

O que é pequi?

O pequi (*Caryocar brasiliense*) é uma fruta nativa do cerrado brasileiro, muito utilizada na cozinha. Dela é extraído um azeite denominado azeite de pequi. Seus frutos são também consumidos cozidos, puros ou juntamente com arroz e frango. Seu caroço é dotado de muitos espinhos, sendo necessário muito cuidado ao roer o fruto, evitando cravar nele os dentes, pois pode causar sérios ferimentos nas gengivas. O sabor e o aroma dos frutos são muito marcantes e peculiares. Símbolo máximo da goianidade, o pequi pode também ser encontrado em outros estados do Centro Oeste, Minas Gerais e Bahia. Pode ser conservado tanto em essência quanto em conserva. Sua história de amor com a culinária goiana começou lá no início do século XVIII, nas antigas Vila de Meia Ponte e Vila Boa. O pequi era utilizado tão somente para a fabricação do lendário Sabão de Pequi, de reconhecidas propriedades terapêuticas. O fruto pode ser degustado das mais variadas formas: licore, cozido no arroz, no frango, com macarrão, com peixe, com carnes, no leite. Com ele, se prepara o tradicional arroz de suã e a galinhada goiana.

Arroz-de-suã

Ingredientes do arroz-de-suã

01kg de suã
 6 colheres de pasta de pequi
 ½ kg de arroz branco
 2 dentes de alho
 01 colher (sopa) de sal
 2 colheres (chá) de óleo
 01 colher (chá) de pimenta vermelha
 01 cebola média picada em cubos
 1/2 maço de cheiro verde (salsa e cebolinha)
 01 litro de água fervente

Modo de Preparo:

Deixe o suã no tempero com alho, sal, a cebola e pimenta. Em seguida, refogue o suã com óleo e o pequi e deixe cozinhar até dourar. Junte o arroz e a água fervente. Por último, acrescente e o cheiro verde.

Modo de Preparo:

Em uma panela, aqueça 2 colheres (sopa) de azeite e refogue o arroz, sem parar de mexer, por 6 minutos, ou até o arroz ficar brilhante. Junte 5 xícaras (chá) de água fervente, misture e tampe parcialmente a panela. Reduza o fogo e cozinhe por 12 minutos, ou até o arroz ficar *al dente*. Tempere os camarões com o suco de limão. Lave a azedinha e coloque-a em uma panela com 1,5 litro de água. Leve ao fogo e cozinhe por 10 minutos, ou até os talos da azedinha ficarem macios. Retire do fogo, esprema bem para retirar o excesso de líquido. Reserve a água. Coloque a azedinha em uma tábua e bata com uma faca até obter uma pasta. Bata no processador os camarões secos, a farinha de mandioca e o gergelim, até obter uma farofa. Amasse a polpa dos tomates com um garfo e reserve. Lave e limpe os quiabos e seque com toalha de papel. Espalhe-os sobre toalha de papel para secar bem, trocando o papel se necessário. Aqueça numa panela o azeite restante e refogue a cebola e o alho. Junte o camarão (sem o líquido do tempero) e cozinhe, mexendo de vez em quando, por 20 minutos, ou até o camarão ficar frito e o refogado bem seco. Adicione o tomate, as ervas e deixe por mais 10 minutos. Junte 1 litro de água fervente, o quiabo e o vinagre e cozinhe, mexendo de vez em quando, por 35 minutos, ou até o quiabo quase desmanchar. Em seguida, adicione a farofa, a azedinha, a pimenta vermelha e 1 xícara (chá) do líquido de cozimento da azedinha. Cozinhe, sem parar de mexer, por mais 5 minutos, ou até o caldo engrossar. Espalhe o arroz bem quente em uma travessa, cubra com o mingau de cuxá e sirva.

