

Peixe: alimento saudável
EMATER. Rio Grande do Sul/ ASCAR.

Fôlder /

Cód. Acervo: 45608

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/45608>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:49

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

ALIMENTO SAUDÁVEL

PEIXE

HIGIENE É FUNDAMENTAL NO PREPARO DO SEU PEIXE

- ☛ **Para quem prepara o peixe:** usar avental limpo, de preferência impermeável, prender os cabelos, usar touca protetora, evitar o uso de acessórios (brincos, colares, etc.);
- ☛ **Do alimento:** cuidar para que seja fresco. Antes e após eviscerá-lo lave-o bem;
- ☛ **Dos utensílios:** em caso de comercialização, reservar exclusivamente para o uso no peixe. Em casa, separe os utensílios e após o preparo limpe-os adequadamente;
- ☛ **Do ambiente:** limpo, arejado; piso seco e desinfetado. Usar preferencialmente superfície fria (INOX) para a manipulação do pescado;
- ☛ **Dejetos:** descartar imediatamente.

O PEIXE FRESCO TEM:

- ☛ **Pele:** cor metálica.
- ☛ **Olhos:** limites e cor bem definidos.
- ☛ **Escamas:** unidas, aderidas ao corpo.
- ☛ **Guelras:** do róseo ao avermelhado brilhante.
- ☛ **Ânus:** bem delimitado.
- ☛ **Abdômen:** firme, não pode estar abalado e sensível a pressão dos dedos.
- ☛ **Cheiro:** característico e brando.

ESPÉCIES MAIS UTILIZADOS NA ALIMENTAÇÃO NO RS:

- ☛ **Água doce:** **Carpa** (bom para assado);
- ☛ **Água salgada:** **Tainha** (bom para assado); **Bagre** (bom para ensopado); **Corvina**.

PEIXE RICO EM VALORES NUTRITIVOS:

- ☛ Proteínas de alto valor biológico, que facilitam a digestão;
- ☛ Gorduras da melhor qualidade (Ômega
- ☛ Rico em vitamina A; vitamina D; cálcio e f

80/30

Corvina Suculenta

•Ingredientes:

02 corvinas, limpas em postas (2,0kg)
02 cebolas grandes (250g)
01 pimentão verde (70g)
01 pimentão amarelo (70g)
03 tomates maduros (250g)
02 dentes de alho (10g)
suco de 02 limões (30ml)
01 xícara de chá de tempero verde (20g)
01 colher de cafezinho de sal marinho (5g)
02 colheres de sopa de óleo (30ml)
02 folhas de louro (2g)
meio copo de água (100ml)
01 xícara de amendoim torrado (200g)

•Modo de preparo:

1º cortar a corvina, devidamente limpa;
2º salgar e temperar com o alho e o suco de limão;
3º deixar por **30 minutos** em um recipiente coberto;
4º limpar os demais temperos e cortar em rodela grossas.

•Como montar um prato delicioso:

1º colocar a cebola e o louro;
2º colocar o peixe;
3º em seguida os demais temperos, coloque amendoim, nas camadas;
4º cobrir com a salsa e regar com o óleo e água.
5º cozinhar em fogo brando por **45 minutos**.

•Rendimentos: 7 porções.

•Tempo de preparo: 90 minutos.

•Composição Nutricional:

Informação Nutricional Porção de 150g (duas conchas)		
	Quantidade por porção	%VD(*)
Valor Energético	363 kcal / 1525 kj	18%
Carboidratos	15 g	5%
Proteínas	28 g	37%
Gorduras Totais	22 g	40%
Gorduras Saturadas	4,6 g	21%
Fibra Alimentar	2,3 g	9%
Sódio	591 mg	25%

*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.

⚠️ ATENÇÃO ⚠️

1º preparar a quantidade que será consumida;
2º o peixe deve ser conservado congelado ou refrigerado;
3º evite guardar sobras.

Um Assado Brejeiro

•Ingredientes:

01 carpa (1,5kg)
03 dentes de alho (20g)
02 cebolas (200g)
meio pimentão (50g)
03 tomates (250g)
01 cenoura grande (150g)
02 batata inglesa média (200g)
01 xícara de brócoli picadinho (200g)
folhas de manjeriço a gosto.
01 colher de cafezinho de sal marinho (5g)
02 colheres de sopa de óleo (30ml)



•Modo de preparo:

1º com o peixe limpo sem vísceras, bem lavado em água corrente, temperar com sal, alho, cebola, pimentão;
2º colocar em uma assadeira e levar ao forno alto (200°C) por **20 minutos**. Após este tempo diminuir o calor do forno e colocar ao redor do peixe, a cenoura, a batata picada e temperar com sal e o óleo a gosto, e levar ao forno por mais **20 minutos**;
3º descascar e cortar os demais vegetais que acompanham o prato.

•Rendimentos: 7 porções.

•Tempo de preparo: **2 horas**, contando com a espera de forno.

•Composição Nutricional:

Informação Nutricional Porção de 150g (porção)		
	Quantidade por porção	%VD(*)
Valor Energético	275 kcal / 1155 kj	14%
Carboidratos	16 g	5%
Proteínas	21 g	28%
Gorduras Totais	14 g	25%
Gorduras Saturadas	3,1 g	14%
Fibra Alimentar	1,7 g	7%
Sódio	516 mg	22%

*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.

ATITUDES SAUDÁVEIS E GOSTOSAS DE PRATICAR:

- ☞ Evite frituras, sua saúde agradece;
- ☞ Uso de temperos naturais e frescos, enriquecem os valores nutritivos e acresce em propriedades medicinais as suas receitas;
- ☞ Evite o uso exagerado de sal e gorduras, eles rebaixam a qualidade nutricional de sua receita.