

# VÍSCERAS RECEITAS

PARA ENRIQUECER  
A SUA ALIMENTAÇÃO



 **EMATER-ES**

EMPRESA DE ASSISTÊNCIA TÉCNICA E EXTENSÃO  
RURAL DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO

VÍSCERAS  
**RECEITAS**  
PARA ENRIQUECER  
A SUA ALIMENTAÇÃO

Econ. Dom. Carmesinda Soares de Oliveira

Como aproveitar os excedentes da produção  
Como preparar refeições gostosas e econômicas

*Se você tiver dúvidas sobre alguma coisa  
que for explicado neste folheto, passe no Escritório Local  
da EMATER-ES e converse com um dos nossos técnicos.*

*Temos interesse que você cuide bem da sua  
saúde e de toda sua família.*

*Assim procedendo, você estará contribuindo  
para um país forte e sadio.*

## SUMÁRIO

---

Introdução . . . . .	2	Dobradinha com feijão branco . . . . .	12
Valor nutritivo das vísceras . . . . .	3	Dobradinha gostosinha . . . . .	12
<b>Receitas:</b> rins com palmito . . . . .	4	Role de fígado . . . . .	13
Limpeza dos rins . . . . .	4	Miols com ovos . . . . .	13
Rim à milaneza . . . . .	5	Fritada de miolos . . . . .	14
Rins ensopados . . . . .	5	Miols com legumes . . . . .	14
Língua com queijo . . . . .	6	Miols com batatas . . . . .	15
Língua com arroz . . . . .	6	Miols gostosos . . . . .	15
Isca de fígado . . . . .	7	Guisado de coração . . . . .	16
Fígado à moda . . . . .	7	Virado de coração . . . . .	16
Isclas rápidas . . . . .	8	Bifes de coração . . . . .	17
Bifes enrolados . . . . .	8	Coração com tomate . . . . .	17
Pasta de fígado . . . . .	9	<b>Tabelas:</b> Necessidades diárias reco- mendadas . . . . .	18
Bifes de fígado . . . . .	9	Composição química dos alimentos recomendados nas receitas - 1 . . . . .	19
Patê de fígado - 1 . . . . .	10	Composição química dos alimentos recomendados nas receitas - 2 . . . . .	20
Patê de fígado - 2 . . . . .	10		
Assado de fígado . . . . .	11		
Bifes de fígado de forno . . . . .	11		

# INTRODUÇÃO

*Este folheto não pretende ser mais um folheto só de receitas e foi preparado especialmente para as donas-de-casa e jovens do meio rural, público que a Extensão Rural orienta, treina e assiste em suas comunidades.*

*A simplicidade e a objetividade do folheto estão dirigidas a uma melhor compreensão por parte deste público quanto à composição dos alimentos, seu valor nutritivo e as necessidades diárias da alimentação humana.*

*Portanto, a distribuição deste folheto só deverá ser feita durante reuniões e treinamentos que as extensionistas domésticas promovem junto às famílias rurais.*

*E estas famílias, que produzem alimentos, necessitam estar cientes quanto à qualidade e quantidade que o organismo requer para bem exercer suas funções, evitando muitas doenças e problemas que implicariam em gastos desnecessários.*

*Hoje, mais do que nunca, é uma realidade de que só aquelas famílias que praticam uma produção diversificada têm condições de desfrutar de uma boa alimentação.*

*Primeiro, porque podem produzir em quantidade e variedade necessárias ao consumo da família.*

*Segundo, porque só a família que produz sabe realmente a qualidade do produto, livre de agrotóxicos e de corantes artificiais sempre presentes nos produtos industrializados e ou armazenados.*

*Na tabela de composição dos alimentos que entram nas receitas (páginas 19 e 20), vê-se quantidades em miligramas, que alguns podem considerar como insignificantes na alimentação diária. Porém, o nosso organismo também necessita de pequenas quantidades desses nutrientes; por esta razão, é que se evidencia a necessidade de diversificar as refeições, pois todos estes componentes irão fornecer qualidade e quantidade ideais para uma boa manutenção do organismo.*

