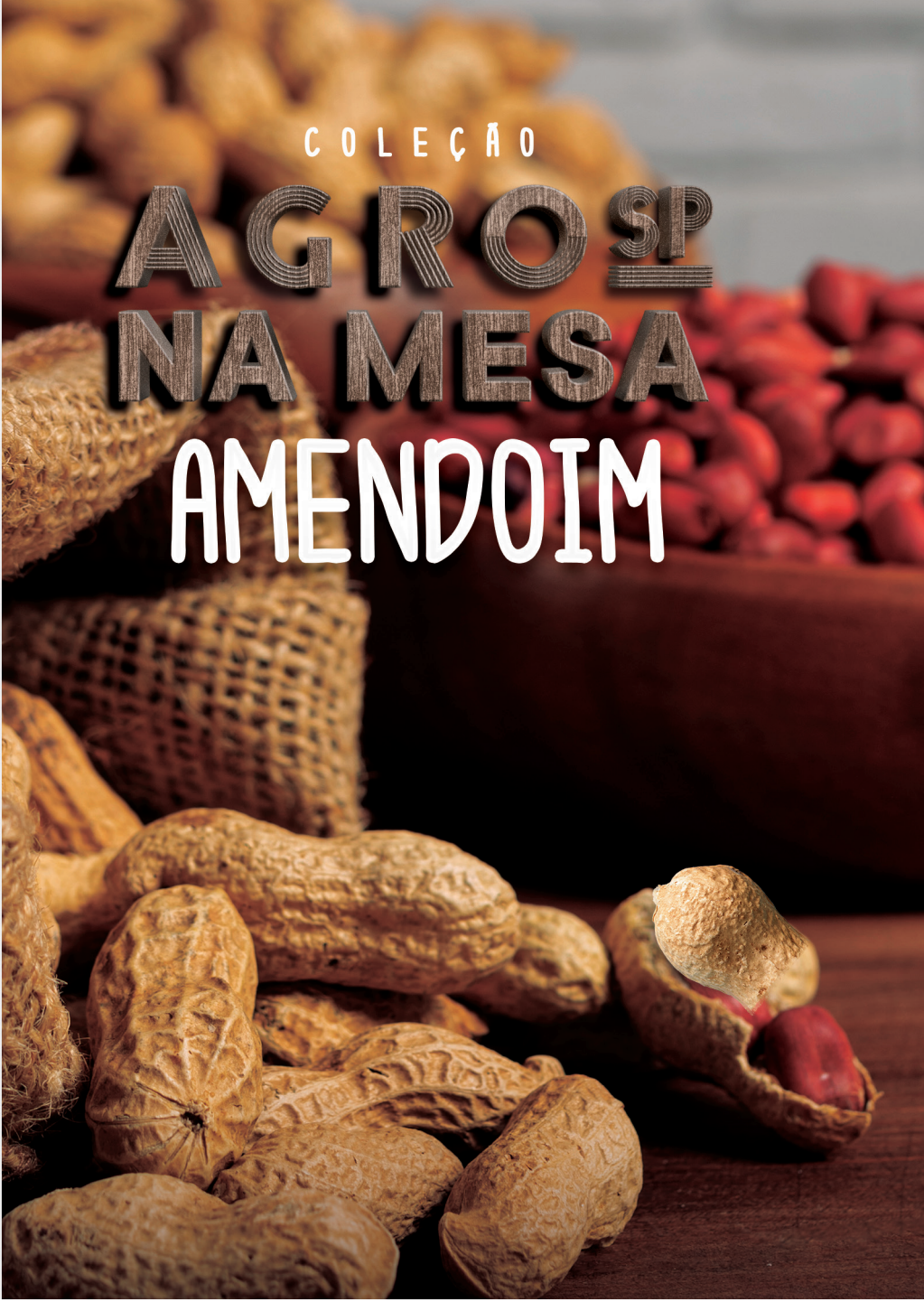
DIRETORIA DE SEGURANÇA ALIMENTAR



COLEÇÃO

AGRO SP NA MESA

AMENDOIM

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
Secretaria de Agricultura e Abastecimento

TARCÍSIO GOMES DE FREITAS
GOVERNADOR DO ESTADO DE SÃO PAULO

GERALDO MELO FILHO
SECRETÁRIO DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

DIOGENES KASSAOKA
SECRETÁRIO EXECUTIVO DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

LUCIANA TUCOSER
CHEFE DE GABINETE DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

SERGIO DUAILIBE
SUBSECRETÁRIO DE ABASTECIMENTO

RODRIGO SIMÕES
DIRETOR DE SEGURANÇA ALIMENTAR

GIULIANO MENICELLI LAGONEGRO
CHEFE DE ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO

SECRETARIA DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO
SUBSECRETARIA DE ABASTECIMENTO
DIRETORIA DE SEGURANÇA ALIMENTAR
ASSESSORIA DE SEGURANÇA ALIMENTAR

COLEÇÃO

AGRO SP NA MESA

AMENDOIM

EQUIPE DE ELABORAÇÃO
Milene G. Massaro Raimundo - Chefe de Assessoria de Segurança Alimentar
Anna Caroline de Brito Borges – Médica Veterinária
Etelma M. Mendes Rosa – Nutricionista
Katlly Evillim Sousa - Nutricionista
Sizele Rodrigues dos Santos – Nutricionista
Vilma de Andrada Scodelário – Socióloga
Carolina da Silva Costa – Estagiária de Nutrição
Giulia Gonçalves Freitas – Estagiária de Nutrição

PROJETO GRÁFICO
Jessica Porto
Márcio Antonio Ebert
Carlos Eduardo Dos Santos

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA - VENDA PROIBIDA

ÍNDICE

08 Amendoim

09 Principais tipos de amendoim

10 Produção nacional

11 Benefícios nutricionais

12 Produtos derivados do amendoim

13 Receitas

14 Bebida quente de amendoim

16 Bolinho de mexerica e amendoim

18 Brigadeiro de amendoim de colher

20 Broa doce de amendoim

22 Broa de amendoim com queijo

24 Canjica com amendoim

26 Caponata de berinjela com amendoim

28 Bebida vegetal de amendoim

30 Cookies de amendoim

32 Crepioca de amendoim com geleia de banana

34 Croquete de amendoim

36 Farofa de amendoim com legumes

38 Frango ao molho de amendoim

40 Guisado de carne com amendoim

42 Macarrão com brocólis ao molho de amendoim

44 Muffins de amendoim

46 Pão de amendoim

48 Pasta de amendoim

50 Pasta de chocolate e amendoim

52 Peixe com purê de amendoim e banana-da-terra grelhada

54 Praliné de amendoim

56 Salada de folhas com farofa de amendoim

58 Salada de grão-de-bico com amendoim

60 Salada de trigo com amendoim, castanha-de-caju e damasco

62 Sopa de amendoim

64 Sorvete de amendoim

AMENDOIM

O amendoim (Arachis hypogaea L.) é uma dicotiledônea, pertencente à família Fabaceae, uma planta com vagens subterrâneas que formam sementes no seu interior.

Originário da América do Sul, o amendoim já era cultivado pelas populações indígenas muito antes da chegada dos europeus no final do século XV. Atualmente, ocupa o quarto lugar no ranking de produção mundial, perdendo apenas para a soja, o algodão e a canola. É uma das mais importantes oleaginosas, cultivada em vários países devido à sua adaptação a diferentes características climáticas e de solo.

Como principais produtores destacam-se os continentes americano, africano e asiático com suas plantações em larga escala.

O plantio é realizado visando a produção de sementes, óleo, farelo, entre outros. Esses produtos à base de amendoim possuem uma boa relação custo-benefício, pois são práticos, gostosos e nutritivos.





Principais tipos de amendoim:

• **O Amendoim Virgínia** é cultivado principalmente na Virgínia, Carolina do Norte e Carolina do Sul. Essa espécie produz as maiores nozes, que são frequentemente usadas como petiscos.

