	Época	Característica	Modo de preparo
Anchova	Julho, agosto, setembro	Carne delicada e alto teor de gorduras saudáveis	Grelhado, assado ou frito
Atum	Janeiro, fevereiro, junho, julho	Sabor marcante, textura firme, carne avermelhada e baixo teor de gordura	Grelhado, cozido ou cru. Cuidado para não passar do ponto de cozimento.
Bacalhau	Janeiro, setembro, outubro, dezembro	Sabor peculiar e acentuado, carne branca e baixo teor de gordura	Assado, cozido ou grelhado
Badejo	Junho, julho	Sabor suave, textura macia, carne branca, poucas espinhas e baixo teor de gordura	Cozido, grelhado, assado ou frito
Cação	Janeiro, fevereiro, março, maio, junho, novembro, dezembro	Sabor suave, textura macia, carne branca com baixo teor de gordura e sem espinhas	Assado, cozido ou frito
Corvina	Agosto, setembro, outubro, novembro, dezembro	Carne branca, textura firme e baixo teor de gordura	Grelhado, assado, cozido ou frito
Linguado	Janeiro, fevereiro, março, abril, outubro, novembro	Sabor suave, textura delicada, carne branca e com baixo teor de gordura	Grelhado ou cozido
Merluza	Maior, junho, julho, agosto	Sabor suave, carne branca e textura delicada	Assado, cozido ou frito

Namorado	Janeiro, fevereiro, março, abril, dezembro	Sabor suave, textura firme, carne branca e baixo teor de gordura	Grelhado, assado, cozido
Olhete	Janeiro, fevereiro, março, abril	Sabor marcante (parecido com a anchova), textura firme, com baixo teor de gordura e carne branca	Grelhado, assado ou cozido
Pacu	Todo o ano	Alto teor de gorduras, carne branca e sabor marcante	Grelhado ou assado (Exige mais habilidade para seu preparo)
Pescada amarela	Janeiro, novembro, dezembro	Sabor suave, textura macia e delicada e carne branca	Grelhado, assado, cozido ou frito
Pescada branca	Janeiro, fevereiro, maio, junho	Sabor suave, textura macia e delicada e carne branca	Grelhado, assado, cozido ou frito
Pintado	Janeiro, fevereiro, março, abril, maio, dezembro	Sabor marcante e muito apreciado, textura firme e alto teor de gorduras	Assado ou cozido. Ótimo na brasa
Salmão	Outubro, novembro, dezembro	Sabor marcante, textura firme, cor alaranjada e alto teor de gordura saudável no pescado selvagem	Grelhado, assado ou cozido
Sardinha	Janeiro, fevereiro, março, abril, maio, junho	Sabor marcante, espinha mole, carne escura e rica em ômega 3	Assado ou cozido
Tainha	Março, abril, maio, junho	Sabor marcante, carne escura, textura firme e baixo teor de gordura	Grelhado, assado, cozido ou frito
Tilápia	Setembro, outubro	Sabor suave, de cor branca e com baixo teor de gordura	Cru, grelhado, assado, cozido ou frito
Truta	Janeiro, fevereiro, março, maio, junho	Carne delicada, textura macia e baixo teor de gordura	Grelhado ou assado

Fonte: Instituto de Pesca / APTA / SAA, Ministério da Pesca e Aquicultura e CEAGESP

3. Cuidados na aquisição e consumo

O pescado é um alimento extremamente perecível e para garantir a sua qualidade e segurança para o consumo, uma série de medidas deve ser adotada pelo consumidor.

Local de aquisição do peixe

Os cuidados começam com a escolha do local de compra do pescado: peixarias, mercados, feiras-livres e supermercados devem possuir registro nos Serviços de Vigilância Sanitária ou inspeção pertinentes, que garantem ao consumidor um produto seguro. O comércio tem a responsabilidade de manipular e conservar adequadamente o produto até o momento da venda ao consumidor.

Seleção do peixe

A qualidade do pescado, seja ele fresco, congelado, ou seco está intrinsecamente vinculada à qualidade da matéria-prima e depende, especialmente, do controle da temperatura do mesmo durante todo o trajeto antes de chegar as mãos do consumidor; e de uma manipulação adequada.

Peixe fresco

O peixe fresco é aquele que nunca foi congelado e nunca sofreu nenhum processo de conservação além da ação do gelo utilizado para a manutenção da temperatura, que deve estar entre -0,5 e -2°C (menos meio grau centígrado e menos dois graus centígrados). É importante observar se o pescado possui gelo suficiente para envolvê-lo e mantê-lo na temperatura adequada e sugere-se que a aquisição do pescado resfriado seja feita sempre ao final das compras.



As fotos mostram alguns peixes com características de frescor, como a coloração vermelho forte e sem muco das guelras, conforme citadas na **Tabela 2**.

Na tabela 2 estão apresentadas características importantes que indicam ao consumidor que o produto possui boa qualidade.

Tabela 2. Descrição das principais características que devem ser observadas na seleção do peixe fresco.

Característica	Descrição
Procedência	De indústria pesqueira com Serviço de Inspeção do Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento – MAPA. O local deve atender às normas higiênico-sanitárias e de conservação (-0,5 a -2°C)
Conservação	O peixe deve ser mantido sob refrigeração em temperatura entre 0 a 4°C ou envolvido em espessa camada de gelo em escama. Deve ser livre de contaminantes físicos (areia, pedaços de metais, plásticos e/ou poeira), químicos (combustíveis, sabão e/ou detergentes) e biológicos (bactérias, vírus e/ou moscas)
Couro/Pele	Os peixes devem apresentar couro/pele com coloração característica da espécie, firmes e resistentes, bem aderidos, úmidos e sem a presença de manchas, perfurações ou cortes na superfície
Escamas	Quando presentes, devem estar bem unidas entre si, brilhantes e fortemente aderidas à pele
Olhos	Devem ocupar toda a cavidade, brilhantes e salientes, sem a presença de pontos brancos ao centro do olho
Guelras	A membrana que reveste a guelra (opérculo) deve ser rígida e oferecer resistência à sua abertura. A face interna da guelra deve apresentar coloração brilhante
Brânquias	Com variação de cor entre rosa e vermelho intenso, úmidas e brilhantes, ausência ou discreta presença de muco (líquido viscoso)
Abdômen	Com boa elasticidade, ou seja, após uma leve compressão, deve retornar à forma original
Odor	Suave e característico da espécie
Corte	Os pedaços, as postas e os filés não devem ser cortados com muita antecedência e, preferencialmente, na presença do consumidor
Carne	Deve apresentar textura firme, sem sinais de ressecamento ou descoloração

Fonte: Agência Nacional de Vigilância Sanitária de São Paulo (ANVISA) e Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento

Peixe congelado

O pescado congelado industrialmente é submetido a temperaturas inferiores a -25°C e armazenado a -18°C . Para que não sofra descongelamento antes do consumo, deve ser adquirido ao final das compras. No momento da aquisição, algumas situações devem ser observadas:

- O produto deve ser armazenado na temperatura de conservação informada na embalagem;
- Não podem estar amolecidos, com acúmulo de líquidos ou cristais de gelo, características que indicam descongelamento e/ou recongelamento;
- O odor deve ser suave e fresco;
- A embalagem deve estar perfeita, o prazo de validade deve ser observado, assim como a presença do Selo do Serviço de Inspeção Federal (SIF), Estadual (SISP) ou Municipal (SIM).

