

RECEITAS LEVES COM CARNE SUÍNA



Especialistas em pequenos negócios / 0800 570 0800 / sebrae.com.br



© 2016. **Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas - Sebrae**

Todos os direitos reservados
A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte, constitui violação dos direitos autorais (Lei nº 9.610/1998).

Informações e contatos

Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas - Sebrae
Unidade de Atendimento Setorial Agronegócios
SGAS 605 - Conjunto A - CEP: 70200-904 - Brasília/DF
Telefone: (61) 3348-7799
www.sebrae.com.br

Presidente do Conselho Deliberativo Nacional

Robson Braga de Andrade

Diretor-Presidente

Guilherme Afif Domingos

Diretora Técnica

Heloisa Regina Guimarães de Menezes

Diretor de Administração e Finanças

Vinicius Lage

UNIDADE DE ATENDIMENTO SETORIAL AGRONEGÓCIOS

Gerente

Augusto Togni de Almeida Abreu

Gerente-Adjunto

Gustavo Reis Melo

EQUIPE TÉCNICA

Gestor Nacional

João Fernando Nunes de Almeida

Gestora Técnica

Cláudia Alves do Valle Stehling

UNIDADE DE COMUNICAÇÃO

Gerente

Maria Cândida Bittencourt

Uma iniciativa



Associação Brasileira dos Criadores de Suínos - ABCS

Sede Brasília / Setor de Indústrias Gráficas
Quadra 01 | Lote 495 | Ed. Barão do Rio Branco
Sala 118 | CEP: 70610-410
www.abcs.com.br
escritoriobrasilia@abcs.com.br

Conselheiro Presidente

Marcelo Lopes/DF

Conselheiro Financeiro

José Arnaldo Cardoso Penna/MG

Conselheiro Técnico

Paulo Lucion/MT

Conselheiro de Relações com o Mercado

Valdecir Folador/RS

Conselheiro Administrativo

Paulo Hélder Braga/CE

Coordenação Executiva

Nilo Chaves de Sá

Livia Machado

Tayara Beraldi

Danielle Sousa

Receitas e Editoração

Oraculum Inteligência em Nutrição e Saúde

Impressão e Acabamento

Gráfica Coronário

FAÇA ESCOLHAS LEVES E ACRESCENTE CARNE SUÍNA NO SEU DIA A DIA!

A carne suína é rica em nutrientes essenciais para a saúde e contribui para uma alimentação balanceada. É uma importante fonte de proteínas de qualidade para a dieta, além disso é fonte de gorduras benéficas como as monoinsaturadas e vitaminas como as do complexo B, em especial a tiamina e minerais como o ferro, zinco, selênio e potássio.

Essa proteína teve uma grande evolução nos últimos 20 anos, com diminuição da gordura, redução do colesterol e das calorias. Além disso, houve uma significativa melhora quanto à higiene, atualmente as granjas de suínos no país possuem rígido controle sanitário e nutricional.

No que diz respeito ao teor de gordura e valor calórico, estes dependem da localização do animal, carnes mais magras como o lombo por exemplo, apresentam valores calóricos e teor de gorduras semelhantes ou inferiores a cortes bovinos como o

contrafilé, e cortes de frango considerados opções mais magras pela maioria da população. Nesse sentido, a carne suína deve fazer parte do rol de indicações em nutrição, alimentação e medicina moderna.

Os profissionais de saúde, os pacientes e os consumidores em geral precisavam de um manual de gastronomia focado na utilização da carne suína. Esse livro vem preencher a lacuna editorial, apoiar as prescrições de médicos e nutricionistas com criatividade em saúde e sabor, bem como, fomentar e estimular outros processos criativos de desenvolvimento de novas receitas de carne suína.

Dr. Daniel Magnoni

Médico Cardiologista e Nutrólogo

Diretor do Instituto Dante Pazzanese de Cardiologia

Coordenador de Nutrição do HCor – Hospital do Coração

de São Paulo.

Bom apetite!

UMA PROTEÍNA COMPLETA PARA O SEU DIA!