• **O Amendoim Valência** é produzido principalmente no Novo México. De sabor mais doce, é muito popular para a manteiga de amendoim totalmente natural e caseira. Os amendoins de Valência também ficam deliciosos quando cozidos.

• **O Amendoim Espanhol** é cultivado principalmente no Texas e Oklahoma. Muito utilizado em doces ou salgados.

9



Produção Nacional

A diversidade de plantas silvestres brasileiras, o solo fértil e as áreas para expansão da agricultura, fazem do Brasil um dos maiores produtores de amendoim. Está posicionado entre os dez principais exportadores mundiais do grão, sendo que o estado de São Paulo é responsável por 90% da produção brasileira. A região concentra a plantação, beneficiamento, industrialização e comercialização do amendoim e de seus subprodutos. Essa cultura, explorada em território paulista desde a década de 1940, evoluiu ao longo dos anos e trilhou diferentes caminhos, liderando as exportações nacionais de mercadorias à base de amendoim com seu desenvolvimento tecnológico, formação de pessoas e geração de renda. Em alguns municípios paulistas, o produto se destaca como importante incentivador da economia local, representando um relevante polo econômico e social.

Na safra 2021/22, a área total brasileira com amendoim atingiu 200,1 mil/ha, sendo 178,9 mil/ha (89%) cultivados em São Paulo; a produção nacional estimada nesse mesmo ano foi de 746,7 mil toneladas, e os paulistas foram responsáveis por 92% desse volume, ou 692,7 mil toneladas. A produtividade média das lavouras com amendoim no Brasil foi de 3,5 toneladas/ha, desempenho abaixo da média observada em São Paulo, de 5,7 toneladas/ha. (Conab - Companhia Nacional de Abastecimento) – estimativa setembro/2022).

Benefícios nutricionais

Além de ser um alimento versátil na culinária, o amendoim é altamente energético e nutritivo, já que sua composição conta com altos níveis de ômega 6 e 9, ácidos graxos com importante ação anti-inflamatória, proteínas, vitaminas E e do complexo B, ácido fólico e minerais como cálcio, fósforo, potássio e zinco.

Todos esses nutrientes fazem do amendoim um excelente aliado à saúde, dessa forma, recomenda-se o consumo de 30g ao dia. Segundo a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO), cada 100 gramas do produto, apresenta aproximadamente:

Valor calórico	544 kcal
Gorduras totais	43,9g
Gorduras monoinsaturadas	17,2g
Gorduras poli-insaturadas	16,2g
Proteínas	27,2g
Fibras	8g
Carboidratos	20,3g

Apesar do amendoim ser uma excelente estratégia na alimentação de adultos e crianças por seu alto valor nutricional, deve ser consumido com moderação como parte de um planejamento alimentar, devido à quantidade elevada de calorias.

É considerado um alimento funcional, ou seja, além de funções nutricionais básicas, produz efeitos benéficos à saúde, atuando na prevenção de doenças. Um exemplo disso é a presença de resveratrol e gordura monoinsaturada (gordura boa) na sua composição, que pode reparar possíveis lesões no músculo do coração e reduzir os níveis do colesterol, evitando o desenvolvimento de doenças cardíacas. Além disso, apresenta grandes concentrações de vitamina E, um importante antioxidante, e fibras que ajudam a controlar os valores de açúcar no sangue.

Produtos derivados do amendoim

As sementes torradas ou cozidas, são a principal forma de consumo. No entanto, sua farinha é altamente proteica e pode ser utilizada de diversas maneiras, sobretudo no preparo de massas de pães e salgados.

No processamento industrial, o amendoim pode ser matéria prima para obtenção de óleo, farelo e produtos tanto farmacêuticos quanto alimentícios, como manteigas, pastas, cremes, doces e bebidas.

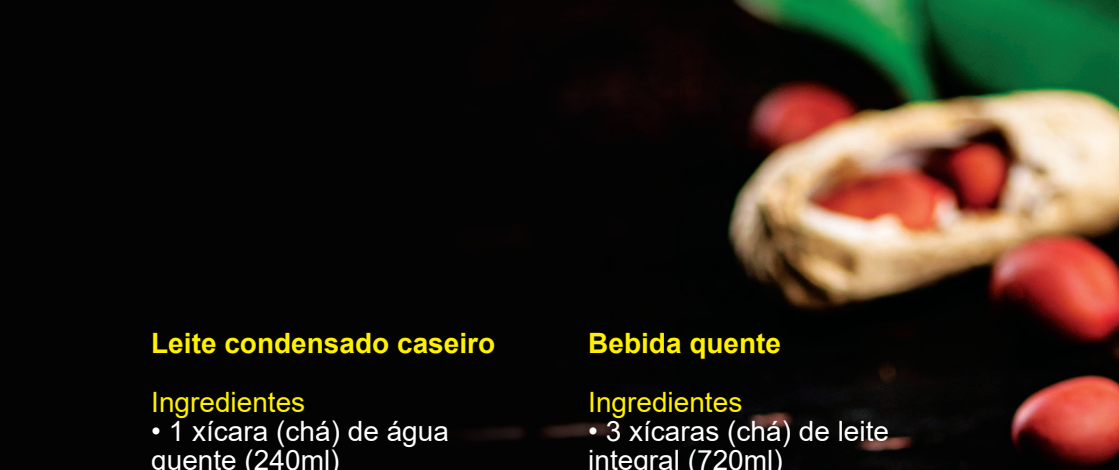


RECEITAS



Bebida quente de amendoim





Leite condensado caseiro

Ingredientes
• 1 xícara (chá) de água quente (240ml)

• 1 e ½ xícara (chá) de leite em pó integral (165g)

• ½ xícara (chá) de açúcar demerara (100g)

Modo de preparo
Em um liquidificador, bata a água quente, o leite em pó e o açúcar demerara, até obter uma consistência homogênea. Leve à geladeira por, no mínimo, 2 horas.

Rendimento: 4 porções
Valor calórico da porção: 469 Kcal

Bebida quente

Ingredientes
• 3 xícaras (chá) de leite integral (720ml)

• ½ xícara (chá) de amendoins torrados sem peles (70g)

• 1 e ¼ de xícara (chá) de leite condensado caseiro (300ml)

• 7 cravos (1g)

• 1 colher (chá) de canela em pó (5g)

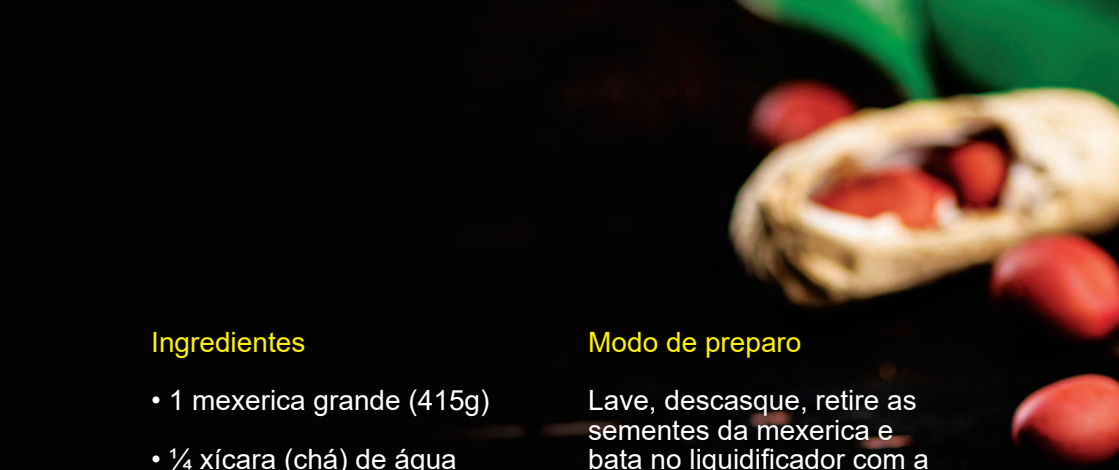
Modo de preparo

Em um liquidificador, bata o leite, o amendoim e o leite condensado caseiro, até obter uma consistência homogênea. Coloque a mistura em uma panela, adicione os cravos e leve ao fogo baixo até levantar fervura. Retire os cravos e sirva a bebida com a canela em pó polvilhada em cada porção.

