

VOCÊ SABE COMO É FEITO O QUEIJO?

CONHEÇA O PASSO A PASSO

1.



MATÉRIA PRIMA

1º Passo é escolher o tipo de leite que será utilizado.

2.



COALHADA

O leite é submetido ao processo de coagulação com adição de uma enzima retirada do estômago de bezerros, tratado industrialmente para formação de um gel e cortado minutos depois, gerando a coalhada e o soro do leite. Também é possível obter coagulante através da fermentação de leveduras em laboratório.

3.



DRENAGEM

Após a coalhada, soro do leite é drenado e separado da parte sólida. Quanto mais duro o queijo, mais é necessário remover soro de leite.

4.



ENFORMAGEM E PRENSAGEM

Nesta última etapa, há muitas variáveis, como a acidificação, a umidade do queijo, o tempo de maturação, que são diferentes para os tipos de queijo. O queijo minas frescal leva apenas alguns minutos, por exemplo, já o cottage é bem cremoso, pois não é prensado e retém parte do soro do leite.



E OS TIPOS DE QUEIJO? VOCÊ CONHECE?

Existem centenas de tipos de queijos mas, existem alguns critérios que os diferenciam:

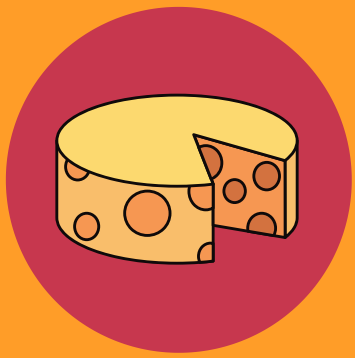
Tipo de leite utilizado: integral, padronizado ou desnatado

Animal de origem: Vaca, cabra, ovelha, búfala.

Tempo de maturação

Quantidade de gordura presente

De acordo com a combinação dessas características, os queijos são caracterizados em diferentes tipos, e esses nomes são o que você busca nas prateleiras: minas frescal, ricota, requeijão, mussarela, cheddar, prato, gorgonzola, parmesão, provolone...



PROPRIEDADES NUTRICIONAIS DOS QUEIJS

Melhora na absorção de minerais

Cheddar



Rico em cálcio

Parmesão

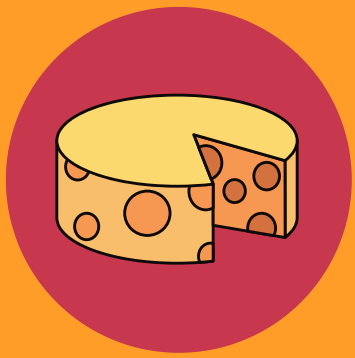


Ação anti-hipertensiva

Mussarela



Os queijos são ricos em proteínas, minerais e oligoelementos (principalmente cálcio, zinco, potássio) e vitaminas (principalmente A, B2, B9, B12, D). Alguns tipos de queijos estão relacionados com fortalecimento do sistema imunológico e a resistência do corpo à ação de vírus, bactérias e fungos.



COMO CONSUMIR QUEIJS DE MANEIRA SAUDÁVEL

2 FORMAS DE INSERIR O QUEIJO NO SEU CARDÁPIO



No café da manhã

OU



Lanche da manhã

O ideal é consumir os queijos sem a presença de alimentos que contenham ferro, como as carnes, por exemplo. Assim, a absorção de cálcio pelo organismo não é prejudicada.

Integrantes

Ana Carolina Monteiro

2225657

Juliana Navarro

8622295

Sthefany Bandeira

5394692