*Quase todos os alimentos usados nas receitas existem no meio rural e, juntando a sua experiência às informações e sugestões aqui contidas, as receitas ficarão mais gostosas.*

# VALOR NUTRITIVO

## VALOR NUTRITIVO DAS VÍSCERAS (FÍGADO - LÍNGUA - RIM - CORAÇÃO - MIOLO - DOBRADINHA)

*As vísceras devem fazer parte da nossa alimentação pelo menos uma vez por semana. Além de substituírem as carnes pelo alto valor nutritivo, no que diz respeito às proteínas, são ótimas fontes de vitaminas e minerais.*

*Além das proteínas de boa qualidade que fazem parte de sua composição, contêm importantes minerais, como cálcio, fósforo e ferro.*

*É recomendável o uso de fígado uma ou duas vezes na semana, em substituição às carnes, porque se trata de alimento muito rico e forte, que desempenha ajuda na formação do sangue, proteção e formação da pele e dos olhos.*

*Portanto, as vísceras substituem as carnes e os ovos, dado o seu alto valor nutritivo.*

*As vísceras mais usadas na alimentação são o fígado, a língua, o rim, o coração, o miolo e a dobradinha (bucha).*

*A variedade dos alimentos nas refeições é muito importante, porque melhora o consumo e combate a falta de apetite.*

*No meio rural, onde o trabalho exige muita energia, é aconselhável sempre um pedaço de carne, ovos ou vísceras para estimular o consumo de batata, aipim e arroz.*

*Variar a refeição não é apenas um prazer, pois há necessidade do consumo de alimentos que forneçam todos os nutrientes que o nosso organismo necessita.*

*Para variar, entretanto, é necessário saber substituir os alimentos, conhecendo o valor nutritivo dos mesmos: as frutas podem ser substituídas por outras frutas, legumes e verduras por outros iguais em qualidade; o arroz pode ser substituído por aipim, fubá, macarrão, farinhas e massa em geral; o feijão pode ser de qualquer cor, pois todos os tipos de feijão são iguais em qualidade.*

# RECEITAS

## RINS COM PALMITO

### *Alimentos*

*2 rins*

*250 gramas de palmito picadinho*

*1 colher (sopa) de maizena*

*1 gema*

*2 colheres (sopa) de óleo*

*1 cebola batidinha*

*4 colheres (sopa) de queijo ralado*

*1 tomate*

*Sal e pimenta-do-reino*

### *Modo de preparar:*

– *Abrir os rins, limpar e lavar bem.*

– *Cortar em pedaços pequenos.*

– *Fritar a cebola no óleo.*

– *Juntar o sal, o tomate, a pimenta e os rins.*

– *Misturar bem e refogar lentamente, até ficarem cozidos; retirar do fogo.*

– *Cozinhar em outra panela o palmito picadinho e temperado com sal e pouquinho óleo.*

– *Fazer um creme da maizena com a gema.*

– *Untar uma forma ou pirex e arrumar da seguinte forma: uma camada de rim, uma de creme e uma de palmito.*

– *Polvilhar cada camada com queijo ralado.*

– *Levar ao forno até dourar e servir quente.*

### *Limpeza dos rins:*

– *Tirar toda gordura e sebo dos rins.*

– *Cortar os pedaços.*

– *Fazer uma mistura de água com limão.*

– *Colocar os pedaços de rim na água com limão por 1 hora.*

– *Escorrer e preparar conforme a receita.*

# RECEITAS

## RIM À MILANESA

### *Alimentos*

*2 rins grandes*

*Toucinho*

*Ovo*

*Farinha de rosca*

*Alho, sal, pimenta-do-reino*

### *Modo de preparar:*

- *Limpar e cortar os rins em pedaços, quadradinhos.*
- *Temperar com alho, sal e pimenta — deixar por meia hora.*
- *Cortar o toucinho em pedaços pequenos.*
- *Espetar o toucinho num palito, espetar depois 3 ou 4 pedacinhos de rim e novamente um pedaço de toucinho.*
- *Passar no ovo ligeiramente batido e depois na farinha de rosca.*
- *Fritar em banha quente e colocar sobre o papel para escorrer o excesso de gordura.*
- *Colocar no centro da travessa os palitinhos de rim e folhas de alface em volta.*

