NOVOS SABORES PARA SUA VIDA

Descubra a **carne suína**

Receitas práticas para o seu dia a dia.

ESCOLHA CARNE SUÍNA

Uma iniciativa

ABCS
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DOS CRIADORES DE SUÍNOS

SEBRAE

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

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
Lívia Machado
Tayara Beraldi
Danielle Sousa

Receitas e Editoração
Equilibrium Consultoria

Impressão e Acabamento
Gráfica Coronário

ÍNDICE

APRESENTAÇÃO

04 Novos sabores para a sua vida: Descubra a ***carne suína***

05 Entenda a composição da ***carne suína*** atual e seus benefícios para a saúde

06 ***Carne suína*** e alimentação saudável

RECEITAS • COTIDIANO

08 Kafta de carne suína

10 Bife suíno empanado ao gergelim e aveia

12 Bisteca grelhada com cebola roxa caramelizada

14 Linguine com lombo à italiana

RECEITAS • GOURMET

16 Filé suíno com crosta de mostarda e ervas

18 Grelhado suíno ao molho pesto

20 Carne suína recheada assada

RECEITAS • LANCHES

22 Wrap de filé suíno picadinho

24 Crepioca suína

26 Lanche de carne suína desfiada na ciabatta

REFERÊNCIAS

28 Referências Bibliográficas

Novos sabores para sua vida

Descubra a **carne suína**

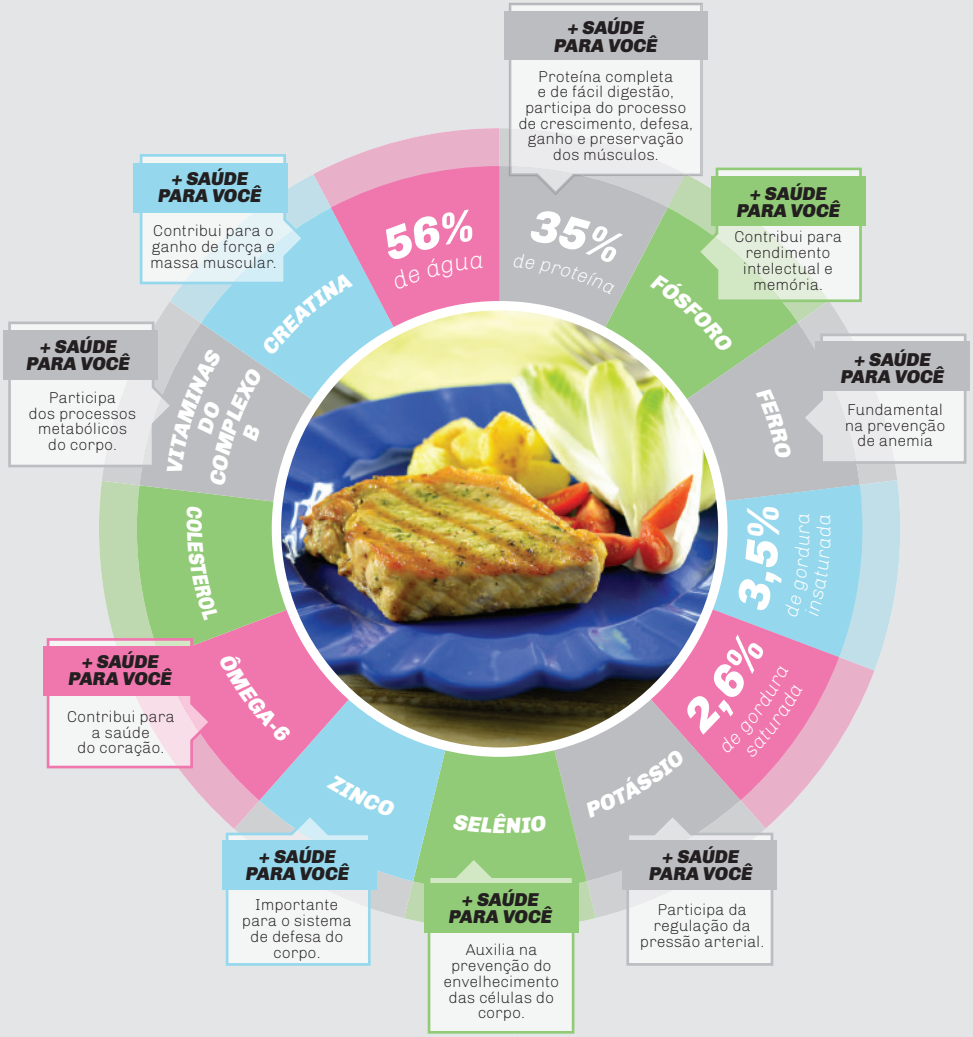
O sabor e a praticidade da carne suína ficam ainda mais evidentes para o consumidor com este livreto de receitas ***"Novos sabores para a sua vida: Descubra a carne suína"***, que ensina a preparar pratos fáceis, rápidos e saudáveis à base de proteína, com complementos em vídeos do passo a passo. Pensadas como opções de refeições para o preparo diário, todas as receitas trabalham com cortes magros e de fácil acesso nas gôndolas dos mercados e açougues.

