

**Feijão alimento de grande valor nutritivo: alimento para todas as idades**  
*EMATER. Rio Grande do Sul.*

Fôlder / 1998

Cód. Acervo: 22283

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/22283>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:42

O Repositório Institucional (RI) da Extensão Rural Gaúcha é uma realização da Biblioteca Bento Pires Dias, da Emater/RS-Ascar, em parceria com o Centro de Documentação e Acervo Digital da Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEDAP/UFRGS) que teve início em 2017 e objetiva a preservação digital, aplicando metodologias específicas, das coleções de documentos publicados pela Emater/RS- Ascar.

Os documentos remontam ao início dos trabalhos de extensão rural no Rio Grande do Sul, a partir da década de 1950. Portanto, salienta-se que estes podem apresentar informações e/ou técnicas desatualizadas ou obsoletas.

1. Os documentos disponibilizados neste RI são provenientes da coleção documental da Biblioteca Eng. Agr. Bento Pires Dias, custodiadora dos acervos institucionais da Emater/RS-Ascar. Sua utilização se enquadra nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
2. É vetada a reprodução ou reutilização dos documentos disponibilizados neste RI, protegidos por direitos autorais, salvo para uso particular desde que mencionada a fonte, ou com autorização prévia da Emater/RS-Ascar, nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
3. O usuário deste RI se compromete a respeitar as presentes condições de uso, bem como a legislação em vigor, especialmente em matéria de direitos autorais. O descumprimento dessas disposições implica na aplicação das sanções e penas cabíveis previstas na Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998 e no Código Penal Brasileiro.

Para outras informações entre em contato com a Biblioteca da Emater/RS-Ascar - E-mail: [biblioteca@emater.tche.br](mailto:biblioteca@emater.tche.br)

## TUTU À MINEIRA

### Ingredientes:

Feijão cozido e temperado  
1 cebola picada  
1 dente de alho esmagado  
1 pimentão picado  
2 tomates picados  
toucinho picado, farinha de mandioca  
sal e pimenta a gosto.

### Modo de fazer:

1. Amasse bem o feijão e passe por uma peneira grossa e reserve.
2. Frite o toucinho picado, deixando derreter bem.
3. Retire o torresmo e reserve.
4. Na gordura refogue a cebola, o alho, até dourar.
5. Junte o pimentão, o tomate e o feijão amassado.
6. Tempere com o sal e pimenta e vá acrescentando a farinha aos poucos, mexendo sempre para não formar grumos até que a farinha cozinhe e fique uma mistura cremosa.
7. Sirva com o torresmo, lingüiça frita, rodelas de ovo cozido, acompanhado de arroz branco e salada de hortaliças.



## FEIJÃO COM FRANGO

### Ingredientes:

500g de feijão de cor  
500g de frango  
50g de toucinho defumado  
100g de tomate sem pele e sementes  
2 colheres de sopa de óleo  
1/2 pimentão  
alho esmagado, cebola ralada, louro, cebolinha verde, salsa, sal e pimenta a gosto.

### Modo de fazer:

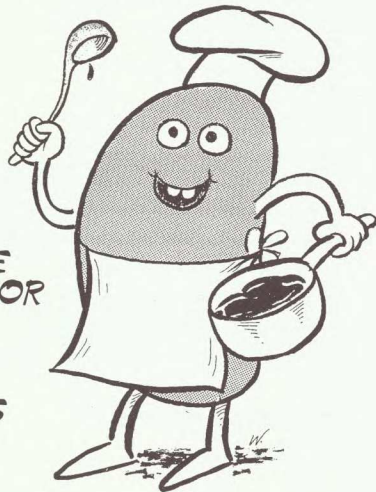
1. Meça, escolha, lave bem o feijão e deixe-o de molho de véspera.
  2. Limpe bem o frango e deixe temperado a gosto de um dia para o outro, conservando na geladeira bem tampado.
  3. Após cozinhe o feijão, junto com o toucinho defumado picado e o louro, a salsa e a cebolinha, amarrados num molhinho (só para dar gosto).
  4. Refogue no óleo, em uma panela grande, a cebola, o alho, os tomates, o pimentão e a cenoura, acrescentando água e formando um refogado.
  5. Junte ao refogado o frango em pedaços e deixe cozinhar.
  6. Junte então ao feijão, mexa bem, verificando se o tempero está a gosto. Deixe no fogo baixo até que o caldo fique consistente. Sirva quente.
- Este prato pode ser acompanhado de arroz e salada de diversos legumes.



