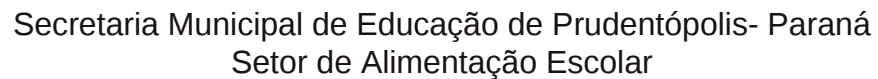


NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ COM MOLHO DE CARNE + VEGETAIS

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

MODO DE PREPARO: Cozinhar e amassar as batatas. Refogar os temperos com a carne e a polpa de tomate. Servir com couve flor.

MODO DE PREPARO: Cozinhar e amassar as batatas. Refogar os temperos com a carne e a polpa de tomate. Servir com couve flor.



NOME DA PREPARAÇÃO: QUIRERA COM CALDO DE FEIJÃO + CARNE + SALADA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

MODO DE PREPARO: Refogue os temperos e a carne, adicione a quirera e a água para o cozimento. Cozinhe o feijão como de costume. Sirva com salada de rúcula.

MODO DE PREPARO: Refogue os temperos e a carne, adicione a quirera e a água para o cozimento. Cozinhe o feijão como de costume. Sirva com salada de rúcula.

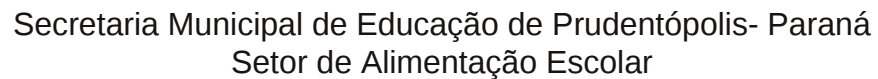


Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis- Paraná
Setor de Alimentação Escolar

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA COLORIDA (CARNE E VEGETAIS) + SUCO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	G. Sat. (g)	G. Trans (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Filé de frango	60	60	1.00	0,00	103.8	0.0	18.5	2.7	0.8	0.1	0.0	5.4	0.0	9.0	0.7	16.2	0.7	46.2
Farinha de milho	50	50	1.00	0,00	175.5	39.6	3.6	0.8	0.2	0.0	2.8	0.0	0.0	0.5	1.2	15.5	0.3	22.5
Repolho	45	45	1.00	0,00	10.4	2.5	0.6	0.0	0.0	0.0	0.9	0.0	16.9	21.6	0.1	6.8	0.1	3.6
Cenoura	45	45	1.00	0,00	18.5	4.3	0.4	0.1	0.0	0.0	1.3	0.0	2.7	14.9	0.1	5.4	0.1	31.1
Brócolis	45	45	1.00	0,00	15.8	3.2	1.1	0.2	0.0	0.0	1.5	0.0	29.2	18.0	0.3	9.5	0.2	18.5
Cebola	3	3	1.00	0,00	1.2	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.7	0.0	0.3	0.0	0.1
Alho	2	2	1.00	0,00	3.0	0.7	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	3.6	0.0	0.5	0.0	0.3
Óleo de soja	3	3	1.00	0,00	26.4	0.0	0.0	3.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Sal, dietético	1	1	1.00	0,00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	234.3
Uva, suco concentrado, envasado	30	30	1.00	0,00	17.4	4.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	6.3	2.8	0.0	2.1	0.0	2.9
Açúcar	5	5	1.00	0,00	19.4	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL				0,00	391.2	59.9	24.4	6.8	1.5	0.1	6.5	5.4	55.9	71.1	2.4	56.2	1.5	359.4

MODO DE PREPARO: Refogue os temperos naturais, acrescente o frango, a farinha de milho e os vegetais cozidos. Sirva com suco.



NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO À MOLHO BOLONHESA E SALADA VERDE

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

MODO DE PREPARO: Cozinhar o macarrão. Refogar os temperos naturais, acrescentar a carne e a polpa de tomate. Após pronto, servir com salada verde.

MODO DE PREPARO: Cozinhar o macarrão. Refogar os temperos naturais, acrescentar a carne e a polpa de tomate. Após pronto, servir com salada verde.

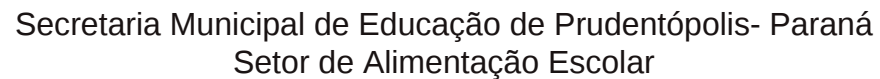


Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis- Paraná
Setor de Alimentação Escolar