Peixe seco

O pescado seco possui várias apresentações: pescado salgado seco (dessecado inteiro e tratado com sal), pescado seco (dessecado de forma apropriada sem a adição de sal) e pescado desidratado (dessecado profundamente em equipamento adequado). Na hora de comprar o peixe seco é preciso observar:

- O produto deve ser armazenado em local limpo, protegido de poeira e insetos, sem presença de mofo, ovos ou larvas de moscas, manchas escuras ou avermelhadas, limosidade superficial, amolecimento e odor desagradável, que indicam que o produto não está adequado para o consumo;
- Quando vendido embalado, deve apresentar no rótulo a denominação de venda, data de validade, local de origem, prazo de validade, Selo de Inspeção Federal e outras informações obrigatórias;
- Algumas indicações de deterioração no pescado salgado seco podem ser observadas nas figuras a seguir.



Alimento com perda de qualidade



Bolor

causado pelo excesso de
umidade ou calor.



Vermelhidão

Indica o desenvolvimento
da Bactéria *Halococcus sp.*
Resultado do armazenamento
incorreto, com consequente
perda e ganho de umidade, ou
calor excessivo.

A deterioração do pescado salgado seco é proveniente de micro-organismos deteriorantes que suportam altas concentrações de sal. Nem sempre causam alteração visível, sendo perceptível ao tato como a limosidade superficial e o amolecimento da carne, ou o olfato como odor desagradável ou pútrido. Vale ressaltar que a salga do pescado não dispensa a manutenção dos produtos salgados sob refrigeração.

Peixe enlatado ou em conserva

Para a compra de alimentos enlatados são necessários alguns cuidados:

- Não se deve adquirir produtos com latas amassadas, estufadas, enferrujadas, perfuradas ou com prazo de validade vencido;
- As latas devem ser lavadas antes de serem abertas;
- Após abertura da embalagem, a porção não utilizada deve ser transferida para vasilha adequada, devidamente identificada e mantida sob refrigeração, atendendo à recomendação do fabricante.

Armazenamento e conservação

Após a compra, os peixes frescos, refrigerados ou congelados devem ser armazenados o mais breve possível em geladeira ou freezer. Os frescos ou resfriados podem ser mantidos inteiros, sem as vísceras, com a pele e sem as escamas e bem protegidos com filme plástico, ou sacos apropriados de primeiro uso. Observe abaixo a indicação para as diferentes apresentações:

- **Fresco:** pode ser armazenado por no máximo 24 horas em geladeira, desde que esteja sem as vísceras. Se não for consumir após a compra, congelar por, no máximo, 3 meses;
- **Congelado:** deve ser armazenado em freezer e recomenda-se seu consumo antes da data de validade do produto. Descongelar apenas antes do preparo e sob refrigeração;
- **Pratos preparados à base de pescado:** o armazenamento deve ser feito em geladeira e recomenda-se que o consumo ocorra dentro de 48 horas;
- **Peixes secos e enlatados:** armazenamento em locais frescos para as latas e em geladeira para o peixe seco e salgado seco (devidamente embalado em filme plástico).

Higienização e formas de preparo

O preparo do pescado deve ser realizado em ambiente limpo e com utensílios adequadamente higienizados. O pescado deve ser lavado em água corrente para retirada do muco e outras impurezas. Após a evisceração deve ser lavado novamente para remoção de resíduos de vísceras e sangue. Seu manuseio deve ser realizado em, no máximo, 30 minutos fora de refrigeração.

Formas de descongelar o pescado

- Em geladeira (por 12 horas): é o método mais recomendado, pois diminui a perda de água e garante a manutenção da qualidade do pescado;
- Em forno micro-ondas: utilizar a opção “descongelar” do aparelho para garantir o descongelamento uniforme, evitando que o peixe seja “cozido”;
- Nunca descongelar o pescado ou qualquer outro alimento em temperatura ambiente, pois favorece o desenvolvimento de micro-organismos;
- Após o descongelamento não é indicado que o pescado seja novamente congelado.



Como dessalgar o peixe salgado seco

1. Cortar o peixe em postas e colocá-lo sob água corrente por pelo menos 10 minutos;
2. Colocar o peixe dentro de um vasilhame com água (2/3 de água e 1/3 de peixe), tampar e levar à geladeira;
3. Trocar a água frequentemente.

O tempo médio para a dessalga e a frequência da troca da água dependem da altura das postas (ou lombos) do peixe, sendo que:

- **Postas medianas:** 24 horas (troca da água a cada 6h);
- **Postas grossas:** 40 horas (troca da água a cada 8h);
- **Postas muito grossas:** 48 horas (troca da água a cada 8h);
- **Bacalhau desfiado:** 6 horas (troca da água a cada 3h).

A dessalga do bacalhau deve ser realizada em geladeira, pois assim ele ficará tenro e consistente, evitando o mau cheiro.

Para o uso rápido do bacalhau, sem uso da técnica de dessalga descrita acima, proceda da seguinte forma:

- Cortar o bacalhau em postas;
- Colocar sob água corrente por pelo menos 10 minutos;
- Em uma panela, colocar o bacalhau submerso em água e levar ao fogo até a fervura;
- Escorrer a água e imediatamente escaldar em água fria;
- Se necessário, repetir a operação de fervura e escaldamento.

Para a conservação do bacalhau em casa, sugere-se a dessalga imediatamente após a compra. Em seguida, o bacalhau deve ser enxugado com papel absorvente, apertando-o levemente para remoção do excesso de água. Pode ser pincelado com azeite virgem em toda a sua superfície para impedir o ressecamento. Para armazenamento no freezer, use uma vasilha de boa vedação e respeite o prazo de validade.

Peixe grelhado

Para esse tipo de preparação, indica-se utilizar postas, filés ou peixes pequenos inteiros, de preferência com pele. O ideal é que o peixe seja virado uma única vez, na metade do cozimento, evitando o ressecamento da carne.

Peixe assado

Podem ser utilizados peixes inteiros limpos, com ou sem cabeça, assim como filés e postas. Não há a necessidade de virar para um melhor cozimento, pode-se envolver ou cobrir com papel alumínio, sempre com a parte mais brilhante do papel virada para o peixe.

Peixe cozido

Uma maneira rápida de cozinhar peixes inteiros, postas ou filés é colocá-los numa panela, cobertos com caldo ou molho, em fogo baixo. O líquido de cozimento não necessita ferver por muito tempo, pois a carne do pescado é muito delicada.

Melhor aproveitamento do peixe

Após utilizar o filé ou postas do peixe inteiro fresco na elaboração do prato principal, é possível fazer um caldo de peixe cozinhando-se a cabeça e o espinhaço em água com temperos (cebola, alho, ervas e sal). O caldo, depois de coado, pode ser utilizado em preparações como: pirão, sopa de peixe, farinha de peixe, caldos, molhos, recheios etc. Assim, além de evitar o desperdício, diminui-se também o consumo de caldos prontos, substituindo-os por um caldo de maior valor nutritivo.

Dicas importantes

- Cada espécie de pescado possui um tempo de preparo. Deve-se evitar o excesso de cozimento, especialmente de espécies magras, para que o mesmo não fique ressecado, perca suas propriedades nutricionais, desmanche ou fique “emborrachado”;
- Algumas espécies de peixe podem apresentar odor e sabor de barro. Para minimizar esta situação, o peixe pode ser marinado em temperos como o suco do limão ou outro líquido ácido, adicionado de algumas ervas. O peixe deve ficar marinando em geladeira;
- Retire o couro do peixe antes de consumi-lo. A gordura saudável presente nos peixes está concentrada, principalmente em sua carne e não em seu couro;
- Utilize temperos naturais para preparar peixes tais como cebolinha, salsinha, cebola, alho, orégano, coentro, manjeriço, manjerona, cominho, noz-moscada, louro etc.;
- Evite o consumo excessivo de sal e de temperos industrializados;
- Os alimentos à base de pescado preparados e prontos para o consumo devem ser armazenados nas prateleiras superiores da geladeira;
- Deve-se evitar o contato de alimentos crus com alimentos cozidos;
- Os recipientes devem estar bem tampados para que não ocorra assimilação e propagação de odores;
- As prateleiras da geladeira não devem ser cobertas com panos ou toalhas, pois impedem a troca de frio entre elas.

