NOTA TÉCNICA – PREPARAÇÕES COM COMPOSTOS LÁCTEOS

Os compostos lácteos enviados às escolas conforme as remessas são dos sabores café com leite, morango, coco e cacau, que além de consumidos como bebidas podem ser utilizados para outras preparações como listadas abaixo:

- **Vitamina de composto de morango com banana**

Ingredientes:

1 banana picada;
4 colheres de sopa de composto de morango;
200 ml de água gelada

Modo de Preparo:
Bata no liquidificador a banana picada com os demais ingredientes.

Obs: O composto de morango pode ser substituído pelo composto de coco.

Rendimento: 1 porção

- **Brigadeiro de bebida láctea**

Ingredientes:

1 pacote de mistura para o preparo de bebida láctea com café
2 xícaras de água quente

Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes, leve à geladeira por meia hora e em seguida faça bolinhas;
Como opção polvilhar leite em pó sob as bolinhas.
Acrescentar amido de milho se não engrossar a mistura.

Obs: Pode ser feito com composto lácteo de chocolate ou morango.

Rendimento: 43 porções de 45g.

- **Pavê de composto lácteo de cacau**

Ingredientes:
18 colheres de sopa de composto sabor cacau;
1L de água quente;
6 colheres de sopa de amido de milho;
1 ½ pacote de biscoito maisena;

Modo de preparo:

Prepare o composto conforme instrução do fabricante;
Dilua o amido em 100 ml de água fria e acrescente ao composto;
Mexa até engrossar e reserve;
Em uma forma/travessa, organize os biscoitos e, por cima deles, disponha o creme;
Repita o processo. Leve a geladeira.

Obs.: Pode ser feito com composto lácteo de outro sabor.

Rendimento: 6 porções

- **Bolo de composto lácteo de coco**

Ingredientes:

3 ovos
1 ½ xícara de chá de composto lácteo de coco (110g)
1 xícara de chá de água (150ml)
2 xícaras de chá de farinha de trigo (150g)
1 colher de sopa de fermento em pó (15g)

Modo de Preparo:

Bata os ovos com um garfo e adicione o composto, mexa bem. Em seguida, acrescente a xícara de água, a farinha de trigo e mexa novamente até incorporar a massa. Por último, adicione o fermento em pó.

Leve ao forno por 20 minutos. Desenforme e sirva.

Rendimento: 66 porções de 40 gramas.

- **Mousse de composto lácteo sabor cacau**

Ingredientes:

2 bananas caturras maduras (235g)
5 colheres de sopa de composto lácteo (75g)
5 colheres de sopa de amido de milho (75g)
1 copo de requeijão de água (250 ml)

Modo de preparo:

Bata no liquidificador as bananas com a água. Em um recipiente acrescente a mistura, com o composto lácteo e o amido. Mexa bem. Leve a geladeira até adquirir a consistência desejada.

Rendimento: 20 porções de 45g.

- **Arroz Doce**

Ingredientes:

3 kg de arroz
4 kg de composto
20 litros de água

Modo de Preparo:
Inicie cozinhando o arroz. Antes do término do cozimento acrescentar o composto no arroz. Mexer bem e esperar cozinhar por completo. Sirva gelado.

Rendimento: 100 porções.

Governo do Estado do Paraná
Instituto Paranaense de Desenvolvimento Educacional
Departamento de Nutrição e Alimentação

Curitiba, 20 de Setembro de 2019.

Atenciosamente,

Fernanda Brzezinski da Cunha
Nutricionista Quadro Técnico
CRN n° 3500/8

Andréa Bruginski
Nutricionista Responsável Técnica
CRN nº 444/8

Mariana da Silva
Nutricionista Pós Graduanda
CRN n° 11066/8

Paola Casagrande
Nutricionista Pós Graduanda
CRN n° 12351/8

Dayana Ap. P. da Silva
Estagiária de Nutrição - UFPR

Lisane M. L. de Sousa
Estagiária de Nutrição - UFPR