

NOTA TÉCNICA Nº 028/2022

RECEITAS PARA FAZER TEMPERO COM LOURO



O louro é usado frequentemente em nossa culinária, devido a sua versatilidade. A folha de louro pode ser usada como tempero em inúmeras receitas, sendo mais utilizada em carnes, massas e feijão.

A seguir sugerimos duas formas de preparo para utilização do louro como tempero.

Tempero Caseiro Completo



Ingredientes

- 3kg de cebola descascada
- 400g de alho descascado
- 4 folhas de louro secas
- 1 maço de cheiro verde
- 600g de sal

Preparo

- Em um liquidificador, bata as cebolas (já picadas para facilitar ao bater) e o alho;
- Acrescente 4 folhas de louro e 1 maço de cheiro-verde;
- Coloque todo o conteúdo do liquidificador sobre um pano de prato grande e limpo, esprema bem para escorrer todo o líquido que se forma;
- Depois de eliminar o líquido, acrescente 600g de sal, isso ajudará a conservá-la;
- Depois é só guardar em potes e armazenar na geladeira, essa mistura pode ser usada para refogar e temperar pratos variados.

Mix de Ervas desidratadas



Imagem meramente ilustrativa

Ingredientes

- 3 colheres de sopa de sal;
- 12 folhas de louro secas;
- 3 colheres de sopa de orégano;
- 3 colheres de manjericão desidratado.

Preparo

- Misture e bata no liquidificador;
- Está pronto para o uso em receitas diversas.

Curitiba, 18 de outubro de 2022.

Equipe Técnica de Nutricionistas

Coordenação de Planejamento da Alimentação Escolar