Alguns cuidados devem ser tomados no armazenamento em geladeiras:

- Nas prateleiras do meio devem ser mantidos os produtos pré-preparados;
- Nas prateleiras inferiores devem ser armazenados os alimentos crus;

A vibrant collage of fresh seafood. In the foreground, a large pile of green leafy vegetables, possibly arugula, is on the left. To the right, several fish are arranged: a large dark fish with a prominent eye, a smaller blue fish, a pinkish-red fish, and a silver fish. Slices of lemons and limes are scattered around the fish, adding a fresh, citrusy touch. The background is a soft, out-of-focus white.

Receitas

Anchova com sal grosso

Tempo: 1h10min

Rendimento: 8 porções

Peso da porção: 110g

Valor calórico da porção: 121 Kcal



INGREDIENTES

- 1/2 cebola média (55g)
- 15 ramos pequenos de salsinha (15g)
- 2 ramos de cebolinha grande (15g)
- 10 folhas de manjerição fresco (10g)
- 1 ramo de alecrim fresco (3g)
- 2 folhas de louro (1g)
- 1 limão (80g)
- 3 colheres (sopa) de sal grosso (75g)
- 1 anchova inteira e limpa (550g)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva (30mL)

MODO DE PREPARO

Lave a cebola, a salsinha, a cebolinha, o manjerição, o alecrim, o louro e reserve. Lave e esprema o limão. Descasque e pique a cebola. Pique a salsinha e a cebolinha. Misture a cebola, a salsinha, a cebolinha, o manjerição, o alecrim, o louro, o suco de limão e o sal grosso. Adicione a mistura ao peixe e fure-o com o auxílio de uma faca para que o tempero penetre na carne. Envolve o peixe em papel alumínio de modo que não saia e nem entre ar. Leve ao forno preaquecido a 200°C por aproximadamente 50 minutos. Após assar, abra o papel alumínio e, caso não queira a pele do peixe, retire-a com o auxílio de um garfo. Finalize com o azeite por cima do peixe.

Esta receita pode ser preparada também com outras opções de peixes: **Tainha, Carapau, Olhete e Guaivira**

Anchova com mostarda e amendoim

Tempo: 1h

Rendimento: 3 porções

Peso da porção: 225g

Valor calórico da porção: 502 Kcal



INGREDIENTES

- 1/2 limão (40g)
- 3 filés de anchova (600g)
- Sal a gosto
- 3 dentes de alho pequenos (6g)
- 1/2 xícara (chá) de manteiga (100g)
- 2 colheres (sopa) de mostarda (30g)
- 2 colheres (chá) de ervas finas (alecrim, tomilho, manjerição, salsinha e orégano desidratados) (10g)
- 1/2 xícara (chá) de amendoim torrado sem pele (70g)

MODO DE PREPARO

Lave o limão e o esprema. Lave o peixe, tempere com o suco de limão e sal e deixe-o marinando, em geladeira, por aproximadamente 30 minutos. Lave, descasque e pique o alho. Faça uma mistura com o alho, a manteiga, a mostarda e as ervas finas. Passe essa mistura por todo o peixe. Embrulhe-o em papel alumínio de modo que não saia e nem entre ar. Leve ao forno preaquecido a 200°C por aproximadamente 30 minutos. Após assar, abra o papel alumínio e, caso não queira a pele do peixe, retire-a com o auxílio de um garfo. Moa o amendoim no liquidificador e polvilhe-o por cima do peixe.

Esta receita pode ser preparada também com outras opções de peixes: **Tainha, Carapau, Olhete, Guaivira e Pacu**

Bacalhau gratinado

Tempo: 2h40min

Rendimento: 7 porções

Peso da porção: 125g

Valor calórico da porção: 580 Kcal

INGREDIENTES

- 3 xícaras (chá) de bacalhau desfiado (400g)
- 1 tomate grande (225g)
- 2 xícaras (chá) de leite (480mL)
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo (20g)
- 3 colheres (sopa) de manteiga (60g)
- Sal a gosto
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva (15mL)
- 6 fatias de queijo mussarela (90g)
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (30g)

MODO DE PREPARO

Dessalgue o bacalhau desfiado, conforme o procedimento explicado no item “Como dessalgar o peixe seco salgado”. Lave o tomate, pique em cubos e reserve. Bata no liquidificador o leite, a farinha de trigo e a manteiga. Leve a mistura para uma panela em fogo baixo, tempere com sal, mexa até engrossar e reserve. Aqueça uma frigideira com o azeite, doure levemente o bacalhau, acrescente o tomate em cubos e refogue. Disponha o bacalhau em um refratário, espalhe por cima o molho branco, cubra com as fatias de mussarela e polvilhe o queijo parmesão ralado. Leve ao forno a 180°C por aproximadamente 40 minutos ou até gratinar o queijo. Retire do forno e sirva.

Esta receita pode ser preparada também com outras opções de peixes: **Merluza e Tilápia**

Torta de cação

Tempo: 2h

Rendimento: 9 porções

Peso da porção: 110g

Valor calórico da porção: 218 Kcal

MASSA

INGREDIENTES

- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo (190g)
- 1/3 de xícara (chá) de manteiga (70g)
- 1/4 de caixa de creme de leite (75g)

MODO DE PREPARO

Misture a farinha de trigo, a manteiga e o creme de leite até obter uma massa homogênea e macia. Forme uma bola, envolva-a em filme plástico e deixe em repouso na geladeira por 30 minutos.

CREME DE CHAMPIGNON

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de champignons (130g)
- 1 colher (sopa) de amido de milho (8g)
- 1 xícara (chá) de leite (240mL)
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Moa 2/3 do champignon em um processador, corte o restante em fatias finas e reserve. Dissolva o amido de milho em uma pequena porção do leite e aqueça o restante em uma panela. Acrescente o amido de milho dissolvido e os champignons na panela e mexa bem até engrossar. Tempere com sal a gosto.

RECHEIO

INGREDIENTES

- 1 cebola média (110g)
- 1/2 tomate médio (90g)
- 2 xícaras (chá) de brócolis (150g)
- 1/2 colher (sopa) de azeite de oliva (7mL)
- 2 postas de cação (350g)

MODO DE PREPARO

Lave, descasque e pique a cebola e reserve. Lave o tomate e o brócolis, pique-os e reserve. Corte o tomate em cubos. Coloque o brócolis em água fervente, cozinhe até ficar macio, depois resfrie rapidamente em água fria e pique-o. Aqueça o azeite e doure as postas de cação dos dois lados, espere esfriar e desfaça-as em pedaços. Doure a cebola, junte os tomates e cozinhe por 3 minutos. Misture o brócolis, o creme de champignon, o peixe e mexa bem.

MONTAGEM

INGREDIENTES

- 1 gema peneirada para pincelar (20g)

MODO DE PREPARO

Abra com um rolo a maior parte da massa e forre uma forma redonda de aproximadamente 25cm de diâmetro. Acrescente o recheio e abra o restante da massa para cobrir a torta. Pincele com a gema de ovo e leve ao forno a 250°C por aproximadamente 30 minutos.



