NOTA TÉCNICA N°010/2023 – Orientações uso e armazenamento da cebola

A cebola é a hortaliça condimentar mais difundida no mundo. Como as demais hortaliças, ela fornece fibras, vitaminas e sais minerais, destacando-se como fonte de selênio.

Apresenta formatos variados, podendo ser redonda, achatada ou em forma de pera. Quanto à cor, são amarelas, brancas ou roxas. Na hora de escolher a cebola, prefira as mais firmes, com casca seca e pescoço seco e cicatrizado.

É usada principalmente como condimento, realçando o sabor dos alimentos. Entretanto, também pode ser utilizada crua em saladas e entradas e no preparo de sopas, patês, molhos, carnes, massas, entre outros.

Algumas variedades de cebola podem apresentar um teor mais forte em seu sabor, com isso é sugerido picar a cebola e deixar de molho na água quente com um pouco de açúcar, em torno de 15 minutos e depois escorrer o líquido. Assim, a água irá puxar o gosto picante, deixando-a suave para ser consumida.

Pode ser conservada por tempo prolongado, de 3 a 5 semanas, sem necessidade de refrigeração, desde que seja armazenada em local seco, fresco e bem ventilado.

Para conservar por um tempo maior, o ideal é congelar em porções menores. Pique-a ou corte-a em rodelas, seque bem o líquido com um papel toalha, coloque as porções numa travessa ou plástico e leve ao congelador. Nesta condição a cebola pode ser conservada por até 3 meses.

Para descongelar, deixe na geladeira até total descongelamento ou coloque diretamente na panela. Lembrando que, depois de descongelada, a cebola não poderá ser congelada novamente, dessa forma, o ideal é congelar porções com a quantidade ideal que serão utilizadas no preparo.

Uma receita que pode otimizar o tempo no dia a dia, é preparar uma pasta com a cebola e adicionar alho, cebolinha, salsinha e outros temperos a gosto, apenas batendo tudo no liquidificador. Para armazenar, coloque num pote com tapa bem vedado. Se armazenada na geladeira, terá durabilidade de até 1 mês.

LEMBRETE: toda vez que porcionar a cebola ou outros alimentos, colocar uma etiqueta com o nome do alimento, data de porcionamento e data de validade.

PASTA DE CEBOLA COM ALHO

Ingredientes

- 4 dentes de alho
- 1 cebola
- Cebolinha e salsinha
- Sal a gosto
- Óleo ou água

Modo de preparo

- Bata o alho com óleo ou água
- Após virar uma pasta homogênea, adicione os outros ingredientes
- Se for necessário, acrescente mais um pouco de água ou óleo

Curitiba, 28 de fevereiro de 2023.

Equipe Técnica de Nutricionistas

Coordenação Técnica da Alimentação Escolar