



NOTA TÉCNICA Nº 024/2022

Dicas para Linguiça de Frango

Nesse ano iniciamos a compra de linguiça de frango, que é uma fonte de proteína com baixo teor de gordura e coloração mais clara.

Além da cor, este produto possui uma película mais grossa, o que ao assar dificulta que doure ou adquira "cor".

Sendo assim, orientamos que é preferível cortá-la para realizar as preparações – conforme foto a seguir, bem como servi-la com molho de tomate, tanto em refeições quanto em sanduiches.



Uma outra opção é retirar a película e utilizar a carne picadinha em outra receita.







Dicas de receitas com linguiça cortada Linguiça de Frango com Batata



Rendimento: 8 porções

Ingredientes

- Linguiça de frango 500 g
- 6 batatas medias
- Sal e demais temperos a gosto
- 1 colher de sopa de óleo

Modo de preparo:

Dica: O produto poderá ser fervido antes ser preparado;

- Corte as batatas e a linguiça em pedaços pequenos;
- Tempera as batatas com sal e temperos a gosto, regue com um pouco de óleo.
- Disponha as batatas num refratário ou forma, coloque as rodelas da linguiça entre elas.
- Leve ao forno até assar.





Risoto de Linguiça



Rendimento: 8 porções

Ingredientes

- 3 xícaras de chá de água fervente
- 1 pacote de molho de tomate
- 2 colheres de sopa de óleo
- 600g de linguiça de frango
- 1 ½ de arroz
- Sal e demais temperos a gosto

Modo de preparo

- Em uma panela média, misture a água fervente e o molho de tomate.
 Reserve.
- Retirar a película que envolve a linguiça, utilizando somente a carne e separe em uma vasilha.
- Em outra panela média, aqueça o óleo em fogo médio. Doure a carne (linguiça).
- Junte o arroz e refogue por 3 minutos. Adicione 1 xícara (chá) da mistura de molho de tomate reservada e deixe cozinhar até secar todo o liquido, mexendo sempre.
- Repita a operação até terminar a mistura de molho de tomate peneirado e o arroz estar al dente e úmido.
- Transfira para uma travessa e sirva a seguir.





Linguiça com legumes ao forno



Rendimento: 6 porções

Ingredientes

- 500g de linguiça
- 2 xícaras (chá) de couve-flor ou brócolis
- 1 abobrinha em cubos
- 2 xícaras (chá) de mandioquinha ou batata em cubos
- 1 colher (chá) de azeite
- 1 xícara (chá) de tomates picados

Modo de preparo

- Retire a película que envolve a linguiça e "esfarele" grosseiramente.
- Em uma assadeira, junte todos os ingredientes, exceto os tomates e misture bem.
- Cubra com papel-alumínio e asse em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 15 minutos ou até que a linguiça esteja cozida e os legumes crocantes.
- Retire o papel-alumínio, adicione os tomates e termine de assar, por cerca de 20 minutos ou até dourar. Sirva a seguir.

Dicas de preparações:

Além das receitas, a linguiça de frango pode fazer parte de outras preparações feitas pela escola, como: Feijão, Sopas, Farofas, Tortas salgadas, Molhos e Ovos mexidos.