Peso da porção: 240ml
Tempo de preparo: 20min

Bolinho de mexerica e amendoim





Ingredientes

• 1 mexerica grande (415g)

• ¼ xícara (chá) de água (60ml)

• ½ xícara (chá) de amendoins crus sem peles e sem sal (50g)

• 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral (130g)

• ½ xícara (chá) de farinha de aveia (60g)

• 1 colher (sopa) de fermento químico em pó (16g)

• ¼ de xícara (chá) de óleo de soja (60ml)

• ½ xícara (chá) de açúcar demerara (100g)

Modo de preparo

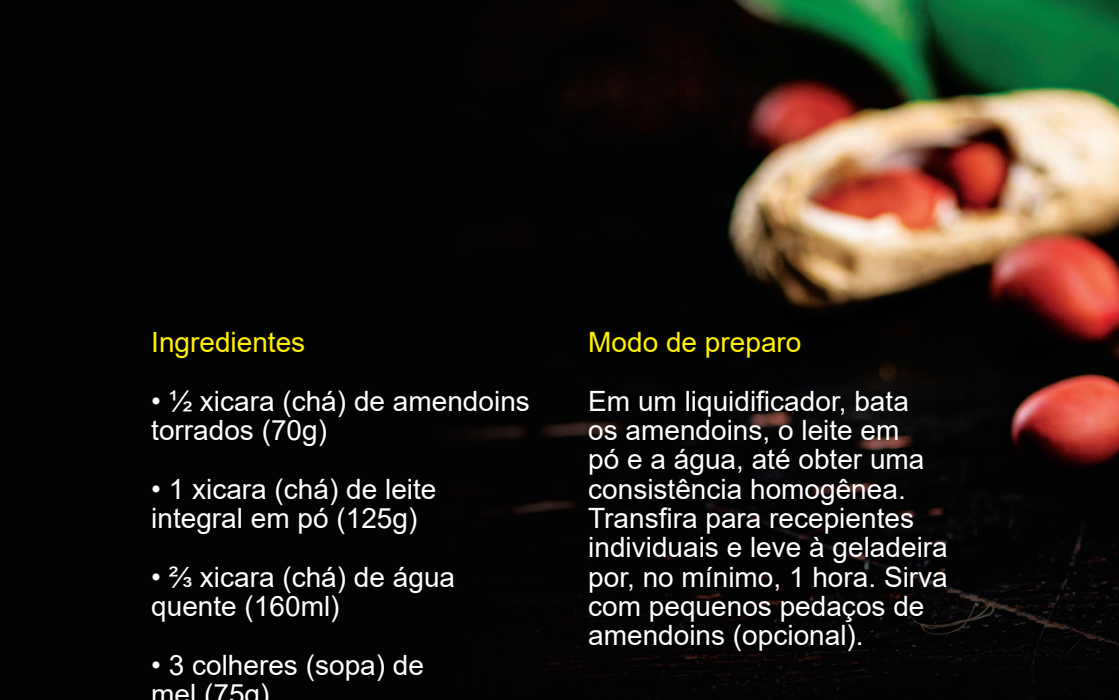
Lave, descasque, retire as sementes da mexerica e bata no liquidificador com a água e reserve. Triture os amendoins até que vire uma farinha e reserve. Em uma tigela, peneire a farinha de trigo integral, a farinha de aveia e o fermento, adicione o óleo, o açúcar demerara, o suco de mexerica e os amendoins triturados e mexa até que forme uma massa homogênea. Em forminhas de silicone (7x7x3cm), distribua a massa e asse em forno preaquecido a 180°C por 30 minutos ou até que fiquem dourados.

Rendimento: 11 porções
Valor calórico da porção: 186 Kcal

Peso da porção: 50g
Tempo de preparo: 1h

Brigadeiro de amendoim de colher





Ingredientes

• ½ xicara (chá) de amendoins torrados (70g)

• 1 xicara (chá) de leite integral em pó (125g)

• ⅔ xicara (chá) de água quente (160ml)

• 3 colheres (sopa) de mel (75g)

Modo de preparo

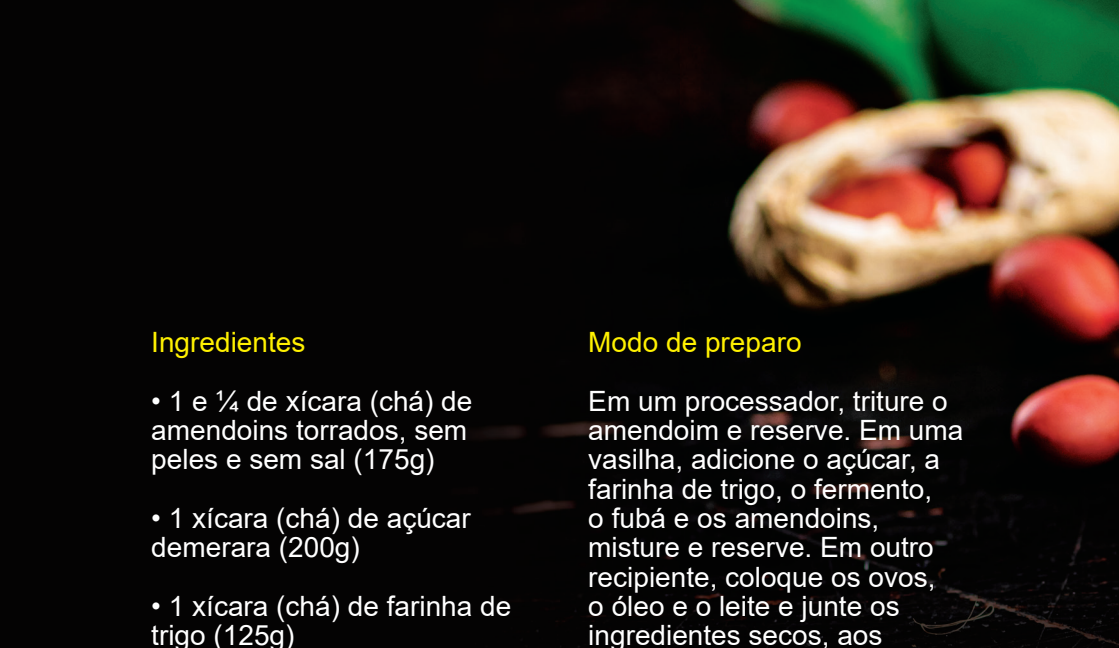
Em um liquidificador, bata os amendoins, o leite em pó e a água, até obter uma consistência homogênea. Transfira para recepientes individuais e leve à geladeira por, no mínimo, 1 hora. Sirva com pequenos pedaços de amendoins (opcional).

