



Delícias das águas


P O T I G U A R E S



RIO GRANDE DO NORTE
GOVERNO DO ESTADO



INSTITUTO FEDERAL
Rio Grande do Norte




D353 Delícias das Águas Potiguares [recurso eletrônico] / Organizadores Aline Tuane Oliveira da Cunha, Antônio Francisco Silva Nunes, Diogo Vale, Rafael Rodrigo Lopes de Oliveira. – Natal. Governo do Estado do RN, 2021.

51 p. : il. ; 1 PDF . color.

1. Receitas – Rio Grande do Nortel. 2. Culinária – Regional. 3. Alimentação saudável – Pescados. I. Cunha, Aline Tuane Oliveira da (org.). II. Nunes, Antônio Francisco Silva (org.). III. Vale, Diogo (org.). IV. Oliveira, Rafael Rodrigo Lopes de (org.). V. Título.

CDU 641



Catálogo da publicação na fonte elaborada pela Bibliotecária
Patrícia da Silva Souza Martins – CRB: 15/502



Organização

Aline Tuane Oliveira da Cunha

Secretaria de Estado da Saúde Pública (SESAP/DPIPS)

Antonio Francisco Silva Nunes

Secretaria de Estado da Saúde Pública (SESAP/DPIPS)

Diôgo Vale

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte (IFRN Campus Ceará-Mirim)

Rafael Rodrigo Lopes de Oliveira

Secretaria de Estado da Saúde Pública (SESAP/DPIPS)



Autores das Receitas

Glauber Soares Lima e Silva
Cassiana Helena Santos e Souza
Nilson Cordeiro Cintra
Joana Yasmim Melo de Araujo
Marcos Carlos Cosme da Silva
Kelly Nascimento da Silva
Fabiana Borges de Oliveira
Tarcísio Augusto Gonçalves Júnior
Josenice Garcia de Moraes Medeiros
Claudete Medeiros
Marcelo Alves Corrêa
Abinoan Rodrigues do Nascimento
Isadora Ferreira Amaral
Marcelo Labre de Medeiros
Camila Vivian Silva Jerônimo de Moura
Frederico Augusto da Silva de Carvalho
Missilene Célia da Silva



Sumário

Apresentação-----	7
Conceitos importantes-----	10
Graus de Processamento-----	12
Pescados-----	16
Receitas-----	21
Cioba Caboco-----	22
Tilápia Natalense ao Pesto de Chanana, com Jerimum Caramelizado no Mel de Engenho e Alecrim-----	24
Baião do Litoral-----	27
Peixe Frito no Óleo de Bati com Macaxeira e Farofa de Bati-----	29
Poti-Poti: Biscoito sabor de Camarão-----	31
Creme Regional de Peixe-----	34
Bacalhaíra Sertaneja-----	36
Filé de Robalo com Purê de Abóbora -----	38
Caldeirada a Maré-----	40

Pximoilhí-----	42
Ostra gratinada ao molho de queijo manteiga-----	44
Arraia ao leite de coco-----	46
Vinagrete de mexilhão-----	48
Tapioca com patê de pescado-----	49
Referências-----	50



Apresentação

Este e-book de receitas culinárias utilizando pescados do Rio Grande do Norte combinados com outros alimentos regionais, tem como objetivo valorizar o papel da população e da culinária regional na promoção da alimentação saudável e adequada, além de incentivar a comunidade para a temática do consumo regular desses alimentos, uma vez que o pescado é um alimento que se destaca nutricionalmente quanto à quantidade e qualidade das suas proteínas, à presença de vitaminas e minerais e, principalmente, por ser fonte de ácidos graxos essenciais ômega-3 eicosapentaenóico (EPA) e docosahexaenóico (DHA), os quais estão associados à redução do risco de doenças cardiovasculares. Além disso, é uma proteína acessível a todos os públicos, de fácil preparo e possível de ser enquadrado em diferentes e saborosas receitas.

Trata-se de uma realização em alusão à Semana do Pescado 2021 e promovida pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte (IFRN) em parceria com o Governo do Estado do Rio Grande do Norte (Governo do RN) – Programa RN mais Saudável, o Programa Saúde na Escola, o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), a Central de Comercialização da Agricultura Familiar e Economia Solidária (CECAFES) e a Secretaria da Agricultura da Pecuária e da Pesca (SAPE). A organização desta publicação de caráter educativo é do Grupo de Trabalho e Estudo em Nutrição do IFRN (GT Nutrição), vinculado à Diretoria de Gestão de Atividades Estudantis (DIGAE), junto com o Programa RN Mais Saudável do Governo do RN.