Composta por dez receitas versáteis, seguindo diferentes linhas, como a cotidiana, gourmet, light e lanches, a cartilha foi pensada para aproximar cada vez mais o consumidor brasileiro da proteína mais consumida no mundo e mostrar diferentes formas de incluir a carne suína no cardápio.

O conteúdo desta cartilha foi elaborado por nutricionistas e é resultado do conceito ***"Escolha + Carne Suína"***, uma iniciativa da Associação Brasileira dos Criadores de Suínos (ABCS), por meio do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Suinocultura (FNDS), com o intuito de propor refeições diferenciadas de carne suína, reunindo sabor e saúde para a alimentação do dia a dia.

ESCOLHA + CARNE SUÍNA

ENTENDA A COMPOSIÇÃO DA CARNE SUÍNA ATUAL E SEUS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE[1-8]



*A carne exemplificada corresponde a 100g de lombo suíno assado.

CARNE SUÍNA *E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL*

Uma alimentação saudável e equilibrada começa no supermercado. Conheça todos os grupos de alimentos que devem ser consumidos de forma variada[10].

CASTANHAS E NOZES

Exigem pouco ou nenhum preparo, ótimos para colocar em saladas, iogurte, rechear carnes, bolos ou apenas comer como um lanche.

CARNES SUÍNAS, OUTRAS E OVOS

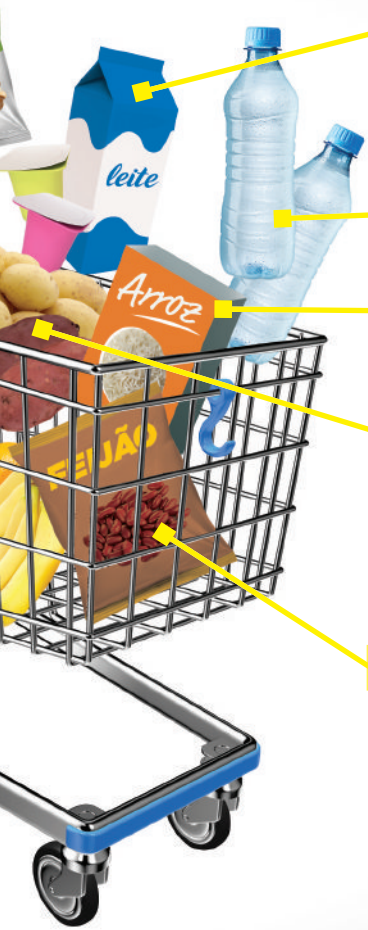
As carnes podem ser encontradas em diferentes cortes: bifes, cubos, moída, iscas, medalhão entre outros, que conferem versatilidade as preparações.

LEGUMES E VERDURAS

Separe um dia para comprar, lavar e preparar os legumes e as verduras que serão consumidos ao longo da semana.

FRUTAS

Frutas secas e suco natural sem adição de açúcar são formas práticas de incluir esse grupo no dia a dia.



LEITE E QUEIJOS

Iogurtes são fáceis de transportar para os lanches e podem ser boas alternativas para molhos.

ÁGUA

Tenha sempre com você uma garrafa de água.

CEREAIS

Sobrou arroz? Congele e em outro momento adicione feijões, vegetais, carne suína e incremente seu prato.

RAÍZES E TUBÉRCULOS

Coloque os alimentos no micro-ondas embrulhados no papel toalha molhado para cozinhar sem usar panelas.

FEIJÕES

Cozinhe 1 kg de feijão, tempere e congele em pequenos potes. Quando precisar, basta descongelar e comer!