Baião-de-dois

Comida típica do sertão do nordeste. Originalmente, o feijão é cozido em uma panela de ferro, e só depois, acrescenta-se o arroz e deixa cozinhar. O processo todo demora muito tempo. Para facilitar, pode cozinhar o feijão à parte, na panela de pressão.

Variações

Hoje, abriga ingredientes diferentes, dependendo da região, da oferta de alimentos, das preferências do cozinheiro e do gosto do freguês. Na Paraíba, chama-se rubacão. Em Alagoas, arrumadinho. Há quem use queijo de Minas ao invés do de coalho, ou adote temperos diferentes, troque a cebola por pimentão, sirva a carne-de-sol como acompanhamento, junto com paçoca e pirão. Apesar da variabilidade, tudo é baião-de-dois. É um prato comum em São Paulo. Afinal, a capital paulista abriga um contingente de mais de quatro milhões de nordestinos ou descendentes. Centenas de restaurantes, bares ou barracas de feiras oferecem versões diversas cotidianamente, entre outras receitas típicas. Alguns são sofisticados, do ponto de vista formal, embora a qualidade da comida nem sempre acompanhe o capricho visual. Outros se destacam pelo sabor de seus pratos, atraindo gente de todos os cantos, credo, cor, poder aquisitivo e profissão.

Ingredientes do baião-de-dois

- 1/2 kg de feijão verde, ou feijão de corda, que é feijão verde já seco
- 200g de toucinho defumado
- 1 cebola grande picada ou ralada
- 1 dente de alho amassado
- 1 pimenta de cheiro amarela
- 1 colher de salsinha ou coentro picado
- 2 e ½ xícaras (chá) de arroz
- 150g de queijo de coalho (cortado em fatias finas)

Preparo

Lave o feijão e deixe-o de molho de véspera. No dia seguinte, cozinhe-o em dois e meio litros de água fria (se usar o feijão mulatinho opte pela panela de pressão).

Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 1 hora. Em outra panela, frite o toucinho com a cebola e o alho. Junte o coentro e o arroz e refogue bem até ficar brilhante e um pouco transparente. Acrescente o feijão já cozido, juntamente com o caldo. Misture bem, tampe a panela e deixe cozinhar até que o arroz fique cozido, úmido e com consistência cremosa. Durante o cozimento do arroz, se necessário adicione água, tomando o cuidado para não deixar a mistura ficar seca. Junte a salsinha e mexa com cuidado. Então, cubra o arroz com as fatias de queijo. Tampe a panela novamente e deixe que o vapor derreta o queijo.

Galinhada

A galinhada ou arroz com galinha é um dos mais tradicionais pratos da culinária colonial. Presente em praticamente todas as regiões rurais do Brasil, já foi tido como alimento nobre que não poderia faltar em banquetes e festas em geral. Originária do risoto, prato típico italiano, a galinhada é feita com galinha ou frango cortado pelas juntas e preparado com osso.

Ingredientes da galinhada

- 3 colheres (chá) de óleo
- 1 galinha (ou frango) cortada em pedaços
- 2 dentes de alho amassados
- 1 cebola picada
- 1 tomate picado
- salsinha picada
- 2 xícaras (chá) de arroz
- 1 1/2 litro de água quente (mais ou menos)

Preparo

Numa panela grande, coloque o óleo, deixe esquentar e doure bem os pedaços de frango até ficar na cor caramelo. Faça um refogado com alho, cebola, tomate picado e salsinha. Incorpore o arroz ao molho, coloque a água quente e deixe cozinhar. Quando a água estiver secando, tampe a panela e desligue o fogo.

Risoto de camarão

Prato típico da culinária litorânea catarinense, não tem origem portuguesa, como muitos pensam. O litoral do Estado de Santa Catarina foi colonizado por portugueses açorianos, próximo ao século XVIII. Habitados à alimentação à base de peixes, firmaram sua culinária em torno do bife, peixe/farinha de mandioca, a qual já era utilizada pelos indígenas e foi adotada pelos imigrantes. O hábito de consumir camarão, se formou na região muitos anos mais tarde, assim como o consumo de arroz que, diferentemente do restante do País, se concentra em arroz parboilizado. Atualmente é bastante comum encontrar nos restaurantes à beira-mar o famoso (e delicioso) risoto de camarão.