Esta receita pode ser preparada também com outras opções de peixes: **Atum em lata**, **Sardinha em lata** e **Salmão**

Sopa de cação cremosa

Tempo: 30min

Rendimento: 5 porções

Peso da porção: 300g

Valor calórico da porção: 188 Kcal

INGREDIENTES

- 1 cenoura média (150g)
- 1 batata grande (285g)
- 1 tomate médio (180g)
- 8 ramos pequenos de coentro (8g)
- 8 ramos de salsinha (8g)
- 2 postas de cação (350g)
- 4 xícaras (chá) de caldo de galinha caseiro (960mL) – receita da pág. 52
- 1 pote de cream cheese (100g)
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (20g)

MODO DE PREPARO

Lave, descasque e pique a cenoura e a batata e reserve. Lave e pique o tomate e reserve. Lave e pique o coentro e a salsinha e reserve. Corte o peixe em cubos grandes. Aqueça o caldo de galinha e cozinhe a cenoura, com a panela semitampada, por 5 minutos. Junte a batata e cozinhe até que os legumes fiquem "al dente". Adicione o peixe e o tomate e cozinhe por mais 10 minutos. Acrescente o cream cheese e mexa delicadamente até dissolver por completo. Apague o fogo e adicione o coentro e a salsinha. Polvilhe queijo ralado por cima da preparação e sirva.

Esta receita pode ser preparada também com outras opções de peixes: **Pescada e Tilápia**

Corvina com crosta de ervas e coco

Tempo: 1h

Rendimento: 5 porções

Peso da porção: 145g

Valor calórico da porção: 390 Kcal

PEIXE

INGREDIENTES

- 3 dentes de alho pequenos (6g)
- 2 limões médios (160g)
- 3 filés de corvina (600g)
- Sal a gosto
- 1/2 colher (sopa) de azeite de oliva (7mL)

MODO DE PREPARO

Lave, descasque e amasse os dentes de alho e reserve. Lave e esprema os limões. Lave o peixe e tempere-o com sal, o suco de limão e o alho amassado. Deixe marinar em geladeira por 30 minutos. Grelhe os filés com o azeite e reserve.

CROSTA

INGREDIENTES

- 1 pimenta dedo-de-moça (2g)
- 1 colher (sopa) de ervas frescas (sálvia, tomilho, salsinha e manjeriço) (2g)
- 1 xícara (chá) de farinha de milho em flocos (125g)
- 1 pacote de coco ralado sem açúcar (100g)
- Sal a gosto
- 2 colheres (sopa) de requeijão (50g)

MODO DE PREPARO

Lave a pimenta e as ervas, pique em pequenos pedaços e reserve. Em uma vasilha, junte a farinha de milho, as ervas, a pimenta, o coco ralado e o sal. Em seguida, adicione o requeijão, mexa até formar uma farofa grossa e reserve.

MOLHO

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de cream cheese (50g)
- 1/4 do vidro de leite de coco (50mL)

MODO DE PREPARO

Adicione o cream cheese e o leite de coco em um refratário, aqueça no micro-ondas e misture bem até formar um molho homogêneo.

MONTAGEM

Disponha os filés de corvina grelhados em uma assadeira. Distribua a crosta por cima e pressione. Asse em forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 10 minutos. Para finalizar, despeje o molho sobre os filés.

DICA

As ervas frescas poderão ser substituídas por ervas desidratadas.

Esta receita pode ser preparada também com outras opções de peixes: **Pescada branca ou amarela e Merluza**

Corvina assada com molho de camarão

Tempo: 1h10min

Rendimento: 9 porções

Peso da porção: 140g

Valor calórico da porção: 196 Kcal



INGREDIENTES

- 1 cebola grande (190g)
- 2 dentes de alho pequenos (4g)
- 4 ramos de salsa (4g)
- 1/2 limão (40g)
- 1 corvina inteira e limpa (500g)
- Sal a gosto
- 10 azeitonas verdes sem caroço (70g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva (15mL)
- Camarão sete barbas limpos (400g)
- 1 lata de molho de tomate (340g)
- 1 folha de louro (2g)

MODO DE PREPARO

Lave, descasque e pique a cebola e o alho. Lave e pique a salsa e reserve. Lave o limão e esprema. Lave e espalme o peixe em uma forma refratária forrada com papel alumínio, tempere com sal e o suco de limão e deixe-o marinando na geladeira por aproximadamente 30 minutos. Corte as azeitonas em rodela e reserve. Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite até dourar e acrescente os camarões. Cozinhe até que a água seque. Adicione o molho de tomate, as azeitonas, a folha de louro, o sal e cozinhe por aproximadamente 5 minutos. Acrescente a salsa e apague o fogo. Coloque esse molho por cima da corvina espalmada e cubra com papel alumínio. Leve ao forno a 200°C por aproximadamente 30 minutos. Retire o papel alumínio e deixe por mais 10 minutos. Retire do forno e sirva.

Esta receita pode ser preparada também com outras opções de peixes: **Tainha, Pacu e Namorado**

Corvina à provençal

Tempo: 50min

Rendimento: 3 porções

Peso da porção: 170g

Valor calórico da porção: 281 Kcal



INGREDIENTES

- 3 filés de corvina (600g)
- 10 folhas de manjerição fresco (2g)
- 2 ramos de tomilho (2g)
- 1 ramo de alecrim fresco (3g)
- 1 colher (sopa) de orégano (2g)
- Sal a gosto
- 1/2 colher (sopa) de azeite de oliva (7mL)
- 1/2 limão (40g)
- 4 colheres (sopa) de manteiga (80g)

MODO DE PREPARO

Lave e disponha os filés de corvina em uma travessa refratária. Lave e pique o manjerição, o tomilho e o alecrim. Misture todas as ervas e reserve. Salpique metade das ervas e o sal por cima do peixe e adicione o azeite. Asse por 20 minutos a 250°C. Lave e esprema o limão e reserve. Em seguida, bata a manteiga até ficar em consistência de creme e adicione a outra metade das ervas reservadas e o suco de limão. Para finalizar, cubra o peixe ainda quente, com a manteiga temperada e sirva.

Esta receita pode ser preparada também com outras opções de peixes: **Tainha, Pacu, Namorado, Anchova e Olhete**

Falsa bacalhoadada

Tempo: 1h50min

Rendimento: 7 porções

Peso da porção: 121g

Valor calórico da porção: 142 Kcal

INGREDIENTES

- 1 limão (80g)
- 3 filés de merluza (550g)
- Sal a gosto
- 1 tomate médio (180g)
- 1 cebola roxa média (110g)
- 1 pimentão vermelho pequeno (100g)
- 1 pimentão amarelo pequeno (100g)
- 2 batatas pequenas (220g)
- 2 colheres (sopa) de azeitona preta sem caroço (25g)
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva (45mL)

MODO DE PREPARO

Lave e esprema o limão e reserve. Lave e corte os filés de merluza em pedaços grandes. Tempere com o limão e sal e deixe marinar na geladeira por 30 minutos. Lave o tomate, a cebola, os pimentões e as batatas. Descasque e corte a cebola e a batata em rodela. Pique o tomate em cubos, os pimentões em tiras e as azeitonas em rodela. Misture o tomate, a cebola, os pimentões e as azeitonas e reserve. Em um refratário, faça uma camada de batata, uma camada dos legumes misturados e uma camada de merluza em pedaços. Cubra com mais uma camada de batatas, tempere com uma pitada de sal e regue com o azeite. Leve ao forno médio (200°C) por aproximadamente 50 minutos. Retire do forno e sirva.



Esta receita pode ser preparada também com outras opções de peixes: **Bacalhau, Pintado e Cação**

Olhete ao gergelim com purê de abóbora

Tempo: 1h30min

Rendimento: 4 porções

Peso da porção: 210g

Valor calórico da porção: 490 Kcal



INGREDIENTES

- 1/2 limão (40g)
- 1 filé de olhete (600g)
- 1 sachê de hondashi (10g)
- 1/2 abóbora japonesa (700g)
- 1 colher (sopa) de margarina (20g)
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (20g)
- Sal a gosto
- 6 colheres (sopa) de gergelim branco (40g)
- 2 colheres (sopa) de gergelim preto (15g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva (15mL)

MODO DE PREPARO

Lave o limão e esprema. Lave e tempere o peixe com o suco de limão e o hondashi e deixe-o marinando na geladeira por aproximadamente 30 minutos. Lave a abóbora, descasque, pique e cozinhe com água suficiente para cobri-la, por aproximadamente 10 minutos após levantar fervura, ou até que esteja bem macia. Escorra e passe-a por uma peneira. Volte a abóbora à panela, junte a margarina, o queijo parmesão ralado e o sal e cozinhe por mais 5 minutos em fogo médio, mexendo sempre, até que o purê fique liso. Retire o peixe da geladeira, envolva os filés nos dois tipos de gergelim previamente misturados, coloque-os em uma assadeira e regue com azeite. Leve-o ao forno a 150°C, por aproximadamente 30 minutos. Após assado, sirva o peixe acompanhado do purê de abóbora.