## RINS ENSOPADO

### *Alimentos*

*2 rins*

*2 colheres (sopa) de manteiga*

*Sal, salsa picada e pimenta*

### *Modo de preparar:*

- *Limpar, lavar e colocar de molho os rins.*
- *Cortar em fatias bem finas.*
- *Temperar com sal, salsa e pimenta.*
- *Colocar a manteiga na caçarola.*
- *Colocar as fatias de rins na manteiga quente.*
- *Fritar e juntar água aos pouquinhos, mexendo sempre.*
- *Servir quente.*

# RECEITAS

## LÍNGUA COM QUEIJO

### *Alimentos*

*1 língua cozida cortada em fatias*

*200 gramas de queijo cortado em fatias*

*2 ovos*

*Farinha de trigo*

*Farinha de rosca*

*Óleo ou gordura*

### *Modo de preparar:*

- Passar as fatias de língua no trigo, no ovo e na farinha de rosca.*
- Pegar um espetinho de bambu e ir colocando 1 fatia de língua, 1 fatia de queijo, mais ou menos 3 fatias de cada.*
- Fritar em gordura quente. Depois de dourada, abaixar o fogo e deixar cozinhar um pouquinho.*
- Servir os espetinhos.*

## LÍNGUA COM ARROZ

### *Alimentos*

*1 língua cozida e cortada em rodela*

*2 colheres (sopa) de manteiga derretida*

*1 colher (chá) de cebola batidinha*

*Meia xícara (chá) de miolo de pão*

*1 colher (chá) de salsa picada*

*1 xícara (chá) de arroz cozido em água e sal*

*Meia xícara (chá) de queijo ralado*

*1 ovo*

### *Modo de preparar:*

- Misturar a manteiga, a salsa, a cebola, o miolo de pão e o ovo.*
- Cobrir o fundo de uma forma com esta mistura*
- Arrumar as rodela de língua em cima da mistura.*
- Cobrir com arroz cozido.*
- Polvilhar com queijo ralado e colocar alguns pedacinhos de manteiga.*
- Assar em forno quente por uns 20 minutos.*

# RECEITAS

## ISCA DE FÍGADO

### *Alimentos*

*Meio quilo de fígado*

*3 colheres (sopa) de farinha de trigo*

*1 colher (sopa) de manteiga*

*2 cenouras picadas*

*2 batatas picadas*

*1 xícara (chá) de caldo de carne*

*1 xícara (chá) de tomates*

*Sal, cebola picada, louro*

### *Modo de preparar:*

– *Misturar a farinha de trigo com sal e pimenta.*

– *Cortar o fígado em pedaços e passar a farinha de trigo.*

– *Dourar os pedaços em manteiga derretida.*

– *Retirar o fígado.*

– *Dourar ligeiramente as cenouras, as cebolas e as batatas.*

– *Misturar na manteiga o resto da farinha de trigo e juntar o caldo de carne e os tomates.*

– *Colocar na caçarola o fígado, os legumes e a folha de louro.*

– *Temperar e levar ao forno moderado por mais ou menos 1 hora.*

*Obs.: Em lugar de cenouras, poderá usar outros legumes: nabo, repolho e outros.*

## FÍGADO À MODA

### *Alimentos*

*Meio quilo de fígado cortado em bifes*

*Sal, Limão, toucinho defumado*

*2 a 3 pimentões cortados em tirinhas finas*

*Gordura*

*Purê de batata*

### *Modo de preparar:*

– *Temperar os bifes de fígado com sal e limão.*

– *Fritar o toucinho em óleo ou gordura.*

– *Fritar o fígado no óleo ou gordura do toucinho.*

– *Fritar as tirinhas de pimentão.*

– *Arrumar no centro da travessa os bifes, em volta as tirinhas de pimentão fritas, o toucinho frito e os montinhos de purê.*