Rendimento: 19 porções
Valor calórico da porção: 77 Kcal

Peso da porção: 15g
Tempo de preparo: 1h30min

Broa doce de Amendoim





Ingredientes

• 1 e ¼ de xícara (chá) de amendoins torrados, sem peles e sem sal (175g)

• 1 xícara (chá) de açúcar demerara (200g)

• 1 xícara (chá) de farinha de trigo (125g)

• 1 colher (sopa) de fermento químico em pó (16g)

• 1 xícara (chá) de fubá (155g)

• 2 ovos médios (130g)

• ½ xícara (chá) de óleo de girassol (120ml)

• 1 xícara (chá) de leite integral (240ml)

Modo de preparo

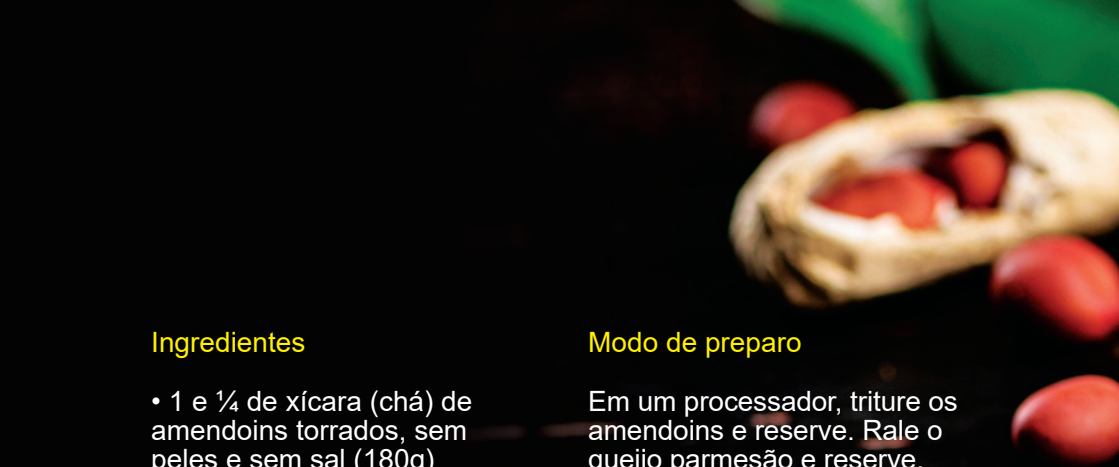
Em um processador, triture o amendoim e reserve. Em uma vasilha, adicione o açúcar, a farinha de trigo, o fermento, o fubá e os amendoins, misture e reserve. Em outro recipiente, coloque os ovos, o óleo e o leite e junte os ingredientes secos, aos poucos, mexendo até obter uma massa homogênea. Transfira para uma forma untada e enfarinhada e leve ao forno preaquecido a 180°C por 45 minutos.

Rendimento: 14 porções
Valor calórico da porção: 309 Kcal

Peso da porção: 60g
Tempo de preparo: 1h

Broa de amendoim com queijo





Ingredientes

• 1 e ¼ de xícara (chá) de amendoins torrados, sem peles e sem sal (180g)

• 1 pedaço de queijo parmesão (100g)

• 1 xícara (chá) de farinha de trigo (125g)

• 1 colher (sopa) de fermento químico em pó (16g)

• 1 xícara (chá) de fubá (155g)

• 2 ovos médios (130g)

• ½ xícara (chá) de óleo de girassol (120ml)

• 1 xícara (chá) de leite integral (240ml)

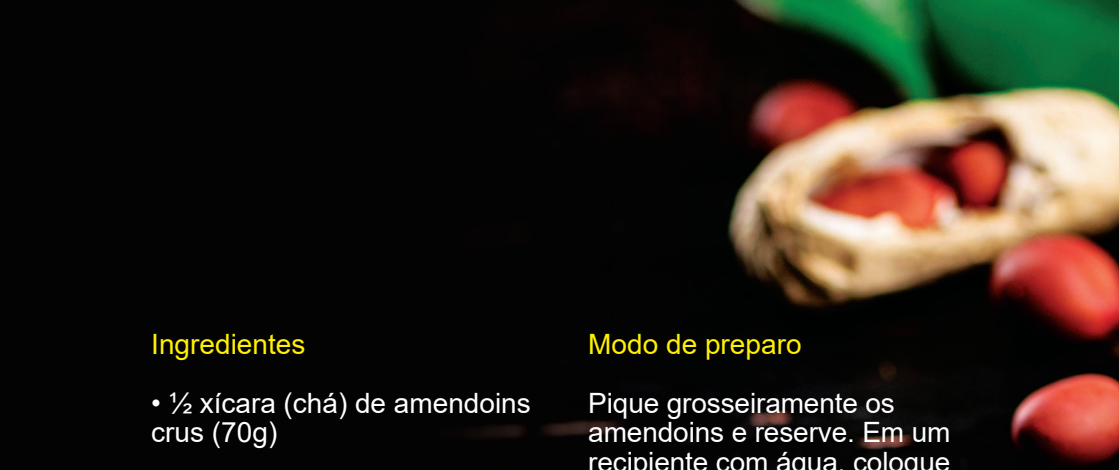
Modo de preparo

Em um processador, triture os amendoins e reserve. Rale o queijo parmesão e reserve. Em uma vasilha, adicione os ingredientes secos (farinha de trigo, fermento, fubá, os amendoins e o parmesão) misture e reserve. Em outro recipiente, coloque os ovos, o óleo e o leite e junte os ingredientes secos, aos poucos, mexendo até obter uma massa homogênea. Transfira para uma forma untada e enfarinhada e leve ao forno preaquecido a 180°C por 45 minutos.

Rendimento: 14 porções
Peso da porção: 60g
Valor calórico da porção: 298 Kcal
Tempo de preparo: 1h

Canjica com amendoim





Ingredientes

• ½ xícara (chá) de amendoins crus (70g)

• 1 xícara (chá) de canjica crua (190g)

• 2 e ¼ de xícara (chá) de bebida vegetal de amendoim (540ml)

• 1 xícara (chá) de açúcar demerara ou cristal (200g)

• 5 cravos-da-Índia (ou anis estrelado) (1g)

• 1 canela em pau (4g)

• ¼ de xícara (chá) de coco seco ralado (20g)

• 1 colher (sopa) de farinha de trigo ou amido de milho (10g)

• ¼ de xícara (chá) de água (60ml)

• 1 colher (chá) de canela em pó (2g)

Modo de preparo

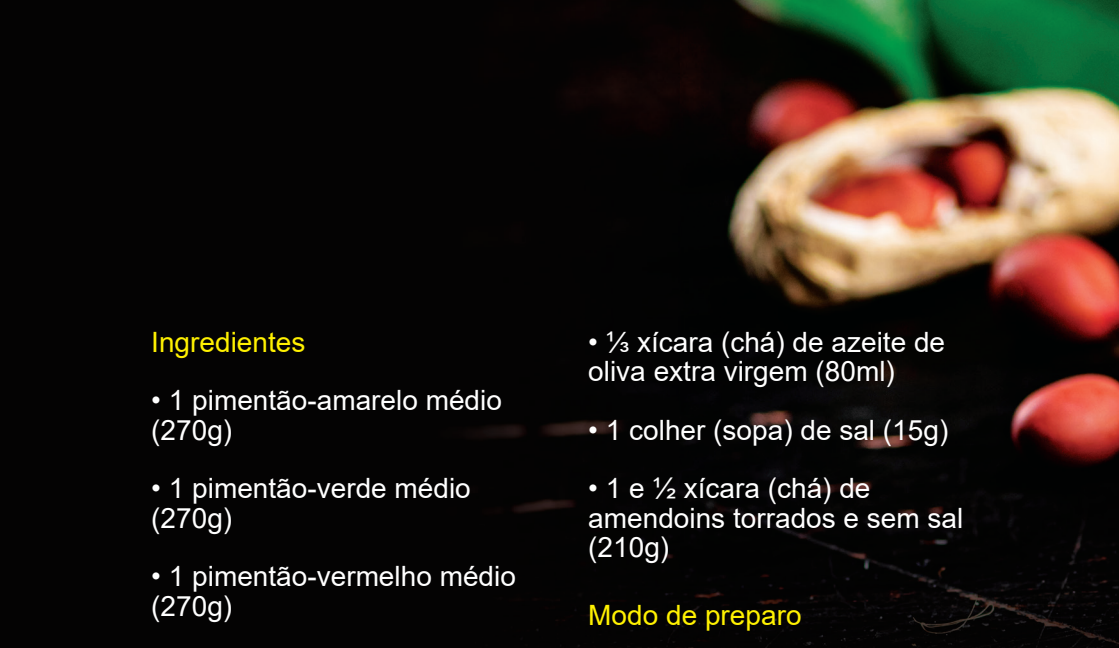
Pique grosseiramente os amendoins e reserve. Em um recipiente com água, coloque a canjica de remolho, por 12 horas. Escorra, despreze a água do remolho, cozinhe os grãos em uma panela de pressão, com água suficiente para cobrir, por 30 minutos após pegar pressão ou até que estejam macios. Adicione a bebida de amendoim, os pedaços de amendoim, o açúcar, os cravos-da-Índia, a canela, o coco ralado e ferva. Acrescente a farinha (ou amido de milho) misturada com a água e cozinhe até que engrosse. Retire os cravos e sirva quente ou gelado, com canela em pó polvilhada por cima.