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM LENTILHA + FRANGO + HORTALIÇAS					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	G. Sat. (g)	G. Trans (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Lentilha	40	40	1.00	0,00	54.4	8.0	3.6	1.1	0.2	0.0	2.4	0.0	0.6	7.6	1.3	14.4	0.5	0.8
Cebola	3	3	1.00	0,00	1.2	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.7	0.0	0.3	0.0	0.1
Alho	2	2	1.00	0,00	3.0	0.7	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	3.6	0.0	0.5	0.0	0.3
Óleo de soja	3	3	1.00	0,00	26.4	0.0	0.0	3.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Sal, dietético	1	1	1.00	0,00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	234.3
Arroz, tipo 1, cru	50	50	1.00	0,00	179.0	39.4	3.6	0.2	0.1	0.0	0.8	0.0	0.0	2.2	0.3	15.2	0.6	0.5
Filé de frango, cru	60	60	1.00	0,00	103.8	0.0	18.5	2.7	0.8	0.1	0.0	5.4	0.0	9.0	0.7	16.2	0.7	46.2
TOTAL				0,00	367.8	48.4	25.9	6.9	1.5	0.1	3.3	5.4	1.4	23.1	2.4	46.6	1.9	282.3

MODO DE PREPARO: Refogue os temperos no óleo para o arroz. Refogue a cebola, adicione a lentilha e a água, e deixe cozinhar. Cozinhe a beterraba como de costume, deixe-a esfriar e sirva como salada.



NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ CARRETEIRO E SALADA CRUA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

MODO DE PREPARO: Refogue os temperos e a carne, adicione o arroz, a polpa de tomate e água para o cozimento. Após pronto sirva com salada.

MODO DE PREPARO: Refogue os temperos e a carne, adicione o arroz, a polpa de tomate e água para o cozimento. Após pronto sirva com salada.



Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis- Paraná
Setor de Alimentação Escolar

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: PIPOCA SALGADA COM CHOCOLATE QUENTE + FRUTA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	G. Sat. (g)	G. Trans (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Óleo, de soja	5	5	1.00	0,00	44.2	0.0	0.0	5.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Sal, dietético	1	1	1.00	0,00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	234.3
Leite de vaca integral	200	200	1.00	0,00	120.0	9.0	6.4	6.6	3.8	0.2	0.0	56.0	0.0	226.0	0.0	20.0	0.8	80.0
CHOCOLATE EM PÓ 50% CACAU	10	10	1.00	0,00	33.5	6.0	1.3	0.6	0.0	0.0	1.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.6
Açúcar	5	5	1.00	0,00	19.4	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
Maçã	120	120	1.00	0,00	62.4	16.6	0.4	0.2	0.0	0.0	2.9	0.0	5.5	7.2	0.1	6.0	0.0	1.2
MILHO PARA PIPOCA	30	30	1.00	0,00	122.1	16.8	3.0	4.8	0.7	0.0	4.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL				0,00	401.6	53.4	11.0	17.2	5.3	0.2	8.8	56.0	5.5	233.3	0.1	26.0	0.8	319.1

MODO DE PREPARO: Estourar a pipoca e temperar com sal. Em outro recipiente, adicione o leite e o chocolate em pó e sirva com fruta.

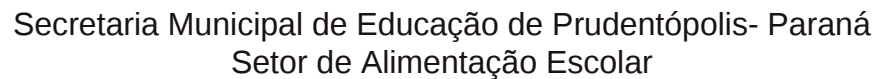


Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis- Paraná
Setor de Alimentação Escolar

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: SANDUÍCHE NATURAL + SUCO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	G. Sat. (g)	G. Trans (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Farinha, de trigo	16	16	1.00	0,00	57.6	12.0	1.6	0.2	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	2.9	0.2	5.0	0.1	0.1
Óleo de soja	6	6	1.00	0,00	52.8	0.0	0.0	6.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Sal, dietético	1.19	1.19	1.00	0,00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	278.8
Fermento, biológico, levedura, tablete	0.75	0.75	1.00	0,00	0.7	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.3	0.1	0.3
Açúcar	6.88	6.88	1.00	0,00	26.6	6.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
Frango em pedaços, cru	30	30	1.00	0,00	71.7	0.0	8.2	4.1	1.1	0.2	0.0	14.4	0.0	4.5	0.4	6.9	0.6	24.6
Queijo muzzarella	20	20	1.00	0,00	63.6	0.5	4.3	4.9	3.1	0.1	0.0	38.4	0.0	115.0	0.0	4.2	0.5	83.0
Alface	15	15	1.00	0,00	2.3	0.4	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	2.7	5.4	0.1	2.0	0.0	4.2
Cenoura	20	20	1.00	0,00	8.2	1.9	0.2	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	1.2	6.6	0.1	2.4	0.0	13.8
Tomate	20	20	1.00	0,00	3.6	0.8	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	2.5	2.0	0.1	2.2	0.0	1.0
Alho	2	2	1.00	0,00	3.0	0.7	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	3.6	0.0	0.5	0.0	0.3
Cebola	3	3	1.00	0,00	1.2	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.7	0.0	0.3	0.0	0.1
Uva, suco concentrado, envasado	30	30	1.00	0,00	17.4	4.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	6.3	2.8	0.0	2.1	0.0	2.9
Farinha de Trigo Integral	16	16	1.00	0,00	52.2	10.2	1.9	0.4	0.0	0.0	1.4	0.0	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0
TOTAL				0,00	360.8	38.2	16.9	15.7	5.2	0.3	3.0	52.8	13.6	143.7	1.6	25.8	1.4	409.2