# RECEITAS

## ISCAS RÁPIDAS

### *Alimentos*

*Meio quilo de fígado*

*Batatas*

*Cebola, cheiros verdes*

*Tomates*

*Limão*

*Gordura*

### *Modo de preparar:*

- *Socar o alho com sal e limão.*
- *Cortar o fígado em fatias finas e temperar com alho picado.*
- *Deixar no tempero por umas duas horas.*
- *Cozinhar as batatas descascadas com sal e cortar em rodela.*
- *Fazer um bom refogado com cheiros verdes, cebola, tomates e pouquinha gordura.*
- *Fritar os bifes em gordura quente.*
- *Arrumar no centro de uma travessa os bifes e as rodela de batata em volta.*
- *Colocar o molho (refogado) sobre os bifes.*

## BIFES ENROLADOS

### *Alimentos*

*Meio quilo de fígado*

*100 gramas de toucinho ou presunto*

*2 colheres (sopa) de margarina*

*1 colher (chá) de farinha de trigo*

*Temperos a gosto*

### *Modo de preparar:*

- *Cortar os bifes finos e temperar.*
- *Recheiar os bifes com tirinhas de toucinho ou presunto, prendendo com um palito.*
- *Fazer um refogado com a margarina e temperos.*
- *Juntar os bifes ao refogado, deixando cozinhar por 20 minutos.*
- *Engrossar o molho com a farinha de trigo.*
- *Servir com arroz branco.*

# RECEITAS

## PASTA DE FÍGADO

### *Alimentos*

*Meio quilo de fígado*

*250 gramas de gordura ou toucinho*

*4 ovos*

*1 pãozinho*

*2 cebolas pequenas ou uma grande*

*Meia xícara de leite*

*Sal, pimenta-do-reino, à vontade*

### *Modo de preparar:*

- Tirar a pele e nervos do fígado.*
- Reservar umas tirinhas de toucinho para enfeitar o fundo da forma.*
- Picar o pão e amolecer com leite.*
- Moer juntos, duas vezes, as cebolas, o fígado, o pão embebido no leite e espremido e a banha ou toucinho.*
- Passar tudo numa peneira para a mistura ficar bem fina.*
- Juntar os ovos, o leite, os temperos e mexer bem.*
- Untar bem uma forma de pudim (dessas que tem tampa).*
- Enfeitar o fundo da forma com tirinhas de toucinho.*
- Despejar a massa e levar ao fongo, em banho-maria, na forma bem tampada.*
- Deixar no banho-maria durante 1 hora mais ou menos.*
- Quando espetar um palitinho e este sair seco, estará pronta a pasta.*

## BIFES DE FÍGADO

### *Alimentos*

*6 bifes de fígado*

*1 colher (sopa) de manteiga*

*Farinha de trigo*

*Limão, sal, pimenta-do-reino, salsa*

### *Modo de preparar:*

- Limpar os bifes e colocar em um molho feito com suco de limão, sal, pimenta-do-reino, por uns 15 minutos.*
- Enxugar os bifes, passar na farinha de trigo e fritar.*
- Preparar um molho com manteiga derretida, sal, pimenta-do-reino e salsa picada bem fina.*
- Misturar bem e colocar sobre os bifes na hora de servir.*

# RECEITAS

## PATÉ DE FÍGADO – 1

### *Alimentos*

*1 xícara (chá) de fígado temperado e cozido*

*1 xícara (chá) de maionese*

*2 colheres (sopa) de pickles*

*1 colher (chá) de mostarda*

### *Modo de preparar:*

- Picar, bem miudinho, o fígado e o pickles*
- Misturar bem todos os alimentos da receita.*
- Servir sobre torradas e bolachas.*