DICA

A abóbora, ao ser cozida, solta um pouco de líquido. Por isso, não há necessidade de colocar muita água na panela.

Esta receita pode ser preparada também com outras opções de peixes: **Atum fresco, Cação e Anchova**

Olhete com espinafre e nozes

Tempo: 1h20min

Rendimento: 4 porções

Peso da porção: 230g

Valor calórico da porção: 410 Kcal



INGREDIENTES

- 1 cebola média (110g)
- 1/2 pimentão vermelho médio (70g)
- 1 ramo de espinafre (25g)
- 2 ovos grandes (140g)
- 1/2 vidro de azeitonas verdes sem caroço (80g)
- 1 filé de olhete (600g)
- Sal a gosto
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva (15mL)
- 1/2 xícara (chá) de nozes (50g)

MODO DE PREPARO

Lave a cebola, o pimentão, o espinafre e os ovos e reserve. Descasque e corte a cebola em rodela. Afervente o espinafre, escorra, pique e reserve. Cozinhe os ovos, descasque-os e reserve. Corte o pimentão, os ovos cozidos e as azeitonas em rodela e reserve. Lave o peixe e disponha-o em um refratário juntamente com as camadas de cebola, pimentão, ovos, azeitonas e sal, respectivamente nesta ordem. Regue azeite por cima da preparação, cubra com papel alumínio e leve ao forno preaquecido a 200°C por aproximadamente 30 minutos. Pique as nozes e reserve. Retire o papel alumínio, acrescente o espinafre e as nozes picadas e deixe por mais 20 minutos no forno. Retire do forno e sirva.

Esta receita pode ser preparada também com outras opções de peixes: **Tainha, Pescada e Tilápia**

Pacu ao vinagrete

Tempo: 1h25min

Rendimento: 12 porções

Peso da porção: 145g

Valor calórico da porção: 490 Kcal

INGREDIENTES

- 3 cebolas médias (330g)
- 2 tomates médios (360g)
- 3 dentes de alho médios (12g)
- 1/2 maço de salsinha (30g)
- 1 limão (80g)
- 1 pacu inteiro limpo e sem cabeça (1,6Kg)
- Sal a gosto
- 1/2 xícara (chá) de azeite de oliva (120mL)
- 1/2 xícara (chá) de vinagre (120mL)

MODO DE PREPARO

Lave as cebolas, os tomates, o alho e a salsinha. Descasque e pique as cebolas e reserve. Pique os tomates e a salsinha e reserve. Descasque e esprema os dentes de alho e reserve. Lave o limão e esprema. Lave o peixe, tempere-o com o suco de limão, o alho e sal e deixe marinando na geladeira por aproximadamente 30 minutos. Junte as cebolas, os tomates e a salsinha, tempere com sal, azeite de oliva e vinagre. Forre uma assadeira com papel alumínio, espalme o peixe e disponha-o sobre o papel alumínio. Coloque o molho vinagrete sobre o peixe e cubra com papel alumínio. Leve ao forno preaquecido a 200°C por aproximadamente 40 minutos. Descubra o peixe e deixe assar por mais 15 minutos. Retire do forno e sirva.

Esta receita pode ser preparada também com outras opções de peixes: **Tambaqui, Tainha e Tambacu**

Strogonoff de pescada

Tempo: 1h

Rendimento: 4 porções

Peso da porção: 315g

Valor calórico da porção: 356 Kcal

INGREDIENTES

- 4 filés de pescada branca (200g)
- 1/2 limão (40g)
- Sal a gosto
- 1 cebola grande (190g)
- 2 dentes de alho pequenos (4g)
- 8 ramos de salsinha (8g)
- 3 colheres (sopa) de margarina (60g)
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo (20g)
- 1 lata de molho de tomate (340g)
- 1 colher (sopa) de molho inglês (15mL)
- 1 lata de creme de leite (300g)
- 1 vidro pequeno de champignons (100g)

MODO DE PREPARO

Lave e corte os filés de pescada em cubos. Lave e esprema o limão e reserve. Tempere o peixe com o suco de limão, o sal e deixe-o marinando na geladeira por aproximadamente 30 minutos. Lave, descasque e pique a cebola e o alho. Lave, higienize e pique a salsinha e reserve. Em uma panela, aqueça a margarina, adicione farinha de trigo e deixe cozinhar, mexendo sempre, até a farinha começar a dourar. Adicione a cebola e o alho e deixe refogar. Acrescente o molho de tomate, o sal, o molho inglês, o peixe e o champignon e deixe cozinhar até ferver. Adicione o creme de leite e a salsinha, apague o fogo e sirva.

Esta receita pode ser preparada também com outras opções de peixes: **Tilápia** e **Pescada amarela**

Brachola de pescada

Tempo: 1h

Rendimento: 5 porções

Peso da porção: 180g

Valor calórico da porção: 120 Kcal

INGREDIENTES

- 1/2 limão (40g)
- 4 filés de pescada branca (215g)
- Sal a gosto
- 1 cebola grande (190g)
- 2 dentes de alho pequenos (4g)
- 1 tomate médio (180g)
- 1 cenoura média (150g)
- 1 brócolis ninja pequeno (150g)
- 8 ramos de salsinha (8g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva (15mL)

MODO DE PREPARO

Lave e esprema o limão para extrair o suco. Lave e tempere os filés de pescada com sal e suco de limão e deixe-os marinando na geladeira por aproximadamente 30 minutos. Lave a cebola, o alho, o tomate, a cenoura, o brócolis e a salsinha e reserve. Descasque e pique a cebola e o alho. Pique o tomate e a salsinha, corte o brócolis e reserve. Faça 4 palitinhos de cenoura (um para cada filé de peixe), pique o restante e reserve. Enrole os filés de peixe nos palitinhos de cenoura e reserve. Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite e, após murchar, acrescente a cenoura picada, o brócolis e refogue por mais 5 minutos. Acrescente o tomate, os enroladinhos de peixe, a salsinha, sal a gosto e deixe cozinhar. Se necessário, adicione água e deixe cozinhando até que o peixe esteja macio.



Esta receita pode ser preparada também com outras opções de peixes: **Tilápia e Merluza**

Pescada amarela ao curry

Tempo: 50min

Rendimento: 5 porções

Peso da porção: 120g

Valor calórico da porção: 145 Kcal

INGREDIENTES

- 2 filés de pescada amarela (450g)
- Sal a gosto
- 1/2 cebola média (55g)
- 1 colher (sopa) de óleo de soja (15mL)
- 1 copo americano de suco de laranja (200mL)
- 1/2 colher (chá) de curry (2g)

MODO DE PREPARO

Lave o peixe, corte em cubos grandes e tempere com sal. Lave e descasque a cebola e corte-a em rodela. Em uma panela, refogue a cebola em óleo por 2 minutos e acrescente o peixe, o suco de laranja e o curry. Deixe cozinhar por aproximadamente 20 minutos, ou até o caldo encorpar. Retire do fogo e sirva.

