

Alimente-se de modo saudável com **PEIXE**

O peixe é um dos primeiros alimentos proteicos descobertos pelo homem e amplamente consumido desde seus antepassados.

Contém proteína de alta digestibilidade e valor biológico, ou seja, grande parte de suas proteínas é aproveitada pelo humano. Também fornecem vitaminas do complexo B e minerais como potássio, fósforo, sódio e selênio e magnésio. Além disso, são ricos em ácidos graxos poli-insaturados (ômega 3) que auxiliam no bom funcionamento da circulação sanguínea e do coração, e do equilíbrio dos triglicerídeos. Encontra-se, principalmente, em peixes de águas profundas e frias, como salmão, sardinha, cavala, arenque e atum.

Outros tipos de pescado: peixe salgado seco (bacalhau), crustáceos (lagosta, caranguejo e siris) moluscos (mariscos, polvo, lulas).

Do peixe nada se perde

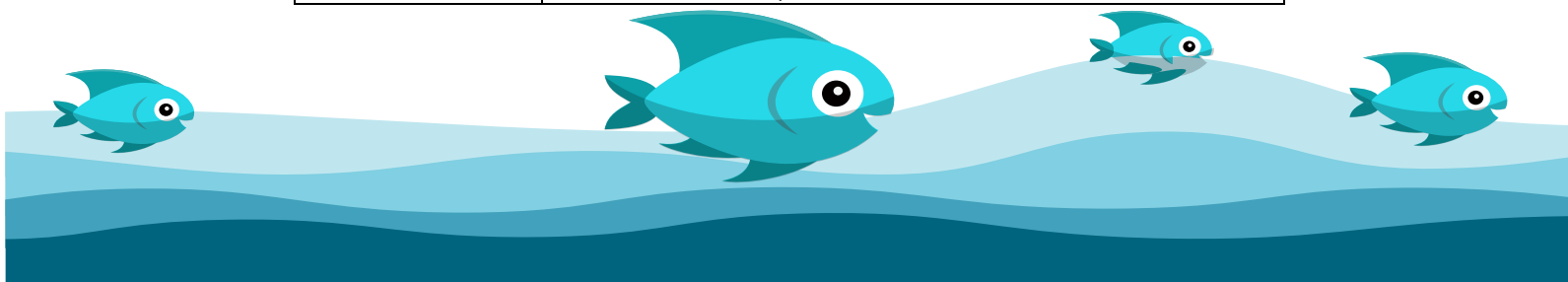
Partes	Utilização
carne e ovas	alimentação
vísceras e cartilagens	ração
gorduras	cosméticos
pele, dentes, escamas e vértebras	artesanato e decoração

Cuidados no armazenamento, no preparo e no consumo de pescados

- Armazene imediatamente os pescados sem vísceras, refrigerados (geladeira) ou congelados (freezer), não sobrecarregando a capacidade do equipamento.
- Nunca descongele em temperatura ambiente para garantir a qualidade e a sanidade do alimento; armazene em geladeira;
- Prefira o preparo assado, cozido ou grelhado;
- Retire o couro do peixe antes de consumi-lo, pois a gordura saudável está concentrada na carne;
- Utilize temperos naturais (cebolinha, cebola, alho, orégano, manjericao, cominho, noz-moscada, louro e limão).
- Pescados que já venham salgados, precisam passar pelo processo de dessalga para diminuir o teor de sódio no alimento.

Na hora da compra, observe a limpeza e a organização do ambiente, a higiene dos atendentes e se o local apresenta condições adequadas para conservação dos alimentos.

Aparência	Brilhante, sem manchas, furos ou cortes na superfície
Consistência	Firme, elástica ao toque dos dedos
Escamas	Bem firmes e resistentes, aderidas, translúcidas (parcialmente transparente) e brilhantes
Pele	Úmida, tensa e bem aderida, cores vivas
Olhos	Devem ocupar toda a cavidade, brilhantes e salientes, sem pontos brancos no centro do olho
Membrana que reveste a guelra (opérculo)	Rígida, resistente à abertura. Face interna brilhante e vasos sanguíneos cheios e fixos
Brânquias/guelras	De cor rosa ou vermelho intenso, úmidas e brilhantes, com pouco ou nenhum muco (líquido pastoso)
Abdômen	Fortemente aderido aos ossos e elástico ao toque dos dedos
Ânus	Fechado
Cor, odor e sabor	Característico da espécie que se trata
Conservação	Peixe fresco: devem ser mantidos sob refrigeração, sem as vísceras ou sobre uma espessa camada de gelo; Peixe congelado: armazenado sem as vísceras, no freezer, em temperatura abaixo de -15° C. Não pode estar amolecido ou com acúmulo de líquidos.