## PATÉ DE FÍGADO – 2

### *Alimentos*

*150 gramas de fígado temperado e cozido*

*25 fatias de pão de forma ou outro pão*

*3 ovos cozidos*

*Meia xícara (chá) de salsa picadinha*

*Meia xícara (chá) de azeitona, picadinha (se quiser)*

*1 xícara (chá) de maionese*

*Meia colher (chá) de sal*

*Pimenta-do-reino, a gosto*

### *Modo de preparar:*

- Cortar as fatias de pão em quadradinhos.*
- Picar miudinho o fígado cozido.*
- Amassar com o garfo os ovos cozidos.*
- Misturar bem o fígado, ovos, salsa, azeitona, maionese, sal e pimenta.*
- Passar nos quadradinhos de pão ou deixar que cada pessoa se sirva.*

# RECEITAS

## ASSADO DE FÍGADO

### *Alimentos*

*2 quilos de fígado — pedaços largos*

*Toucinho defumado cortado em fatias finas*

*Sal, cebola ralada, salsa, pimenta e limão*

### *Modo de preparar:*

- Fazer o tempero com limão, sal, cebola ralada, salsa e pimenta.*
- Furar o fígado e temperar.*
- Colocar o fígado temperado no tabuleiro.*
- Cobrir o fígado todo com as fatias de toucinho.*
- Colocar o tabuleiro no forno, para assar o fígado.*
- Servir o fígado quente com purê ou arroz.*

## BIFES DE FÍGADO DE FORNO

### *Alimentos*

*Meio quilo de fígado cortado em bifes*

*2 cebolas grandes*

*1 colher (sopa) de manteiga*

*250 gramas de tomates*

*Farinha de trigo*

*Sal, pimenta*

### *Modo de preparar:*

- Ralar as cebolas e misturar na farinha de trigo, sal e pimenta.*
- Passar os bifes na farinha de trigo temperada.*
- Cozinhar levemente os tomates e passar na peneira.*
- Colocar os bifes de fígado numa forma de tampa.*
- Derramar o suco de tomate sobre os bifes.*
- Colocar os pedacinhos de manteiga sobre os bifes.*
- Tapar a forma e levar ao forno quente por 5 minutos.*
- Tirar a tampa da forma e deixar no forno até assar.*
- Retirar o caldo, engrossar com trigo e colocar na forma.*
- Colocar no forno por mais poucos minutos.*

# RECEITAS

## DOBRADINHA COM FEIJÃO BRANCO

### *Alimentos*

*Meio quilo de feijão branco (cozido)*

*250 gramas de dobradinha*

*Cebola, alho, sal, pimenta*

*Óleo ou gordura*

### *Modo de preparar:*

- Raspar muito bem o pelo da dobradinha.*
- Esfregar bastante limão de um lado e do outro da dobradinha.*
- Deixar de molho no limão por umas horas.*
- Lavar bem e dar uma fervura.*
- Escorrer a água, colocar água quente e cozinhar (aferventar).*
- Cortar em tiras ou pedacinhos.*
- Cozinhar o feijão — até quase ficar bom.*
- Fazer um refogado dos temperos com a dobradinha e o feijão.*
- Cozinhar até ficar macio o feijão..*

## DOBRADINHA GOSTOSINHA

### *Alimentos*

*Meio quilo de dobradinha cozida*

*Cebola, alho, tomates, pimenta-do-reino*

*Queijo ralado*

*1 kg de cenoura*

*Óleo ou gordura*

### *Modo de preparar:*

- Cortar a dobradinha em tirinhas ou pedacinhos.*
- Fazer um refogado dos temperos e a dobradinha.*
- Juntar as cenouras e um pouquinho de água até que a cenoura fique cozida.*
- Colocar o cozido numa travessa e o queijo ralado por cima.*
- Servir quente.*

# RECEITAS

## ROLÉ DE FÍGADO

### *Alimentos*

*Meio quilo de fígado*

*100 gramas de toucinho cortado em tiras*

*Molho de tomates.*

*Sal, alho, cebola, pimenta-do-reino, óleo*

### *Modo de preparar:*

- Preparar os bifes de fígado e temperar.*
- Enrolar nas tiras de toucinho e prender com um palito.*
- Fritar em óleo quente e cozinhar em molho de tomates.*