Rendimento: 6 porções
Valor calórico da porção: 410 Kcal

Peso da porção: 150g
Tempo de preparo: 1h

Caponata de berinjela com amendoim





Ingredientes

• 1 pimentão-amarelo médio (270g)

• 1 pimentão-verde médio (270g)

• 1 pimentão-vermelho médio (270g)

• 2 berinjelas médias (1kg)

• 17 vagens médias (135g)

• 1 cenoura média (200g)

• 2 cebolas médias (300g)

• 3 dentes de alho médios (12g)

• 1 colher (sopa) de pimenta-calabresa (10g)

• 2 colheres (sopa) de orégano (4g)

• ⅓ xícara (chá) de azeite de oliva extra virgem (80ml)

• 1 colher (sopa) de sal (15g)

• 1 e ½ xícara (chá) de amendoins torrados e sem sal (210g)

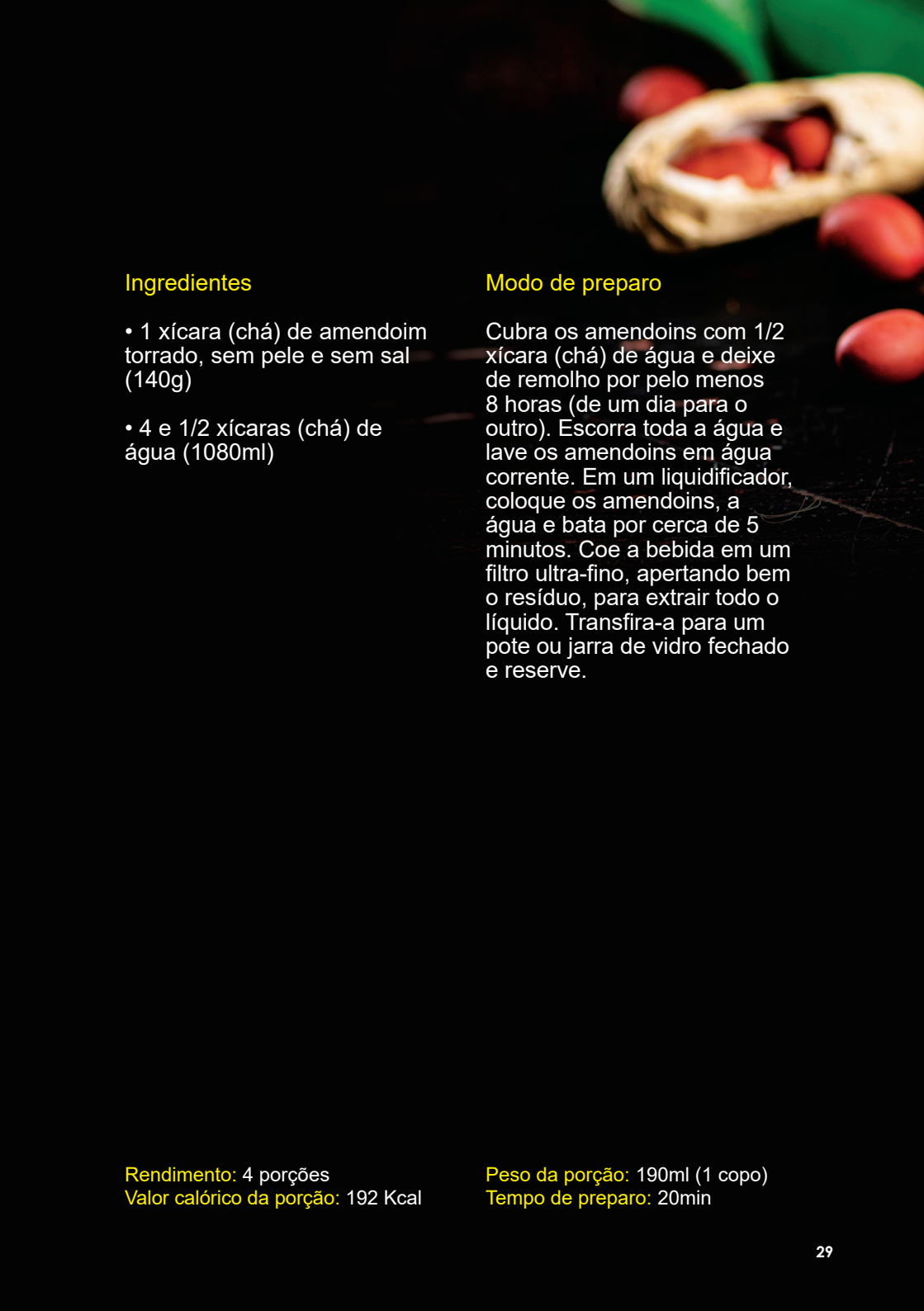
Modo de preparo

Lave, corte ao meio, retire as sementes e pique em cubos grandes os pimentões. Lave e pique em cubos grandes as berinjelas. Lave e pique as vagens. Lave, descasque e rale a cenoura. Descasque, lave e pique em cubos médios as cebolas. Descasque, lave e pique em cubos pequenos os dentes de alho. Coloque os legumes picados em uma assadeira e acrescente a pimenta-calabresa, o orégano, o azeite e o sal e misture. Leve ao forno preaquecido a 180°C por, aproximadamente, 1 hora e mexa de vez em quando para não queimar. Retire do forno, acrescente os amendoins, mexa bem e sirva.

Rendimento: 13 porções
Peso da porção: 110g
Valor calórico da porção: 239 Kcal
Tempo de preparo: 2h

Bebida vegetal de amendoim





Ingredientes

• 1 xícara (chá) de amendoim torrado, sem pele e sem sal (140g)

• 4 e 1/2 xícaras (chá) de água (1080ml)

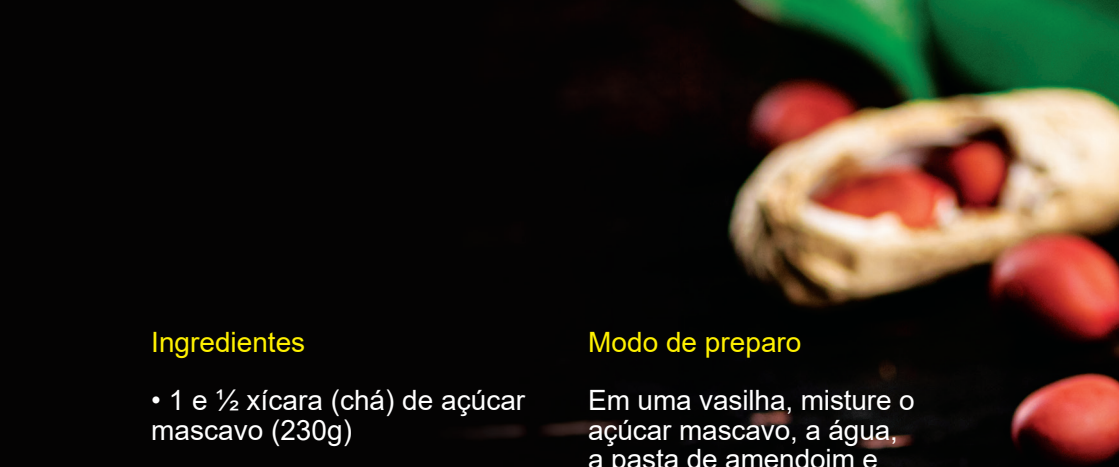
Modo de preparo

Cubra os amendoins com 1/2 xícara (chá) de água e deixe de remolho por pelo menos 8 horas (de um dia para o outro). Escorra toda a água e lave os amendoins em água corrente. Em um liquidificador, coloque os amendoins, a água e bata por cerca de 5 minutos. Coe a bebida em um filtro ultra-fino, apertando bem o resíduo, para extrair todo o líquido. Transfira-a para um pote ou jarra de vidro fechado e reserve.