Ingredientes do risoto de camarão

500g de camarão fresco sem casca
1 colher de sopa de manteiga
sal, alho, manjeriço, alecrim, alfavaca, urucum
1 xícara de molho de tomate
2 ½ xícaras de arroz parboilizado
5 xícaras de água

Preparo

Refogue o camarão na manteiga com os temperos e sal, junte o molho de tomate e reserve.

Leve o arroz ao fogo com a água e sal. Quando estiver quase seco, junte os camarões e deixe cozinhar até evaporar toda a água.

Alegria do povo

O arroz, como se pode ver, está presente no dia-a-dia da alimentação, aliando os mais diferentes aspectos da nossa história, culinária, cultura e folclore. Um tradicional e saboroso cardápio – arroz, feijão e ovo frito – é muito consumido em todo o Brasil. Não se sabe bem ao certo porque ganhou fama com o trocadilho “arroz, feijão e ovo: alegria do povo”. Muito provavelmente porque a sabedoria popular não deixaria passar despercebida a união de três coisas importantes numa mesma refeição: Valor nutricional, sabor delicioso e custo acessível.

ARROZ NO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE)

Para adquirir alimentos para o PNAE é necessário definir a pauta de alimentos, baseada na relação custo/benefício, calcular a quantidade de alimentos necessários, com base na gramatura *per capita* de consumo; elaborar Edital de Compra de Alimentos, estabelecendo as especificações técnicas, exigindo a ficha técnica dos produtos e os laudos de análises obrigatórias, que comporão a parte referente à habilitação técnica dos editais de compra.

Neste capítulo se encontram as descrições dos documentos necessários para compor o edital de compras, uma proposta metodológica para realização de testes de aceitabilidade e, nos anexos, se encontram Leis e Portarias pertinentes ao processo. Inicia com especificações de produtos, exemplificados com o macarrão e a farinha.

ESPECIFICAÇÕES

MACARRÃO DE ARROZ SEM GLÚTEN

Massa alimentícia obtida da mistura de farinha de arroz e água, extrudada, prensada, seca. 100% natural, de coloração amarelada, sem corantes artificiais. Formatação própria da prensagem, de formato curto, tipo parafuso. As características gerais do produto deverão atender às normas e legislações sanitárias e a isenção total de glúten deve ser comprovada através de laudo de laboratório oficial. Embalagem primária: saco plástico incolor, atóxico, transparente, termo-soldado, resistente, com rótulo de acordo com a legislação vigente. Deve conter a expressão "NÃO CONTEM GLÚTEN". Embalagem primária, com capacidade de 500g (quinhentos gramas).

FARINHA DE ARROZ SEM GLÚTEN

Produto totalmente natural, resultante da moagem dos grãos de arroz polido, previamente selecionados. Moagem por intermédio de desintegrador de cereais, utilizado exclusivamente para arroz e seus subprodutos, evitando assim, a contaminação de glúten. Produto com aroma, sabor e valor nutricional característicos do arroz. Embalagem primária devidamente rotulada, de acordo com a legislação vigente, sacos de polietileno, incolor, atóxico, resistente termo-soldado, com capacidade de 01kg. Deve conter a expressão "Não contém glúten". Embalagem secundária: sacos de polietileno, incolor, atóxico com capacidade de 30kg.

