NOTA TÉCNICA Nº 005/2022

Louro e Alho Desidratado

A utilização de temperos naturais e desidratados na alimentação escolar tem por objetivo dar aroma e sabor às refeições, diminuir a necessidade de adição de sal aos alimentos, além de garantir propriedades nutricionais funcionais aos alimentos ofertados aos escolares.

O louro em folhas secas e o alho desidratado foram enviados na 2ª remessa de 2022 e a quantidade enviada de cada um deles foi planejada para utilização em 40 (quarenta) preparações durante o ano letivo.

Uso do Louro

O louro foi enviado às escolas na apresentação em folhas secas. É um tempero muito usado na cozinha brasileira em preparações marinadas, risotos, legumes, arroz, assados, ensopados, conservas, feijão e em sopas.

As folhas de louro liberam seu sabor conforme sujeitas ao calor, sendo assim, para temperar adequadamente os alimentos, o louro deve ser submetido a um cozimento lento e em fogo brando.

Uso do Alho

O alho foi enviado às escolas na apresentação desidratada (liofilizada). É um dos temperos mais consumidos no mundo e comum em preparações culinárias.

O alho desidratado é um produto versátil, de fácil armazenamento, validade longa e pode ser utilizado em molhos, feijão, arroz, sopas, carnes, peixes e legumes.

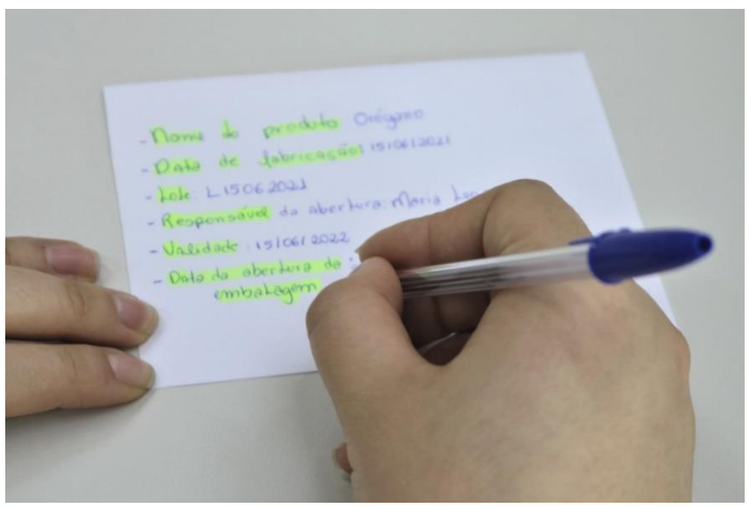
Se preferir intensificar o sabor do alho desidratado poderá hidratá-lo em água gelada por 5 minutos ou adicioná-lo em sopas e molhos.

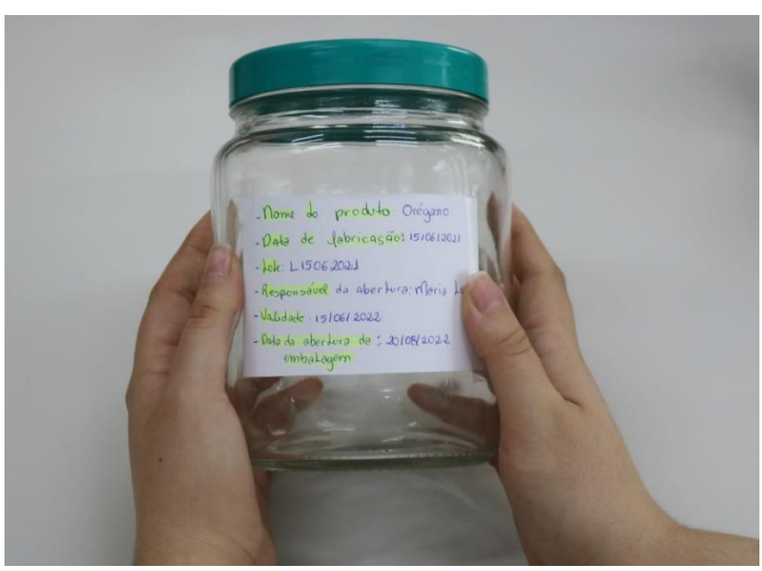
Dicas para armazenamento do Louro e Alho

Após a abertura do pacote orientamos que o produto seja transferido para um recipiente de plástico ou vidro, com tampa de boa vedação ou pote hermeticamente fechado,

Correspondência Interna 029/2022. Assinatura Avançada realizada por: **Andrea Bruginski** em 06/04/2022 17:04. Assinatura Simples realizada por: **Fernanda Brzezinski da Cunha** em 06/04/2022 17:01. Inserido ao documento **305.467** por: **Fernanda Brzezinski da Cunha** em: 06/04/2022 17:00. Documento assinado nos termos do Art. 38 do Decreto Estadual nº 7304/2021. A autenticidade deste documento pode ser validada no endereço: **https://www.eprotocolo.pr.gov.br/spiweb/validarAssinatura** com o código: **34a649e7a7d8a909796af5457fe4e123**.

de forma que não ocorra a absorção de umidade. Instruímos que sejam colocadas etiquetas nos recipientes com: nome do produto, data de fabricação, lote, validade e data de abertura da embalagem. Salientamos que os potes precisam ser armazenados em local seco e arejado.





Enfatizamos que a validade a ser considerada é a que consta no rótulo, seguindo as recomendações expostas a cima.