KAFTA DE CARNE SUÍNA

INGREDIENTES

- 800g de copa-lombo moída
- 1 cebola finamente picada
- 1 dente de alho finamente picado
- 2 colheres de chá de coentro
- 2 colheres de chá de cominho
- 2 colheres de chá de pimenta do reino preta moída
- 1 colher de chá de canela em pó
- Sal a gosto
- Noz moscada ralada a gosto
- 4 colheres de sopa de hortelã fresca picada
- Palitos de churrasco de madeira
- Azeite de oliva

MODO DE PREPARO

1. Em uma bacia, misture à carne moída os temperos na ordem citada na lista de ingredientes com uma colher de pau ou com as mãos;

2. Separe os palitos de churrasco, e individualmente, molde a carne moída temperada com as mãos nos palitos, com um formato semelhante ao de uma salsicha;

3. Esquente uma frigideira grande em fogo médio-alto; adicione o azeite de oliva e quando este estiver quente, disponha as kaftas na frigideira. Vire-as conforme forem dourando; deixe-as no fogo por aproximadamente 5 minutos ou até que estejam completamente douradas.

Acompanhamento

Arroz integral com lentilhas e salada com alface roxa, tomate, pepino e rabanete.

Valor Nutricional *(por 100g)*

Calorias Totais (kcal)	156,8
Carboidratos (g)	2,0
Proteína (g)	19,9
Gorduras (g)	7,7
Fibras (g)	0,6
Sódio (mg)	123,1

* Porção 1 Kafta = 155g

Rendimento
6 porções*

Tempo de preparo
30 minutos

BIFE SUÍNO EMPANADO AO GERGELIM E AVEIA

INGREDIENTES

- 400g de coxão mole suíno em bife
- 40 ml de suco da laranja (sem açúcar)
- 1 dente de alho picado
- ½ colher de orégano seco
- 2 colheres de sopa de folhas de alecrim
- ½ xícara de chá de semente de gergelim
- 1 xícara de chá de farinha de aveia
- Sal a gosto
- Pimenta do reino preta a gosto
- Manteiga para untar

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 180°C;
2. Misture em uma bacia o suco de laranja, o sal, o orégano, o alho, o alecrim e deixe os filés de molho por 15 minutos;
3. Em uma segunda bacia, misture o gergelim, a aveia e tempere a gosto com o sal e a pimenta do reino. Empane os filés nesta mistura;
4. Unte um refratário e coloque os filés para assar no forno por 30 minutos, cobertos por papel alumínio ou papel manteiga;
5. Retire a cobertura depois que os filés estiverem assados e mantenha-os no forno até que fiquem dourados.

Acompanhamento

Arroz com feijão e salada de legumes brócolis, couve-flor e cenoura.

Valor Nutricional *(por 100g)*

Calorias Totais (kcal)	267,5
Carboidratos (g)	12,4
Proteína (g)	25,7
Gorduras (g)	12,8
Fibras (g)	2,4
Sódio (mg)	165,6

* Porção 1 filé empanado = 150 g

Rendimento
4 porções*

Tempo de preparo
60 minutos

BISTECA GRELHADA COM CEBOLA ROXA CARAMELIZADA

INGREDIENTES

- 4 bistecas suínas
- ¼ de colher de chá de sal
- ¼ de colher de chá de pimenta
- Azeite de oliva
- ⅓ de xícara de chá de cebola picada
- 2 colheres de sopa de água
- 1 cebola roxa picada em rodelas
- 1 colher de chá de açúcar refinado
- Tomilho a gosto
- 75ml de cerveja clara

Acompanhamento

Arroz com feijão, farofa de cenoura crocante (farinha de milho e cenoura crua) e couve manteiga refogada.

MODO DE PREPARO

1. Esquente no fogo alto uma frigideira com um fio generoso de azeite;
2. Tempere ambos os lados das bistecas com o sal e a pimenta e disponha-as na frigideira;
3. Cozinhe cada lado por 2 minutos, ou até dourar levemente. Remova as bistecas e reserve-as.
4. Adicione a cebola e metade da água à frigideira; cozinhe em fogo médio por aproximadamente 2 minutos, mexendo sempre;
5. Coloque as bistecas na frigideira novamente, acrescentando o tomilho e a cerveja;
6. Diminua o fogo (mantenha sobre fogo baixo) e deixe cozinhar por 8-11 minutos, ou até as bistecas estarem completamente cozidas; reserve;
7. Em outra frigideira, já aquecida, acrescente a cebola roxa e deixe dourar por 2 minutos; adicione o açúcar e mantenha sob o fogo até caramelizar.