Esta receita pode ser preparada também com outras opções de peixes: **Pescada branca e Tilápia**

Pintado à moda maranhense

Tempo: 1h10min

Rendimento: 5 porções

Peso da porção: 245g

Valor calórico da porção: 330 Kcal

INGREDIENTES

- 1 limão (80g)
- 5 postas de pintado (500g)
- Sal a gosto
- 1 cebola grande (190g)
- 1 tomate médio (180g)
- 1/2 pimentão verde médio (70g)
- 8 ramos de coentro (8g)
- 1 ramo de cebolinha grande (8g)
- 4 colheres (sopa) de azeitonas verdes sem caroço (60g)
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva (60mL)
- 1 ovo (65g)

MODO DE PREPARO

Lave e esprema o limão. Lave o peixe e tempere-o com sal e o suco de limão. Coloque em um refratário e deixe marinando em geladeira por aproximadamente 30 minutos. Lave, descasque e pique a cebola. Lave e corte em cubos o tomate e o pimentão. Lave e pique o coentro e a cebolinha e reserve. Corte as azeitonas em rodela. Misture todos esses ingredientes picados com o azeite de oliva e o sal. Coloque essa mistura por cima do peixe e leve para assar em forno preaquecido a 200°C por 40 minutos. Cozinhe o ovo, descasque, corte em rodela e reserve. Após assado, decore o prato com as fatias de ovo cozido e sirva.



Esta receita pode ser preparada também com outras opções de peixes: **Bagre, Namorado e Cação**

Moqueca de pintado

Tempo: 40min

Rendimento: 4 porções

Peso da porção: 300g

Valor calórico da porção: 275 Kcal

INGREDIENTES

- 1/2 limão (40g)
- 4 postas de pintado (350g)
- Sal a gosto
- 1 e 1/2 cebola grande (285g)
- 2 tomates médios (360g)
- 1 pimentão verde médio (145g)
- 1 pimentão amarelo grande (190g)
- 1 pimenta dedo-de-moça (8g)
- 4 ramos de salsinha (4g)
- 1 dente de alho pequeno (2g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva (15mL)
- 1/2 vidro de leite de coco (100mL)
- 1 tablete de caldo de camarão (9g)
- 2 colheres (sopa) de azeite de dendê (30mL)

MODO DE PREPARO

Lave o limão e esprema. Lave o peixe, tempere-o com o suco de limão e o sal e deixe-o marinando na geladeira por aproximadamente 10 minutos. Lave as cebolas, os tomates, os pimentões, a pimenta dedo-de-moça, a salsinha e o alho. Descasque e corte a cebola em rodellas. Corte os tomates em cubos grandes e os pimentões em rodellas. Pique a pimenta dedo-de-moça, a salsinha e o alho e reserve. Refogue a cebola e o alho no azeite e acrescente os pimentões. Adicione o tomate, o sal e o leite de coco e cozinhe por aproximadamente 3 minutos. Acrescente as postas de pintado, o caldo de camarão, a pimenta dedo-de-moça, o azeite de dendê e a salsinha. Cozinhe por mais 5 minutos com a tampa semiaberta. Retire do fogo e sirva.



Esta receita pode ser preparada também com outras opções de peixes: **Bagre, Filhote e Jaú**

Salada de macarrão com lascas de salmão

Tempo: 40min

Rendimento: 7 porções

Peso da porção: 160g

Valor calórico da porção: 357 Kcal

INGREDIENTES

- 1 filé de salmão (500g)
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva (60mL)
- 1 xícara (chá) de macarrão tipo concha pequena (130g)
- 1 xícara (chá) de tomate cereja (100g)
- 1/4 de cebola roxa grande (50g)
- 10 folhas de manjeriço fresco (2g)
- 2 ramos de cebolinha (16g)
- 1 dente de alho pequeno (2g)
- 1 limão siciliano (150g)
- 12 azeitonas pretas tipo Azappa (100g)
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Lave o salmão, unte uma assadeira com 1 colher (sopa) de azeite e leve o peixe para assar em forno a 200°C por 20 minutos. Cozinhe o macarrão e resfrie em água fria. Lave e higienize os tomates cereja, a cebola roxa, o manjeriço, a cebolinha, o alho, o limão siciliano e reserve. Corte os tomates cereja ao meio e reserve. Descasque e corte a cebola em formato meia lua bem fina e reserve. Pique a cebolinha. Descasque e pique o alho. Faça raspas da casca do limão siciliano, somente com a parte amarela da casca, sem chegar na parte branca e reserve. Esprema meio limão e reserve o suco. Retire o caroço das azeitonas, corte-as em rodela e reserve. Quando o salmão estiver assado, retire-o do forno, despreze a pele, despedace-o em lascas e reserve. Misture todos os ingredientes reservados, cuidadosamente. Para finalizar, tempere com o suco de limão siciliano, o restante do azeite de oliva e o sal.



Esta receita pode ser preparada também com outras opções de peixes: **Bacalhau, Merluza, Atum em lata e Sardinha**

Salmão ao molho de laranja com alcaparras

Tempo: 1h

Rendimento: 12 porções

Peso da porção: 185g

Valor calórico da porção: 117 Kcal



INGREDIENTES

- 2 laranjas grandes (400g)
- 1 dente de alho pequeno (2g)
- 1/2 limão (40g)
- 1 filé de salmão (500g)
- Sal a gosto
- 2 colheres (sopa) de alcaparras em conserva (35g)
- 1/2 colher (sopa) de amido de milho (5g)
- 1/2 colher (sopa) de azeite de oliva (7mL)

MODO DE PREPARO

Lave as laranjas, esprema-as e reserve o suco. Lave, descasque e esprema o alho. Lave e esprema o limão. Lave o peixe e tempere os dois lados do filé com sal, alho e o suco do limão e deixe marinando na geladeira por aproximadamente 30 minutos. Em uma panela, misture o suco de laranja, as alcaparras e o amido de milho e leve ao fogo brando para engrossar. Depois de marinado, corte o filé de salmão em pedaços individuais e grelhe em frigideira antiaderente com o azeite. Quando o peixe estiver pronto, despeje o molho de laranja com alcaparras por cima e sirva.

Esta receita pode ser preparada também com outras opções de peixes: **Pescada e Tilápia**

Truta ao molho de champignon

Tempo: 1h

Rendimento: 3 porções

Peso da porção: 170g

Valor calórico da porção: 367 Kcal

PEIXE

INGREDIENTES

- 3 dentes de alho (6g)
- 3 filés de truta (190g)
- 1 pitada de sal (1g)
- 1 pitada de pimenta do reino (1g)
- 3 colheres (sopa) de suco de limão (45ml)

MODO DE PREPARO

Lave e esprema os dentes de alho. Tempere os filés de truta com sal, alho, pimenta do reino, suco de limão e deixe marinar por 30 minutos. Grelhe até dourarem e reserve.

MOLHO

INGREDIENTES

- 1 vidro médio de cogumelos champignon (168g)
- 1 colher (sopa) de margarina (16g)
- 1 lata de creme de leite (300g)
- 1 pitada de sal (1g)
- 1 pitada de pimenta do reino (1g)
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (30g)

MODO DE PREPARO

Corte os cogumelos em fatias e reserve. Em uma panela, derreta a margarina e refogue o champignon. Acrescente o creme de leite, o sal, a pimenta do reino, o queijo parmesão e deixe engrossar. Para finalizar, coloque o molho sobre a truta grelhada e sirva.

