

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO (FTP)

LEGUMINOSAS (Feijões)

* OS VALORES FORAM CALCULADOS POR PESSOA (*per capita*).

PARA OBTER O VALOR E A QUANTIDADE TOTAL DA PREPARAÇÃO
MULTIPLIQUE PELO NUMERO DE ALUNO A SEREM SERVIDOS

LISTA DE PREPARAÇÕES

1. Feijão Carioca
2. Feijão Preto
3. Feijão Branco
4. Lentilha
5. Sopa de Lentilha com carne
6. Sopa Verde (Ervilha seca)
7. Sopa de Feijão Branco com frango

Nome da preparação: Feijão Carioca					
Lista de Ingredientes: feijão carioca, cebola, alho, óleo de soja e sal					
Ingredientes	Quantidade per capita (g ou ml)	Valor Calórico per capita (Kcal)	Carboidratos per capita (g)	Proteínas per capita (g)	Lipídeos per capita (g)
Alho	1	1,1	0,2	0,07	0
Cebola	5	2,0	0,4	0,1	0
Feijão carioca	25	82,3	15,3	5,0	0,3
Óleo de soja	2	17,7	0	0	2,0
Sal iodado	1	0	0	0	0
Total		103,0	15,9	5,1	2,3
Modo de Preparo: Higienize e escolha o feijão conforme o Manual de Boas Práticas. Leve à panela de pressão e acrescente água na proporção 2,5:1 (uma medida de feijão para duas medidas e meia de água). Deixe ferver por 40 minutos. Apague o fogo, deixando sair toda a pressão para abrir a panela. A parte aqueça o óleo e refogue o alho e a cebola picados (devidamente higienizados e descascados), sem deixar queimar. Misture ao feijão, acrescente o sal e leve ao fogo brando até engrossar o caldo. * deixar o feijão no remolho por pelo menos 12 horas antes de ser colocado na panela de pressão. Isso facilita e diminui o tempo de cozimento. A água do remolho deve ser desprezada.					

Nome da preparação: Feijão Preto					
Lista de Ingredientes: feijão preto, cebola, alho, óleo de soja e sal					
Ingredientes	Quantidade per capita (g ou ml)	Valor Calórico per capita (Kcal)	Carboidratos per capita (g)	Proteínas per capita (g)	Lipídeos per capita (g)
Alho	1	1,1	0,2	0,07	0
Cebola	5	2,0	0,4	0,1	0
Feijão preto	25	80,9	14,7	5,3	0,3
Óleo de soja	2	17,7	0	0	2,0
Sal iodado	1	0	0	0	0
Total		101,7	15,4	5,4	2,3
Modo de Preparo: Higienize e escolha o feijão conforme o Manual de Boas Práticas. Leve à panela de pressão e acrescente água na proporção 2,5:1 (uma medida de feijão para duas medidas e meia de água). Deixe ferver por 40 minutos. Apague o fogo, deixando sair toda a pressão para abrir a panela. A parte aqueça o óleo e refogue o alho e a cebola picados (devidamente higienizados e descascados), sem deixar queimar. Misture ao feijão, acrescente o sal e leve ao fogo brando até engrossar o caldo. * O ideal é deixar o feijão no remolho por pelo menos 12 horas antes de ser colocado na panela de pressão (Ideal 24 horas). Isso facilita e diminui o tempo de cozimento. A água do remolho deve ser desprezada.					

Nome da preparação: Feijão Branco					
Lista de Ingredientes: feijão branco, cebola, alho, óleo de soja e sal					
Ingredientes	Quantidade per	Valor Calórico	Carboidratos	Proteínas per	Lipídeos

	capita (g ou ml)	per capita (Kcal)	per capita (g)	capita (g)	per capita (g)
Alho	1	1,1	0,2	0,07	0
Cebola	5	2,0	0,4	0,1	0
Feijão branco	25	80,9	14,7	5,3	0,3
Cebola	5	2,0	0,4	0,1	0
Óleo de soja	2	17,7	0	0	2,0
Sal iodado	1	0	0	0	0
Total		101,7	15,4	5,4	2,3

Modo de Preparo: Higienize e escolha o feijão conforme o Manual de Boas Práticas. Leve à panela de pressão e acrescente água na proporção 2,5:1 (uma medida de feijão para duas medidas e meia de água). Deixe ferver por 40 minutos. Apague o fogo, deixando sair toda a pressão para abrir a panela. A parte aqueça o óleo e refogue o alho e a cebola picados (devidamente higienizados e descascados), sem deixar queimar. Misture ao feijão, acrescente o sal e leve ao fogo brando até engrossar o caldo.

* O ideal é deixar o feijão no remolho por pelo menos 12 horas antes de ser colocado na panela de pressão (Ideal 24 horas). Isso facilita e diminui o tempo de cozimento. A água do remolho deve ser desprezada.