É fundamental agradecer a parceria do Subcoordenador da Secretaria da Agricultura da Pecuária e da Pesca (SAPE) na figura de Francisco de Paula Corcino de Souza, da Associação Brasileira de Criadores de Camarão (ABCC), da Associação Norteriograndense de Criadores de Camarão (ANCC), do Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas (SEBRAE - RN) e da Central de Comercialização da Agricultura Familiar e Economia Solidária (CECAFES) pela doação das premiações oferecidas aos dez (10) primeiros colocados.

Neste e-book recheado de pratos simples e fáceis, provamos que com a utilização de pescados e ingredientes regionais, é possível valorizar a culinária regional e além de uma preparação nutritiva e balanceada.



Conceitos importantes

Alimentação Adequada e Saudável

É um direito humano básico que envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa a todo e qualquer cidadão.

Alimentação Saudável

É aquela que atende todas as exigências do corpo e deve considerar aspectos biológicos, sociais, culturais, os princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer; com base em práticas produtivas adequadas e sustentáveis.

Ingestão de Nutrientes e Saúde

A ingestão de nutrientes, propiciada pela alimentação, é essencial para a boa saúde. Igualmente importantes para a saúde são os alimentos específicos que fornecem os nutrientes e as inúmeras possíveis combinações entre eles. Além disso, suas formas de preparo, as características do modo de comer e as dimensões sociais e culturais das práticas alimentares são aspectos que influenciam a saúde e o bem-estar.

Ato de Cozinhar como Ferramenta de Transformação

A cozinha é o espaço de transformação onde esses alimentos podem ser misturados, modificados e repensados; articulando saberes, cultura, sabores, aromas e nutrindo corpos e afetos.



Graus de processamento dos alimentos

A base da alimentação deve ser composta por alimentos frescos/in-natura ou de característica minimamente processados. Deve-se evitar o consumo de alimentos processados e/ou ultraprocessados.



Vamos conhecer um pouco mais sobre os Graus de Processamento?

Alimentos in natura

Minimamente processados

Alimentos derivados diretamente da natureza, obtidos de plantas ou animais e que passaram por poucas ou nenhuma etapa de processamento. Ricos em nutrientes, contribuem com a saúde do nosso corpo e formam a base de uma alimentação adequada.

Exemplos: verduras, frutas, sementes, leite, cereais, feijões, ovos, farinhas, café, carnes e peixes.



Vamos conhecer um pouco mais sobre os Graus de Processamento?

Alimentos processados

São aqueles produzidos a partir de alimentos in natura, passando pela indústria para adição de açúcar ou outra substância.

Em uma alimentação adequada, esse alimentos processados devem ser consumidos em menores quantidades que os alimentos in natura.

Exemplos: legumes em conserva, queijos, pães de farinha e levedura.



Vamos conhecer um pouco mais sobre os Graus de Processamento?

Alimentos ultraprocessados

São produzidos pela indústria com adição de muitos ingredientes e substâncias estranhas para nosso corpo, além de açúcar, gordura e sal em grandes quantidades. Em uma alimentação adequada, devem ser evitados.

Exemplos: salsichas e outros embutidos, refrigerantes, bolachas recheadas, sucos em pó, salgadinhos de pacote e margarina.





Pescados

O termo pescado abrange peixes, crustáceos, moluscos, anfíbios e quelônios, habitantes dos meios aquáticos, de água doce ou salgada, desde que destinados à alimentação humana.

Pescados e a Alimentação Saudável

Os pescados podem ser inseridos em uma alimentação saudável por:

1

Ser fonte de componentes nutricionais, como as vitaminas do complexo B, A e D e os minerais cálcio, fósforo, ferro, cobre, selênio e, no caso dos peixes de água salgada, o iodo;

2

3 Ter em sua composição ácidos graxos polinsaturados (EPA e DHA).

4 Quando consumido fresco e são típicos do local, são muito bons para saúde e para natureza.

Quais os Benefícios do Consumo Regular de Pescados?

O consumo regular de peixes e frutos do mar, pelo menos duas vezes por semana, pode causar efeitos positivos para a saúde humana, por desempenhar papel importante na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, especialmente, nas doenças cardiovasculares.



Como escolher um bom Pescado?

Pescado fresco

Os peixes frescos devem possuir pele firme, bem aderida, úmida e sem a presença de manchas; os olhos devem ser brilhantes e salientes; as escamas devem ser unidas entre si, brilhantes e fortemente aderidas à pele; as brânquias (guelras) devem possuir cor que vai do rosa ao vermelho intenso, ser brilhantes e sem viscosidade; odor característico.



Como escolher um bom Pescado?

Pescado Seco

O pescado salgado seco é dessecado inteiro e tratado com sal (cloreto de sódio). Ele deve estar armazenado em local limpo, protegido de poeira e insetos; ausência de mofo, ovos, ou larvas de moscas, manchas escuras ou avermelhadas, limosidade superficial, amolecimento e odor desagradável.