# FEIJÃO

ALIMENTO DE  
GRANDE VALOR  
NUTRITIVO

ALIMENTO  
PARA TODAS  
AS IDADES



### COMPOSIÇÃO DE LEGUMINOSAS EM 100g

	Calorias	Prot. (g)	Lip. (g)	Glic. (g)	Fibra (g)	Minerais (mg)						Vitaminas (mg)			
						Ca	P	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	Niac.	C	A	(µg)	
Feijão	337	22,0	1,6	60,8	4,3	86	247	7,6	0,54	0,19	2,1	3	2		
Grão-de-bico	364	18,2	6,2	61,1	3,4	134	324	7,3	0,46	0,16	1,7	1	5		
Lentilha	340	23,7	1,3	60,7	3,2	68	353	7,0	0,46	0,33	2,4	5	3		

Fonte: ENDEF

EMATER-RS



SECRETARIA  
DA AGRICULTURA E  
ABASTECIMENTO

RIO GRANDE DO SUL



A gente sabe e que quer.  
A gente sabe quando val.

# TORNE SUA ALIMENTAÇÃO MAIS RICA E ATRAENTE, PREPARE O FEIJÃO DE DIVERSAS MANEIRAS

## FEIJOADA

### Ingredientes:

500g de feijão preto  
50g de toucinho defumado  
200g de lingüiça de porco  
250g de charque de boi  
150g de costela de porco defumada  
250g de carne de porco salgada  
1 pé de porco salgado  
2 rabos de porco salgados  
250g de carne fresca de rês  
100g de pele de porco salgada  
cebola, alho, óleo, sal  
manjerona e outros temperos a gosto.

### Modo de fazer:

1. Meça, escolha e lave bem o feijão e deixe-o de molho em água fria de um dia para o outro.
2. Lave bem as carnes para tirar o excesso de sal e deixe também de molho, trocando de água de vez em quando.
3. No dia seguinte, acrescente mais água e cozinhe o feijão em panela grande até ficar bem macio.
4. Escorra a água que ficou nas carnes, lave em água corrente e leve a ferver em bastante água por alguns minutos.
5. Escorra a água, e coloque a cozinhar juntando água e as demais carnes, por aproximadamente 1 hora.
6. Refogue no óleo a cebola, o alho picado, o sal e junte uma concha de grãos de feijão, amasse, acrescente um pouco de caldo de feijão e deixe ferver.
7. Junte esta mistura e as carnes cozidas à panela de feijão.
8. Deixe fervendo até formar um caldo consistente.
9. Sirva com arroz branco, couve refogada, farinha de mandioca torrada e laranja descascada, em fatias.



## BOLINHO DE FEIJÃO

### Ingredientes:

1 xícara de grãos de feijão cozido  
1 ovo  
1/2 xícara de leite  
Tempero a gosto  
Farinha de trigo até dar o ponto.

### Modo de fazer:

1. Meça a xícara de grãos de feijão, já cozido, e esmague bem ou bata no liquidificador com a 1/2 xícara de leite e o ovo.
2. Se não usar o liquidificador, depois do feijão bem amassado junte o leite e o ovo.
3. Junte, após, os temperos a gosto e a farinha até dar o ponto, semelhante ao bolinho de arroz.
4. Frite e sirva quente.



## SALADA DE FEIJÃO

### Ingredientes:

2 xícaras de feijão mulatino cozido  
1/2 xícara de polpa de tomate picado  
1/2 xícara de polpa de pimentão picado  
1/2 xícara de cebola picada  
1 ovo cozido, se quiser  
suco de limão, sal e óleo a gosto.

### Modo de fazer:

1. Faça com o limão, o sal e o óleo o molho para a salada.
2. Misture bem todos os ingredientes e junte o molho, se gostar, por último, junte o ovo picado. Sirva acompanhando sua refeição normal.



## CROQUETE DE FEIJÃO

### Ingredientes:

1 xícara de grãos de feijão cozido  
1 cebola pequena, pimenta a gosto  
1 ovo  
2 colheres de sopa de farinha de trigo  
1 ovo batido  
Farinha de rosca  
Óleo para fritar.

### Modo de fazer:

1. Bata no liquidificador os 4 primeiros ingredientes, passe para uma panela.
2. Misture a farinha e leve ao fogo, mexendo sempre até desprender do fundo da panela
3. Coloque em um prato e deixe esfriar.
4. Faça os croquetes, passe pela farinha de rosca, pelo ovo e novamente pela farinha de rosca.
5. Frite em óleo não muito quente.



## FEIJÃO DE OXALÁ

### Ingredientes:

500g de feijão branco  
leite de um coco grande  
1 colher de sopa de açúcar.

### Modo de fazer:

1. Meça, escolha e lave bem o feijão.
2. Deixe de molho de um dia para o outro.
3. Cozinhe o feijão até ficar macio.
4. Junte o leite de coco e o açúcar.
5. Deixe em fogo fraco até que a mistura engrosse.
6. Sirva bem quente, de preferência com prato de carne bem temperado.