O adequado fornecimento de vitaminas e minerais ao longo do dia é fundamental, pois são nutrientes extremamente importantes para o **bom funcionamento do organismo**.

As vitaminas não fornecem energia para o corpo, mas participam como cofatores em diversas reações do metabolismo, além de atuar no **crescimento, na mineralização óssea, na síntese de colágeno**, entre outras funções. Por essa razão, a ingestão inadequada pode acarretar em diversos sintomas e doenças¹.

Os minerais, assim como as vitaminas, também não fornecem energia, mas são **essenciais para funções vitais do organismo**¹, e sua deficiência pode trazer riscos à saúde.



- ✓ ***Rica em proteínas²***
- ✓ ***Fonte de vitaminas e minerais²***
- ✓ ***Contribui para o alcance de suas necessidades ao longo do dia.***



PROTEÍNAS

22,6g de proteínas² Equivalente a 30% do VD*



VITAMINAS DO COMPLEXO B

0,95mg de tiamina² + 13,8mg de niacina² Equivalente a, respectivamente, 79% e 86% da IDR³**



FERRO

0,5mg de ferro de alta biodisponibilidade²



SELÊNIO

30,3µg de selênio⁴ Equivalente a 89% da IDR³



POTÁSSIO

334mg de potássio² Equivalente a 7% da Ingestão Adequada (AI)⁵



SÓDIO

53mg de sódio² Equivalente a 3% da ingestão recomendada pela OMS⁶.

*Valores referentes a 100g de lombo suíno cru²

**Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000kcal³* | **Ingestão Diária Recomendada³

SALADA CEASAR COM LOMBO

-  RENDIMENTO: 2 PORÇÕES
 GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL
 TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS

INGREDIENTES

Salada

10 folhas de alface americana.
1 fatia de pão de forma integral.
15g de queijo parmesão ralado.
200g de lombo suino.
Sal e pimenta do reino a gosto.

Molho Ceasar

3 colheres (sopa) de iogurte
desnatado natural.
1 colher (sopa) de mostarda.
Suco de ½ limão.
1 dente de alho.
Sal e pimenta do reino a gosto.
2 colheres (sopa) de azeite.

Informação Nutricional (porção)*

Valor energético (kcal)	420
Carboidratos (g)	28,9
Proteínas (g)	29,4
Lipídeos (g)	12,4
Colesterol (mg)	64
Fibras (g)	2,2
Sódio (mg)	391
Potássio (mg)	500,5
Ác. Graxos saturados (g)	7,3
Ác. Graxos monoinsaturados (g)	16,1
Ác. Graxos poli-insaturados (g)	2,8

*1 porção = 205g

MODO DE PREPARO

1. Higienize e seque as folhas de alface. Reserve.
 2. Para fazer os croutons, corte as fatias de pão em cubos pequenos, tempere com sal e pimenta e coloque um fio de azeite. Leve ao forno preaquecido a 180°C, até ficar levemente tostado. Reserve.
 3. Tempere o lombo com sal e pimenta. Deixe grelhar em uma frigideira bem quente. Após grelhar, corte-o em tiras.
 4. Molho Ceasar: Em um recipiente, adicione o iogurte, a mostarda, o suco de limão, o alho espremido, o sal e a pimenta. Misture bem e coloque o azeite aos poucos.
 5. Montagem: Disponha as folhas de alface em um recipiente, polvilhe os croutons, o parmesão ralado e acrescente o lombo em tiras.
 6. Adicione o molho ceasar sobre a salada.
- Obs:** Se preferir, sirva com pimenta rosa para decorar.





SANDUÍCHE DE PERNIL DESFIADO E MOSTARDA DIJON, RÚCULA E MANGA

 RENDIMENTO: 8 PORÇÕES
 GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO
 TEMPO DE PREPARO: 50 MINUTOS

INGREDIENTES

Pernil

1kg de pernil suíno.
½ cebola média.
2 dentes de alho.
3 colheres (sopa) de azeite.
1 ramo de alecrim.
1 ramo de tomilho.
2 folhas de louro.
1 litro de água.
2 tomates sem sementes.
Sal e pimenta do reino a gosto.