Como escolher um bom Pescado?

Pescado Enlatado

o pescado em conserva é armazenado em recipientes herméticos, podendo ser vendido ao natural, em azeite ou em óleos comestíveis, adicionado ou não de temperos. Os rótulos ou embalagens devem apresentar informações obrigatórias, como a identificação da origem, o prazo de validade, as instruções para uso, quando necessário e o Selo de Inspeção Federal (SIF).





Receitas



Delícias das águas
POTIGUARES

CIOBA "CABOCO"

Glauber Soares Lima e Silva
Cassiana Helena Evangelista
Santos e Souza

Natal/RN



Ingredientes:

1 unidade média de Cioba inteiro
1/2 xícara de chá de Cenoura
1/2 xícara de chá de Cebola
2 dentes de Alho
4 e 1/2 xícara de chá de Jerimum
Caboclo
3 pitadas de Sal
1 colher de sopa de Azeite
1 pitada de Pimenta Branca
1 colher de sopa de Sumo de
Limão

1 colher de sopa de Cachaça
4 colheres de sopa de Xerém
de Castanha de Caju
1/2 xícara de chá de Suco de
Caju concentrado
2 e 1/2 colheres de sopa de
Açúcar Refinado
1 unidade de Pimenta de
Cheiro
4 unidades de Flores
Comestíveis

CIOBA “CABOCO”



Modo de Preparo:

Filete o peixe e retire a pele; Tempere os filés de peixe com pimenta do reino branca, sal, sumo do limão, cachaça e um dente de alho cortado em Aché. Deixe marinando por 15 minutos em geladeira. Faça um fundo com as aparas do peixe: refogue cebola, cenoura e o restante do alho em azeite, adicione as aparas do peixe e deixe refogar mais um pouco antes de adicionar 600ml de água fria.

Deixe ferver, baixe o fogo e cozinhe para apurar sabor. Descasque o jerimum, corte-o em cubos grandes e cozinhe com o fundo de peixe coado, adicionando um pouco de sal. Quando estiver bem macio passe no processador sem o líquido até que fique bem liso. Reserve. Corte pimenta de cheiro em Aché.

Em uma panela adicione o suco do caju, açúcar e mexa bem. Leve ao fogo em temperatura baixa até reduzir um pouco, adicione a pimenta de cheiro e deixe ficar em ponto de “fio fino”. Faça uma crosta com o xerém de castanha no lado da pele do peixe, leve para o forno em uma travessa com um fio de azeite por 10 minutos à 180°C. Depois é só servir o peixe sobre purê de jerimum e finalizar com toque de redução de caju e flores comestíveis.

Tempo de Preparo: 1 hora

Rendimento: 4 porções

TILÁPIA NATALENSE AO PESTO DE CHANANA, COM JERIMUM CARMELIZADO NO MEL DE ENGENHO E ALECRIM



NILSON CORDEIRO CINTRA E
JOANA YASMIN MELO DE ARAUJO

NATAL/RN

Ingredientes para a Tilápia:

1 filé grande de Tilápia
1 unidade média de Limão Taiti
(sumo)
1/5 de colher de chá de Sal ou 2
pitadas
1/4 de colher de café de Pimenta
do Reino ou 1 pitada
1 colher de sopa de Alecrim ou 1
ramo

Ingredientes para do Pesto:

1 xícara ou 30 folhas de Chanana
1 unidade média de Limão Taiti
(sumo)
1/5 de colher de chá de Sal ou 2
pitadas
1/4 de colher de café de Pimenta
do Reino ou 1 pitada
1/4 de xícara de chá de Castanha
de Caju
1 dente grande de Alho
1/2 xícara de chá de Azeite de
Oliva
1 fatia média de Queijo Coalho de
Cabra

TILÁPIA NATALENSE AO PESTO DE CHANANA, COM JERIMUM CARAMELIZADO NO MEL DE ENGENHO E ALECRIM



Delícias das águas
POTIGUARES

Ingredientes do Acompanhamento

- 1 fatia grande de Jerimum, com casca
- 4 colheres de sopa de Mel de Engenho
- 3 colheres de sopa de Azeite
- 1/5 de colher de chá de Sal ou 2 pitadas
- 1/4 de colher de café de Pimenta do Reino ou 1 pitada
- 1 colher de sopa de Alecrim ou 1 ramo
- 1/4 de colher de café de Páprica Defumada ou 1 pitada

Modo de Preparo:

- Peixe:

Coloque o filé de Tilápia em um recipiente e em seguida o sumo do limão, sal, pimenta do reino moída e as folhas do ramo de alecrim. Esfregue bem sobre o filé e deixe marinando na geladeira em um recipiente coberto, por 20 minutos. Após os 20 minutos, unte uma assadeira com azeite e coloque o filé. Em seguida, leve ao forno a 220°C por cerca de 15 minutos.