MODELO DE FICHA TÉCNICA

1) IDENTIFICAÇÃO DO FABRICANTE

- Nome
- Endereço
- Telefone
- N° CNPJ

2) CARACTERÍSTICAS DO PRODUTO

- Nome comercial/fantasia
- Ingredientes
- Composição Química (que comprove sua especificação)
- Características sensoriais
- Unidade (quando solicitado pela especificação do produto)
- Solubilidade (quando solicitado pela especificação do produto)
- Forma de conservação/armazenamento
- Prazo de validade

3) Embalagem primária

- Descrição do material utilizado
- Peso

4) Embalagem secundária

- Descrição do material utilizado
- Peso
- Cuidados no armazenamento

5) Responsável Técnico

- Nome
- Formação
- Cargo na empresa
- N° de registro no órgão de classe
- Assinatura do RT

TESTES DE ACEITABILIDADE

Além da habilitação técnica, também é necessário realizar Teste de Aceitabilidade do produto. O PNAE ainda não estabeleceu como se deve realizar o teste de aceitabilidade, assim como não há uma metodologia definida. O Instituto Rio Grandense do Arroz desenvolveu e validou testes de aceitabilidade, os quais realiza tanto com a população em geral, como nas escolas onde se inserem novos alimentos derivados do arroz.

Para realizar um teste de aceitabilidade, os alimentos devem ser preparados nas escolas e servidos às crianças. Estas devem ser previamente treinadas para responder aos testes de aceitabilidade. O instrumento de coleta de dados utilizada pela equipe da Cozinha Experimental do IRGA é a Escala Hedônica Facial (Facial Hedonic Scale) ou Escala de Avaliação de Sorriso (Smiley Rating Scale) que pode ser encontrada com 5, 7 e 9 diferentes expressões faciais. Ela foi criada para superar os problemas de comunicação e semântica, presentes nos testes verbais. O método de escala hedônica está baseado na convicção de que respostas diretas assumidas, com base em sensações, são mais válidas para prever o comportamento real para com o alimento, do que respostas dependentes de raciocínio.

O IRGA adotou a escala de cinco pontos (faces), que correspondem a zero, 25, 50, 75 e 100% de aceitabilidade, respectivamente (Figura). Para alimentos em geral são utilizadas quatro variáveis: cor, sabor, aroma e textura. Para teste de aceitabilidade de pão francês deve-se adicionar a variável crocância da casca. A figura a seguir é um modelo de escala hedônica facial de 5 pontos e 4 variáveis desenvolvida pela Cozinha Experimental do IRGA.

Os testes de alimentos utilizando escala hedônica devem ser designadas para uso com crianças alfabetizadas. Quando cuidadosamente instruída, a criança usa bem estas faces, e responde mais rapidamente do que quando palavras ou números são usados. Para crianças não alfabetizadas deve-se usar o teste de resto-ingesta. Este consiste em servir uma porção padrão do alimento a cada um dos participantes, e verificar a sobra no prato, atribuindo valor zero para quem só provou, 25%, 50%, 75% até 100% de aceitabilidade, consecutivamente, para as quantidades ingeridas. Este teste tem como limitante o fato de não fornecer elementos para identificar qual a causa da recusa. Assim, um erro na forma de preparo pode mascarar os resultados, como por exemplo, um macarrão cozido demais que ficou empapado, a utilização de um tempero pouco aceito, ou outras situações similares.

O cálculo da amostragem também é preponderante para a garantia da representatividade. O número de participantes, tanto para testes com utiliza-

RECEITAS DESENVOLVIDAS E/OU TESTADAS PELA COZINHA EXPERIMENTAL DO IRGA

Cozinha experimental é um laboratório onde se busca aliar os conhecimentos científicos sobre nutrição, saúde, higiene e economia com os conhecimentos empíricos da Arte Culinária, que se preocupa em agradar ao paladar. Busca desenvolver receitas culinárias de alimentos que sejam nutritivos, saudáveis, econômicos e ao mesmo tempo atraentes, apetitosos e saborosos. Nesse espaço, são testadas receitas com utilização de arroz e derivados. Essas receitas após serem aprovadas, passam a fazer parte do acervo do Site do IRGA (www.irga.rs.gov.br), de folders de divulgação e apresentadas em eventos através de oficinas e cursos de culinária. Todas as receitas são padronizadas com transformação de peso em medidas caseiras, cálculo do tempo de preparo, cálculo de custo e grau de dificuldade no preparo. Além disso, todas as receitas destinadas à Alimentação Escolar dispensam a necessidade de equipamentos e utensílios sofisticados bem como o uso de ingredientes tais como condimentos, manteiga, creme de leite, leite condensado e outros.

