



HIGIENIZAÇÃO DE LEGUMES, VERDURAS E FRUTAS

A higienização envolve duas etapas:

1ª Limpeza: retiramos a sujeira que vemos

1. Retirar as partes estragadas;
2. Lavar em água corrente.

2ª Desinfecção: retiramos a sujeira que não vemos (microorganismos)

1. Desinfetar em solução de hipoclorito de sódio por 15 minutos: 1 colher de sopa de hipoclorito de sódio para cada litro de água
2. Enxaguar em água corrente;
3. Colocar em utensílio limpo e coberto, se não for consumir logo.



DICAS PARA PRESERVAR OS NUTRIENTES DOS ALIMENTOS

- Evite usar muita água e deixar o alimento no fogo por muito tempo. Prefira cozer no vapor;
- Não desperdice a água em que se cozinham os vegetais. Reaproveite-a em sopas ou no preparo de massas ou arroz;
- Mantenha a panela fechada quando cozinhar verduras e legumes. Como o vapor permanece na panela, as vitaminas continuam na água de cozimento. Também a reaproveite em sopas ou no preparo de massas ou arroz;
- Consuma legumes e frutas com casca, sempre que possível a fim de aproveitar as fibras que se encontram na casca;
- Rasgue as folhas, como as de alface, ao invés de cortá-las com faca;
- Prefira cortar os alimentos em pedaços grandes para que a superfície de contato com o ar seja menor.

RECEITAS

1. SALADA DE HORTALIÇAS CRUAS

1/2 repolho
4 tomates
2 cenouras grandes
1 pepino médio
4 ovos de codorna cozidos
Sal, salsa, cebola e cebolinhas picadas a gosto.

Molho

Azeite de oliva (q. s.)*

Óregano (q.s.)

Sal a gosto

*Quantidade significativa

Preparo

Lave as hortaliças. Pique o repolho, o tomate, a salsa, a cebola e cebolinhas. Raspe e rale a cenoura e o pepino, descasque os ovos e acrescente aos outros ingredientes. Adicione o molho para salada e sirva.

Rendimento: 6 a 8 porções

2. SALADA ITALIANA

200 g de carne moída pronta

2 pimentões vermelhos

1 abobrinha grande fatiada

½ maço de manjericão

½ maço de salsa e cebolinha picadas

4 col. de sopa de azeite

1 limão pequeno

1 pitada de sal

PREPARO

Refogue a abobrinha em pouco óleo sem deixar que amoleça muito. Corte em pedacinhos pequenos cada fatia da abobrinha já refogada. Corte os pimentões do mesmo tamanho da abobrinha e refogue. Em um recipiente, coloque o sal, o manjericão, a salsa e a cebolinha, o azeite e o limão. Misture tudo muito bem e acrescente os demais ingredientes.

RENDIMENTO: 12 porções



3. VITAMINA LIGHT DE FRUTAS

4 col. de sopa de leite desnatado

1 copo de suco de laranja

1 maçã descascada

2 fatias pequenas de mamão

Açúcar

PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador com 360 ml de água gelada. Sirva a seguir.

RENDIMENTO: 6 copos

VITAMINA DE BANANA, TRIGO E MEL

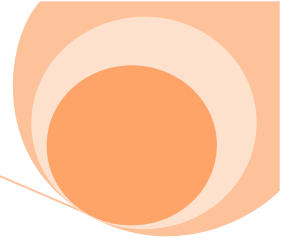
2 bananas pequenas

4 col. de sopa de germe de trigo

2 col. de sopa de mel

300 ml de suco de laranja

Canela para polvilhar



PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador, polvilhe com canela e sirva a seguir.

RENDIMENTO: 4 copos

4. VITAMINA REFORÇADA

3 col. de sopa de leite em pó integral

1 goiaba pequena descascada e cortada em pedaços

1 fatia de mamão picado

1 banana picada

1 e ½ xícara de água gelada

Açúcar (q.s)

PREPARO

Bata no liquidificador a banana, a goiaba, o mamão e o açúcar. Desligue e acrescente a água, o leite em pó e bata novamente. Sirva em seguida.

RENDIMENTO: 4 copos

5. SALADA DE FRUTAS COM IOGURTE

2 mamões pequenos

3 laranjas



6 bananas

2 maçãs

¼ de melancia

600 g de iogurte com polpa de frutas

Morangos para decorar

PREPARO

Corte em cubos todas as frutas, a laranja em pedaços menores que as outras frutas, depois ela solta o caldo e a salada não fica tão ácida. Adicione o iogurte e decore com os morangos.