## MIOLOS COM OVOS

### *Alimentos*

*1 miolo*

*3 ovos*

*Salsa e cebolinha verde picadinhas*

*2 colheres (sopa) manteiga ou margarina*

*Queijo ralado*

### *Modo de preparar:*

- Limpar e aferventar o miolo.*
- Partir em quatro.*
- Colocar em forma untada o miolo, a salsa e a cebolinha.*
- Quebrar um ovo em cima de cada pedaço de miolo.*
- Pingar água e cobrir com bastante queijo ralado.*
- Levar ao forno até que os ovos cozinhem.*
- Forno regular para as gemas não escurecerem.*
- Servir quente.*

# RECEITAS

## FRITADA DE MIOLOS

### *Alimentos*

*2 miolos*

*4 tomates sem peles e sementes*

*1 cebola batidinha*

*1 colher (sopa) de óleo*

*4 colheres (sopa) de queijo ralado*

*4 ovos batidos*

*1 xícara (chá) de miolo de pão embebido em leite*

*Farinha de rosca, suco de limão, pimenta-do-reino e sal*

### *Modo de preparar:*

- Lavar e limpar bem os miolos.*
- Cozinhar em água com sal e suco de limão.*
- Cortar em pedacinhos, depois de frio.*
- Fazer um refogado de cebola em óleo quente.*
- Juntar os tomates, sal, a pimenta e os miolos cortados.*
- Deixar refogar por uns cinco minutos.*
- Retirar do fogo e misturar o queijo ralado, os ovos batidos e o miolo de pão.*
- Colocar essa mistura em uma forma, polvilhar com farinha de rosca e levar ao forno quente.*

## MIOLOS COM LEGUMES

### *Alimentos*

*1 ou 2 miolos*

*Tomates sem pele, cortados em pedacinhos*

*Pimentão sem semente e cenouras raspadas cortadas miudinho*

*Cheiros verdes*

*Meia xícara de ervilhas ou milho verde cozido*

*Cebola picadinha, sal, pimenta-do-reino e caldo de carne.*

### *Modo de preparar:*

- Esquentar bem o óleo.*
- Refogar os temperos, juntar as cenouras e batatas.*
- Juntar as ervilhas ou milho verde.*
- Colocar as fatias de miolos e, depois de dez minutos, servir quente.*

# RECEITAS

## MIOLOS COM BATATAS

### *Alimentos*

*1 ou 2 miolos limpos, aferventados e cortados em rodela*

*Batatinha cortada em rodela de meio centímetro de grossura*

*Farinha de rosca*

*Queijo ralado*

*Sal, salsa, alho e pimenta-do-reino*

*Meia xícara de óleo*

### *Modo de preparar:*

- *Arrumar, numa forma, uma camada de miolos.*
- *Salpicar sobre a camada de miolos – metade do sal, salsa, alho e pimenta-do-reino.*
- *Arrumar uma camada de rodela de batata sobre os miolos.*  
– *Se necessário, arrumar várias camadas.*
- *Salpicar, sobre as camadas de miolos e batatas, a farinha de rosca e queijo ralado.*
- *Regar tudo com óleo e um pouquinho de água.*
- *Colocar no forno até as batatas cozinharem.*
- *Servir quente.*

## MIOLOS GOSTOSOS

### *Alimentos*

*2 miolos*

*2 ovos batidos*

*Farinha de trigo*

*Farinha de rosca*

*Óleo para fritar*

*Suco de limão e sal*

### *Modo de preparar:*

- *Limpar bem os miolos e cortar em pedaços.*
- *Temperar com suco de limão e sal.*
- *Passar cada pedaço em farinha de trigo, ovo batido e, por fim, farinha de rosca.*
- *Fritar em óleo não muito quente, para que os miolos cozinhem.*
- *Servir quente.*

# RECEITAS

## VIRADO DE CORAÇÃO

### *Alimentos*

*1 coração*

*Farinha de milho*

*Cebola, cheiro verde e pimenta*

*Óleo*

### *Modo de preparar:*

- Cortar o coração em pedacinhos.*
- Refogar no óleo, cebola, cheiro verde e pimenta.*
- Juntar água, aos poucos até cozinhar.*
- Juntar a farinha de milho quando os pedacinhos estiverem bem macios.*
- Servir quente.*