Sanduíche

¼ de maço de rúcula.
1 manga Tommy (mais verde do que madura).
4 unidades de pão sírio.
2 colheres (sopa) de mostarda dijon.

Informação Nutricional (porção)*

Valor energético (kcal)	336,3
Carboidratos (g)	10,2
Proteínas (g)	26,8
Lipídeos (g)	20,1
Colesterol (mg)	73,4
Fibras (g)	1,5
Sódio (mg)	234,4
Potássio (mg)	443,8
Ác. Graxos saturados (g)	6,1
Ác. Graxos monoinsaturados (g)	10,6
Ác. Graxos poli-insaturados (g)	2,7

*1 porção = ½ sanduíche = 170g

MODO DE PREPARO

Pernil

1. Corte o pernil em cubos médios. Tempere com sal e pimenta.
2. Pique a cebola e o alho em cubos pequenos. Adicione 1 colher (sopa) de azeite e refogue-os na panela de pressão, e depois adicione os cubos de pernil. Acrescente o alecrim, o tomilho e as folhas de louro.
3. Adicione aproximadamente 1 litro de água fervendo. Tampe a panela, e deixe no fogo por mais 30 minutos após o início da pressão.
4. Retire a pressão da panela e verifique se o pernil está cozido; se estiver, será facilmente desfiado com a ajuda de um garfo.
5. Na mesma panela, refogue o pernil desfiado com os tomates, o sal e a pimenta.

Sanduíche

1. Higienize e seque as folhas de rúcula. Descasque a manga e corte-a em fatias finas.
 2. Abra os pães ao meio, passe mostarda em um dos lados, e no outro lado coloque a rúcula e a manga. Por cima, disponha o pernil desfiado, que pode ser quente ou frio.
- Sugestão:** Tempere a rúcula com azeite, sal e vinagre balsâmico minutos antes do consumo.



SOPA CREME DE ABÓBORA E COXÃO MOLE SUÍNO, GENGIBRE E PIMENTA

 RENDIMENTO: 3 PORÇÕES
 GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL
 TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS

INGREDIENTES

400g de abóbora japonesa. 1 colher (chá) de gengibre.
3 colheres (sopa) de azeite. 250g de coxão mole suíno.
½ cebola picada. Sal e pimenta do reino a gosto.
1 dente de alho.

Informação Nutricional (porção)*

Valor energético (kcal)	347,7
Carboidratos (g)	11,6
Proteínas (g)	19,5
Lípidios (g)	25
Colesterol (mg)	49
Fibras (g)	3,3
Sódio (mg)	85,3
Potássio (mg)	716,3
Ác. Graxos saturados (g)	5,9
Ác. Graxos monoinsaturados (g)	15,6
Ác. Graxos poli-insaturados (g)	2,9

*1 porção = 380g

MODO DE PREPARO

1. Descasque a abóbora e corte-a em cubos médios.
2. Em uma panela, doure a cebola e o alho em 2 colheres (sopa) de azeite. Adicione a abóbora e deixe refogar por alguns minutos. Acrescente água o suficiente para cobri-la e deixe cozinhar até que fique bem mole.
3. Bata no liquidificador a abóbora com a água do cozimento e o gengibre. Se precisar, adicione mais água. Reserve.
4. Corte o coxão mole suíno em cubos pequenos. Tempere com sal e pimenta e sele a carne na panela quente com 2 colheres (sopa) de azeite.
5. Adicione o caldo da abóbora. Deixe cozinhar por alguns minutos até apurar o sabor.
6. Sirva quente.





SALADA DE PENNE INTEGRAL AO PESTO COM TIRAS DE LOMBO

-  RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
-  GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL
-  TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS

INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de macarrão tipo penne integral.	Molho Pesto
1 xícara (chá) de tomate cereja.	1 xícara (chá) de folhas de manjeriçcão.
1 xícara (chá) de mussarela de búfala bolinha.	1 dente de alho.
250g de lombo em tiras.	3 castanhas-do-pará.
Suco de ½ limão.	½ xícara (chá) de azeite.
Sal e pimenta do reino a gosto.	Sal a gosto.

