

NOTA TÉCNICA Nº 014/2024**CONGELAMENTO DE LEITE PASTEURIZADO**

O leite pasteurizado é fornecido pelas cooperativas e associações, contratadas através da Chamada Pública da Agricultura Familiar, no quantitativo de 170ml por aluno, o que corresponde a um servimento na semana.

Orienta-se que esse leite seja consumido ao longo da semana em que é entregue, e que não seja congelado, pois segundo informado pela Secretaria de Saúde do Paraná - SESA, o congelamento do leite pode provocar alteração nas características sensoriais do produto, o que pode inviabilizar o seu consumo.

Além disso, mesmo que o leite seja congelado, permanece válida a data de validade expressa na embalagem, que se refere ao prazo do leite refrigerado. Sendo assim, se congelar, o colégio fica irregular (com leite vencido em seu estoque).

Portanto, caso ocorra a sobra do produto em estoque, orienta-se que sejam feitas receitas com o leite (conforme exemplos abaixo), como ricota e requeijão, que podem ser usados para servir com pão. Cabe lembrar que no caso da ricota, pode ser congelada e usada posteriormente, com a devida identificação (identificação do produto, data de fabricação e data de validade – 30 dias).

As receitas estão na sequência, e também disponíveis no Instagram@Fundepar:

- Vídeo ricota caseira:
<https://www.instagram.com/reel/DAZICpdSwRZ/?igsh=dGZzcnU4MWhzM2Fh>
- Vídeo requeijão caseiro:
<https://www.instagram.com/reel/DBJFcdurifg/?igsh=Z205eTBnNGhsOWJ0>

Curitiba, 04 de dezembro de 2024.

Equipe Técnica de Nutricionistas
Coordenação Técnica da Alimentação Escolar

Anexo I

DICAS DE RECEITAS

Ricota caseira

Ingredientes:

- 1 litro de leite
- 4 colheres (sopa) de vinagre ou 1 limão

Modo de Preparo:

1. Aqueça o leite até que comece a ferver.
2. Quando o leite estiver fervendo, adicione vinagre ou suco de limão e mexa até que o leite talhe.
3. Coe a mistura usando uma peneira.
4. Coloque a ricota na geladeira e deixe esfriar.
5. Tempere com cheiro verde, orégano, ou outros temperos.



- Vídeo ricota caseira:

<https://www.instagram.com/reel/DAZICpdSwRZ/?igsh=dGZzcnU4MWhzM2Fh>

Requeijão cremoso caseiro para receitas

Ingredientes:

- Ricota Caseira (1 receita da ricota caseira)
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- ½ xícara de leite integral

Modo de Preparo:

1. No liquidificador, coloque a ricota, as 2 colheres de manteiga e ½ xícara de leite integral. Bata por cerca de 1 minuto, ou até obter uma mistura cremosa e homogênea.
2. Transfira a mistura para um recipiente e deixe descansar na geladeira por no mínimo 4 horas para que o requeijão ganhe uma boa consistência.

- Vídeo requeijão caseiro:

<https://www.instagram.com/reel/DBJFcdURifg/?igsh=Z205eTBnNGhsOWJ0>

Requeijão cremoso caseiro para passar no pão

Ingredientes:

- 240g Ricota Caseira (rendimento de 1 receita da ricota caseira)
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- ½ xícara de leite integral
- ½ colher de sopa de amido de milho

Modo de Preparo:

1. Dissolva o amido de milho no leite aquecido.
2. No liquidificador, coloque a ricota, as 2 colheres de manteiga e ½ xícara de leite integral. Bata por cerca de 1 minuto, ou até obter uma mistura cremosa e homogênea.
5. Transfira a mistura para um recipiente e deixe descansar na geladeira por no mínimo 4 horas para que o requeijão ganhe uma boa consistência.

Torta salgada de liquidificador com ricota e soro de leite

Ingredientes para a massa:

- 3 ovos
- 1 1/2 (uma xícara e meia) de soro de leite (360ml) que sobrou da ricota da receita de ricota caseira;
- 1/2 (meia xícara) de óleo (120ml);
- 2 xícaras de farinha de trigo (480 gramas);
- 2 colheres de sopa de amido de milho (20 gramas);
- 1 colher (sopa) de fermento em pó (10 gramas);
- 1 pitada de sal.

Ingredientes para o recheio:

- 1 xícara e meia de PTS (já hidratado conforme o modo de preparo da embalagem;

Dica → Escorra e esprema retirando o máximo possível do líquido absorvido pelo PTS, pois quanto mais seca, melhor o sabor da proteína de soja;

- 1 colher de sopa de óleo (15 ml);
- 1 cebola picada;
- 1 dente de alho picado;
- 2 tomates (sem pele e sem semente) picados;
- 1 seleta (lata) de milho e ervilhas
- 240 gramas de ricota;
- Cheiro verde;
- Sal à gosto.

Modo de Preparo do recheio:

1. Em uma panela, coloque o óleo, a cebola e o alho e refogue
2. Acrescente a Proteína de Soja (já hidratada e seca), a seleta de milho e ervilhas e por fim os tomates. Retire do fogo, acrescente a ricota, acerte o sal e mexa delicadamente para incorporar todos os ingredientes. Reserve.

Modo de Preparo da massa:

1. Para a massa bata no liquidificador os ovos, o óleo e o soro de leite. Acrescente aos poucos a farinha de trigo, o amido de milho e o sal até obter uma massa lisa e homogênea. Transfira essa massa para um recipiente e acrescente o fermento.
 2. Espalhe metade dessa em uma assadeira ou prato refratário untado e enfarinhado. Adicione o recheio, cheiro verde e cubra com o restante da massa.
 3. Polvilhe com queijo muçarela (opcional) ou deixe um pouco da ricota p/ polvilhar. Adicione também o cheiro verde.
 4. Leve ao forno pré-aquecido (180°C) por aproximadamente 40 minutos ou até dourar.
 5. Para testar espete com um palito no meio da massa, ele deve sair úmido, sem massa grudada para estar pronta
- Rendimento: 20 porções.