As receitas selecionadas para este livro, seguem essa orientação, além da preocupação com a qualidade nutricional do alimento. Como a presença de Nutricionistas é indispensável ao exercício do PNAE, cabe a esses profissionais treinar as merendeiras, no que se refere à frequência com que se oferecem as preparações doces sugeridas, bem como ao porcionamento apropriado para cada realidade, em virtude da situação de eutrofia, baixo peso ou sobrepeso da população-alvo.

Pré-preparo do arroz

Antigamente, antes de preparar, era necessário escolher (ou catar, para alguns) e lavar o arroz. Isso porque as condições de processamento e armazenamento dos engenhos não garantiam a seleção e higiene necessária, com o que, muitas vezes, se encontravam junto com o arroz, sementes de ervas invasoras e alguns grãos com casca, chamados de "marinheiros". Além disso, o arroz, depois de descascado, ficava estocado a granel em silos e amazéns que permitiam a entrada de poeira. Atualmente, o arroz é selecionado com equipamentos eletrônicos altamente sensíveis que "escolhem" o arroz antes do processo de embalagem. As condições modernas de processamento, embalagem e armazenamento garantem um produto final com rigoroso controle de qualidade e higiene, dispensando a tarefa de escolher e lavar o arroz.

4. TORTA SALGADA

Massa

- 1 copo de farinha de arroz
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2/3 copo de óleo
- 1 copo de leite
- 3 ovos

Recheio:

Picadinho de carne com legumes ou frango desfiado ou outro.

Misture todos os ingredientes secos. Junte os ovos e o óleo e misture bem. Vá adicionando o leite e mexendo vigorosamente até obter uma massa homogênea. Junte o recheio, mexendo suavemente. Asse em forno pré-aquecido.

Variações: adicione na massa 1 copo de folhas de espinafre cru picado ou meio copo de cenoura ou abóbora cozida amassada.

RENDIMENTO

Peso total da preparação	1960g
Peso da porção	245g
Rendimento	8 porções

NUTRIENTES POR PORÇÃO

Energia	392,0kcal
Proteínas	24,8g
Lipídios	23,1g
Carboidratos	20,5g
Fibra	1,61g
Cálcio	64,92mg
Ferro	1,14mg
Sódio	571,5mg
Vitamina C	0mg
Colesterol	124,0mg

6. MOLHO BRANCO

- 1 colher (sopa) de óleo
- sal
- 1 colher (sopa) de farinha de arroz
- 1 copo de leite
- 1 colher (sopa) de tempero verde

Frite a farinha de arroz no óleo, mexa bem até dourar. Vá diluindo com o leite até formar um creme homogêneo. Junte o tempero verde e o sal.

RENDIMENTO

Peso total da preparação	452g
Peso da porção	37,6g
Rendimento	12 porções

NUTRIENTES POR PORÇÃO

Energia	58,9kcal
Proteínas	1,19g
Lipídios	1,19g
Carboidratos	8,75g
Fibra	0,21g
Cálcio	27,3mg
Ferro	0,06mg
Sódio	72mg
Vitamina C	0mg
Colesterol	16,9mg

10. CUQUINHA DE BANANA LIGHT

- 1 copo de farinha de arroz
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1/3 copo de óleo
- 1 copo de açúcar
- 1 copo de leite
- 2 ovos
- 1 de colher (café) de canela em pó
- ¼ de colher (café) de noz-moscada ralada
- ½ colher (café) raspas de laranja
- 3 bananas grandes

Reserve as bananas.