Informação Nutricional (porção)*

Valor energético (kcal)	352,3
Carboidratos (g)	18
Proteínas (g)	19,9
Lipídeos (g)	22,5
Coolesterol (mg)	40,3
Fibras (g)	1,7
Sódio (mg)	43,5
Potássio (mg)	235
Ác. Graxos saturados (g)	6,9
Ác. Graxos monoinsaturados (g)	11,7
Ác. Graxos poli-insaturados (g)	2,3

*1 porção = 170g

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe o macarrão em água fervente e sal.
2. Molho pesto: Bata no liquidificador as folhas de manjeriçcão, o alho, as castanhas, o sal e adicione aos poucos o azeite, até que fique homogêneo.
3. Lave, higienize e corte os tomates cereja ao meio.
4. Corte a mussarela de búfala ao meio também.
5. Corte o lombo em tiras bem finas, tempere com sal, pimenta e limão e leve para grelhar.
6. Misture o macarrão com o molho pesto, o tomate e a mussarela de búfala.
7. Finalize acrescentando as tiras de lombo. Sirva frio





TAPIOCA DE PERNIL DESFIADO E CREME DE RICOTA COM SALADA CAPRESE

 RENDIMENTO: 2 PORÇÕES
 GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL
 TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS

INGREDIENTES

Tapioca

1 colher (sopa) de chia.
6 colheres (sopa) de farinha de tapioca.
2 colheres (sopa) de creme de ricota.
200g de pernil desfiado.

Salada

6 unidades de tomate cereja.
6 folhas de manjeriço.
3 unidades de mussarela de búfala em bolinhas.
Sal e pimenta do reino a gosto.
1 colher (sopa) de azeite a gosto.

Informação Nutricional (porção)*

Valor energético (kcal)	571
Carboidratos (g)	35,7
Proteínas (g)	32,6
Lipídeos (g)	33,1
Colesterol (mg)	78
Fibras (g)	2,4
Sódio (mg)	131
Potássio (mg)	277,5
Ác. Graxos saturados (g)	14,2
Ác. Graxos monoinsaturados (g)	9,9
Ác. Graxos poli-insaturados (g)	2,4

*1 porção = 250g

MODO DE PREPARO

Tapioca

1. Em um recipiente, misture a chia com a farinha de tapioca. Em uma frigideira antiaderente, coloque 3 colheres (sopa) da mistura e espalhe bem. Quando a massa estiver firme, vire do outro lado. Adicione o creme de ricota e por cima o pernil desfiado.
2. Dobre a tapioca ao meio e sirva com a salada.

Salada

1. Lave e higienize os tomates e o manjeriço.
2. Corte os tomates ao meio e a mussarela de búfala em rodelas. Tempere com sal e pimenta. Finalize com as folhas de manjeriço e um fio de azeite.

Sugestão: A salada pode ser montada em formato de espetinho. Espete uma mussarela de búfala, uma folha de manjeriço e um tomate cereja.

Nota: o pernil desfiado tem o mesmo preparo da receita "Sanduíche de Pernil Desfiado, com mostarda dijon, rúcula e manga". Para facilitar o dia a dia e aproveitar os alimentos de forma integral, prepare uma quantidade maior de pernil e use em diferentes receitas.





SOPA DE LEGUMES E CUBOS DE PERNIL

 RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
 GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL
 TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS

INGREDIENTES

300g de pernil suíno. 2 batatas médias.
1 cebola média. 2 mandioquinhas.
2 dentes de alho. 1 chuchu.
1 litro de água fervente. 4 colheres (sopa) de azeite.
2 cenouras grandes. Sal e pimenta do reino a gosto.
 Salsinha a gosto.

