NOTA TÉCNICA Nº 032/2022

FRUTAS

No mês de novembro terá início o fornecimento complementar de frutas, tendo em vista a necessidade de aumentar a variedade atualmente atendida pela agricultura familiar, bem como o aumento do uso no Programa Mais Merenda.

Neste mês as frutas entregues serão: abacaxi, manga e melão.

Segue abaixo dicas de preparo.

Abacaxi

O abacaxi é uma fruta que normalmente é servido descascado, e para otimizar este processo sugerimos a aquisição de descascador com a cota extra enviada para as escolas. Tem modelos em material plástico e inox (ilustração abaixo), a custos máximos que variam de R$ 10 a R$ 25,00, que podem ser adquiridos via internet.

É um instrumento que auxilia muito o processamento desta fruta.

Além da polpa da fruta, a casca é rica em nutrientes e fibras, podendo ser utilizada no preparo de chás.

Chá gelado de casca de abacaxi

Rendimento: 5 porções

Ingredientes

- Casca de 1 abacaxi
- 1L de água

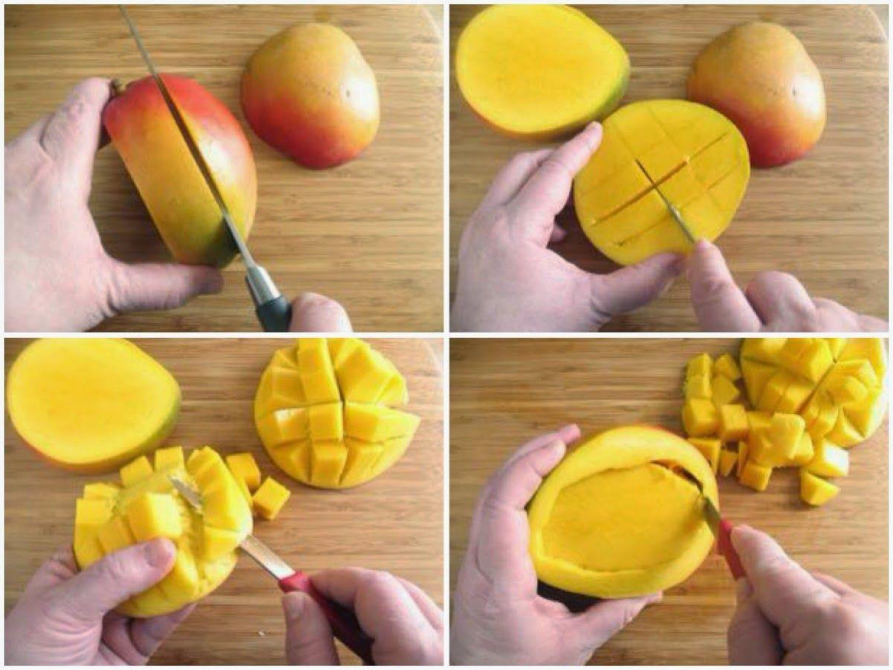
Preparo

- Em uma panela coloque a água para espere ferver em forno médio;
- Quando abrir fervura, adicione as cascas e deixe cozinhar por 10 minutos;
- Coe o chá e leve-o para gelar, assim que gelar, sirva.

Manga

A manga é uma fruta muito versátil, podendo ser consumida em forma de suco, vitaminas, saladas verdes, molhos ou juntamente com outros alimentos. Além disso, sua casca também pode ser consumida.

O corte da manga pode ser feito de várias formas, uma delas é cortando em cubinhos e virando a casca para retirá-los.



- Lave bem a manga;
- Corte de cima pra baixo em três pedaços;
- Faça cortes horizontais e verticais na polpa da manga;
- Pressione a casca da manga para dentro para que a fruta fique para fora;
- Corte ao redor do caroço da manga;
- Agora você pode cortar os pedaços de manga com uma faca e servir.

A manga pode ser adicionada em algumas receitas, como:

Saladas

Vitaminas

Suco

Salada de frutas

Molho de manga agridoce

Rendimento: 18 porções

Ingredientes

- 3 mangas picadas
- 1 colher de sopa de açúcar

- ¼ de colher de chá de sal
- 1 dente de alho
- 2 colheres de sopa de vinagre de álcool

Preparo

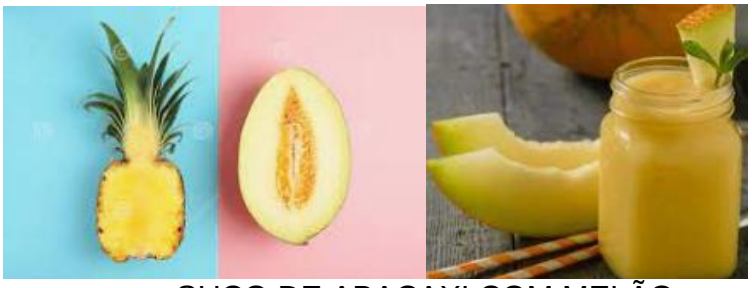
- Pique as mangas grosseiramente;
- Cozinhe os pedaços de manga com o dente de alho e temperados com sal, açúcar e com pouca água;
- Tampe a panela para acabar de cozinhar. Bata no liquidificador quando estiverem bem macias;
- Misture o vinagre e sirva.

OBS: Esse molho pode ser usado em carne de porco, de em peixe e em saladas.

Melão

O melão é uma fruta rica em nutrientes além de ser refrescante para o verão, ele pode ser servido em saladas de fruta e sucos.

Um suco que fica especialmente saboroso é o elaborado com abacaxi, porque equilibra a acidez do abacaxi com o sabor mais básico do melão.



SUCO DE ABACAXI COM MELÃO

Para facilitar o servimento, basta cortá-lo em meia lua e servir.

Curitiba, 01 de novembro de 2022.

Equipe Técnica de Nutricionistas

Coordenação de Planejamento da Alimentação Escolar