- Pesto de Chanana:

Separe as folhas da chanana e realize o branqueamento das folhas (1 minuto em água fervente e, logo após, 1 minuto em água com gelo), retire o excesso de água. Rale o queijo. Coloque as folhas, azeite, castanhas, queijo ralado, sal e pimenta em um mixer, processador ou liquidificador e bata até virar uma pasta. Coloque em um recipiente bem fechado e leve à geladeira.

TILÁPIA NATALENSE AO PESTO DE CHANANA, COM JERIMUM CARAMELIZADO NO MEL DE ENGENHO E ALECRIM



Delícias das águas
POTIGUARES

- Jerimum Caramelizado:

Higienize o jerimum com o auxílio de uma escovinha, focando principalmente na casca. Em seguida, corte o jerimum em tira com espessura de mais ou menos dois dedos de largura e mantenha a casca.

Prepare um molho com o mel de engenho, azeite, sal, pimenta, páprica defumada e alecrim, misturando bem todos os ingredientes, com o auxílio de um batedor de arames ou um garfo.

Coloque o jerimum em uma assadeira untada com azeite e pincele o molho de mel de engenho por cima, leve ao forno a 220°C por 10 minutos.

Após os 10 minutos, vire o jerimum e pincele novamente. Faça esse procedimento por três vezes, no total, até completar 30 minutos.

Ao final dessas etapas, disponha sobre um prato o filé e, por cima dele, o pesto. Ao lado, coloque a fatia de abóbora caramelizada e, do outro lado, um pouco mais de pesto com o auxílio de uma colher.

DICA: Use folhas de chanana higienizadas para decorar.

Tempo de Preparo: 1 hora e 25 minutos

Rendimento: 1 porção

BAIÃO DO LITORAL

MARCOS CARLOS COSME DA
SILVA

PARNAMIRIM, RN

Ingredientes do Baião:

- 2 xícaras de chá de Feijão Verde
- 1 xícara de chá de Arroz Vermelho
- 1 colher de sopa de Cebola Roxa
- 1 colher de sopa de Manteiga de Garrafa
- 1 e ½ colheres de sopa de Queijo Coalho
- 1 colher de chá de Alho
- 1 colher de sopa de Coentro
- 1 colher de sopa de Cebolinha
- 2 colheres de sopa de Nata
- 1 colher de chá de Sal
- 1 pitada de Pimenta do Reino
- 2 xícaras de chá de Camarão

Ingredientes para a Farofa:

- ½ xícara de chá de Farofa Castanha de caju
- 1 xícara de chá de Coco Seco ralado



Modo de Preparo:

- Farofa:

Torre as castanhas e o coco em uma frigideira. Reserve.

- Baião:

Cozinhe o feijão com alho em água até um pouco antes da cocção completa, deixando bastante caldo. Refogue a cebola na manteiga de garrafa; junte o arroz e refogue um pouco, para que todos os grãos estejam cobertos por uma leve camada de gordura.

Adicione o feijão e duas vezes o volume de arroz de seu caldo. Cozinhe junto até que, feijão e arroz, estejam cozidos.

Quando cozidos, mais úmidos, desligue o fogo e junte o queijo de coalho cortados em cubos e as ervas. Tempere e abafe por aproximadamente 5 minutos.

Saltei os camarões na metade da manteiga de garrafa. Reserve. Destampe, adicione a nata, corrija o sal, os temperos e misture bem. Misture os camarões e sirva com a farofa crocante.

DICA: Decore com flores comestíveis e/ou brotos de feijão.

Tempo de Preparo: 1 hora

Rendimento: 4 porções

PEIXE FRITO NO ÓLEO DE BATI COM MACAXEIRA E FAROFA DE BATI

KELLY NASCIMENTO DA SILVA

CEARÁ MIRIM, RN

Ingredientes:

- 1 Peixe Serra médio
- 1 e ½ xícara de chá de Óleo de Bati
- 4 pedaços médios de Macaxeira
- 1 xícara de chá de Farinha
- 1 cebola média
- 3 dentes de alho
- 1 colher de sopa de Manteiga da terra



PEIXE FRITO NO ÓLEO DE BATI COM MACAXEIRA E FAROFA DE BATI



Delícias das Águas
POTIGUARES

Modo de Preparo:

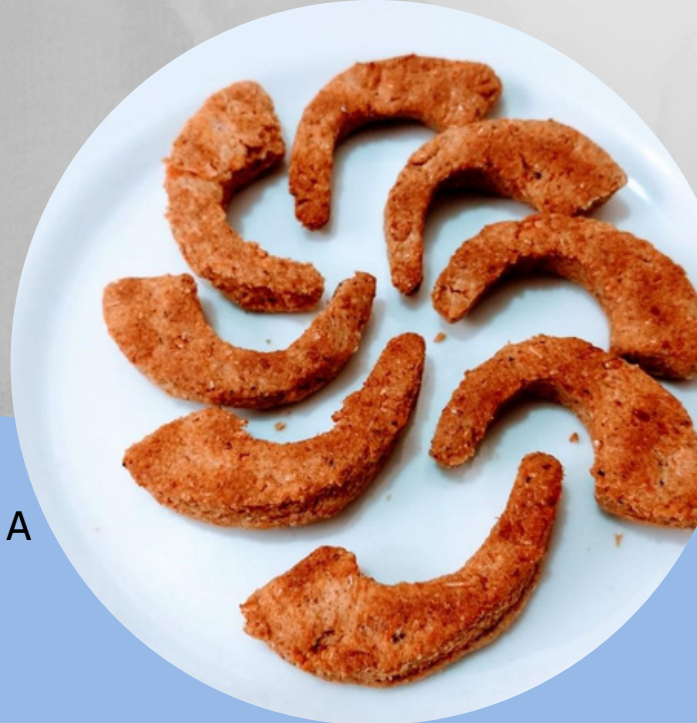
Descasque e corte a macaxeira em pedaços de aproximadamente 10 centímetros. Em uma panela média, coloque a macaxeira. Acrescente água até que a macaxeira fique coberta. Acrescente sal a gosto. Coloque a panela em fogo alto e aguarde o cozimento. O tempo de cozimento varia de acordo com a macaxeira. Para saber se ela está cozida, utilize um garfo e observe se ela está macia. Tempere o peixe tratado com sal a gosto e reserve. Em uma frigideira grande, coloque uma xícara de óleo de bati. Coloque a panela em fogo alto. Com o óleo bem quente, coloque o peixe para fritar. Enquanto o peixe estiver fritando, prepare a farofa. Coloque uma panela média em fogo alto com meia xícara de o óleo de bati e espere esquentar. Acrescente os dentes de alho cortados e baixe o fogo. Mexa com uma colher de pau até que o alho esteja dourado. Acrescente a cebola cortada e mexa até dourá-la. Acrescente a farinha e misture bem. Coloque sal a gosto e reserve. Após 15 minutos, verifique se o peixe está no ponto de virar. Para isso, utilize uma espátula e tente virá-lo. Se o peixe ainda estiver grudado na frigideira, espere um pouco mais. Quando o peixe estiver completamente frito, desligue o fogo. Sirva-o com a farofa e com a macaxeira. Acrescente fios de manteiga da terra sobre a macaxeira. Se desejar, você pode acrescentar a salada de sua preferência. Sirva com o peixe ainda quente.

Tempo de Preparo: 45 minutos

Rendimento: 4 porções

30

POTI-POTI BISCOITO SABOR CAMARÃO



FABIANA BORGES DE OLIVEIRA
TARCÍSIO AUGUSTO
GONÇALVES JÚNIOR

NATAL, RN

Ingredientes:

5 colheres de sopa de Farinha de Trigo
3 colheres de sopa de Farinha de Linhaça
6 colheres de sopa de Farinha de Camarão*
2 colheres de sopa de Óleo Vegetal
1/2 copo americano de Água
1 colher de chá de Sal
1 colher de sobremesa de
Temperos Secos (semente de coentro, gengibre,
chimicurri) com todos os temperos misturados

POTI-POTI BISCOITO SABOR CAMARÃO



Modo de preparo:

Separe e meça todos os ingredientes. Unte uma forma com óleo ou azeite. Pré aqueça o forno a 180° C. Misture todos os ingredientes secos em um recipiente de plástico; coloque o óleo; adicione a água aos poucos. Deixe descansar por 15 minutos em temperatura ambiente coberto com um pano limpo.

Molde os biscoitos da forma que desejar (atenção: que o tamanho/peso pode influenciar no tempo de forno), aqui utilizamos uma fôrma em formato de camarão descabeçado (biscoitos com 16g). Asse por 15 minutos em forno elétrico.

DICA: A quantidade de água na receita do biscoito dependerá muito da farinha de trigo utilizada, podendo ser um pouco mais ou um pouco menos do que a quantidade apresentada na lista de ingredientes.

Tempo de Preparo: 30 minutos

Rendimento: 15 unidades

POTI-POTI BISCOITO

SABOR CAMARÃO



Como preparar a *Farinha de Camarão?