## GUISADO DE CORAÇÃO

### *Alimentos*

*1 coração de boi*

*2 cebolas batidinhas*

*6 tomates*

*1 pimentão*

*1 colher (sopa) de vinagre*

*1 colher (sopa) de óleo*

*Sal, alho, louro, cheiro verde e pimenta-do-reino*

### *Modo de preparar:*

- Limpar bem o coração, tirando toda gordura, sebo e veias.*
- Lavar em água corrente e cortar em tirinhas.*
- Temperar com sal, pimenta-do-reino, alho socado, suco de limão e vinagre.*
- Deixar de repouso nos temperos por 1 hora.*
- Dourar a cebola no óleo.*
- Juntar o coração e fritar até corar.*
- Juntar o pimentão, os tomates picados, o louro e um amarrado de cheiro verde.*
- Refogar muito bem, juntando água aos poucos, até ficar bem macio (deve ficar com molho grosso).*
- Servir quente.*

# RECEITAS

## BIFES DE CORAÇÃO

*Alimentos*

*1 coração*

*Sal, pimenta-do-reino*

*Suco de limão ou vinagre*

*Leite*

*Cebolas fritas*

*Gordura ou óleo*

*Modo de preparar:*

– *Limpar o coração.*

– *Cortar em bifes.*

– *Deixar os bifes de molho no leite por uma meia hora.*

– *Enxugar cada bife no pano.*

– *Deixar de molho no tempero: sal, pimenta, limão e vinagre – por uma meia hora.*

– *Fritar os bifes em pouco óleo.*

## CORAÇÃO COM TOMATE

*Alimentos*

*1 coração*

*Tomates*

*Cheiro verde - cebolinha, salsinha*

*Sal, alho, cebola, pimenta-do-reino*

*Gordura ou óleo*

*Modo de preparar:*

– *Lavar bem o coração, tirar a gordura do coração.*

– *Cozinhar o coração em água, sal e cheiros verdes.*

– *Cortar o coração em pedacinhos.*

– *Refogar na gordura ou óleo a cebola, cheiros verdes, alho, pimenta e os tomates picados, sem sementes.*

– *Colocar pouquinho água quando precisar até pegar gosto.*

– *Servir quente.*

Necessidades diárias recomendadas pela Comissão de Nutrição da Associação Médica Inglesa.

	Calorias	Proteínas (grama)	Cálcio (grama)	Ferro (miligrama)	Vitamina A Unidades Internacionais	Vitamina B1 (miligrama)	Vitamina B2 (miligrama)	Vitamina C (miligrama)
<b>Crianças — anos</b>								
0 — 1	1.000	37	1,0	6,5	3.000	0,4	0,6	10
2 — 6	1.500	56	1,0	7,7	3.000	0,6	0,9	15
7 — 10	2.000	74	1,0	10,5	3.000	0,8	1,2	20
11 — 14	2.750	102	1,3	13,5	3.000	1,1	1,6	30
<b>Rapazes</b>								
15 — 19	3.500	130	1,4	15,0	3.000	1,4	2,1	30
<b>Moças</b>								
15 — 19	2.500	93	1,1	15,0	5.000	1,0	1,5	30
<b>Homem</b>								
Sedentário	2.250	66	0,8	12,0	5.000	0,9	1,4	20
Trabalho médio	3.000	87	0,8	12,0	5.000	1,2	1,8	20
Trabalho pesado	4.250	124	0,8	12,0	5.000	1,7	2,6	20
<b>Mulher</b>								
Sedentária	2.000	58	0,8	12,0	5.000	0,8	1,2	20
Trabalho médio	2.500	73	0,8	12,0	5.000	1,0	1,5	20
Trabalho pesado	3.750	109	0,8	12,0	5.000	1,5	2,2	20
Gestante	2.500	93	1,8	12,0	6.000	1,0	1,5	40
Lactante	3.000	111	2,0	15,0	8.000	1,4	2,1	50

A tabela está resumida para ser melhor entendida.

