NOTA TÉCNICA N°004/2023

Orientações para realização de preparo
de receitas com mistura sem glúten

A fim de trazer maior variedade e diversidade de sabores nos cardápios oferecidos aos alunos da Rede Estadual de Ensino, trazemos nesta Nota Técnica algumas opções de receitas com a “Mistura Mix”, que podem ser utilizadas pelas merendeiras, durante a disponibilidade deste alimento nas remessas.

A “Mistura Mix” trata-se de uma composição de mistura de farinha de arroz, fécula de mandioca e batata, açúcar, fermento biológico, espessante, emulsificantes e sal, em 400g. Após aberta a embalagem é recomendado consumir em até 30 dias, sendo conservado o mesmo, fechado, em local seco e abrigado da luz. Sua validade própria para consumo, com embalagem fechada, é de até 10 meses após data de fabricação.

Sendo assim, é uma opção de fórmula sem glúten, sem lactose e sem derivados de leite e soja. Ou seja, todos os alunos podem consumir, sejam eles: os intolerantes a lactose, ou os que possuem doença celíaca, ou com alergia a proteína do leite de vaca. E com isso, serão disponibilizadas algumas possibilidades de preparo nas cozinhas escolares.

Receita “Torta Salgada”
Rendimento: 15 porções

Ingredientes Massa:
400g Mistura Mix
8 ovos
600 ml de água morna
8 colheres de sopa de óleo

Ingredientes recheio:

1 xícara de PTS

1 xícara de molho de tomate

1 xícara de tomate

1 xícara de cenoura

1 lata de milho

3 colheres de sopa de óleo

1 cebola média

5 dentes de alho

1 colher de sopa de vinagre

Sal e temperos a gosto

Modo de preparo recheio:

1. Primeiramente, deixe a PTS de molho em um recipiente com água fervente até cobrir, junto com o vinagre, por 2 horas.
2. Em seguida, escorra esta água e enxágue bem. Em uma peneira, amasse com o auxílio de uma colher, até sair toda água e deixa-la sequinha.
3. Em uma panela, refogue o alho e a cebola no óleo. Junte a PTS hidratada e acrescente o molho de tomate, tomate, cenoura e milho.
4. Acerte o sal e os temperos, e deixe cozinhar por uns 10 minutos.

Modo de preparo massa:

1. Bata em uma batedeira por 3 minutos todos os ingredientes, até formar uma massa lisa e homogênea.
2. Divida a massa em 2 partes e condicione em formas untadas com óleo, alisando a superfície da massa com auxílio de uma colher.
3. Adicione o recheio de PTS ou de sua preferência e deixe crescer por 20 minutos.
4. Asse em forno pré-aquecido a 180ºC por aproximadamente 30-35 minutos, até que fique cozido por dentro e dourado por fora.
5. Sirva em seguida. Bom apetite!

Receita "Mini pizza"

Rendimento: 45 porções

Ingredientes Massa:

400g Mistura Mix

8 ovos

600 ml de água morna

8 colheres de sopa de óleo

Ingredientes recheio:

1 Kg de filé de frango sassami

1 pacote de molho de tomate

1 lata de milho

500g de tomate

1 cebola

2 dentes de alho

2 colheres de sopa de óleo

Sal e temperos (orégano) a gosto

Modo de preparo recheio:

1. Em uma panela, refogue os filés de frango sassami em cubos, juntamente com óleo, cebola e o alho.
2. Após estar bem cozido, desfie o frango e acrescente o molho de tomate e milho, e acerte o sal e os temperos.
3. Deixe cozinhar por mais 10 minutos ou até reduzir bem o molho.

Modo de preparo da massa:

1. Bata em uma batedeira por 3 minutos todos os ingredientes, até formar uma massa lisa e homogênea.

2. Divida a massa em 2 partes e condicione em formas untadas com óleo, alisando a superfície da massa com auxílio de uma colher, e deixe descansar de 30 a 60 minutos, até dobrar de tamanho.
3. Em seguida, após a massa descansar, abra-a com o auxílio de um rolo e faça bolinhas de 30g, em formatos circulares.
4. Recheie as massinhas individuais com o frango ao molho ou com o recheio que preferir e/ou a escola tiver à disposição. Finalize com uma rodela de tomate em cima da massa pronta.
5. Leve as mini-pizzas para assar em uma forma untada com óleo, em forno pré-aquecido a 180ºC, de 20 a 30 minutos ou até a massa ficar dourada e bem assada.

Receita de "Esfirra de PTS"

Rendimento: 30 porções

Ingredientes Massa:

400g Mistura Mix
8 ovos
600 ml de água morna
8 colheres de sopa de óleo

Ingredientes recheio:

1 xícara de PTS
1 xícara de molho de tomate
1 xícara de tomate
1 lata de milho
3 colheres de sopa de óleo
1 cebola média
5 dentes de alho
1 colher de sopa de vinagre
Sal e temperos a gosto

Modo de preparo recheio:

1. Primeiramente, deixe a PTS de molho em um recipiente com água fervente até cobrir, junto com o vinagre, por 2 horas.
2. Em seguida, escorra esta água e enxágue bem.
3. Em uma peneira, amasse com o auxílio de uma colher, até sair toda água e deixa-la sequinha.
4. Em uma panela, refogue o alho e a cebola no óleo. Junte a PTS hidratada e acrescente o molho de tomate, tomate e milho.
5. Acerte o sal e os temperos, e deixe cozinhar por uns 10 minutos.

Modo de preparo da massa:

1. Bata em uma batedeira por 3 minutos todos os ingredientes, até formar uma massa lisa e homogênea.
2. Divida a massa em 2 partes e condicione em formas untadas com óleo, alisando a superfície da massa com auxílio de uma colher, e deixe descansar de 30 a 60 minutos, até dobrar de tamanho.
3. Em seguida, após a massa descansar, abra-a com o auxílio de um rolo e faça bolinhas de 30g, em formatos circulares.
4. Recheie as massinhas individuais com a PTS refogada e faça trouxinhas, fechando a massa no formato de esfirras.
5. Leve as esfirras a uma forma untada com óleo, e asse-as em forno pré-aquecido a 180ºC, de 20 a 30 minutos ou até a massa ficar dourada e bem assada.