Correspondência Interna 029/2022. Assinatura Avançada realizada por: **Andrea Bruginski** em 06/04/2022 17:04. Assinatura Simples realizada por: **Fernanda Brzezinski da Cunha** em 06/04/2022 17:01. Inserido ao documento **305.467** por: **Fernanda Brzezinski da Cunha** em: 06/04/2022 17:00. Documento assinado nos termos do Art. 38 do Decreto Estadual nº 7304/2021. A autenticidade deste documento pode ser validada no endereço: **https://www.eprotocolo.pr.gov.br/spiweb/validarAssinatura** com o código: **34a649e7a7d8a909796af5457fe4e123**.

Receitas com Louro e Alho

Sopa de feijão com macarrão

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de feijão carioca ou preto
- 6 folhas de louro
- 8 xícaras (chá) de água
- 1 xícara (chá) de macarrão
- 1 colher (sopa) de alho desidratado
- 1 colher (sopa) de óleo

Dica: pode ser adicionado carne ou legumes a sopa.

Modo de preparo

- Numa panela de pressão, coloque o feijão, o alho desidratado, o louro e 6 xícaras de água.
- Cozinhe por 30 minutos (a partir do momento em que a panela pegar pressão) ou até o feijão ficar macio.
- Retire do fogo e deixe sair a pressão.
- Bata o feijão e o louro com o caldo no liquidificador até obter um creme grosso.
- Transfira para uma panela, junte a água restante e tempere com sal e pimenta.
- Leve novamente ao fogo médio até levantar fervura.
- Acrescente o macarrão e cozinhe por mais 10 minutos.

Rendimento: 3 a 5 porções.

Macarrão com molho branco e legumes

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de água
- 3 colheres (sopa) de manteiga ou óleo
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 folhas de louro
- 1 colher (sobremesa) de alho desidratado
- ½ xícara (chá) de seleta de legumes
- 1 colher (chá) de sal
- 3 xícaras (chá) de macarrão

Correspondência Interna 029/2022. Assinatura Avançada realizada por: **Andrea Bruginski** em 06/04/2022 17:04. Assinatura Simples realizada por: **Fernanda Brzezinski da Cunha** em 06/04/2022 17:01. Inserido ao documento **305.467** por: **Fernanda Brzezinski da Cunha** em: 06/04/2022 17:00. Documento assinado nos termos do Art. 38 do Decreto Estadual nº 7304/2021. A autenticidade deste documento pode ser validada no endereço: **https://www.eprotocolo.pr.gov.br/spiweb/validarAssinatura** com o código: **34a649e7a7d8a909796af5457fe4e123**.

Modo de preparo

- Em uma panela coloque o óleo, para esquentar, antes que ele comece a ferver, misture a farinha até que se forme um “bolo”, logo depois adicione a água e misture até que o molho comece a tomar forma.
- Adicione o louro, alho desidratado e a seleta de legumes, cozinhe por 3 minutos.
- Reserve.
- Em outra panela, coloque o macarrão para cozinhar, assim que estiver cozido, retire do fogo e tire a água.
- Retorne o macarrão para a panela e junte o molho, esquentando por mais 2 minutos ou até que o molho esquente.
- Sirva.

Rendimento: 4 a 6 porções

Arroz com cenoura e louro

Ingredientes

- 1 xícara de arroz
- 1 1/2 xícaras de água filtrada quente
- 2 unidades médias de cenoura
- 1/4 unidade média de cebola
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 folha de louro

Modo de preparo

- Rale as cenouras
- Lave o arroz e em uma panela refogue a cebola com o óleo. Adicione os demais ingredientes. Refogue em fogo baixo até que o arroz estiver macio.

Chimichurri

O chimichurri é um molho tradicional da cozinha argentina e para dar sabor especial a carnes, aves, saladas e até mesmo o feijão, sendo mais uma opção para utilização do louro, orégano e afins.

Os ingredientes do chimichurri basicamente são: orégano, folhas de louro, salsinha, alho desidratado, óleo, vinagre e limão.

Correspondência Interna 029/2022. Assinatura Avançada realizada por: **Andrea Bruginski** em 06/04/2022 17:04. Assinatura Simples realizada por: **Fernanda Brzezinski da Cunha** em 06/04/2022 17:01. Inserido ao documento **305.467** por: **Fernanda Brzezinski da Cunha** em: 06/04/2022 17:00. Documento assinado nos termos do Art. 38 do Decreto Estadual nº 7304/2021. A autenticidade deste documento pode ser validada no endereço: **https://www.eprotocolo.pr.gov.br/spiweb/validarAssinatura** com o código: **34a649e7a7d8a909796af5457fe4e123**.

O chimichurri é muito usado em carnes, molhos de saladas, tempero para arroz, entre outras receitas.

Equipe Técnica de Nutricionistas
Coordenação de Planejamento da Alimentação Escolar

Correspondência Interna 029/2022. Assinatura Avançada realizada por: **Andrea Bruginski** em 06/04/2022 17:04. Assinatura Simples realizada por: **Fernanda Brzezinski da Cunha** em 06/04/2022 17:01. Inserido ao documento **305.467** por: **Fernanda Brzezinski da Cunha** em: 06/04/2022 17:00. Documento assinado nos termos do Art. 38 do Decreto Estadual nº 7304/2021. A autenticidade deste documento pode ser validada no endereço: **https://www.eprotocolo.pr.gov.br/spiweb/validarAssinatura** com o código: **34a649e7a7d8a909796af5457fe4e123**.