Rendimento: 4 porções
Peso da porção: 190ml (1 copo)
Valor calórico da porção: 192 Kcal
Tempo de preparo: 20min

Cookies de amendoim





Ingredientes

• 1 e ½ xícara (chá) de açúcar mascavo (230g)

• ½ xícara (chá) de água (120ml)

• 2 xícaras (chá) de pasta de amendoim (450g)

• 2 colheres (chá) de essência de baunilha (10ml)

• 1 e ½ xícara (chá) de farinha de aveia (180g)

• 2 colheres (chá) de bicarbonato de sódio (5g)

• ½ colher (chá) de sal (3g)

• 1 xícara (chá) de amendoins torrados sem peles (140g)

Modo de preparo

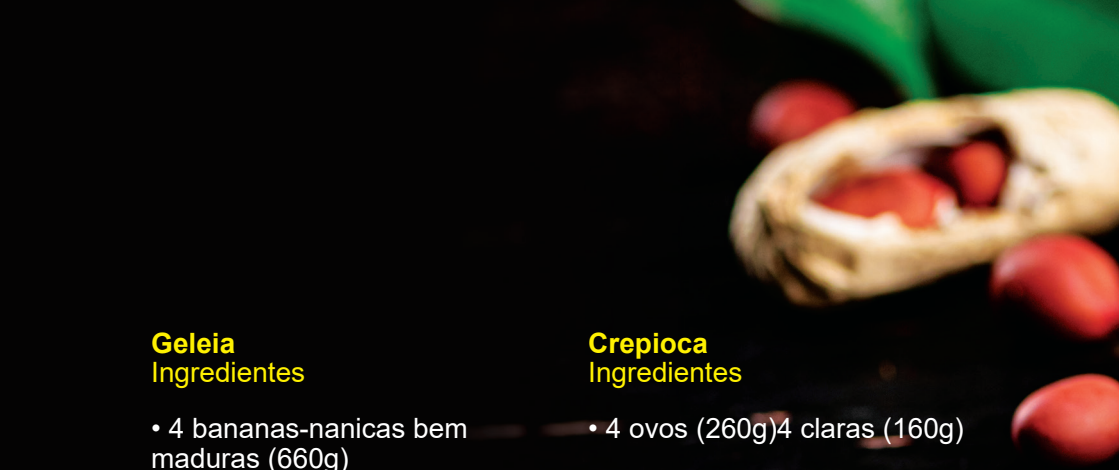
Em uma vasilha, misture o açúcar mascavo, a água, a pasta de amendoim e a baunilha até obter uma consistência homogênea e reserve. Em outro recipiente, misture a farinha de aveia, o bicabornato de sódio, o sal e a pasta reservada, adicione à mistura líquida e mexa até obter uma consistência firme e lisa. Pique os amendoins em pedaços médios e adicione à massa, mexendo delicadamente. Com as mãos, modele bolinhas médias e coloque-as espaçadamente em uma assadeira untada e enfarinhada. Aperte os cookies levemente com um garfo e leve ao forno preaquecido a 180°C. Asse por cerca de 30 minutos ou até que fiquem dourados. Espere esfriar para retirá-los da forma e sirva.

Rendimento: 21 porções
Valor calórico da porção: 294 Kcal

Peso da porção: 44g
Tempo de preparo: 1h30min

Crepioca de amendoim com geleia de banana





Geleia

Ingredientes

• 4 bananas-nanicas bem maduras (660g)

• 2 limões pequenos (160g)

• ¼ xícara (chá) de açúcar demerara (50g)

• 1 xícara (chá) de água (240ml)

• 2 colheres (chá) de canela em pó (10g)

Modo de preparo

Descasque, pique e amasse as bananas com o auxílio de um garfo. Lave e esprema os limões e reserve o suco. Em uma panela, adicione as bananas amassadas com o suco dos limões, o açúcar, a água e a canela, leve ao fogo baixo e cozinhe, mexendo de vez em quando. Assim que a geleia estiver brilhante e soltando do fundo da panela, apague o fogo e transfira para um pote de vidro com tampa. Guarde na geladeira.

Rendimento: 5 porções
Valor calórico da porção: 580 Kcal

Crepioca

Ingredientes

• 4 ovos (260g)4 claras (160g)

• 8 colheres (sopa) de goma de tapioca (95g)

• 4 colheres (sopa) de farinha de aveia (40g)

• 4 colheres (sopa) de pasta de amendoim (85g)

• 4 colheres (chá) de chia (16g)

• 4 colheres (chá) de linhaça (16g)

• ⅓ xícara (chá) de açúcar demerara (65g)

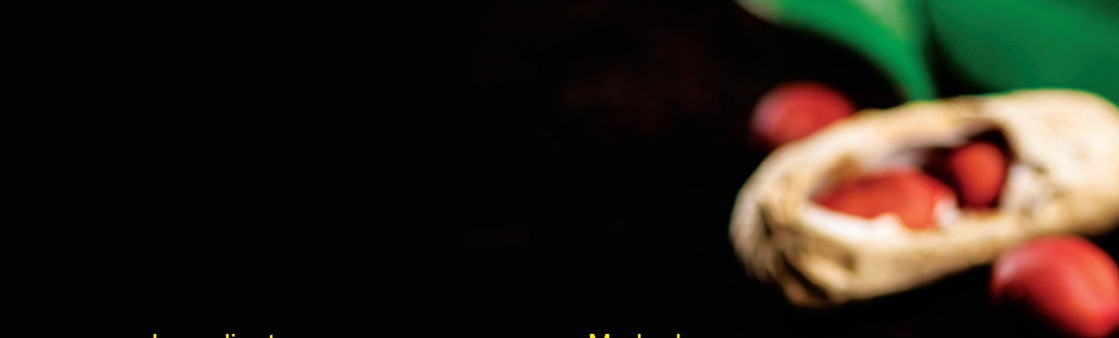
Modo de preparo

Em um recipiente, misture todos os ingredientes até obter uma massa lisa e homogênea. Despeje em uma frigideira untada com um pouco de manteiga em fogo baixo, tampe e cozinhe. Quando a massa firmar, vire para que cozinhe igualmente dos dois lados. Transfira para um prato e recheie com a geleia de banana. Sirva.

Peso da porção: 70g (1 unidade)
Tempo de preparo: 1h15min

Croquete de Amendoim





Ingredientes

• 2 pedaços médios de mandioca crua com casca (220g)

• 1 colher (sopa) de sal (15g)

• 2 xícaras (chá) de amendoins torrados, sem pele e sem sal (280g)

• 1 cenoura pequena (100g)

• 1 cebola pequena (100g)

• 1 colher (chá) de pimenta dedo-de-moça (2g)

• 2 ramos de salsinha (12g)

• 2 ovos médios (130g)

Modo de preparo

Descasque, lave e corte a mandioca em pedaços médios. Em uma panela de pressão, coloque a mandioca e o sal com água suficiente para cobrir e cozinhe por 20 minutos. Em um processador, triture os amendoins, transfira para uma tigela e reserve. Lave, descasque e rale a cenoura e reserve. Descasque, lave e pique a cebola em cubos pequenos e reserve. Lave e pique em cubos pequenos a pimenta dedo-de-moça e reserve. Lave e pique a salsinha e reserve. Na tigela com os amendoins triturados, adicione os ovos, a cenoura, a pimenta, a cebola e a salsa e misture bem. Amasse a mandioca cozida com um garfo e misture aos demais ingredientes até formar uma massa consistente e moldável. Enrole com as mãos em formato de croquete e coloque em uma assadeira. Leve ao forno a 180°C por 30 minutos ou até que fiquem assados e dourados.