MODO DE PREPARO: Fazer o pão como de costume. Em outra panela, refogue os temperos, adicione o frango cozido e desfiado. Monte o sanduíche com o frango, o queijo, a cenoura, tomate e alface. Sirva com suco de uva integral.



NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO SALGADO COM SUCO + FRUTA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

MODO DE PREPARO: Bater no liquidificador o leite, o óleo e os ovos, depois, acrescentar a farinha, o fermento e o sal e voltar a bater. Assar em forno pré aquecido a 180 graus por 30 a 40 minutos. Servir com fruta e suco.

MODO DE PREPARO: Bater no liquidificador o leite, o óleo e os ovos, depois, acrescentar a farinha, o fermento e o sal e voltar a bater. Assar em forno pré aquecido a 180 graus por 30 a 40 minutos. Servir com fruta e suco.



Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis- Paraná
Setor de Alimentação Escolar

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: RISOTO E SALADA CRUA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	G. Sat. (g)	G. Trans (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Arroz, tipo 1, cru	60	60	1.00	0,00	214.8	47.3	4.3	0.2	0.1	0.0	1.0	0.0	0.0	2.6	0.4	18.2	0.7	0.6
Cenoura	50	50	1.00	0,00	20.5	4.8	0.5	0.1	0.0	0.0	1.4	0.0	3.0	16.5	0.2	6.0	0.1	34.5
Pepino	50	50	1.00	0,00	7.5	1.8	0.4	0.1	0.0	0.0	0.6	0.0	1.4	8.0	0.2	6.5	0.1	1.0
Tomate, purê	15	15	1.00	0,00	4.2	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	2.0	0.2	2.3	0.0	15.6
Cebola	5	5	1.00	0,00	2.0	0.5	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	1.2	0.0	0.5	0.0	0.2
Alho	2	2	1.00	0,00	3.0	0.7	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	3.6	0.0	0.5	0.0	0.3
Óleo, de soja	1	1	1.00	0,00	8.8	0.0	0.0	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Sal, dietético	1	1	1.00	0,00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	234.3
Filé de frango, cru	70	70	1.00	0,00	121.1	0.0	21.6	3.2	0.9	0.1	0.0	6.3	0.0	10.5	0.8	18.9	0.8	53.9
TOTAL				0,00	381.9	56.0	27.1	4.5	1.1	0.1	3.2	6.3	6.2	44.4	1.7	52.9	1.9	340.5

MODO DE PREPARO: Refogue os temperos e a carne, adicione o arroz, a polpa de tomate e água para o cozimento. Após pronto sirva com salada.



Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis- Paraná
Setor de Alimentação Escolar

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO AO MOLHO BRANCO + CARNE + SALADA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	G. Sat. (g)	G. Trans (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Macarrão	60	60	1.00	0,00	94.8	18.5	3.5	0.5	0.1	0.0	1.1	0.0	0.0	4.2	0.8	10.8	0.3	0.6
Filé de frango, cru	60	60	1.00	0,00	103.8	0.0	18.5	2.7	0.8	0.1	0.0	5.4	0.0	9.0	0.7	16.2	0.7	46.2
Leite de vaca integral	60	60	1.00	0,00	36.0	2.7	1.9	2.0	1.1	0.1	0.0	16.8	0.0	67.8	0.0	6.0	0.2	24.0
Aveia, flocos, crua	20	20	1.00	0,00	78.8	13.3	2.8	1.7	0.3	0.0	1.8	0.0	0.3	9.6	0.9	23.8	0.5	0.9
Alface	30	30	1.00	0,00	4.5	0.8	0.4	0.1	0.0	0.0	0.4	0.0	5.4	10.8	0.3	3.9	0.1	8.4
Cebola	5	5	1.00	0,00	2.0	0.5	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	1.2	0.0	0.5	0.0	0.2
Alho	2	2	1.00	0,00	3.0	0.7	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	3.6	0.0	0.5	0.0	0.3
Óleo de soja	3	3	1.00	0,00	26.4	0.0	0.0	3.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Sal, dietético	1	1	1.00	0,00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	234.3
TOTAL				0,00	349.3	36.5	27.3	10.0	2.8	0.1	3.4	22.2	6.7	106.1	2.6	61.7	1.9	315.0

MODO DE PREPARO: Cozinhe o macarrão como de costume. Refogue os temperos e acrescente o frango. Em uma panela separada adicione o leite, a aveia, sal e temperos e mexa até formar um molho espesso. Sirva com salada de alface.