Misture todos os ingredientes secos. Junte os ovos e o óleo e misture bem. Vá adicionando o leite e mexendo vigorosamente até obter uma massa homogênea. Misture as bananas picadas e asse em assadeira untada e forno pré-aquecido.

RENDIMENTO

Peso total da preparação	1061,5g
Peso da porção	88,4g
Rendimento	12 porções

NUTRIENTES POR PORÇÃO

Energia	197,3kcal
Proteínas	2,02g
Lipídios	6,58g
Carboidratos	33,1g
Fibra	0,69g
Cálcio	30,5mg
Ferro	0,13mg
Sódio	181,5mg
Vitamina C	0mg
Colesterol	31,75mg

14. BOLO DE MARACUJÁ

- 1 copo de farinha de arroz
- 1 copo de açúcar
- 2/3 copo de óleo
- 3 ovos
- 1 copo de suco de maracujá concentrado
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Misture todos os ingredientes secos. Junte os ovos e o óleo e misture bem. Vá adicionando o suco e mexendo vigorosamente até obter uma massa homogênea.

Asse em forno pré-aquecido.

RENDIMENTO

Peso total da preparação	850g
Peso da porção	85g
Rendimento	10 porções

NUTRIENTES POR PORÇÃO

Energia	286,49kcal
Proteínas	2,73g
Lipídios	15,34g
Carboidratos	43,52g
Fibra	0,26g
Cálcio	7,1mg
Ferro	0,24mg
Sódio	226,2mg
Vitamina C	0mg
Colesterol	53,4mg

16. ALMÔNDEGAS

250g de carne moída
¼ copo de farinha de arroz
1 ovo
sal
tempero verde
óleo para fritar

Junte todos os ingredientes e amasse bem, adicionando farinha até soltar das mãos. Forme bolinhos. Frite por imersão em óleo quente ou coloque numa assadeira regando com óleo e asse em forno pré-aquecido.

RENDIMENTO

Peso total da preparação	369g
Peso da porção	30,7g
Rendimento	12 porções

NUTRIENTES POR PORÇÃO

Energia	68,9kcal
Proteínas	4,66g
Lipídios	4,34g
Carboidratos	2,28g
Fibra	0,05g
Cálcio	2,48mg
Ferro	0,44mg
Sódio	8,02mg
Vitamina C	0mg
Colesterol	14,8mg

20. PIZZA MISTA DE ARROZ

Contém glúten

- 2 copos (chá) de farinha de trigo
- 1 copo de farinha de arroz
- 1 colher (chá) de sal
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (sopa) fermento biológico
- $\frac{1}{4}$ copo de água morna

Misture bem os ingredientes secos. Junte o óleo e parte da água. Vá acrescentando mais água e amassando bem até formar uma massa firme e homogênea. Deixe crescer até dobrar de volume. Divida em duas partes. Abra como disco de pizza e pré asse antes de colocar a cobertura.

Rendimento: duas pizzas médias

RENDIMENTO

Peso total da preparação	440g
Peso da porção	55g
Rendimento	8 porções

NUTRIENTES POR PORÇÃO

Energia	202,4kcal
Proteínas	5,85 g
Lipídios	4,15g
Carboidratos	36,78g
Fibra	4,39g
Cálcio	11,5mg
Ferro	1,32mg
Sódio	2,62mg
Vitamina C	0mg
Coolesterol	0mg

22. FARINHA LÁCTEA CASEIRA

1 copo de farinha de arroz
½ copo de farinha de milho
½ colher (chá) sal
1 copo de leite em pó
½ copo de açúcar

Torre as farinhas com o sal numa panela em fogo baixo mexendo sempre. Deixe esfriar, junte o leite em pó e o açúcar. Guarde em pote hermeticamente fechado.

