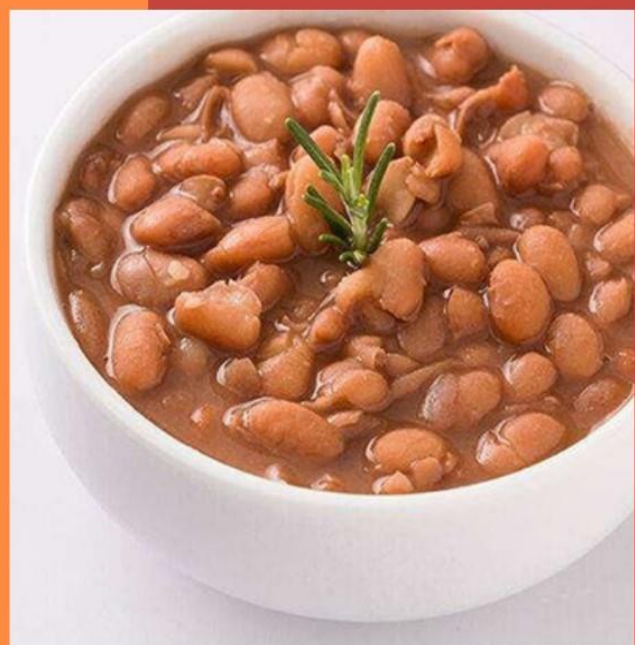
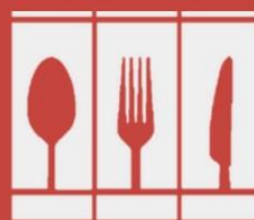




receitas

acompanhamentos



RESTAURANTE
Universitário

UFPR



RESTAURANTE
Universitário
UFPR

RECEITUÁRIO PADRÃO E MODO DE PREPARO – RU UFPR

ACOMPANHAMENTOS

(clique na tecla “ctrl” e, em seguida, em cima do nome da preparação para acessá-la mais facilmente)

Arroz integral

Arroz parboilizado

Feijão preto/carioca

Observações:

→ Estes são os per capita médios (pesos brutos) das preparações e podem ocorrer ajustes conforme a unidade atendida.

→ Os valores de todos os itens são fornecidos em gramas, com exceção dos indicados.

ACOMPANHAMENTOS

ARROZ INTEGRAL

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Arroz integral	25 g
Óleo de soja	2 ml
Sal	0,45 g

MODO DE PREPARO:

1. Lavar o arroz integral e cozinhar com água, óleo e sal, conforme indicado na embalagem do fabricante.

Importante: Não exceder o limite das panelas para a cocção do arroz para que não fique empapado ou pouco cozido.

ARROZ PARBOILIZADO

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Arroz parboilizado	35 g
Óleo de soja	2 ml
Sal	0,8 g

MODO DE PREPARO:

1. Lavar o arroz parboilizado e cozinhar com água, óleo e sal, conforme indicado na embalagem do fabricante.

Importante: Não exceder o limite das panelas para a cocção do arroz para que não fique empapado ou pouco cozido.

FEIJÃO PRETO/CARIOCA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Feijão preto/carioca	35 g
Óleo de soja (ml)	3 ml
Sal	1,05 g
Alho	0,6 g
Louro seco	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Na véspera, selecionar o feijão com atenção, retirando todas as sujidades. Deixar o feijão de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, de preferência sob refrigeração;

2. No dia da distribuição, escorrer a água do molho e cozinhar o feijão na pressão com o louro até ficar macio;

3. Higienizar e picar o alho em cubos miúdos e refogá-lo no óleo. Adicionar o alho refogado no feijão cozido, juntamente com o sal, deixando cozinhar por mais um tempo até encorpar o caldo.