Ingredientes:

1Kg de cabeça de camarão fresca

2 LT de água

Modo de Preparo:

Pré-aqueça o forno a 180° C. Lave as cabeças de camarão em água corrente. Coloque-as em uma panela com água suficiente para cobri-las, não colocar tampa. Quando levantar fervura marcar 15 (quinze) minutos e desligar o fogo. Após o cozimento escorrer em uma peneira e espalhar em uma única camada sem que as cabeças fiquem umas sobre as outras (sugestão utilize uma forma de pizza). Leve ao forno por 1 hora e 30 minutos. Mantenha a temperatura do forno a 180°C. Retire do forno e espere esfriar (pode guardar na geladeira para triturar no dia seguinte também). Bata em pequenas quantidades no liquidificador e depois peneire.

Rendimento: 200g

DICA: o tempo pode variar a depender do forno, do tamanho das cabeças, por isso uma dica é após concluído o tempo recomendado na recita retirar uma das cabeça e tentar esmagá-la, se conseguir desmanchar o tempo foi suficiente, caso contrário, deixar por mais 30 minutos no forno a temperatura de 180°C.

CREME REGIONAL DE PEIXE



JOSENICE GARCIA DE MORAIS
MEDEIROS

SÃO JOÃO DO SABUGI, RN

Ingredientes:

- Ingredientes Filé:
 - 6 unidades pequenas de filé de Tilápia
 - 2 unidades média de Cebola Roxa
 - 1 unidade pequena de Pimentão Verde
 - 1/2 maço de Cebolinha
 - 4 dentes de Alho
 - 3 colheres de sopa de Óleo
 - 2 xícaras de chá de Água
 - 1 colher de chá de Sal
 - 1 colher de chá de Açafrão
- Purê de Macaxeira
 - 4 xícaras de chá de Macaxeiras descascadas
 - 6 xícaras de chá de Água
 - 2 colheres de sopa de Nata
 - 1 colher de chá de Sal
 - 2 xícaras de chá de Leite Integral
 - 1 colher de sopa de Margarina

CREME REGIONAL DE PEIXE



Delícias das águas
POTIGUARES

Modo de preparo:

- Filé:

Leve ao fogo 02 xícaras de água para ferver sem sal, coloque o filé de peixe para aferventar por 08 minutos. Em seguida, escorra e deixa esfriar para serem desfiados e reserve. Coloque o óleo em uma vasilha aquecendo-o em fogo médio, refoga o alho, o pimentão, a cebola e o açafrão mexendo até que os temperos sejam agregados.

Depois acrescente o filé desfiado, refogando mais um pouco e por fim acrescente o sal e reserve.

- Purê:

Leve água ao fogo com a macaxeira cortadas em cubos pequenos deixando cozinha por 10 minutos. Após o cozimento, ainda quente, passe no espremedor ou processador. Leve a macaxeira ao fogo com o leite, mexendo com uma colher até unir formando uma massa homogênea, incluindo a purê de macaxeira mexendo para unir, concluindo a receita, servindo em seguida.

Tempo de Preparo: 50 minutos

Rendimento: 5 porções

BACALHAÍRA SERTANEJA



CLAUDETE MEDEIROS

SÃO JOÃO DO SABUGI/RN

Ingredientes

5 xícaras bem cheias Carne de traíra desfiada grosseiramente

1/2 xícara de Nata

2 xícaras de Leite de Coco

1 xícara de Cebola

1 xícara de Tomate

1 xícara de Pimentão

1 colher de sopa de alho ralado

1 colher de sopa de Colorau

1 pitada Pimenta do Reino

2 xícaras de Água

1 xícara de Coentro

10 rodela de Batata Doce

1 colher de chá de Sal

BACALHAÍRA SERTANEJA



Modo de Preparo:

Foram usadas nesta receita 5 xícaras bem cheias de carne de traíra desfiada grosseiramente (aproximadamente 700 gramas). As traíras escaladas pelas costas para facilitar a tirada das espinhas.

Depois de escaladas foram salgadas e penduradas em varal no sol para secar. Depois de 7 dias ao sol foram colocadas em água e levadas ao fogo até levantar fervura como se faz com o bacalhau. Após esfriar, desfia-se e tira-se todas as espinhas, pesa-se e inicia-se o processo. Depois corta todos os temperos e coloca junto com a água no fogo até levantar fervura com a vasilha semi-tampada. Depois acrescenta-se a carne de traíra grosseiramente desfiada para cozinhar por uns 5 minutos. Acrescente o leite de coco para dá sabor e depois, no final a nata com o coentro bem picadinho, deixando unir os sabores e está finalizada a deliciosa bacalhaíra sertaneja.

DICA: Como acompanhamento pode servir com rodela de batata doce, outro rico produto do nosso sertão.