Informação Nutricional (porção)*

Valor energético (kcal)	360
Carboidratos (g)	24,6
Proteínas (g)	17,6
Lípidios (g)	22
Coolesterol (mg)	44
Fibras (g)	4
Sódio (mg)	79,3
Potássio (mg)	549,8
Ác. Graxos saturados (g)	5
Ác. Graxos monoinsaturados (g)	13,6
Ác. Graxos poli-insaturados (g)	2,7

*1 porção = 400g

MODO DE PREPARO

1. Corte o pernil suíno em cubos pequenos, tempere com sal e pimenta.
2. Pique a cebola em cubos pequenos e amasse o alho.
3. Corte os legumes em cubos iguais.
4. Coloque o azeite na panela, deixe aquecer bem e sele a carne. Acrescente a cebola e o alho e deixe refogar.
5. Adicione a água fervente aos poucos e depois acrescente os legumes em cubos, na seguinte ordem: primeiro a cenoura e depois de 5 minutos a batata, a mandioquinha e o chuchu. Deixe cozinhar por aproximadamente 30 minutos, em fogo brando com tampa.
6. Verifique se necessita de mais água para o cozimento. Caso necessário, adicione um pouco mais de água quente.
7. Finalize ajustando temperos e adicione salsinha. Sirva em seguida.





ESCALOPE DE LOMBO AO MOLHO DE CEBOLA E ARROZ INTEGRAL COM BRÓCOLIS

 RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
 GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL
 TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS

INGREDIENTES

Escalope

500g de lombo em escalopes.
3 cebolas médias.
3 colheres (sopa) de manteiga sem sal.
Sal e pimenta do reino a gosto.

Arroz

½ cebola.
2 dentes de alho.
2 colheres (sopa) de azeite.
1 xícara (chá) de arroz integral.
6 xícaras (chá) de água fervendo.
½ maço de brócolis.
Sal a gosto.

Informação Nutricional (porção)*

Valor energético (kcal)	535,1
Carboidratos (g)	37,3
Proteínas (g)	34,3
Lípidios (g)	27,6
Colesterol (mg)	92,3
Fibras (g)	4,1
Sódio (mg)	140,1
Potássio (mg)	778
Ác. Graxos saturados (g)	10,8
Ác. Graxos monoinsaturados (g)	12,2
Ác. Graxos poli-insaturados (g)	6,6

*1 porção = 230g

MODO DE PREPARO

Escalope

1. Corte o lombo em fatias finas, e tempere com sal e pimenta.
2. Coloque 1 colher (sopa) de manteiga numa frigideira grande e grelhe os escalopes. Reserve a carne.
3. Na mesma frigideira, adicione as cebolas e deixe caramelizar. Ao final, acrescente o restante da manteiga, que irá formar um creme grosso e aveludado. Ajuste os temperos (sal e pimenta) e sirva sob os escalopes.

Arroz com Brócolis

1. Pique a cebola e amasse o alho. Em uma panela, coloque o azeite e refogue a cebola e o alho. Adicione o arroz. Coloque o sal e 6 xícaras de água fervendo, e deixar cozinhar.
2. Pique o brócolis em buquês pequenos, e os adicione na metade do tempo de cozimento do arroz, para que ainda haja água para cozinhá-lo.
3. Quando a água secar, desligue o fogo, tampe a panela e deixe descansar por 10 minutos. Sirva com os escalopes de lombo.





BISTECA AO FORNO COM SALADA DE COUVE AO MOLHO MOSTARDA E PURÊ DE ABÓBORA

 RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
 GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL
 TEMPO DE PREPARO: 60 MINUTOS

INGREDIENTES

Bisteca

1 kg de bisteca.
4 dentes de alho.
Suco de 2 limões.
3 colheres (sopa) de azeite.
Sal e pimenta do reino a gosto.

Molho de Mostarda

Suco de 2 limões.
3 colheres (sopa) de mostarda.
3 colheres (sopa) de azeite.
Sal e pimenta do reino a gosto.

Purê

1/2 abóbora japonesa cortada em cubos.
2 colheres (sopa) de manteiga.
1 xícara (chá) de leite.
Sal e pimenta do reino a gosto.
Noz moscada a gosto.

Salada

1 maço de couve.