Valor Nutricional *(por 100g)*

Calorias Totais (kcal)	144,9
Carboidratos (g)	1,3
Proteína (g)	17,6
Gorduras (g)	6,9
Fibras (g)	0,3
Sódio (mg)	57,5

* Porção 1 bisteca média = 259g

Rendimento
4 porções*

Tempo de preparo
30 minutos

LINGUINE COM LOMBO À ITALIANA

INGREDIENTES

- 350g de lombo, cortado em tiras
- 1 colher de chá de alecrim
- Pimenta do reino preta moída
- 1 colher de chá de azeite de oliva
- ½ xícara de chá de cebola picada
- 1 dente de alho grande, picado
- 2 xícaras de chá de tomates maduros sem sementes, picados
- ¼ de xícara de chá de caldo de frango
- 1 colher de sopa de raspas de casca de limão
- 4 xícaras de macarrão tipo 'linguine' cozido
- Salsinha fresca picada a gosto
- Queijo parmesão ralado a gosto

MODO DE PREPARO

1. Salpique ambos os lados da peça de carne com o alecrim e a pimenta; reserve;
2. Em uma frigideira grande, sob calor médio, esquente o azeite de oliva. Sele cada lado da peça por aproximadamente 2 a 3 minutos, ou até que esteja dourado. Retire o lombinho da frigideira e reserve;
3. Adicione à frigideira a cebola e o alho e salteie por 2 minutos. Acrescente os tomates, o caldo e as raspas de limão. Cozinhe por aproximadamente 4 a 5 minutos, mexendo constantemente, ou até que o liquido tenha evaporado;
4. Coloque o lombo novamente na frigideira e vá distribuindo o molho sobre os pedaços. Deixe ferver por 1 a 2 minutos, ou até que a carne esteja reaquecido;
5. Porcione o linguine, servindo-o com o molho e o lombinho por cima; salpique a salsinha e o queijo parmesão para decorar.

Acompanhamento

Salada de alface americana, rúcula, cenoura ralada e tomate.

Valor Nutricional *(por 100g)*

Calorias Totais (kcal)	136,8
Carboidratos (g)	13,1
Proteína (g)	9,4
Gorduras (g)	5,2
Fibras (g)	1,1
Sódio (mg)	79,1

* Porção 1 prato raso = 298g

Rendimento
4 porções*

Tempo de preparo
25 minutos

FILÉ SUÍNO COM CROSTA DE MOSTARDA E ERVAS

INGREDIENTES

- 500g de filé mignon suíno
- 4 colheres de sopa de mostarda
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Suco de ½ limão
- Alecrim, tomilho, orégano a gosto
- Folhas de sálvia
- Sal marinho e pimenta a gosto
- Vinagre balsâmico
- 40g de ricota fresca

Acompanhamento

Salada de folhas verdes (alface lisa e americana, rúcula e agrião).

MODO DE PREPARO

1. Espalhe a mostarda pela peça do filé mignon; em seguida, misture as ervas, o sal e a pimenta e espalhe também sobre a carne. Enrole em um filme plástico e deixe gelar por uma hora.

2. Com a ponta de uma faca afiada, corte o filé em medalhões;

3. Esquente uma frigideira em fogo médio-alto e despeje as colheres de azeite. Disponha os filés na frigideira, selando também as laterais;

4. Corte a ricota fresca em pedaços pequenos, tempere com alecrim, estragão, erva-doce, orégano, azeite, sal, pimenta a gosto e sirva juntamente com os medalhões.

Valor Nutricional *(por 100g)*

Calorias Totais (kcal)	195,0
Carboidratos (g)	2,1
Proteína (g)	27,9
Gorduras (g)	8,3
Fibras (g)	1,0
Sódio (mg)	360,1

* Porção 1 filé médio = 168g

Rendimento
4 porções*

Tempo de preparo
1 hora e 20 minutos

GRELHADO SUÍNO AO MOLHO PESTO

INGREDIENTES

- 750g de lombo suíno (4 bifes grandes)
- 1 colher de sopa de queijo parmesão ralado
- 2 colheres de sopa de salsinha fresca picada
- 2 ramos de manjericão fresco
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- Sal refinado a gosto
- Azeite de oliva

MODO DE PREPARO

1. Bata no liquidificador a salsinha, o manjericão, o parmesão ralado, sal, suco de limão e azeite;
2. Passe este molho nos filés de alcatra e deixe-os marinando por 15 minutos;
3. Em uma frigideira, coloque um fio de azeite de oliva e grelhe os filés dos dois lados.

Acompanhamento

Batatas crocantes e salada endívia com tomates cerejas.