Tempo de Preparo: 40 minutos

Rendimento: 5 porções

FILÉ DE ROBALO COM PURÊ DE ABÓBORA



MARCELO ALVES CORRÊA

NATAL, RN

Ingredientes:

- 2 xícaras de chá de Abóbora descascada e em cubos
- 2 colheres de chá de Alho amassado
- 3 colheres de sopa de Azeite de Oliva
- 3 colheres de sopa Cebola em cubos pequenos
- 2 filés médio de Robalo
- ½ colher de sopa de Manteiga
- 1 colher de sopa de Coentro
- 1 colher de chá de Pimenta do Reino
- 1 colher de sopa de Queijo Parmesão ralado
- ½ colher de chá de Sal
- 1 colher de sopa do sumo de limão
- Tomilho a gosto

FILÉ DE ROBALO COM PURÊ DE ABÓBORA



Delícias das Águas
POTIGUARES

Modo de preparo:

- Purê de abóbora

Descasque a abóbora e corte em cubos. Cozinhe no vapor por 5 minutos após levantar ferver ou até que fiquem bem macias. Escorra e amasse com um garfo ou amassador de batatas. Leve uma panela ao fogo baixo e adicione 1 colher de sopa de azeite e o alho em aché. Tampe e deixe cozinhar até que o alho fique dourado. Adicione o tomilho e refogue a cebola até ficar transparente e macia. Adicione a abóbora, ½ colher de chá de pimenta do reino, uma parte do sal e o queijo parmesão.

Mexa bem. Desligue o fogo após levantar ferver, adicione a manteiga e mexa até ficar homogêneo.

- Filé de robalo:

Em um bowl, adicione a outra parte do sal, ½ colher de chá de pimenta do reino, o sumo do limão e uma colher de sopa de azeite. Deixe marinando por 10 minutos. Adicione 1 colher de sopa de azeite em uma saltese e leve ao fogo médio até ficar bem aquecida. Seque os filés de robalo e ã saltese. Vire somente quando estiver dourado (aproximadamente 2 minutos).

DICA: Decore com o coentro. Sirva com o purê de abóbora.

Tempo de Preparo: 30 minutos

Rendimento: 2 porções

CALDEIRADA A MARÉ



ABINOAN RODRIGUES DO NASCIMENTO

CAIÇARA DO NORTE/RN

Ingredientes:

- 1 pitada de Açafrão
- 1 copo americano de Água
- 1 dente de Alho
- 1 fio de Azeite de Oliva Extra-virgem
- 2 unidades de Camarão
- 2 filés de Cavala Branca
- 1 unidade de Cebola Branca
- 1 pitada de Coentro
- 1 unidade de Lagostim
- 1 copo americano de Leite de Coco
- 1 pitada de Pimenta do Reino
- 1/2 unidade de Pimentão Verde
- 1/2 unidade de Pimentão Vermelho
- 1 pitada de Sal

CALDEIRADA A MARÉ



Modo de Preparo:

Refogue, em uma panela pré-aquecida, o alho, a cebola e o azeite em fogo baixo. Quando dourar, acrescente os pimentões, o peixe, o lagostim, os camarões e o açafraão, sucessivamente. Em seguida, adicione o leite de coco e a água. Acrescente o sal e a pimenta e espere ferver. Ao desligar, acrescente coentro à gosto.

Tempo de Preparo: 50 minutos

Rendimento: 1 porção

PXIMOILHÍ

ISADORA FERREIRA

CORONEL EZEQUIEL/RN

Ingredientes:

5 xícaras de Atum cortado

1 xícara de Manga maranhão com
corte parmentier

1 unidade média de Cebola com cortes brunoise

2 unidades grandes de Tomates sem pele com cortes
brunoise

¼ de Pimentão com cortes brunoise

1 dente grande de Alho

½ colher de chá de Mostarda

2 colheres de sopa de Manteiga da terra

1 colher de chá de Alecrim

1 copo de Leite de vaca

1 colher de sobremesa rasa de Amido de Milho

Coentro Utilizar para finalizar a gosto

Sal a gosto

1 litro de Água

3 colheres de Vinagre



Modo de preparo:

Higienize o atum, a manga e os legumes com água e vinagre; Corte o atum em pedaços pequenos. Descasque a manga e corte em parmentier. Descasque os tomates corte brunoise. Corte o pimentão e a cebola com cortes brunoise também. Rale o dente alho. Em uma panela, adicione a manteiga, a cebola até amolecer, em seguida acrescente o alho e vá mexendo até refogar bem. Logo após, coloque o atum, refogue mais um pouco e acrescente os tomates e o pimentão, deixe cozinhar por 5 minutos, acrescente a mostarda, o alecrim e a manga, cozinhe por mais 5 minutos. Agora chegou a hora de finalizar. Dissolva a maisena no leite acrescente ao cozido e vá mexendo até ferver bem, desligue o fogo e acrescente o coentro a gosto para finalizar. Sirva com arroz branco. Bom apetite!

