



Consuma

+

Peixes

Alimento Rico e Saudável

Confira algumas dicas importantes e receitas
deliciosas!!!

O pescado é um alimento que promove a função de prevenir e tratar vários tipos de doenças você sabia?

São os peixes, crustáceos, quelônios, anfíbios, mamíferos de água doce e salgado que usamos na alimentação.

É muito nutritivo em relação aos ácidos graxos, que é um tipo de gordura saudável, mais conhecido e destacado o Ômega 3 que auxilia na prevenção e redução de riscos de doenças cardiovasculares.

São ricos em:

Lisina e aminoácidos essenciais;

Fosforo, cálcio, ferro, ácidos graxos como ômega 3 e ômega 6;

Fonte de vitaminas A, C, D, B1, B2 e ácido fólico;
Considerado rico em proteínas de alta qualidade e com rápida digestibilidade.

Dicas para o cuidado na aquisição e consumo

São alimentos extremamente perecíveis e para garantirmos uma segurança e boa qualidade devemos:

Peixe Fresco -> ele não foi congelado ou passou por algum processo de conservação além do gelo utilizado para manutenção da temperatura que deve estar entre -0,5 e -2,0°C. Observe se o pescado possui gelo suficiente em volta mantendo-o na temperatura adequada. Dica deixe para comprar seu pescado se estiver na feira por último.

Local compra -> Você pode comprar em mercados, peixarias, feiras de rua, hipermercados, supermercados, observe se o local possui registro no Serviço de Vigilância Sanitária para poder garantir um produto com segurança e todos os cuidados responsáveis da chegada do produto ao consumidor. A qualidade seja produto, congelado, fresco, seco deve seguir com manipulação adequada, observe a embalagem, prazo validade, conservação, se possui gelo suficiente que garanta a temperatura adequada.

Principais características que devem ser observadas ao selecionar o peixe quando:

FRESCO:

O local deve atender as normas higiênicas sanitárias. A conservação deve ser mantido o peixe sob refrigeração com camadas espessas de gelo na escama.

Deve apresentar a coloração característica da espécie, resistente e firme, úmidos sem presença de manchas, cortes. Escamas unidas, brilhantes e aderidas a pele.

CONGELADO:

É submetido a temperaturas inferiores a -25°C e armazenado a -18°C .

A conservação deve ser feita de acordo com a embalagem do produto, não pode estar “amolecidos” com líquidos ou cristais que indiquem descongelamento ou recongelamento.

Odor suave, fresco e a embalagem precisa estar em perfeita condição, limpa, informações de prazo de validade devem ser observadas.

Presença dos selos inspeção: SIF (federal), SISP (estadual) ou SIM (municipal)

SECO:

Possui varias apresentações como salgado seco, desidratado.

Importante observar se ele está armazenado num local limpo, protegido, sem presença de sujeiras, mofo, odor desagradável que pode indicar que o produto não está em condições de consumo.

Prazo de validade, local de origem, selos de inspeção.

IMPORTANTE: O pescado seco pode deteriorar por conta de micro-organismos que suportam alta concentração de sal, que pode não ser visível, sendo perceptível através do olfato/odor desagradável, pútrido. Observe bolor e ou vermelhidão.

Dicas para consumo

PEIXE GRELHADO

É indicado utilizar postas, filés ou peixes menores (pequenos inteiros). Para evitar de despedaçar o peixe, vire uma única vez na metade do processo de cozimento, isso também evita o ressecamento da carne.

PEIXE ASSADO

É indicado utilizar peixes inteiros, devidamente limpos, com ou sem a cabeça, no formato de filé ou de postas. Necessariamente não precisa virar para um melhor cozimento. É importante cobrir com papel alumínio, a parte mais brilhante do papel deixar virada para o peixe.

PEIXE COZIDO

Prático e ágil forma de cozinhar peixes inteiros, file, posta basta colocar na panela com molho em fogo brando. Necessariamente não precisa deixar muito tempo cozinhando uma vez que a carne do peixe é mais delicada.

De preferencia para utilizar temperos naturais, como alho, cebola, salsinha, cebolinha, ervas ao invés de tempero industrializado.

FILÉ DE TILÁPIA ASSADO

INGREDIENTES

1 Kg de filé de tilápia - Suco de ½ limão - 4 tomates em rodela—4 cebolas em rodela - ½ xícara de chá de azeitonas pretas picadas—½ kg de batatas cozidas - 1 colher de sopa de manteiga
½ xícara de chá de creme de leite - 300 g de mussarela ralada—Azeite, sal

MODO DE PREPARO

Tempere os filés com limão e sal. Em um refratário colocar uma camada de cebola e uma de tomate, coloque os filés em cima das camadas. Cobrir com outra camada de cebola e de tomate e na sequência as azeitonas e regue com o azeite. Colocar para assar por 15 minutos em forno alto e reserve.

Em outra vasilha espremer as batatas. Em uma panela derreta a manteiga, coloque a batata e o creme de leite. Em seguida coloque esse purê em cima dos filés, coloque a mussarela e leve ao forno por mais 5 minutos e sirva.

Receita By <https://www.tudogostoso.com.br/receita/61494-file-de-tilapia-assado.html>

Trabalho Tecnologia de Produtos de Origem Animal

Atividade A3

Integrantes do grupo e RA

Andressa Dutra Gomes 2239170

Ghabriela Mattos Goes 7047720

Gisele Raquel Carvalho 1618493

Leidiane Alves Isaias 5036264

Natalia de Medeiros 5886463

Sara Christina Tavares Caropreso 8421307