Valor Nutricional *(por 100g)*

Calorias Totais (kcal)	189,3
Carboidratos (g)	0,3
Proteína (g)	21,2
Gorduras (g)	11,5
Fibras (g)	0,1
Sódio (mg)	166,9

* Porção 1 filé grande = 207g

Rendimento
4 porções*

Tempo de preparo
25 minutos

CARNE SUÍNA RECHEADA ASSADA

INGREDIENTES

- 1 peça média de copa-lombo

Para o recheio:

- 1 xícara de espinafre cozido
- 1 xícara de chá de queijo muçarela ralado
- ½ xícara de chá de peito de peru defumado em cubos pequenos
- ½ xícara de chá de pimenta biquinho cortada em rodelas
- 1 xícara de chá de castanha de caju inteira
- 1 xícara de chá de torrada picadinha, temperada com azeite, alecrim e sal
- Barbante para amarrar
- Sal e pimenta a gosto

Acompanhamento

Arroz com amêndoas e ervilha torta grelhada.

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno em temperatura média/alta
2. Corte a peça de alcatra transversalmente, sem separar as duas metades (corte tipo borboleta; abra a peça;
3. Forre de modo uniforme o centro da peça com o espinafre cozido;
4. Em uma tigela, misture a mussarela ralada, o peito de peru, a pimenta biquinho, a castanha de caju e a torrada;
5. Disponha o recheio sobre o espinafre cozido na fraldinha;
6. Em seguida, comece a enrolar a peça como um rocambole, tomando cuidado com o recheio;
7. Amarre a peça com um pedaço de barbante, suficientemente grande, dando espaços de aproximadamente 4 cm entre os nós;
8. Coloque em uma forma refratária a alcatra recheada e asse por aproximadamente 45 minutos – 1 hora, ou até que esteja completamente assada.

Valor Nutricional *(por 100g)*

Calorias Totais (kcal)	205,7
Carboidratos (g)	4,7
Proteína (g)	17,5
Gorduras (g)	13,0
Fibras (g)	0,7
Sódio (mg)	208,5

* Porção 1 pedaço médio = 177 g

Rendimento
7 porções*

Tempo de preparo
45 minutos - 1 hora:
para assar
20 minutos:
para preparar

WRAP DE FILÉ SUÍNO PICADINHO

INGREDIENTES

- 480g de coxão duro suíno picado
- Suco de limão
- Sal
- Pimenta do reino moída
- 3 colheres de sopa de salsinha
- Azeite de oliva
- ½ cebola picada finamente
- 1 dente de alho picado finamente
- 4 fatias de queijo prato
- 1 tomate em fatias finas
- 4 pães tipo 'wrap' integral
- Alface americana
- Tomate

MODO DE PREPARO

1. Tempere a carne a gosto com o suco de limão, sal e pimenta do reino preta moída;
2. Em uma frigideira aquecida, coloque uma quantidade suficiente de azeite de oliva para ser aquecida, acrescente a cebola e o alho para refogar;
3. Adicione à frigideira os pedaços de carne, e, mexendo constantemente, deixe-os dourarem bem;
4. Distribua a carne, queijo e o tomate em porções iguais nos wraps;
5. Se desejar aquecê-lo, coloque no forno convencional ou forno elétrico até derreter o queijo;
6. Acrescente o alface.

Acompanhamento

Salada de folhas, tomate e pepino.

Valor Nutricional *(por 100g)*

Calorias Totais (kcal)	238,4
Carboidratos (g)	17,3
Proteína (g)	17,0
Gorduras (g)	11,2
Fibras (g)	1,1
Sódio (mg)	363,3

* Porção 1 unidade de wrap = 217g

Rendimento
4 porções*

Tempo de preparo
15 minutos

CREPIOCA SUÍNA

INGREDIENTES

Para a massa:

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa cheias de goma de tapioca
- 2 colheres de sopa de água
- 1 colher de sopa de requeijão
- Sal, orégano, pimenta do reino preta a gosto

Para o recheio:

- 120g de copa lombo suíno moído
- Azeite de oliva
- ½ cebola picada em pedaços pequenos
- ½ dente de alho amassado
- Suco de ½ limão
- Sal, pimenta do reino preta, cheiro verde a gosto
- 2 colheres de cream-cheese light

Acompanhamento

Salada de folhas de mostarda e tomate cereja.