Miligrama é uma parte do grama dividido em mil partes.

FONTE: GAVA, Altanir J. Princípios de tecnologia de alimentos.

TABELA DE COMPOSIÇÃO QUÍMICA 1 – CORRESPONDENTE A 100 GRAMAS DE ALIMENTOS RECOMENDADOS NAS RECEITAS.

Alimentação/100 gramas	Calorias (g)	Proteínas (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Vitamina A (ud)	Vitamina B <sub>1</sub> (mg)	Vitamina B <sub>2</sub> (mg)	Vitamina C (mg)
1. Bucho de vaca	85,90	14,00	60	2,20	70	0,01	0,09	0
2. Coração de vaca	110,60	17,00	10	5,40	15	0,32	0,88	v
3. Fígado de vaca	128,70	19,80	11	5,10	8.660	0,26	2,37	11
4. Língua de vaca	186,40	16,00	16	1,50	0	0,08	0,31	0
5. Miolos de vaca	131,20	10,40	12	3,20	175	0,16	0,23	14
6. Rim de porco	141,10	16,40	8	5,40	30	0,35	2,88	9
7. Ovos de galinha	144,20	11,30	14	2,50	125	0,14	0,37	0
8. Leite	65,50	3,30	152	0,30	35	0,04	0,20	1
9. Manteiga	760,00	1,00	19	0,20	840	v	0,01	0
10. Queijo minas duro	387,00	25,00	700	1,00	310	0,01	0,46	0
11. Gordura	886,50	0	0	0	0	0	0	0

FONTE: BONTEMPO, Alcides. *O que você precisa saber sobre nutrição*. 4. ed. São Paulo, Ground, 1987. 114p.

Significado dos sinais e abreviaturas usadas:

g - grama

mg - miligrama

v - vestígios

0 - ausência ou não contém

ud - unidade

Miligrama - é a milésima parte do grama (o grama dividido em mil partes).

TABELA DE COMPOSIÇÃO QUÍMICA 2 – CORRESPONDENTE A 100 GRAMAS DE ALIMENTOS RECOMENDADOS NAS RECEITAS.

Alimentação/100 gramas	Calorias (g) <sup>a</sup>	Proteínas (g)	Cálcio (g)	Ferro ( mg )	Vitamina A (ud)	Vitamina B1 (mg)	Vitamina B2 (mg)	Vitamina C (mg)
1. Batata inglesa	79,70	1,80	6	0,80	v	0,09	0,03	16
2. Farinha de trigo	355,40	10,50	16	0,80	0	0,06	0,05	0
3. Feijão preto	344,10	20,70	145	4,20	19	0,24	0,18	1
4. Pão comum	311,80	10,80	32	1,80	0	0,08	0,06	0
5. Cebola	46,20	1,40	30	1,00	5	0,04	0,03	10
6. Limão	40,20	0,60	41	0,70	5	0,06	0,02	51
7. Milho verde	112,70	3,90	8	0,80	10	0,13	0,08	8
8. Pimentão	35,90	1,20	8	0,60	145	0,06	0,06	114
9. Salsa	52,20	3,20	195	3,10	1.820	0,12	0,24	146
10. Tomate fruto	24,30	0,80	7	0,60	180	0,06	0,05	23
11. Tomate suco	23,00	1,00	7	0,40	105	0,06	0,03	23

FONTE: BONTEMPO, Alcides. *O que você precisa saber sobre nutrição*. 4. ed. São Paulo, Ground, 1987. 114p.

Significado dos sinais e abreviaturas usadas:

g - grama

mg - miligrama

v - vestígios

0 - ausência ou não contém

ud - unidade

Miligrama - é a milésima parte do grama (o grama dividido em mil partes).



**MINISTÉRIO DA AGRICULTURA E DO ABASTECIMENTO- MA**

**AGRICULTURA**  
**SECRETARIA DE ESTADO**