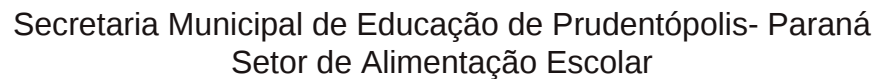


Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis- Paraná
Setor de Alimentação Escolar

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE OVOS COM HORTALIÇAS + SUCO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	G. Sat. (g)	G. Trans (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Farinha de milho	35	35	1.00	0,00	122.9	27.7	2.5	0.5	0.1	0.0	1.9	0.0	0.0	0.4	0.8	10.9	0.2	15.8
Ovo de galinha	100	100	1.00	0,00	155.0	1.1	12.6	10.6	3.3	0.0	0.0	168.0	0.0	50.0	1.2	10.0	1.1	124.0
Abobrinha, crua	45	45	1.00	0,00	7.2	1.5	0.5	0.1	0.0	0.0	0.5	0.0	7.7	6.8	0.2	7.7	0.1	0.9
Espinafre	20	20	1.00	0,00	4.6	0.8	0.6	0.1	0.0	0.0	0.5	0.0	2.0	27.2	0.7	17.4	0.2	14.0
Alho	2	2	1.00	0,00	3.0	0.7	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	3.6	0.0	0.5	0.0	0.3
Cebola	3	3	1.00	0,00	1.2	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.7	0.0	0.3	0.0	0.1
Óleo de soja	3	3	1.00	0,00	26.4	0.0	0.0	3.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Sal, dietético	1	1	1.00	0,00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	234.3
Uva, suco concentrado, envasado	30	30	1.00	0,00	17.4	4.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	6.3	2.8	0.0	2.1	0.0	2.9
Açúcar	5	5	1.00	0,00	19.4	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL				0,00	357.0	41.4	16.4	14.3	3.9	0.0	3.1	168.0	16.7	91.5	3.0	48.8	1.7	392.3

MODO DE PREPARO: Refogue os temperos no óleo, adicione os ovos batidos, a farinha de milho e sal. Cozinhe a abobrinha e o espinafre, e após prontos sirva com suco.

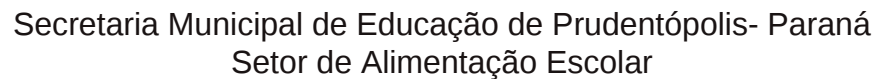


NOME DA PREPARAÇÃO: ESCONDIDINHO DE MANDIOCA + HORTALIÇAS

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

MODO DE PREPARO: Cozinhar a mandioca, amassá-la, adicionar leite e sal. Em uma travessa, montar o escondidinho, adicionando a carne e o queijo por cima do purê.

MODO DE PREPARO: Cozinhar a mandioca, amassá-la, adicionar leite e sal. Em uma travessa, montar o escondidinho, adicionando a carne e o queijo por cima do purê.



NOME DA PREPARAÇÃO: CREME DE ABÓBORA COM FRANGO, ARROZ E HORTALIÇAS

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

MODO DE PREPARO: Refogar os temperos com a carne. Cozinhar a abóbora e amassá-la, adicionar o leite e a farinha e bater. Cozinhe até formar um creme espesso. Servir com salada de brócolis e espinafre.

MODO DE PREPARO: Refogar os temperos com a carne. Cozinhar a abóbora e amassá-la, adicionar o leite e a farinha e bater. Cozinhe até formar um creme espesso. Servir com salada de brócolis e espinafre.



Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis- Paraná
Setor de Alimentação Escolar

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ INTEGRAL COM LENTILHA ACEBOLADA + SALADA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	G. Sat. (g)	G. Trans (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Arroz integral	50	50	1.00	0,00	65.5	12.8	1.3	1.0	0.2	0.0	1.4	0.0	0.0	2.6	0.2	29.1	0.4	0.6
Lentilha	40	40	1.00	0,00	54.4	8.0	3.6	1.1	0.2	0.0	2.4	0.0	0.6	7.6	1.3	14.4	0.5	0.8
Cebola	15	15	1.00	0,00	6.0	1.4	0.2	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	1.1	3.5	0.0	1.5	0.0	0.6
Alho	2	2	1.00	0,00	3.0	0.7	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	3.6	0.0	0.5	0.0	0.3
Beterraba	45	45	1.00	0,00	19.4	4.3	0.7	0.1	0.0	0.0	1.3	0.0	2.2	7.2	0.4	10.4	0.2	35.1
Óleo de soja	3	3	1.00	0,00	26.4	0.0	0.0	3.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Sal, dietético	1	1	1.00	0,00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	234.3
TOTAL				0,00	174.6	27.2	5.9	5.2	0.8	0.0	5.3	0.0	4.5	24.5	1.9	55.8	1.1	271.8

MODO DE PREPARO: Refogue os temperos no óleo para o arroz. Refogue a cebola, adicione a lentilha e a água, e deixe cozinhar. Cozinhe a beterraba como de costume, deixe-a esfriar e sirva como salada.



Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis- Paraná
Setor de Alimentação Escolar

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE FARINHA DE MILHO + CAFÉ COM LEITE E FRUTA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	G. Sat. (g)	G. Trans (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Açúcar	12	12	1.00	0,00	46.4	12.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
Leite, de vaca, integral	100	100	1.00	0,00	0.0	0.0	0.0	0.0	1.4	0.0	0.0	20.9	0.0	122.6	0.0	9.6	0.4	63.8
Farinha de milho	12	12	1.00	0,00	42.1	9.5	0.9	0.2	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.1	0.3	3.7	0.1	5.4
Coco ralado	3	3	1.00	0,00	10.6	0.5	0.1	1.0	0.9	0.0	0.3	0.0	0.1	0.4	0.1	1.0	0.0	0.6
Óleo, de soja	7.5	7.5	1.00	0,00	66.3	0.0	0.0	7.5	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Sal, dietético	0.25	0.25	1.00	0,00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	58.6
Ovo de galinha, cru	7.5	7.5	1.00	0,00	11.6	0.1	0.9	0.8	0.2	0.0	0.0	12.6	0.0	3.8	0.1	0.8	0.1	9.3
Fermento em pó, químico	1	1	1.00	0,00	0.9	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.5
Maçã	120	120	1.00	0,00	62.4	16.6	0.4	0.2	0.0	0.0	2.9	0.0	5.5	7.2	0.1	6.0	0.0	1.2
Café	1	1	1.00	0,00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL				0,00	240.4	39.0	2.3	9.7	3.7	0.0	3.8	33.5	5.6	134.2	0.6	21.1	0.6	239.4

MODO DE PREPARO: Bater todos os ingredientes do bolo no liquidificador, exceto o fermento. Acrescentar o fermento e bater levemente apenas para misturá-lo. Assar em forno pré aquecido a 180° por 40 minutos.



Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis- Paraná
Setor de Alimentação Escolar

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE FARINHA DE MILHO + LEITE COM CANELA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	G. Sat. (g)	G. Trans (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Açúcar	12	12	1.00	0,00	46.4	12.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
Leite, de vaca, integral	200	200	1.00	0,00	0.0	0.0	0.0	0.0	2.8	0.0	0.0	41.8	0.0	245.2	0.0	19.3	0.8	127.5
Farinha de milho	12	12	1.00	0,00	42.1	9.5	0.9	0.2	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.1	0.3	3.7	0.1	5.4
Coco ralado	3	3	1.00	0,00	10.6	0.5	0.1	1.0	0.9	0.0	0.3	0.0	0.1	0.4	0.1	1.0	0.0	0.6
Óleo, de soja	7.5	7.5	1.00	0,00	66.3	0.0	0.0	7.5	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Sal, dietético	0.25	0.25	1.00	0,00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	58.6
Ovo de galinha, cru	7.5	7.5	1.00	0,00	11.6	0.1	0.9	0.8	0.2	0.0	0.0	12.6	0.0	3.8	0.1	0.8	0.1	9.3
Fermento em pó, químico	1	1	1.00	0,00	0.9	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.5
TOTAL				0,00	178.0	22.5	1.9	9.5	5.1	0.0	0.9	54.4	0.1	249.6	0.4	24.7	0.9	301.9

MODO DE PREPARO: Bater todos os ingredientes do bolo no liquidificador, exceto o fermento. Acrescentar o fermento e bater levemente apenas para misturá-lo. Assar em forno pré aquecido a 180° por 40 minutos.



Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis- Paraná
Setor de Alimentação Escolar

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: CANJA DE GALINHA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	G. Sat. (g)	G. Trans (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Batata, inglesa, crua	50	50	1.00	0,00	32.0	7.3	0.9	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	15.5	1.8	0.2	7.3	0.1	0.0
Filé de frango, cru	60	60	1.00	0,00	103.8	0.0	18.5	2.7	0.8	0.1	0.0	5.4	0.0	9.0	0.7	16.2	0.7	46.2
Mandioquinha salsa (batata baroa)	50	50	1.00	0,00	38.0	8.9	0.7	0.1	0.0	0.0	1.3	0.0	6.4	13.5	0.4	9.0	0.1	13.5
Cenoura	50	50	1.00	0,00	20.5	4.8	0.5	0.1	0.0	0.0	1.4	0.0	3.0	16.5	0.2	6.0	0.1	34.5
Arroz, tipo 1, cru	40	40	1.00	0,00	143.2	31.5	2.9	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	1.8	0.3	12.2	0.5	0.4
Cebola	3	3	1.00	0,00	1.2	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.7	0.0	0.3	0.0	0.1
Alho	2	2	1.00	0,00	3.0	0.7	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	3.6	0.0	0.5	0.0	0.3
Óleo de soja	3	3	1.00	0,00	26.4	0.0	0.0	3.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Sal, dietético	1	1	1.00	0,00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	234.3
TOTAL				0,00	368.1	53.4	23.6	6.0	1.3	0.1	4.0	5.4	25.7	46.8	1.7	51.4	1.6	329.4

MODO DE PREPARO: Refogue os temperos com a carne, adicione as batatas cortadas em cubos, a cenoura e o arroz. Cozinhar até que todos os ingredientes estejam macios.

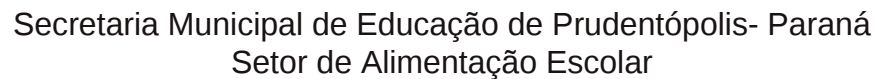


Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis- Paraná
Setor de Alimentação Escolar

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO À PRIMAVERA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	G. Sat. (g)	G. Trans (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Macarrão	75	75	1.00	0,00	118.5	23.2	4.4	0.7	0.2	0.0	1.4	0.0	0.0	5.3	1.0	13.5	0.4	0.8
Filé de frango, cru	70	70	1.00	0,00	121.1	0.0	21.6	3.2	0.9	0.1	0.0	6.3	0.0	10.5	0.8	18.9	0.8	53.9
Cenoura	45	45	1.00	0,00	18.5	4.3	0.4	0.1	0.0	0.0	1.3	0.0	2.7	14.9	0.1	5.4	0.1	31.1
Brócolis, cru	45	45	1.00	0,00	11.3	1.8	1.6	0.1	0.1	0.0	1.3	0.0	15.4	38.6	0.3	13.3	0.2	1.5
Cebola	5	5	1.00	0,00	2.0	0.5	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	1.2	0.0	0.5	0.0	0.2
Alho	2	2	1.00	0,00	3.0	0.7	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	3.6	0.0	0.5	0.0	0.3
Óleo de soja	3	3	1.00	0,00	26.4	0.0	0.0	3.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Sal, dietético	1	1	1.00	0,00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	234.3
TOTAL				0,00	300.7	30.4	28.2	7.0	1.6	0.1	4.0	6.3	19.1	74.0	2.2	52.1	1.6	322.1

MODO DE PREPARO: Cozinhe o macarrão como de costume. Refogue os temperos naturais com a carne de frango. Cozinhe a cenoura e o brócolis. Misture todos os ingredientes.



NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO INTEGRAL COM MANTEIGA + LEITE COM CHOCOLATE

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

MODO DE PREPARO: Fazer o pão como de costume e passar a manteiga. Misturar o leite com o chocolate em pó.

MODO DE PREPARO: Fazer o pão como de costume e passar a manteiga. Misturar o leite com o chocolate em pó.



Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis- Paraná
Setor de Alimentação Escolar

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ COM CARNE + VEGETAIS					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	G. Sat. (g)	G. Trans (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Batata, inglesa, crua	180	180	1.00	0,00	115.2	26.4	3.2	0.0	0.0	0.0	2.1	0.0	55.9	6.4	0.6	26.2	0.4	0.0
Carne bovina, crua	70	70	1.00	0,00	169.4	0.0	16.9	10.8	4.0	0.5	0.0	0.0	0.0	5.6	2.0	14.0	4.0	46.9
Couve	45	45	1.00	0,00	11.7	2.2	0.9	0.2	0.0	0.0	1.3	0.0	8.2	63.0	0.5	9.0	0.1	7.2
Cebola	3	3	1.00	0,00	1.2	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.7	0.0	0.3	0.0	0.1
Alho	2	2	1.00	0,00	3.0	0.7	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	3.6	0.0	0.5	0.0	0.3
Óleo de soja	3	3	1.00	0,00	26.4	0.0	0.0	3.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Sal, dietético	1	1	1.00	0,00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	234.3
TOTAL				0,00	326.9	29.6	21.2	14.0	4.5	0.5	3.4	0.0	65.0	79.3	3.2	50.0	4.5	288.9

MODO DE PREPARO: Cozinhar e amassar as batatas. Refogar os temperos com a carne. Servir com couve refogada.



Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis- Paraná
Setor de Alimentação Escolar

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: STROGONOFF SAUDÁVEL + SALADA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	G. Sat. (g)	G. Trans (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Filé de frango, cru	60	60	1.00	0,00	103.8	0.0	18.5	2.7	0.8	0.1	0.0	5.4	0.0	9.0	0.7	16.2	0.7	46.2
Tomate, purê	15	15	1.00	0,00	4.2	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	2.0	0.2	2.3	0.0	15.6
Farinha, de trigo	10	10	1.00	0,00	36.0	7.5	1.0	0.1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	1.8	0.1	3.1	0.1	0.1
Leite de vaca integral	60	60	1.00	0,00	36.0	2.7	1.9	2.0	1.1	0.1	0.0	16.8	0.0	67.8	0.0	6.0	0.2	24.0
Arroz, tipo 1, cru	60	60	1.00	0,00	214.8	47.3	4.3	0.2	0.1	0.0	1.0	0.0	0.0	2.6	0.4	18.2	0.7	0.6
Alface	30	30	1.00	0,00	4.5	0.8	0.4	0.1	0.0	0.0	0.4	0.0	5.4	10.8	0.3	3.9	0.1	8.4
Cebola	3	3	1.00	0,00	1.2	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.7	0.0	0.3	0.0	0.1
Alho	2	2	1.00	0,00	3.0	0.7	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	3.6	0.0	0.5	0.0	0.3
Óleo de soja	3	3	1.00	0,00	26.4	0.0	0.0	3.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Sal, dietético	1	1	1.00	0,00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	234.3
TOTAL				0,00	429.9	60.3	26.5	8.1	2.5	0.1	1.9	22.2	7.1	98.3	1.7	50.5	1.9	329.7

MODO DE PREPARO: Refogue os temperos, acrescente o frango picado. Adicione o leite, a polpa de tomate e a farinha dissolvida em um pouco de leite. Cozinhe até engrossar, sirva com arroz e salada de alface.

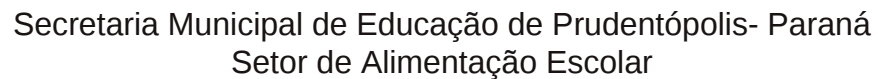


Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis- Paraná
Setor de Alimentação Escolar

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: VIRADO DE FEIJÃO COM CARNE + COUVE REFOGADA + SUCO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	G. Sat. (g)	G. Trans (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Feijão, preto, cru	60	60	1.00	0,00	194.4	35.3	12.8	0.7	0.1	0.0	13.1	0.0	0.0	66.5	3.9	112.9	1.7	0.0
Farinha de milho	35	35	1.00	0,00	122.9	27.7	2.5	0.5	0.1	0.0	1.9	0.0	0.0	0.4	0.8	10.9	0.2	15.8
Carne bovina	60	60	1.00	0,00	145.2	0.0	14.5	9.2	3.4	0.4	0.0	0.0	0.0	4.8	1.7	12.0	3.4	40.2
Couve	20	20	1.00	0,00	5.2	1.0	0.4	0.1	0.0	0.0	0.6	0.0	3.6	28.0	0.2	4.0	0.0	3.2
Cebola	3	3	1.00	0,00	1.2	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.7	0.0	0.3	0.0	0.1
Alho	2	2	1.00	0,00	3.0	0.7	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	3.6	0.0	0.5	0.0	0.3
Óleo de soja	3	3	1.00	0,00	26.4	0.0	0.0	3.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Sal, dietético	1	1	1.00	0,00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	234.3
Uva, suco concentrado, envasado	30	30	1.00	0,00	17.4	4.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	6.3	2.8	0.0	2.1	0.0	2.9
Açúcar	5	5	1.00	0,00	19.4	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL				0,00	535.0	74.3	30.4	13.6	4.2	0.4	15.8	0.0	10.8	106.8	6.7	142.6	5.4	296.8

MODO DE PREPARO: Cozinhe o feijão como de costume. Refogue os temperos, acrescente a carne, o feijão cozido e a farinha de milho. Sirva com a couve refogada e o suco de uva.