RENDIMENTO:

Peso total da preparação	510g
Peso da porção	51g
Rendimento	10 porções

NUTRIENTES POR PORÇÃO:

Energia	205,8kcal
Proteínas	5,44g
Lipídios	4,01g
Carboidratos	36,83g
Fibra	0,91g
Cálcio	128,5mg
Ferro	0,19mg
Sódio	51,9mg
Vitamina C	1,21mg
Colesterol	13,59mg

24. CARRETEIRO LATINO

200g de lingüiça campeira
2 copos de arroz
1 cebola
1 tomate
1 cenoura média
 $\frac{1}{4}$ de pimentão picado
alho
sal
tempero verde
5 copos de água fervendo

Pique a lingüiça e leve ao fogo com o arroz, o alho a cebola o pimentão, a cenoura picada e o tomate. Refogue bem. Junte o milho retirado da espiga e a água. Mexa bem e prove o sal, adicionando somente o necessário. Junte o tempero verde e deixe cozinhar até que o arroz esteja bem macio.

RENDIMENTO

Peso total da preparação	1832,5g
Peso da porção	229,0g
Rendimento	8 porções

NUTRIENTES POR PORÇÃO

Energia	286,8kcal
Proteínas	10,1g
Lipídios	6,06g
Carboidratos	46,8g
Fibra	0,99g
Cálcio	13,78mg
Ferro	0,52mg
Sódio	0,91mg
Vitamina C	3,75mg
Colesterol	20,5mg

27. CARRETEIRO DE CARNE SUÍNA

1 kg de carne suína
 4 xícaras de arroz
 1 cebola
 alho
 sal
 tempero verde
 pimentão vermelho a gosto
 8 xícaras de água fervendo

Leve ao fogo a carne suína picada, o alho, a cebola, o pimentão. Refogue bem. Junte o arroz e a água. Mexa bem e adicione o sal necessário. Deixe cozinhar até que o arroz esteja bem macio. Junte o tempero verde e sirva.

RENDIMENTO

Peso total da preparação	2568g
Peso da porção	256,8g
Rendimento	10 porções

NUTRIENTES POR PORÇÃO

Energia	329,3kcal
Proteínas	25,08g
Lipídios	3,73g
Carboidratos	46,19g
Fibra	0,44g
Cálcio	14,1mg
Ferro	1,73mg
Sódio	53,14mg
Vitamina C	7,22mg
Colesterol	65,0mg

28. ARROZ CARIJÓ

2 xícaras de feijão cozido com caldo (preferência para feijão de cor ou feijão miúdo)

2 xícaras de arroz cru

3 xícaras de água

alho

100g de lingüiça seca

manjerona

Frite a lingüiça e junte o alho e o arroz. Coloque a água e deixe cozinhar até secar. Junte o feijão deixe terminar de cozinhar em fogo baixo até que o arroz esteja macio.

RENDIMENTO

Peso total da preparação	1260g
Peso da porção	210g
Rendimento	6 porções

NUTRIENTES POR PORÇÃO:

Energia	151,9kcal
Proteínas	7,57g
Lipídios	4,26g
Carboidratos	20,6g
Fibra	5,75g
Cálcio	6,7mg
Ferro	0,9mg
Sódio	1,23mg
Vitamina C	0mg
Colesterol	13,6mg

30. ARROZ DE LEITE SEM OVO

- 1 xícara de arroz
- 2 xícaras de água
- 1 litro de leite
- 1 xícara de açúcar

Cozinhe o arroz na água e, quando estiver quase cozido, junte o leite e o açúcar e deixe ferver até quase todo o leite evaporar.

RENDIMENTO

Peso total da preparação	1270g
Peso da porção	127g
Rendimento	10 porções

NUTRIENTES POR PORÇÃO

Energia	70,8kcal
Proteínas	0,39g
Lipídios	0g
Carboidratos	17,6g
Fibra	0,28g
Cálcio	123,5mg
Ferro	0mg
Sódio	0mg
Vitamina C	0mg
Colesterol	10mg

32. BOLINHO DE ARROZ-COM-FEIJÃO

½ copo de arroz cozido
½ copo de feijão cozido sem o caldo (preferência para feijão de cor)
1 copo de leite
2 ovos
1 copo de farinha de arroz
tempero verde picado
sal
1 colher (sopa) de fermento em pó
óleo para fritar

Misture bem todos os ingredientes. Frite em imersão em óleo bem quente.

