NOTA TÉCNICA Nº 018/2022

Feijão carioca/preto – armazenamento e dicas de receitas

Em geral, os grãos necessitam de cuidados específicos para que sua qualidade seja preservada. Por isso um armazenamento adequado é de suma importância.

Dicas para manter armazenagem correta

Permitir circulação de ar entre os pacotes de feijão, isso fará com que a poeira seja eliminada, os gases e a umidade do ar, evitando também a deterioração.

Mantenha o local de armazenamento limpo e organizado, assim evitando a presença de pragas e roedores.

Depois de abrir a embalagem, procure utilizar todo o pacote ou guardar o que sobrou em um pote com tampa e etiqueta com identificação do produto, data de abertura e data de validade.

SUGESTÃO DE RECEITAS COM FEIJÃO CARIOCA/PRETO

Bolinho de feijão

- 2 xícaras de chá de feijão cozido;
- 1 xícara de chá de farinha de trigo;
- Sal de temperos a gosto;

Modo de preparo:

- Cozinhe o feijão em água até que os grãos estejam bem amolecidos;
- Escorra o caldo e amasse bem os grãos com o auxílio de um garfo ou bata no liquidificador até que se forme uma pasta;
- Misture o feijão com os temperos e a farinha;
- Molde os bolinhos como preferir (redondos, alongados, ovalados, etc.)
- Unte uma forma com óleo e deixe assar os bolinhos por aproximadamente 25 min em forno médio.

Correspondência Interna 008/2022. Assinatura Avançada realizada por: **Andrea Bruginski** em 14/06/2022 12:12. Assinatura Simples realizada por: **Fernanda Brzezinski da Cunha** em 14/06/2022 12:25. Inserido ao documento **277.104** por: **Andrea Bruginski** em: 14/06/2022 12:12. 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/validarDocumento** com o código: **9b162edb44f87d2091c731bd3ff54ec5**.

Rendimento: 18 bolinhos

Hambúrguer de feijão

- 1 xícara de chá de feijão cru;
- 1/3 de xícara de chá de cebola bem picada;
- 2 dentes alho médios bem picados;
- 1 colher de sopa de orégano;
- 2 colheres de sopa de óleo;
- 1/2 xícara de chá de salsinha picada;
- Sal a gosto;
- 1/3 de xícara de chá de farinha de trigo;

Modo de preparo:

- Cozinhe o feijão em água até que os grãos estejam bem amolecidos;
- Escorra o caldo e amasse bem os grãos com o auxílio de um garfo ou bata no liquidificador até que se forme uma pasta;
- Adicione a cebola, o alho, o orégano, o óleo, a salsinha picada, tempere com sal e misture;
- Adicione a farinha e misture bem;
- Molde os hambúrgueres;
- Adicione 1 fio de óleo em uma panela e frite.

Rendimento: 6 unidades

Farofa de feijão

- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 e 1/2 xícara de chá de feijão-preto cozido.
- 1/2 xícara de tomate picado
- 2 xícaras chá de farinha de mandioca
- 1 xícara de chá de farinha de milho flocada
- Sal e cheiro-verde picado a gosto

Correspondência Interna 008/2022. Assinatura Avançada realizada por: **Andrea Bruginski** em 14/06/2022 12:12. Assinatura Simples realizada por: **Fernanda Brzezinski da Cunha** em 14/06/2022 12:25. Inserido ao documento **277.104** por: **Andrea Bruginski** em: 14/06/2022 12:12. 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/validarDocumento** com o código: **9b162edb44f87d2091c731bd3ff54ec5**.

- 1 ½ colher de sopa de óleo.

Modo de preparo:

- Cozinhe o feijão em água, mantendo os grãos al dentes;
- Escorra o caldo;
- Em uma panela, adicione o óleo e refogue a cebola e o alho;
- Adicione as farinhas e refogue;
- Adicione o feijão, o sal e o cheiro-verde e misture;
- Por último, adicione o tomate picado e misture.

Rendimento: 6 porções

Caldinho de feijão com linguiça

- 5 xícaras de chá de feijão cozido com o caldo
- 1 e 1/2 xícara de chá de água;
- 200g de linguiça picada;
- 1 cebola picada;
- Sal e cheiro-verde picado a gosto;
- Óleo.

Modo de preparo:

- Cozinhe o feijão em água até que os grãos estejam bem amolecidos;
- Amasse bem os grãos com o auxílio de um garfo ou bata no liquidificador;
- Em uma panela, adicione 1 fio de óleo e refogue a cebola;
- Adicione a linguiça e refogue bem;
- Adicione o caldo de feijão, o sal e o cheiro-verde e misture.

Rendimento: 5 porções

Correspondência Interna 008/2022. Assinatura Avançada realizada por: **Andrea Bruginski** em 14/06/2022 12:12. Assinatura Simples realizada por: **Fernanda Brzezinski da Cunha** em 14/06/2022 12:25. Inserido ao documento **277.104** por: **Andrea Bruginski** em: 14/06/2022 12:12. 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/validarDocumento** com o código: **9b162edb44f87d2091c731bd3ff54ec5**.

Torta de feijão

Massa:

- 1 xícara de chá de feijão cozido;
- 4 ovos;
- 3 xícaras de chá de leite;
- 1 xícara de chá de óleo;
- 1 dente de alho;
- 1 cebola media picada;
- 1 colher de chá de sal;
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo;
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó.

Recheio:

- 350 g de linguiça em cubos;
- 1 xícara de chá de couve refogada ou repolho ou espinafre;

Modo de preparo:

- Leve ao liquidificador todos os ingredientes da massa, bata até ficar uma massa lisa.
- Se não couber todos os ingredientes em uma só vez, bata em duas vezes, e misture em uma tigela.
- Disponha a massa numa assadeira untada e enfarinhada.
- Misture os ingredientes do recheio e espalhe sobre a massa.
- Leve para assar em forno médio (180ºC), preaquecido aproximadamente 30 minutos ou até dourar.

Rendimento: 6 porções

Equipe Técnica de Nutricionistas
Coordenação de Planejamento da Alimentação Escolar

Correspondência Interna 008/2022. Assinatura Avançada realizada por: **Andrea Bruginski** em 14/06/2022 12:12. Assinatura Simples realizada por: **Fernanda Brzezinski da Cunha** em 14/06/2022 12:25. Inserido ao documento **277.104** por: **Andrea Bruginski** em: 14/06/2022 12:12. 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/validarDocumento** com o código: **9b162edb44f87d2091c731bd3ff54ec5**.