NOTA TÉCNICA Nº 029/2023
ORIENTAÇÕES DE PREPARO E CONSUMO DO FILÉ DE TILÁPIA

O filé de tilápia é caracterizado por ser uma carne branca, magra e suave, sem odor intenso, capaz de render filés sem espinhas. A sua produção e comercialização entre 2005 a 2015 subiu em 223%, no Brasil, se tornando um dos peixes de água doce mais vendidos do Brasil.

Por ser um alimento versátil e de fácil preparação, o filé de tilápia está incluso no cardápio da alimentação escolar, entretanto, eventualmente, este peixe pode apresentar espinhas, escamas ou cartilagens. Sendo assim, alguns cuidados são necessários na preparação e consumo dos alunos.

Cabe ressaltar que os produtos destinados à alimentação escolar são submetidos a análises sensoriais, físico-químicas, microbiológicas e microscópicas no Instituto de Tecnologia do Paraná (TECPAR), de forma a garantir a qualidade e segurança do ponto de vista sanitário.

Nesta nota apresentamos algumas orientações quanto ao armazenamento, preparo e consumo do filé de tilápia.

- **Armazenamento do filé de tilápia**

O filé de tilápia deve ser armazenado no freezer ou congelador e não deve ser submetido ao processo de descongelamento.

- **Orientações para o preparo do filé de tilápia**

O filé de tilápia adquirido pela FUNDEPAR conta com tecnologia IQF, em que os filés são congelados individualmente, o que significa que não precisa ser descongelado para o preparo. Basta somente retirar da embalagem a quantidade necessária para aquela refeição e fazer a preparação de sua preferência.

- **Verificação de espinhas, escamas e cartilagens:**

Segundo o fornecedor, “a partir de 2020 a empresa alterou a forma de filetagem, passando a produzir o produto sem a presença de tecidos inferiores, eliminando assim a possibilidade de presença de espinhas”. Deste modo, na preparação e/ou consumo do produto, caso sejam encontradas espinhas, escamas ou cartilagens orientamos realizar o registro fotográfico, encaminhar a ocorrência para o NRE e não realizar o servimento do respectivo lote.

- **Sugestão de receita: Filé de tilápia ao molho vermelho**

Ingredientes:

- 10 filés de tilápia;
- 1 pacote de molho de tomate (340 g);
- Temperos (cebola, alho, ...) a gosto;
- 1 limão (suco);
- 1 fio de óleo;
- Água;
- Sal.

Modo de preparo:

Misture o suco do limão e o sal a gosto. Em uma vasilha coloque os filés de tilápia e regue com a mistura de limão e sal. Deixe marinar, virando os filés de vez em quando para que recebam bem o tempero. Pique o tempero e coloque numa panela com um fio de óleo. Deixe refogar um pouco, acrescente a tilápia, misture e cozinhe até começar a mudar de cor. Quando o peixe estiver quase cozido coloque o molho

de tomate, acrescente um pouco de água e deixe ferver. Desligue, acrescente salsinha se quiser, e sirva sua tilápia ao molho vermelho ainda quente com arroz branco. Bom apetite!

Rendimento: 10 porções

Curitiba, 28 de agosto de 2023.

Equipe Técnica de Nutricionistas