Rendimento: 20 porções
Valor calórico da porção: 116 Kcal

Peso da porção: 30g (1 unidade)
Tempo de preparo: 1h

Farofa de amendoim com legumes



Farofa

Ingredientes

• 1 xícara (chá) de amendoins torrados, sem peles e sem sal (140g)

• 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal (40g)

• 2 xícaras (chá) de farinha de mandioca crua (250g)

• 1 colher (chá) de chia (4g)

Modo de preparo

Em um processador, triture o amendoim e reserve. Em uma frigideira, derreta a manteiga, adicione os amendoins triturados e misture bem. Acrescente a farinha de mandioca aos poucos, mexendo sem parar. Acrescente a chia, misture e reserve.

Legumes refogados

Ingredientes

• ½ unidade pequena de brócolis (150g)

• ½ unidade pequena de couve-flor (200g)

• 1 abobrinha pequena (210g)

• ¼ de unidade pequena de repolho-verde (325g)

• ¼ de unidade grande de repolho-roxo (370g)

• 1 chuchu médio (445g)

• 1 cenoura média (200g)

• ½ cebola pequena (50g)

• ⅓ de xícara (chá) de azeite de oliva extravirgem (80ml)

• 1 limão médio (105g)

• ½ colher (sopa) de sal (7g)

Modo de preparo

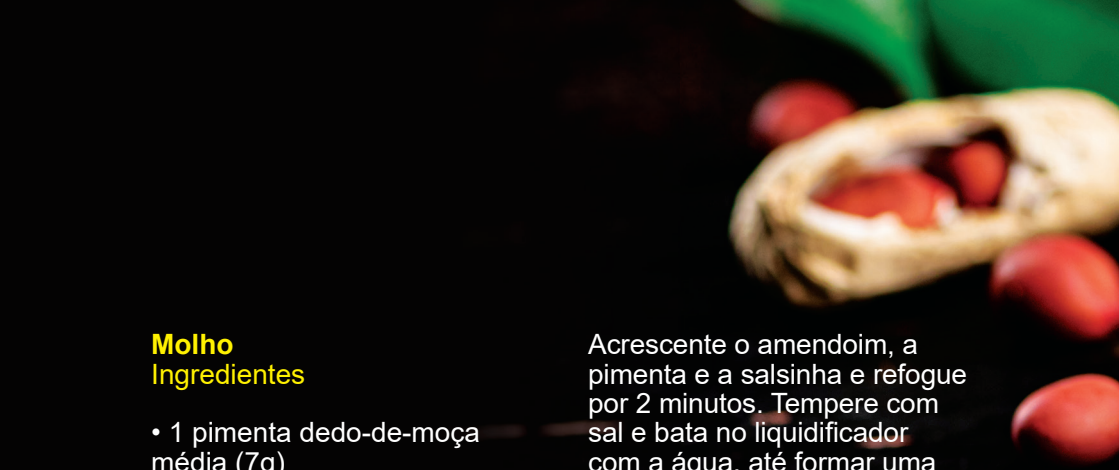
Lave e corte em floretes os brócolis e a couve-flor e reserve. Lave e corte em cubos pequenos a abobrinha e reserve. Lave e corte em tiras os repolhos e reserve. Lave, descasque e corte em pedaços pequenos o chuchu e reserve. Lave, descasque e rale a cenoura e reserve. Descasque, lave bem, pique a cebola em cubinhos e reserve. Em uma panela a vapor, adicione todos os legumes e cozinhe por cerca de 8 minutos. Transfira os legumes cozidos para uma tigela, adicione a cenoura e a cebola, e misture bem. Acrescente o azeite, o limão e o sal. Por fim, adicione a farofa de amendoim na preparação e misture. Sirva.

Rendimento: 11 porções
Valor calórico da porção: 330 Kcal

Peso da porção: 165g
Tempo de preparo: 1h30min

Frango ao molho de amendoim





Molho
Ingredientes

• 1 pimenta dedo-de-moça média (7g)

• 2 ramos de salsinha (12g)

• 1 cebola média (150g)

• 1 dente de alho médio (4g)

• 1 colher (sopa) de óleo de canola (15ml)

• ½ xícara (chá) de amendoins torrados, sem peles e sem sal (70g)

• ½ colher (chá) de sal (3g)

• ¾ xícara (chá) de água (180ml)

Modo de preparo

Lave e pique a pimenta e a salsinha e reserve. Descasque, lave e pique a cebola e o alho e reserve. Em uma panela em fogo médio, adicione o óleo e refogue a cebola e o alho por 3 minutos. Acrescente o amendoim, a pimenta e a salsinha e refogue por 2 minutos. Tempere com sal e bata no liquidificador com a água, até formar uma pasta e reserve.

Frango
Ingredientes

1kg de coxinha da asa de frango

1 colher (sopa) de sal (15g)

2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem (30ml)

Modo de preparo

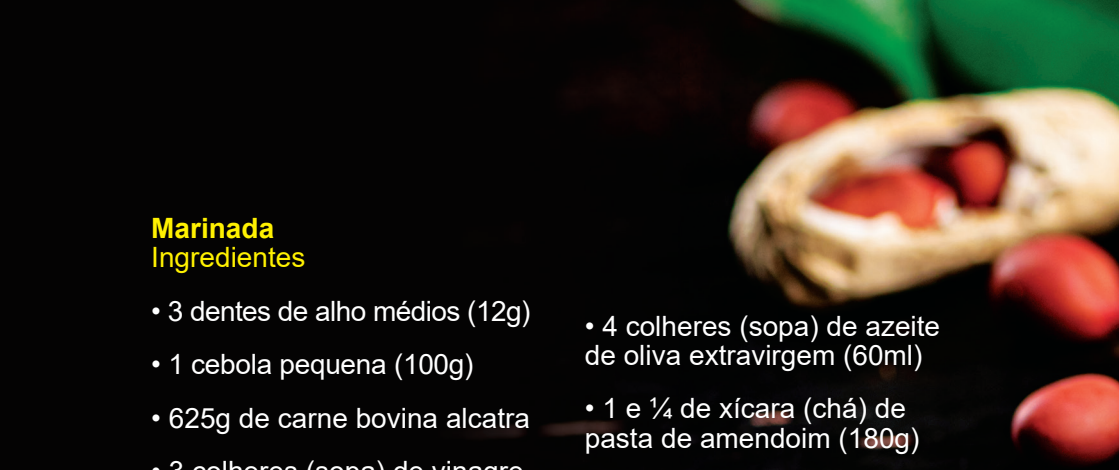
Em um recipiente, tempere as coxinhas com sal e transfira para uma assadeira com azeite. Leve ao forno preaquecido a 180°C por 60 minutos. Vire o frango na metade do tempo para dourar de ambos os lados. Retire o frango do forno, passe para um refratário e despeje o molho por cima com o auxílio de uma colher. Volte a preparação ao forno baixo por mais 20 minutos ou até dourar. Sirva.

Rendimento: 6 porções
Valor calórico da porção: 598 Kcal

Peso da porção: 150g (3 unidades)
Tempo de preparo: 2h15min

Guisado de carne com amendoim





Marinada
Ingredientes

• 3 dentes de alho médios (12g)

• 1 cebola pequena (100g)

• 625g de carne bovina alcatra

• 3 colheres (sopa) de vinagre (45ml)

• 3 folhas de louro (1g)

• 1 colher (chá) de sal (6g)

Modo de preparo

Descasque, lave e pique os dentes de alho e a cebola e reserve. Corte a carne em cubos médios e deixe marinando com o alho, a cebola, o vinagre, as folhas de louro e o sal por pelo menos 1 hora na geladeira.