Tempo de Preparo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

OSTRA GRATINADA AO MOLHO DE QUEIJO MANTEIGA



MARCELO LABRE DE MEDEIROS

NATAL/RN

Ingredientes:

5 Ostras inteiras

½ colher de sopa de Cebola

2 colheres de sobremesa de Queijo de Manteiga

1 colher de sobremesa de Queijo Coalho

¼ xícara de chá de Creme de Leite

1 colher de chá de Manteiga

OSTRA GRATINADA AO MOLHO DE QUEIJO MANTEIGA



Modo de preparo:

Refogue a cebola cortada em pequenos cubinhos na manteiga. Em seguida, acrescente a metade do queijo manteiga e coalho, e o creme de leite. Misture até ficar um creme homogêneo. Retire do fogo assim que levantar fervura. Depois abra as ostras e cubra com o molho. Para finalizar, Coloque por cima a outra metade dos queijos ralados, leve ao forno para gratinar. Após gratinado, é só servir.

Tempo de Preparo: 15 minutos

Rendimento: 1 porção (5 unidades)

ARRAIA AO LEITE DE COCO

CAMILA VIVIAN SILVA
JERONIMO DE MOURA

RIO DO FOGO/RN



Ingredientes:

500g de Arraia

3 colheres de sopa de Cebola picada

4 colheres de sopa de Pimentão Picado

2 dentes de Alho

2 colheres de sopa de Azeite de Oliva

2 colheres de sopa de Coentro picadinho

2 colheres de sopa de Cebolinha picadinho

1 xícara de chá de Leite de Coco

1 colher de chá de Sal

½ colher de café de Pimenta do Reino

ARRAIA AO LEITE DE COCO



Modo de preparo:

Em uma panela grande coberta de água mergulhe o peixe (arraia), cozinhe até que amoleça, deixe esfriar. Depois de frio desfie. Em uma panela coloque o azeite de oliva e refogue a cebola e o alho. Acrescente o peixe já desfiado, o pimentão, cebolinha, e o coentro picadinho. Posteriormente, acrescente a pimenta do reino, o sal e por último o leite de coco, deixando ferver até o completo cozimento.

Tempo de Preparo: 60 minutos

Rendimento: 4 porções

VINAGRETE DE MEXILHÃO

FREDERICO AUGUSTO DA SILVA
DE CARVALHO

PARNAMIRIM/RN

Ingredientes:

500g de Mexilhões

1 unidade média de Cebola Roxa picada

1 unidade pequena de pimentão amarelo picado

2 unidades médias de Tomate sem sementes picados

1 sachê de Azeitonas sem caroço fatiadas

1 copo americano de Vinagre

Suco de limão a gosto

Sal e pimenta do reino a gosto

Azeite a gosto

Modo de Preparo:

Lave os mexilhões em água corrente. Tire a sujeira e desconche. Cozinhe o mexilhão no vapor por 7 minutos. Escorra e tempere com todos os ingredientes.

Tempo de Preparo: 30 minutos

Rendimento: 8 porções



TAPIOCA COM PATÊ DE PESCADO



MISSILENE CÉLIA DA SILVA

NATAL/RN

Ingredientes:

1kg Goma de Tapioca fresca
500g de filé de Merluza
1 saché de Maionese

Modo de Preparo:

Tempere o filé a seu gosto e frite. Depois em um liquidificador misture o filé com a maionese (dê preferência a saborizada, de limão ou leite). Prepare os discos de tapioca e recheie a gosto.

Tempo de Preparo: 20 minutos
Rendimento: 15 discos pequenos

REFERÊNCIAS

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

FELLOWS PJ. Tecnologia do Processamento de Alimentos: Princípios e Prática. 4ª edição. 2018.

MACIEL, BLL et al. Nutrição e sabor [recurso eletrônico]: dicas e receitas para o dia a dia. Natal: EDUFRN, 2016.

SARTORI AGO e AMANCIO RD. Pescado: importância nutricional e consumo no Brasil. Segurança Alimentar e Nutricional, Campinas, 19(2): 83-93, 2012

REALIZAÇÃO



RIO GRANDE DO NORTE
GOVERNO DO ESTADO



INSTITUTO FEDERAL
Rio Grande do Norte



Diretoria de
Políticas Intersetoriais
e Promoção à Saúde
DPIPS



GT NUTRIÇÃO

APOIO



RIO GRANDE DO NORTE
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DE ESTADO DA AGRICULTURA,
DA PECUÁRIA E DA PESCA - SAPE



**PROGRAMA
SAÚDE NA
ESCOLA**



ANCC
ASSOCIAÇÃO NORTE-RIO-GRANDENSE
DE CRIADORES DE CAMARÃO



CECAFES
CENTRAL DE COMERCIALIZAÇÃO DA AGRICULTURA
FAMILIAR E ECONOMIA SOLIDÁRIA
— RN —



ABCC
Associação Brasileira
de Criadores de Camarão