Esta receita pode ser preparada também com outras opções de peixes: Tilápia, Pescada, Salmão e Olhete

Tainha recheada com farofa de camarão

Tempo: 1h30min

Rendimento: 8 porções

Peso da porção: 230g

Valor calórico da porção: 510 Kcal

INGREDIENTES

- 1/2 limão (40g)
- 1 tainha limpa e sem cabeça (1,5Kg)
- Sal a gosto
- 500g de camarão sete barbas limpo (500g)
- 1 cebola grande (190g)
- 2 dentes de alho pequenos (4g)
- 2 tomates médios (360g)
- 4 ramos de salsa (4g)
- 12 azeitonas pretas (50g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva (15mL)
- 1 xícara (chá) de farinha de milho (125g)

MODO DE PREPARO

Lave e esprema o limão. Lave e tempere o peixe com sal e o suco de limão e deixe marinando na geladeira por aproximadamente 30 minutos. Tempere os camarões com o sal. Lave a cebola, os alhos, os tomates e a salsa. Descasque e pique a cebola e os alhos. Pique os tomates, a salsa e as azeitonas e reserve. Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite até dourar e acrescente os camarões. Cozinhe por aproximadamente 5 minutos. Adicione os tomates, as azeitonas e refogue por mais 2 minutos. Acrescente a farinha de milho e a salsa e refogue por mais 5 minutos. Recheie o peixe com essa farofa, embrulhe com papel alumínio e leve ao forno preaquecido a 200°C por aproximadamente 40 minutos.



Esta receita pode ser preparada também com outras opções de peixes: **Tainha, Pacu e Namorado**

Tainha ao molho de berinjela

Tempo: 55min

Rendimento: 5 porções

Peso da porção: 210g

Valor calórico da porção: 280 Kcal



INGREDIENTES

- 1 pimentão verde grande (190g)
- 1 cebola grande (190g)
- 1 berinjela grande (265g)
- 1 dente de alho pequeno (2g)
- 1 folha de louro (1g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva (15mL)
- 2 latas de molho de tomate (680g)
- 2 filés de tainha (400g)
- 1/4 de xícara (chá) de margarina (40g)
- 1/2 limão (40g)
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Lave o pimentão, a cebola, as berinjelas, o alho e o louro. Corte o pimentão em tiras. Descasque e pique a cebola e o alho. Corte as berinjelas em cubos pequenos e reserve. Em uma panela, doure a cebola e o alho no azeite, adicione o pimentão verde e cozinhe até ficar macio. Junte as berinjelas e refogue. Adicione o molho de tomate e o louro, deixe cozinhar em fogo brando por 20 a 35 minutos e reserve. Forre uma assadeira com papel alumínio e arrume as postas de peixe sobre ela. Lave e esprema o limão. Derreta, em fogo baixo, a margarina juntamente com o suco de limão e o sal e pincele essa mistura sobre o peixe. Asse por 5 minutos, vire-o e pincele novamente. Asse por mais 5 minutos aproximadamente. Sirva o peixe com o molho de berinjela.

Esta receita pode ser preparada também com outras opções de peixes: **Tainha, Pescada e Pacu**

Tilápia ao molho de laranja e iogurte

Tempo: 1h30min

Rendimento: 2 porções

Peso da porção: 160g

Valor calórico da porção: 414 Kcal

INGREDIENTES

- 2 e 1/2 laranjas grandes (500g)
- 1 copo de iogurte natural e desnatado (160g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva (15mL)
- 4 filés de tilápia (400g)
- Sal a gosto
- 1 colher (sopa) de margarina (20g)
- 1 e 1/2 colher (sopa) de farinha de trigo (15g)

MODO DE PREPARO

Lave as laranjas, reserve uma metade. Esprema o suco de duas laranjas, misture com o iogurte e o azeite de oliva e reserve. Lave os filés e coloque-os em uma forma refratária. Tempere os dois lados dos filés com sal, despeje o molho de suco de laranja com iogurte e azeite por cima do peixe e deixe marinando em geladeira por aproximadamente 30 minutos. Descasque a metade da laranja reservada, retire toda a parte branca e corte-a em gomos. Retire a pele dos gomos e reserve. Após marinado, asse os filés junto com o molho de laranja em forno preaquecido a 200°C, por aproximadamente 20 minutos ou até que a carne desfie facilmente. Retire a assadeira do forno, despeje o molho em uma panela e volte o peixe sem o molho ao forno a 150°C por mais 20 minutos. Leve a panela com o molho ao fogo brando. Misture a margarina com a farinha de trigo até obter um creme homogêneo, e junte essa mistura à panela com o molho, aos poucos, para não empelotar. Cozinhe por aproximadamente 5 minutos e reserve. Retire o peixe do forno, despeje um pouco de molho sobre ele. Reserve o restante do molho em uma molheira. Decore o prato com os gomos de laranja e sirva junto com a molheira.

Esta receita pode ser preparada também com outras opções de peixes: **Pescada e Tainha**

Tilápia à primavera

Tempo: 1h

Rendimento: 4 porções

Peso da porção: 210g

Valor calórico da porção: 237 Kcal

INGREDIENTES

- 1 cebola média (110g)
- 2 dentes de alho médios (8g)
- 2 tomates pequenos (200g)
- 1 ramo de cebolinha (8g)
- 8 ramos de salsinha (8g)
- 1 limão (80g)
- 4 filés de tilápia (400g)
- Sal a gosto
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva (60mL)
- 4 colheres (sopa) de alcaparras (54g)
- 1 vidro pequeno de champignons (100g)

MODO DE PREPARO

Lave, descasque e pique a cebola e os alhos. Lave, retire a semente e pique os tomates. Lave e pique a cebolinha e a salsinha e reserve. Lave e esprema o limão. Lave e tempere os filés de tilápia com sal e uma parte do suco de limão e deixe-os marinar na geladeira por aproximadamente 30 minutos. Em uma panela, refogue a cebola e o alho com 2 colheres (sopa) de azeite até dourar. Acrescente as alcaparras, os champignons, os tomates e o restante do suco de limão. Mexa bem e acrescente a cebolinha e a salsinha. Retire do fogo e reserve. Retire o peixe da geladeira e grelhe em uma panela antiaderente com o restante do azeite de oliva. Regue o peixe com o molho e sirva.

Esta receita pode ser preparada também com outras opções de peixes: **Salmão, Anchova e Olhete**

Tilápia com fettuccine ao molho branco

Tempo: 1h

Rendimento: 5 porções

Peso da porção: 2,5Kg

Valor calórico da porção: 323 Kcal

INGREDIENTES

- 1/3 de pacote de macarrão tipo fettuccine (150g)
- 1/2 limão (40g)
- 1 dente de alho pequeno (2g)
- Sal a gosto
- 2 filés de tilápia (400g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva (15mL)

MODO DE PREPARO

Cozinhe o macarrão, resfrie em água fria e reserve. Lave e esprema o limão. Lave, descasque e amasse o alho. Tempere os filés com o suco de limão, o alho e o sal e deixe marinando por 15 minutos na geladeira. Grelhe os filés de tilápia no azeite e reserve.

MOLHO BRANCO

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de margarina (40g)
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo (20g)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de leite desnatado (360mL)
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque o macarrão cozido com o molho branco em um prato, disponha o filé de tilápia por cima, cubra com um pouco mais de molho e, para finalizar, decore com os tomates e sirva.

MONTAGEM

INGREDIENTES

- 2 tomates cereja para decorar (10g)



Esta receita pode ser preparada também com outras opções de peixes: **Pescada e Salmão**

Caldo de galinha

Tempo: 3h50min

Rendimento: 2L

INGREDIENTES

- 1 cenoura média (150g)
- 1 cebola média (110g)
- 1 maço de cheiro verde (60g)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de salsão (120g)
- 1,2Kg de frango
- 4 folhas de louro
- 8 xícaras (chá) de água (1,9L)

MODO DE PREPARO

Lave, descasque e pique a cenoura e a cebola. Lave e pique o cheiro verde e o salsão. Lave o frango inteiro, retire a pele e corte-o em pedaços grandes. Coloque o frango em um caldeirão, acrescente os legumes, o cheiro verde e as folhas de louro. Cubra os ingredientes com água e leve ao fogo. Ao ferver, reduza para fogo brando e cozinhe por 3 horas, retirando a espuma. Se necessário, coloque mais água para manter os ingredientes cobertos. Coe o caldo, deixe esfriar e armazene na geladeira.