Nome da preparação: Lentilha					
Lista de Ingredientes: lentilha, cebola, alho, óleo de soja e sal					
Ingredientes	Quantidade per capita (g ou ml)	Valor Calórico per capita (Kcal)	Carboidratos per capita (g)	Proteínas per capita (g)	Lipídeos per capita (g)
Alho	1	1,1	0,2	0,07	0
Cebola	5	2,0	0,4	0,1	0
Lentilha	25	84,8	15,5	5,8	0,2
Óleo de soja	2	17,7	0	0	2,0
Sal iodado	1	0	0	0	0
Total		105,6	16,2	5,9	2,2

Modo de Preparo: Higienize a lentilha conforme o Manual de Boas Práticas. Leve à panela de pressão e acrescente água na proporção 2,5:1 (uma medida de lentilha para duas medidas de água). Deixe ferver por 5 minutos. Apague o fogo, deixando sair toda a pressão para abrir a panela. A parte aqueça o óleo e refogue o alho e a cebola picados (devidamente higienizados e descascados), sem deixar queimar. Misture a lentilha, acrescente o sal e leve ao fogo brando até engrossar o caldo.

* O ideal é deixar o feijão no remolho por pelo menos 12 horas antes de ser colocado na panela de pressão. A água do remolho deve ser desprezada.

Nome da preparação: Sopa de Lentilha com carne					
Lista de Ingredientes: lentilha, batata inglesa, cenoura, cebola, alho, óleo de soja e sal					
Ingredientes	Quantidade per capita (g ou ml)	Valor Calórico per capita (Kcal)	Carboidratos per capita (g)	Proteínas per capita (g)	Lipídeos per capita (g)

Alho	1	1,1	0,2	0,07	0
Batata inglesa	10	6,4	1,5	0,2	0
Carne bovina, patinho	10	13,3	0	2,2	0,4
Cebola	5	2,0	0,4	0,1	0
Cenoura	10	3,0	0,5	0,1	0,02
Lentilha	25	84,8	15,5	5,8	0,2
Óleo de soja	2	17,7	0	0	2,0
Sal iodado	1	0	0	0	0
Total		128,3	18,1	8,4	2,3

Modo de preparo: Numa panela de pressão, frite a cebola e o alho com o óleo. Adicione batata, cenoura, sal, carne e acrescente água até que cubra todos os ingredientes. Após pegar pressão, deixe por mais 10 minutos. Deixe sair a pressão, abra a panela e acrescente a lentilha, tampe e quando pegar pressão deixe por 5 minutos. Opcional: acrescentar salsa

* O ideal é deixar o feijão no remolho por pelo menos 12 horas antes de ser colocado na panela de pressão. A água do remolho deve ser desprezada.

Nome da preparação: Sopa verde (Ervilha seca)					
Lista de ingredientes: abóbora, batata doce, batata inglesa, carne, couve, cenoura, ervilha partida e sal					
Ingredientes	Quantidade per capita (g ou ml)	Valor calórico per capita (kcal)	Carboidratos per capita (g)	Proteína per capita (g)	Lipídeos per capita (g)
Abóbora	10	4,0	3,3	0,6	0,2
Batata doce	10	11,8	8,4	0,3	0
Batata inglesa	10	6,4	4,4	0,5	0
Carne bovina, patinho	10	13,3	0	4,9	1
Cenoura	10	3,0	2,3	0,3	0
Couve verde	10	2,7	0,8	0,5	0,1
Ervilha seca	25	27,3	4	1,3	0,1
Óleo de soja	2	17,7	0	0	2,0
Sal iodado	1	0	0	0	0
Total		86,3	9,7	4,4	3,6
Modo de preparo: Cozinhar a carne, acrescentar a ervilha e os vegetais devidamente higienizados e picados, com exceção da couve. Quando estiver cozido, acrescentar a couve e ferver mais um pouco. Dica: Salpicar tempero verde.					

Nome da preparação: Sopa de Feijão branco com frango					
Lista de ingredientes: alho, cebola, tomate, extrato de tomate, feijão branco, batata inglesa, cenoura, frango, óleo, sal e salsa.					
Ingredientes	Quantidade	Valor calórico	Carboidratos	Proteína	Lipídeos

	per capita (g ou ml)	per capita (kcal)	per capita (g)	per capita (g)	per capita (g)
Alho	1	1,1	0,2	0,07	0
Batata inglesa	10	6,4	4,4	0,5	0
Cebola	5	2,0	0,4	0,1	0
Cenoura	10	3,0	2,3	0,3	0
Feijão branco	25	80,9	14,7	5,3	0,3
Frango, peito	10	11,9	0	2,1	0,3
Tomate com semente	5	0,8	0,2	0,05	0,01
Tomate, extrato	5	3,0	0,7	0,1	0,01
Óleo de soja	2	17,7	0	0	2,0
Sal iodado	1	0	0	0	0
Salsa	1	0,3	0,06	0,03	0,01
Total		122,5	16,3	7,4	3,3

Modo de preparo: Lave o feijão branco em água corrente e escorra, cubra com água e deixe de molho por no mínimo 12 horas. Escorra a água do feijão e reserve. Higienize, descasque e pique todos os legumes, inclusive a cebola e o tomate. Em óleo pré aquecido, doure a cebola picada, acrescente o frango cortado em pedaços miúdos e temperado com alho e sal, mexendo bem para refogar. Acrescente água, o feijão e os vegetais restantes picados. Cozinhe até que o feijão e os legumes estejam bem cozidos, deixando o caldo da sopa bem espesso (consistente, grosso). Acrescentar, por último a salsa picada.