RECEITAS

CONSERVA DE PEIXE

Ingredientes

- 2 cebolas grandes (300g)
- 2 tomates grandes (300g)
- 1 Kg de peixe
- 2 colheres(sopa) de sal (30g)
- 2 folhas de louro
- 2 xícaras de óleo (300ml)
- 2 xícaras de vinagre (300ml)

Modo de preparo

- 1º- Corte as cebolas e os tomates em cubos.
- 2º - Tempere o peixe com sal.
- 3º - Em uma panela de pressão, coloque uma camada de cebola e tomate, acrescente o peixe, e outra camada de cebola e tomate. Por último, acrescente o louro, o óleo e o vinagre.
- 4º - Feche a panela e leve ao fogo.
- 5º - Quando pegar pressão, deixe por mais 45 minutos.
- 6º - Desligue o fogo e deixe a panela em repouso até o dia seguinte.
- 7º - Armazene em vidros bem fechados.

OBS.: a conserva pode durar até um ano.

PUDIM DE PEIXE

Ingredientes

- 2 colheres (chá) de manteiga (30 g)
- 1 cebola picada (70 g)
- 3 filés grandes de peixe desfiado (500 g)
- 8 fatias de miolo de pão (200 g)
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo (40 g)
- Raspas da casca de meio limão (5 g)
- Sal, pimenta e noz-moscada a gosto
- 1 xícara de leite (150 ml)
- 1 copo de vinho branco seco (250 ml)
- 3 ovos
- 1 ½ colher (chá) de fermento biológico (5 g)

Modo de preparo

- 1º- Derreta a manteiga em uma panela e coloque a cebola picada para dourar.
- 2º- Acrescente o peixe desfiado sem espinhos.
- 3º- Deixe cozinhar por 15 minutos até ficar bem soltinho.
- 4º- Num recipiente coloque o pão picado, a farinha, misture os temperos (raspa de limão, sal, pimenta e noz-moscada) leite, vinho e gemas.
- 5º- Misture bem e adicione o peixe desfiado e cozido e mexa novamente.
- 6º- Bata as claras em neve e misture com a massa.
- 7º- Adicione o fermento e deixe descansar por, aproximadamente 3 minutos.
- 8º- Coloque a mistura na forma de pudim previamente untada e leve ao forno pré-aquecido em 180°C. Asse por 45 minutos.

Recomenda-se incluir peixe na alimentação duas vezes ou mais na semana.

PEIXE GRELHADO COM COBERTURA DE LEGUMES

Ingredientes

- 1 peixe de aproximadamente 3 Kg
- 4 batatas cozidas e picadas (280 g)
- 2 cenouras médias cozidas e picadas (200 g)
- 2 tomates (200g)
- 1 ½ xícara (chá) de milho verde (250 g)
- 1 ½ xícaras (chá) de ervilhas (250 g)
- 10 fatias de queijo picado (200 g)
- 2 cebolas picadas (140 g)
- Tempero verde e sal a gosto

Ingredientes da salmoura

Sal, suco de limão, cebola e alho a gosto

Ingredientes da cobertura

- 1 xícara de coalho
- 1 ovo
- Tempero verde a gosto

Modo de preparo

- 1º- Deixe o peixe dentro do molho de salmoura por aproximadamente 2 horas
- 2º- Coloque o peixe já temperado em uma grelha e cubra com papel alumínio
- 3º- Leve para assar em uma churrasqueira por uma hora
- 4º- Retire o papel alumínio e deixe dourando por alguns minutos. Não é necessário virá-lo.

Modo de preparo da cobertura

- 1º- Misture todos os ingredientes
- 2º- Despeje esta mistura sobre o peixe já grelhado
- 3º- Em um recipiente à parte, misture o coalho, o ovo e tempero verde. Espalhe sobre a cobertura de legumes.
- 4º- Leve novamente à churrasqueira por aproximadamente 10 minutos para dourar.

INFORMAÇÕES: Escritórios Municipais Emater/RS-Ascar - www.emater.tche.br



tv.emater.tche.br facebook.com/EmaterRS youtube.com/EmaterRS [@EmaterRS](https://twitter.com/EmaterRS)