Referências Bibliográficas

Agência Nacional do Petróleo, Gás Natural e Biocombustíveis. A Pesca Mundial. Disponível em: http://www.anp.gov.br/brnd/round6/guias/SISMICA/SISMICA_R6/pesca.html. Acesso em novembro de 2012.

Biato DO. Detecção e controle do *off flavor* em tilápia do Nilo (*Oreochromis niloticus*), por meio de depuração e defumação. Universidade de São Paulo, Piracicaba, 2005.

Brasil, Agência Nacional de Vigilância Sanitária e do Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Cartilha Orientativa: Comercialização de Pescado Salgado e Pescado Salgado Seco. Santa Catarina. Disponível em: http://www.vigilanciasanitaria.sc.gov.br/index.php?option=com_content&task=view&id=1348&Itemid=571. Acesso em novembro 2012.

Brasil, Agência Nacional de Vigilância Sanitária e do Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Cartilha Orientativa: Comercialização de Pescado Salgado e Pescado Salgado Seco. Santa Catarina. Disponível em:

Brasil, Agência Nacional de Vigilância Sanitária, Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento e Ministério da Saúde. Cartilha Orientativa: Comercialização de Pescado Salgado e Pescado Salgado Seco. São Paulo. Janeiro, 2007. Disponível em: http://www.anvisa.gov.br/alimentos/informes/cartilha_bacalhau.pdf Acesso em novembro de 2012.

Brasil, Agência Nacional de Vigilância Sanitária. São Paulo. Disponível em: http://www.anvisa.gov.br/hotsite/alimentos/conteudo/cont_pescados.htm Acesso em novembro de 2012.

Brasil, Ministério da Pesca e Aquicultura. Aquicultura, Informações. São Paulo. 29 de agosto de 2011. Disponível em: <http://www.mpa.gov.br/index.php/aquiculturampa/informacoes/potencial-brasileiro>). Acesso em novembro de 2012.

Brasil, Ministério da Pesca e Aquicultura. Aquicultura, Informações. São Paulo. 29 de agosto de 2011. Disponível em: <http://www.mpa.gov.br/aquiculturampa/informacoes/especies-cultivadas>. Acesso em novembro de 2012.

Brasil, Ministério da Pesca e Aquicultura. O que é aquicultura. São Paulo. 29 de agosto de 2011. Disponível em: <http://www.mpa.gov.br/index.php/aquiculturampa/informacoes/o-que-e>. Acesso em novembro de 2012.

Brasil, Ministério da Pesca e Aquicultura. Pescado, garanta mais sabor e saúde. São Paulo. Disponível em: <http://www.slideshare.net/lidianemartins/cartilha-geral-15x10cm-pescado>. Acesso em novembro de 2012.

Brasil, Secretaria da Saúde do Estado de São Paulo. São Paulo, Disponível em: <http://www.saude.sp.gov.br/ses/noticias/2011/abril/saude-orienta-na-escolha-do-peixe-para-a-semana-santa>. Acesso em novembro de 2012.

Brasil, Secretaria Especial de Aquicultura e Pesca. Pescado fresco. São Paulo. Setembro, 2007. Disponível em: http://www.abrasnet.com.br/pdf/cartilha_pescado.pdf. Acesso em novembro de 2012.

Brasil. Boletim Estatístico da Pesca e Aquicultura, Brasil 2010. Ministério da Pesca e Aquicultura. Brasília, fevereiro, 2012.

Correio Gourmand Sazonalidade de cada espécie. Disponível em: http://correiogourmand.com.br/info_03_dicionarios_gastronomicos_alimentos_carnes_pescados_tabela_sazonalidade.htm. Acesso em novembro de 2012.

Costa RP, Menendez G, Bricarello LP, Elias MC, Ito M. Óleo de peixe, fitosteróis, soja e antioxidantes: impacto nos lípidos e na aterosclerose. Rev Soc Cardiol Estado de São Paulo Vol 10 No 6 Nov/Dez 2000.

Galan GL. Farinha de carcaça de tilápia do nilo (*oreochromis niloticus*) em dietas para coelhos: desempenho, perfil lipídico, composição química e resistência óssea. Maringá, Dezembro 2010.

Gibney MJ, Vorster HH, Kok FJ, Introduction to Human Nutrition. 1 ed. The Nutrition Society, 2002.

http://www.vigilanciasanitaria.sc.gov.br/index.php?option=com_content&task=view&id=1348&Itemid=571. Acesso em novembro 2012.

Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia. Peixe à mesa do brasileiro. Disponível em: <http://www.into.saude.gov.br/noticias.aspx?id=204>. Acesso em novembro de 2012.

Ki-peixe. Tabela de safra de Peixes. Disponível em: <http://www.kipeixe.com.br/site/novo/?curiosidades2>. Acesso em novembro de 2012.

Leonardo AF, Corrêa CF, Baccarin AE. Análise sensorial de tilápias criadas em tanques-rede e viveiros escavados no Vale do Ribeira. X Reunião Científica do Instituto da Pesca, 2008.

Mallasen M, Barros HP, Yamashita EY. Produção de peixes em tanques-rede e a qualidade de água. Revista Tecnologia & Inovação Agropecuária. Junho, 2008.

Martins WS, Oetterer M. Correlação entre o valor nutricional e o preço de oito espécies de pescados comercializadas no estado de São Paulo. Bol. Inst. Pesca, São Paulo, 36(4): 277 – 282, 2012.

Oliveira, sk. Efeito da sazonalidade sobre o valor químico de peixes marinhos do litoral catarinense: sardinha (*sardinella brasilienses*), atum (*katsuwonus pelanis*), corvina (*micropogonias furnieri*) e pescada (*cynoscion steindacheri*). Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003.

Rique ABR, Soares EA, Meirelles CM. Nutrição e exercício na prevenção e controle das doenças cardiovasculares. Rev Bras Med Esporte Vol. 8, Nº 6 – Nov/Dez, 2002.

Santos CAML. A qualidade do pescado e a segurança dos alimentos. II SIMCOPE (Simpósio de Controle do Pescado), 2006.

Schmidt EB, Dyerberg, J, Omega-3 fatty acids. Current status in cardiovascular medicine. Drugs 47:405-24, 1994.

Site: Inforeceitas. Calendario pescados y mariscos. Disponível em: <http://www.inforecetas.com/calendario-pescados-mariscos.asp>. Acesso em novembro de 2012.

Site: www.vaprapesca.com.br. História da Pesca. Disponível em: http://www.vaprapesca.com.br/Brasil/Links/hist_pesca.htm. Acesso em novembro de 2012.

UNICAMP. Tabela Brasileira de Composição dos Alimentos – TACO. Campinas, 2011. http://www.unicamp.br/nepa/taco/contar/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf?arquivo=taco_4-versao_ampliada_e_revisada.pdf. Acesso em 13/11/2012.

Visentainer JV, Franco MRB. Ácidos graxos em peixes: implicações nutricionais e aspectos analíticos no Brasil. Pubvet, V. 1, N. 5, Ed. 5, Art. 145, ISSN 1982-1263, 2007.



Centro de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável - Cesans, no âmbito das ações da Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios - Codeagro, da Secretaria de Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo, atua na orientação e conscientização das pessoas sobre a necessidade de uma alimentação balanceada e saudável, oferece cursos, palestras e publicações nas áreas de nutrição, economia doméstica e geração de renda, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida da população atendida.

Com inúmeras formas de preparo, alto valor nutritivo e teor de gordura saudável, o pescado pode ser usado da entrada ao prato principal, e ganha cada vez mais espaço na mesa de quem busca, na boa alimentação, mais qualidade de vida.

ISBN 978-85-68492-03-1



9 788568 492031