

Feijão: alimento de grande valor nutritivo para todas as idades

EMATER. Rio Grande do Sul/ ASCAR.

Fôlder / 2003

Cód. Acervo: 36610

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/36610>

Documento gerado em: 07/11/2018 15:59

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

TUTU À MINEIRA

Ingredientes:

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

Modo de fazer:

- 1º Amassar bem o feijão cozido e passar por uma peneira grossa e reservar.
- 2º Fritar o toucinho picado, deixando derreter bem.
- 3º Retirar o torresmo e reservar.
- 4º Na gordura refogar a cebola picada, o alho amassado, até dourar.
- 5º Juntar o pimentão e o tomate picados e o feijão amassado.
- 6º Temperar com o sal e pimenta e ir acrescentando a farinha aos poucos, mexendo sempre para não formar grumos até que a farinha cozinhe e fique uma mistura cremosa.
- 7º Servir 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
2 colheres de sopa de óleo
1/2 pimentão
alho, cebola, louro, cebolinha verde, salsa, sal e pimenta a gosto.

Modo de fazer:

- 1º Medir, escolher, lavar bem o feijão e deixe-o de molho de véspera.
 - 2º Limpar bem o frango e deixar temperado a gosto de um dia para o outro, conservando na geladeira bem tampado.
 - 3º Após cozinhar o feijão, junto com o toucinho defumado picado e o louro, a salsa e a cebolinha, amarrados num molhinho (só para dar gosto).
 - 4º Refogar no óleo, em uma panela grande, a cebola ralada, o alho esmagado, os tomates sem pele e sementes, o pimentão e a cenoura, acrescentando água e formando um refogado.
 - 5º Juntar ao refogado o frango em pedaços e deixar cozinhar.
 - 6º Juntar então ao feijão, mexer bem, verificando se o tempero está a gosto. Deixar no fogo baixo até que o caldo fique consistente. Servir 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)	Fibr. (g)	Minerais (mg)					Vitaminas (mg)		
						Ca	P	Fe	B ₁	B ₂	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	0,49	0,16	1,7	1	5
Lentilha	340	23,7	1,3	60,7	3,2	98	353	7,0	0,49	0,33	2,4	5	3

Fonte: ENDEF



EMATER/RS
Comissão
Governo do Estado do Rio Grande do Sul
Secretaria de Agricultura e Abastecimento



ASSOCIAÇÃO
SULINA DE CRÉDITO E
RESERVAÇÃO RURAL



Governo do
Rio Grande do Sul
Estado do Rio Grande do Sul

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:

- 1º Medir, escolher e lavar bem o feijão e deixar de molho em água fria de um dia para o outro.
- 2º Lavar bem as carnes para tirar o excesso de sal e deixar também de molho, trocando de água de vez em quando.
- 3º No dia seguinte, acrescentar mais água e cozinhar o feijão em panela grande até ficar bem macio.
- 4º Escorrer a água que ficou nas carnes, lavar em água corrente e levar a ferver em bastante água por alguns minutos.
- 5º Escorrer a água, e colocar a cozinhar juntando água e as demais carnes, por aproximadamente 1 hora.
- 6º Refogar no óleo a cebola, o alho picado, o sal e juntar uma concha de grãos de feijão, amassar, acrescentar um pouco de caldo de feijão e deixar ferver.
- 7º Juntar esta mistura e as carnes cozidas à panela de feijão.
- 8º Deixar fervendo até formar um caldo consistente.
- 9º Servir com arroz branco, couve refogada, farinha de mandioca torrada e laranja descascada, em fatias.

BOLINHO DE FEIJÃO

Ingredientes:

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

Modo de fazer:

- 1º Medir a xícara de grãos de feijão cozido e esmagar bem ou bater no liquidificador com a 1/2 xícara de leite e o ovo.
- 2º Se não usar o liquidificador, depois do feijão bem amassado juntar o leite e o ovo.
- 3º Juntar, após, os temperos a gosto e a farinha até dar o ponto, semelhante ao bolinho de arroz.
- 4º Fritar e servir quente.

SALADA DE FEIJÃO

Ingredientes:

2 xícaras de feijão mulatinho
1/2 xícara de polpa de tomate
1/2 xícara de polpa de pimentão
1/2 xícara de cebola
1 ovo cozido
suco de limão, sal e óleo a gosto.

Modo de fazer:

- 1º Fazer com o limão, o sal e o óleo o molho para a salada.
- 2º Misturar bem todos os ingredientes picados e juntar o molho. Por último, juntar o ovo picado. Servir acompanhando sua refeição normal.

CROQUETE DE FEIJÃO

Ingredientes:

1 xícara de grãos de feijão
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:

- 1º Liquidificar o feijão cozido, cebola, pimenta e ovo e passar para uma panela.
- 2º Misturar a farinha e levar ao fogo, mexer sempre até desprender do fundo da panela
- 3º Colocar em um prato e deixar esfriar.
- 4º Fazer os croquetes, passar pela farinha de rosca, pelo ovo e novamente pela farinha de rosca.
- 5º Fritar em óleo não muito quente.

FEIJÃO DE OXALÁ

Ingredientes:

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

Modo de fazer:

- 1º Medir, escolher e lavar bem o feijão.
- 2º Deixar de molho de um dia para o outro.
- 3º Cozinhar o feijão até ficar macio.
- 4º Juntar o leite de coco e o açúcar.
- 5º Deixar em fogo fraco até que a mistura engrosse.
- 6º Servir bem quente, de preferência com prato de carne bem temperado.