Informação Nutricional (porção)*

Valor energético (kcal)	519,8
Carboidratos (g)	17,6
Proteínas (g)	41,6
Lípídeos (g)	32,4
Colesterol (mg)	105,8
Fibras (g)	4,8
Sódio (mg)	254,7
Potássio (mg)	1298,7
Ác. Graxos saturados (g)	10,6
Ác. Graxos monoinsaturados (g)	17,8
Ác. Graxos poli-insaturados (g)	3,8

*1 porção = 325g

MODO DE PREPARO

Bisteca

1. Faça uma marinada com o alho, o limão, o sal, o azeite e a pimenta e deixe a bisteca por meia hora.
2. Em um refratário, coloque a bisteca com a marinada e leve ao forno, preaquecido a 180°C por 30 a 40 minutos, embrulhada em papel alumínio. Após 20 minutos de forno, retire o papel alumínio e deixe dourar, vire a carne para que doure dos dois lados.
3. Reserve.

Purê

1. Descasque e pique a abóbora. Cozinhe no vapor até ficar bem macia.
2. Amasse a abóbora com um garfo. Em uma panela, derreta a manteiga, adicione a abóbora amassada, e por fim o leite e os temperos.
3. Mexa sem parar até começar a grudar levemente no fundo da panela e desligue o fogo. Ajuste os temperos (sal, pimenta e noz moscada) e sirva com a bisteca.

Salada

1. Lave e retire os talos da couve. Corte as folhas em tiras finas.
2. Deixe de molho por cinco minutos na água. Escorra a água, seque a salada e coloque em um prato grande.
3. Molho de mostarda: Misture o suco dos limões, a mostarda, o azeite, o sal e a pimenta. Sirva em molheira a parte da salada.





FILE-MIGNON SUÍNO COM ERVAS E MIX DE FOLHAS VERDES AO MOLHO SALSA

 RENDIMENTO: 8 PORÇÕES
 GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL
 TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS

INGREDIENTES

Filé-Mignon

1 kg de filé-mignon suíno.
3 ramos de alecrim.
3 ramos de tomilho.
2 colheres (sopa) de azeite.
Sal e pimenta do reino a gosto.

Salada

20 folhas de alface lisa.
12 folhas de alface crespa.
20 folhas de rúcula.
20 folhas de agrião.

Molho Salsa

1 xícara (chá) de salsinha.
4 colheres (sopa) de vinagre de maçã.
5 colheres (sopa) de azeite.
Sal e pimenta do reino a gosto.

Informação Nutricional (porção)*

Valor energético (kcal)	293,6
Carboidratos (g)	1,5
Proteínas (g)	27,7
Lipídeos (g)	19,1
Colesterol (mg)	73,8
Fibras (g)	0,7
Sódio (mg)	78,1
Potássio (mg)	641
Ác. Graxos saturados (g)	4,1
Ác. Graxos monoinsaturados (g)	11,8
Ác. Graxos poli-insaturados (g)	3,9

*1 porção = 180g

MODO DE PREPARO

Mignon

1. Tempere o filé-mignon suíno com o sal.
2. Pique as ervas (alecrim e tomilho) bem fininhas e acrescente a pimenta.
3. Pincele o azeite na carne e em seguida passe a mistura de ervas até que forme uma camada ao redor da peça inteira.
4. Leve a carne ao forno preaquecido a 250°C por 10 minutos. Abaixar a temperatura para 180° e deixe por aproximadamente 20 minutos ou até que fique assada.
5. Retire do forno e corte em fatias. Sirva com a salada.

Salada

1. Lave e higienize as folhas da salada.
2. Disponha a salada em um refratário e sirva com molho a parte.

Molho salsa

Higienize a salsinha e pique-a. Adicione o vinagre, o azeite, o sal e a pimenta.
Sirva na molheira.





BISTECA GRELHADA COM LEGUMES SOUTÉ

-  RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
 GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL
 TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS

INGREDIENTES

Bisteca

500g de bisteca suína.
3 colheres (sopa) de shoyu light.
2 colheres (sopa) de mel.
Sal e pimenta do reino a gosto.
5 colheres (sopa) de azeite.