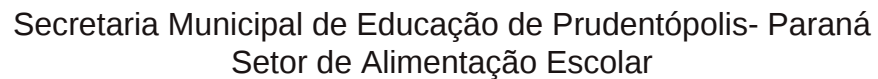


NOME DA PREPARAÇÃO: VIRADO DE FEIJÃO COM OVOS + COUVE REFOGADA + SUCO

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

MODO DE PREPARO: Cozinhe o feijão como de costume. Refogue os temperos, acrescente o feijão cozido e a farinha de milho. Sirva com ovos, couve refogada e suco de uva.

MODO DE PREPARO: Cozinhe o feijão como de costume. Refogue os temperos, acrescente o feijão cozido e a farinha de milho. Sirva com ovos, couve refogada e suco de uva.

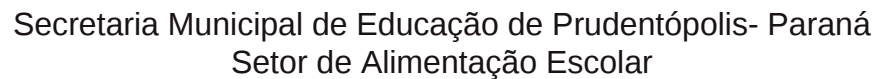


NOME DA PREPARAÇÃO: QUIRERA COM CARNE + SALADA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

MODO DE PREPARO: Refogue os temperos e a carne, adicione a quirera e a água para o cozimento. Sirva com salada de beterraba e tomate.

MODO DE PREPARO: Refogue os temperos e a carne, adicione a quirera e a água para o cozimento. Sirva com salada de beterraba e tomate.



FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO EJA (31 - 60 ANOS)																		
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO INTEGRAL COM CALDO DE FEIJÃO E HORTALIÇAS					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	G. Sat. (g)	G. Trans (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Macarrão	70	70	1.00	0,00	110.6	21.6	4.1	0.6	0.1	0.0	1.3	0.0	0.0	4.9	0.9	12.6	0.4	0.7
Feijão, preto, cru	50	50	1.00	0,00	162.0	29.4	10.7	0.6	0.1	0.0	10.9	0.0	0.0	55.5	3.2	94.1	1.4	0.0
Couve	30	30	1.00	0,00	7.8	1.5	0.6	0.1	0.0	0.0	0.8	0.0	5.5	42.0	0.4	6.0	0.1	4.8
Cenoura	45	45	1.00	0,00	18.5	4.3	0.4	0.1	0.0	0.0	1.3	0.0	2.7	14.9	0.1	5.4	0.1	31.1
Cebola	3	3	1.00	0,00	1.2	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.7	0.0	0.3	0.0	0.1
Alho	3	3	1.00	0,00	4.5	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.9	5.4	0.1	0.8	0.0	0.5
Óleo de soja	3	3	1.00	0,00	26.4	0.0	0.0	3.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Sal, dietético	1	1	1.00	0,00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	234.3
TOTAL				0,00	330.9	58.1	16.0	4.5	0.7	0.0	14.4	0.0	9.3	123.3	4.7	119.1	2.0	271.5
MODO DE PREPARO: Cozinhe o macarrão de acordo com as instruções da embalagem em uma panela com água fervente e sal. Escorra o macarrão quando estiver al dente e reserve. Cozinhe o feijão de acordo com as instruções da embalagem. Com o feijão cozido, use um liquidificador de mistura para triturar parcialmente o caldo de feijão, deixando alguns pedaços inteiros para dar textura. Se você não tiver um liquidificador de imersão, pode transferir parte do caldo para um liquidificador convencional e depois misturado novamente com o restante.																		

MODO DE PREPARO: Cozinhe o macarrão de acordo com as instruções embalagem em uma panela com água fervente e sal. Escorra o macarrão quando estiver al dente e reserve. Cozinhe o feijão de acordo com as instruções da embalagem. Com o feijão cozido, use um liquidificador de mistura para triturar parcialmente o caldo de feijão, deixando alguns pedaços inteiros para dar textura. Se você não tiver um liquidificador de imersão, pode transferir parte do caldo para um liquidificador convencional e depois misturado novamente com o restante.