RENDIMENTO

Peso total da preparação	774g
Peso da porção	38,7g
Rendimento	20 porções

NUTRIENTES POR PORÇÃO

Energia	79,2kcal
Proteínas	1,8g
Lipídios	4,1g
Carboidratos	8,65g
Fibra	0,8g
Cálcio	18,45mg
Ferro	0,4mg
Sódio	359,3mg
Vitamina C	0mg
Colesterol	43,2mg

ANEXO

JOGRAL DA ALEGRIA

Homenagem à pesquisa do arroz no IRGA

Olha o arroz chegou aí, gente!!!!!!!!!!!!!!

Tem arroz carreteiro!
Tem arroz com feijão!
Arroz com cenoura
Que faz bem pro coração!

Tem o arroz com espinafre
Arroz no pimentão
Arroz com uva-passa
Arroz com pãesão!

Vamos lá minha gente
Tem arroz com chocolate
Com atum, tudo de bom
Pra galera entrar no tom!

Vem pra mesa, mano!
- Tem canja com arroz pra mim?
Não, é arroz-doce com laranja
Arroz, núcua e amendoim!

Vejam só!
O arroz selvagem pede vez
Arroz preto, arroz com funghi
E esse tal arroz japonês!
Neste cordão, tem o arroz italiano
E também o irlandês!

Entre todos, o risoto
Foi o grande escolhido,
Mas arroz também combina
Com lingüiça e feijão mexido!

Olhem só!
Tem arroz de china pobre
Tem arroz parboilizado
E o arroz caramelizado
Pra quem for de berço nobre

E aí vem a pipoca faceira
A salsicha e o biscoito
E pra quem é mais afoito
Tem macarrão bem caseiro

E a confeitadeira Mariquinha
Há de preferir do arroz a farinha
Para a torta ficar bonita e gostosa
Mas sem aquela gordurinha

Para as belas
Tem água de cheiro
Xampu, leite hidratante,
Aromatizador, desodorante,
Tem até salada de arroz
Pra manter o corpitcho maneiro!

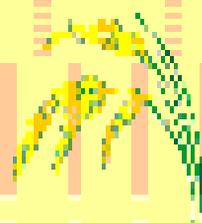
Pra quem não quiser nada disso
Ainda tem o canjão
Que é pra mode aliviar o feitiço
Rebater as forças da contramão
E cair no reboleço!

Então, vamos comer arroz!
Arroz é saúde e sabor
E todos os pratos ficam mais completos com arroz!
E a pesquisa sabe disso
A pesquisa tem o compromisso,
Eis que propaga a tecnologia de produção,
Identifica o melhor grão,
Faz o experimento,
Pra depois vender o arroz-alimento
Nosso pão!

A pesquisa, meus senhores!
É o nosso carro-chefe;
O lavoureiro produz o arroz,
Mas é ela, a pesquisa, a alma da sua voz!

Maria da Graça Rosa

Secretária-Geral do IRGA (Poetisa)



Instituto Rio Grandense de Arroz

ARROZRS
2007 2011

Cozinha Experimental do IRGA



**Coma arroz. Receita
de saúde e sabor.**



ARROZ RS



El arroz RS es el resultado de la selección de las mejores variedades de arroz que se cultivan en el mundo para garantizar un producto de alta calidad.

El arroz RS es el resultado de la selección de las mejores variedades de arroz que se cultivan en el mundo para garantizar un producto de alta calidad. El arroz RS es el resultado de la selección de las mejores variedades de arroz que se cultivan en el mundo para garantizar un producto de alta calidad.