Legumes Souté

2 cenouras.
2 mandioquinhas.
½ maço de couve-flor.
3 colheres (sopa) de azeite.
3 dentes de alho.
Sal e pimenta do reino a gosto.
Salsinha a gosto.

Informação Nutricional (porção)*

Valor energético (kcal)	492,8
Carboidratos (g)	26,6
Proteínas (g)	29,7
Lipídeos (g)	30,5
Colesterol (mg)	70,5
Fibras (g)	3,7
Sódio (mg)	455,5
Potássio (mg)	724,3
Ác. Graxos saturados (g)	7,2
Ác. Graxos monoinsaturados (g)	19,6
Ác. Graxos poli-insaturados (g)	3,6

*1 porção = 300g

MODO DE PREPARO

Bisteca

1. Faça uma marinada com o shoyu, o mel, o sal e a pimenta. Deixe a bisteca marinando por 20 minutos.
2. Em uma frigideira ou chapa, adicione o azeite. Quando estiver bem quente grelhe as bistecas até ficarem douradas. Reserve.

Legumes

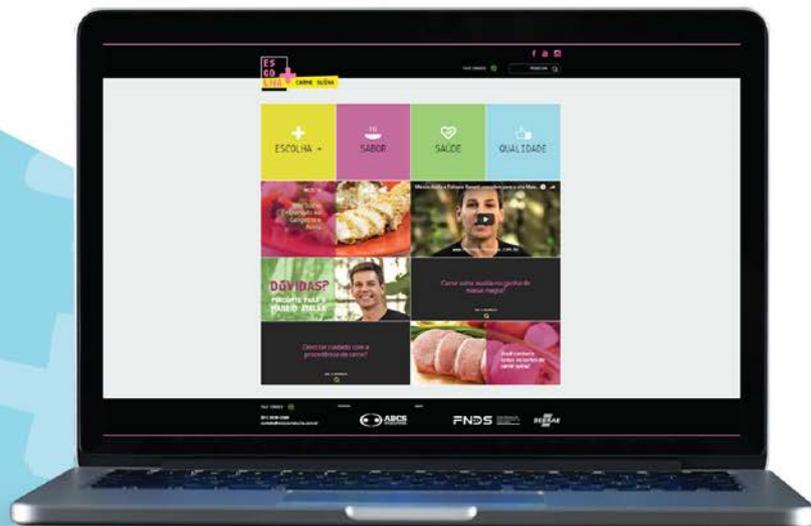
1. Pique a cenoura em tiras médias. Corte a mandioquinha em cubos pequenos e separe os ramos da couve-flor.
2. Cozinhe os legumes no vapor separadamente, considerando o tempo de cocção de cada legume.
3. Na frigideira, coloque o azeite e refogue o alho. Adicione os legumes, tempere com sal e pimenta e deixe saltear.
4. Desligue o fogo e adicione a salsinha finamente picada.
5. Sirva com a carne.





Gostou das receitas?

Conheça o site **Mais Carne Suína** e encontre conteúdo exclusivo sobre a proteína com mais receitas, vídeos, curiosidades e informações sobre saúde e qualidade.



www.maiscarnesuina.com.br

Referências: **1.** Cozzolino SMF. Biodisponibilidade de Nutrientes – 3ª. Ed. Atual. E ampl – Barueri, SP: Manole, 2009. **2.** Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA, Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – TACO. 4ªed. 2011. **3.** Brasil. ANVISA. Resolução RDC nº360 de 23 de dezembro de 2003. **4.** USDA. Tabela de composição de alimentos. Standard Release 25 (2012). Disponível em: <http://www.dis.epm.br/servicos/nutri/public/>. Acesso em 13/05/2016. **5.** Institute of Medicine (IOM). Dietary Reference Intakes for Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. The National Academy Press. 2005. **6.** OMS. Organização Mundial de Saúde. Recomendações: Ingestão de Sódio para adultos e Crianças (OMS). 2012.



www.maiscarnesuina.com.br