MODO DE PREPARO

1. Adicione a uma vasilha os ingredientes da massa na ordem listada, misturando continuamente com um garfo ou batedor tipo fue, até formar uma massa homogênea;

2. Para uma crepioca, despeje uma concha numa frigideira antiaderente em fogo médio e deixe os dois lados dourarem;

3. Para preparar o recheio, adicione um fio de azeite a uma frigideira e refogue a cebola e o alho;

4. Adicione a carne moída, temperando a gosto com o sal, a pimenta e o cheiro verde; por fim, acrescente o suco do limão, o cream-cheese light e recheie a crepioca.

Valor Nutricional *(por 100g)*

Calorias Totais (kcal)	195,4
Carboidratos (g)	12,4
Proteína (g)	15,9
Gorduras (g)	9,0
Fibras (g)	0,2
Sódio (mg)	299,2

* Porção 1 unidade = 182 g

Rendimento
2 porções*

Tempo de preparo
20 minutos

LANCHE DE CARNE SUÍNA DESFIADA NA CIABATTA

INGREDIENTES

- 680g de paleta suína limpa e desossada
- 1 ½ talos de alho poró
- 5g de cominho em pó
- 1 colher de sopa de páprica
- Orégano seco a gosto
- 1 lata de tomate pelado
- 1 ½ cebola cortada em meia lua
- ½ cabeça de alho fatiada
- 350ml de azeite de oliva (mais o suficiente para refogar)
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 1 cenoura crua ralada
- Maionese à gosto
- 4 pães médios tipo 'ciabatta' (ou outra da preferência)

Acompanhamento

Salada verde.

MODO DE PREPARO

1. Corte a paleta em 4 partes iguais;
2. Em uma panela de pressão, já quente, adicione azeite de oliva para refogar a cebola, o alho e o alho poró;
3. Adicione os pedaços de carne e em seguida, acrescente os temperos: cominho, páprica, orégano, sal e pimenta. Misture bem, e adicione os tomates picados à panela;
4. Acrescente o azeite e feche a panela de pressão. Após pegar a pressão, abaixe um pouco o fogo e deixe cozinhar por aproximadamente mais uma hora;
5. Tire a pressão e desfie as peças, misturando no molho restante;
6. Divida os pães em dois;
7. Monte os lanches com a quantidade de carne desejada, maionese e cenoura ralada.

Valor Nutricional *(por 100g)*

Calorias Totais (kcal)	575,4
Carboidratos (g)	12,5
Proteína (g)	9,3
Gorduras (g)	41,7
Fibras (g)	2,4
Sódio (mg)	560,5

* Porção ½ lanche = 229 g

Rendimento
8 porções*

Tempo de preparo
1 hora e 30 minutos

Referências

1. *Conhecendo o Munda da Carne Suína. Aula elaborada pela Associação Brasileira dos Criadores de Suínos. 2013.*

2. *American Dietetic A, Dietitians of C, American College of Sports M, Rodriguez NR, Di Marco NM, Langley S. American College of Sports Medicine position stand. Nutrition and athletic performance. Medicine and science in sports and exercise. 009;41(3):709-31.*

3. *Esteve MJ, Farré R, Frígola A, Pilamunga C. Contents of vitamins B(1), B(2), B(6), and B(12) in pork and meat products. Meat Sci. 2002;62(1):73-8.*

4. *Silva SM, JDP. Tratado de Alimentação, Nutrição e Dietoterapia. 1a edição ed: Editora Roca; 2007. 1168 p.*

5. *TACO. Tabela de Composição de Alimentos. Unicamp, 2011. Disponível em http://www.unicamp.br/nepa. Acessado em 04 de abril de 2015.*

6. *Valor de selênio de acordo com USDA Nutrient Data Set for Fresh Pork (from SR), release 2,0, 2009.*

7. *Williams, PG. Nutritional composition of red meat, Nutrition & Dietetics, 2007; 64 (Suppl 4), S113-S119.*

8. *Williams CD, Satia JA, Adair LS, Stevens J, Galanko J, Keku TO, Sandler RS. Associations of red meat, fat,and protein intake with distal colorectal cancer risk. Nutr Cancer. 2010;62(6):701-9.*

9. *Manual Brasileiro de cortes suínos. - Brasília: 2010.56p.:11.*

10. *Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. - 2. ed. - Brasília : Ministério da Saúde, 2014.*

Uma iniciativa

ABCS
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DOS CRIADORES DE SUÍNOS

SEBRAE

ESCOLHA + CARNE SUÍNA

Apoio:

FNDS
Fundo Nacional de Desenvolvimento da Suinocultura