Guisado
Ingredientes

• 1 cebola pequena (100g)

• 3 tomates pequenos (465g)

• 2 batatas médias (440g)

• 4 e ¼ xícara (chá) de água (1L)

• ½ colher (chá) de sal (3g)

• 1 colher (chá) de açafrão (5g)

• 4 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem (60ml)

• 1 e ¼ de xícara (chá) de pasta de amendoim (180g)

Modo de preparo

Descasque, lave e pique a cebola e reserve. Lave e pique em cubos pequenos os tomates e reserve. Lave, descasque e pique em cubos médios as batatas e reserve. Em uma panela com água (480ml) e sal, adicione as batatas e cozinhe por cerca de 15 minutos ou até ficarem macias. Escorra e reserve as batatas cozidas. Dissolva o açafrão em 540ml de água e reserve. Em uma panela, adicione 3 colheres (sopa) de azeite, sele a carne e reserve. Em uma panela funda, adicione 1 colher (sopa) de azeite e refogue a cebola e os tomates. Adicione a carne selada e cubra com a água com açafrão. Depois que a carne estiver bem cozida, adicione a pasta de amendoim, aos poucos, e dilua bem. Adicione as batatas e ferva por 5 minutos, misturando de vez em quando. Sirva.

Rendimento: 16 porções
Valor calórico da porção: 213 Kcal

Peso da porção: 260g
Tempo de preparo: 3h

Macarrão com brócolis ao molho de amendoim



Molho de amendoim
Ingredientes

• ½ xícara (chá) de pasta de amendoim sem açúcar (110g)

• 2 limões pequenos (160g)

• 3 colheres (sopa) de molho de soja (45ml)

• 1 xícara (chá) de água (240ml)

Modo de preparo

Em uma panela, coloque a pasta de amendoim, o suco dos limões e o molho de soja e misture até obter uma pasta lisa. Adicione a água, misture bem e reserve.

Macarrão
Ingredientes

• 2L de água

• 1 e ½ colher (sopa) de sal (21g)

• 3 xícaras (chá) de macarrão tipo penne (290g)

• 1 unidade de brócolis ninja (250g)

• 2 dentes de alho médios (8g)

• 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem (30ml)

• 1 pimenta dedo-de-moça média (7g)

• ½ xícara (chá) de amendoins torrados e sem peles (70g)

Modo de preparo

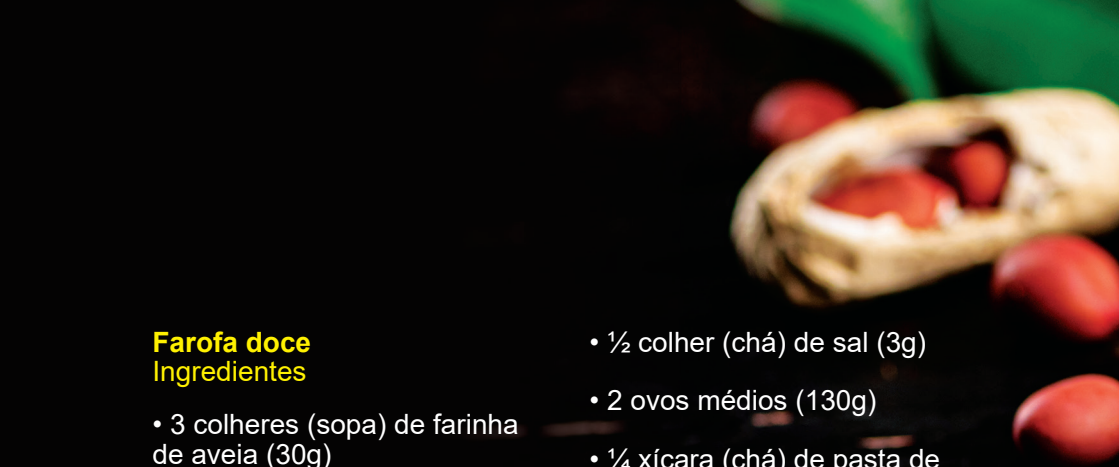
Em uma panela grande, aferente a água, adicione 1 colher (sopa) de sal e cozinhe o macarrão pelo tempo indicado na embalagem. Escorra a água e reserve o macarrão. Lave e corte os brócolis em floretes pequenos e cozinhe no vapor. Descasque, lave e pique os dentes de alho. Em uma frigideira, refogue o alho no azeite até dourar. Adicione os brócolis, refogue e reserve. Lave e pique a pimenta dedo-de-moça e reserve. Transfira, ainda quente, o macarrão cozido ao molho de amendoim, acrescente os brócolis refogados, o restante do sal e a pimenta e leve ao fogo baixo por mais 3 a 5 minutos. Triture os amendoins até formar uma farofa. Polvilhe o macarrão com a farofa de amendoim e sirva.

Rendimento: 4 porções
Valor calórico da porção: 716 Kcal

Peso da porção: 300g
Tempo de preparo: 2h

Muffins de amendoim





Farofa doce
Ingredientes

• 3 colheres (sopa) de farinha de aveia (30g)

• 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo (30g)

• 1 colher (sopa) de canela em pó (16g)

• ¼ xícara (chá) de manteiga sem sal em temperatura ambiente (50g)

Modo de preparo

Em um recipiente, adicione todos os ingredientes, misture bem e reserve.

Muffin
Ingredientes

• 1 xícara (chá) de farinha de aveia (110g)

• ½ xícara (chá) de açúcar demerara (100g)

• 1 colher (chá) de fermento químico em pó (5g)

• ½ colher (chá) de sal (3g)

• 2 ovos médios (130g)

• ¼ xícara (chá) de pasta de amendoim (70g)

• 1 colher (chá) de essência de baunilha (5ml)

• 3 colheres (sopa) de leite integral (45ml)

Modo de preparo

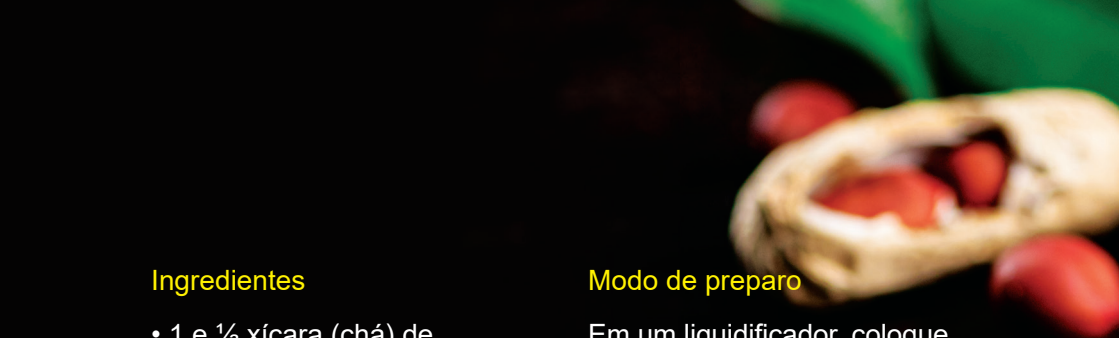
Em uma tigela, peneire a farinha e misture com o açúcar, o fermento e o sal. Em outro recipiente, misture os ovos, a pasta de amendoim, a essência de baunilha e o leite. Adicione a mistura líquida na mistura seca e mexa até atingir consistência homogênea. Em forminhas untadas, coloque a massa e polvilhe a farofa. Leve ao forno preaquecido a 180°C por 30 a 40 minutos.

Rendimento: 12 porções
Valor calórico da porção: 180 Kcal

Peso da porção: 30g
Tempo de preparo: 1h25min

Pão de amendoim





Ingredientes

• 1 e ½ xícara (chá) de amendoins torrados, sem peles e sem sal (210g)

• 3 ovos médios (195g)

• ½ xícara (chá) de açúcar mascavo (80g)

• 1 colher (sopa) de fermento biológico seco (10g)

• 3 colheres (sopa) de manteiga (60g)

• 1 colher (chá) de sal (6g)

• 1 e ¾ de xícara (chá) de leite morno (420ml)

• 4 xícaras (chá) de farinha de trigo (500g)

• 3 xícaras (chá) de farinha de trigo integral (390g)

• 1 gema de ovo peneirada para pincelar (20g)

Modo de preparo

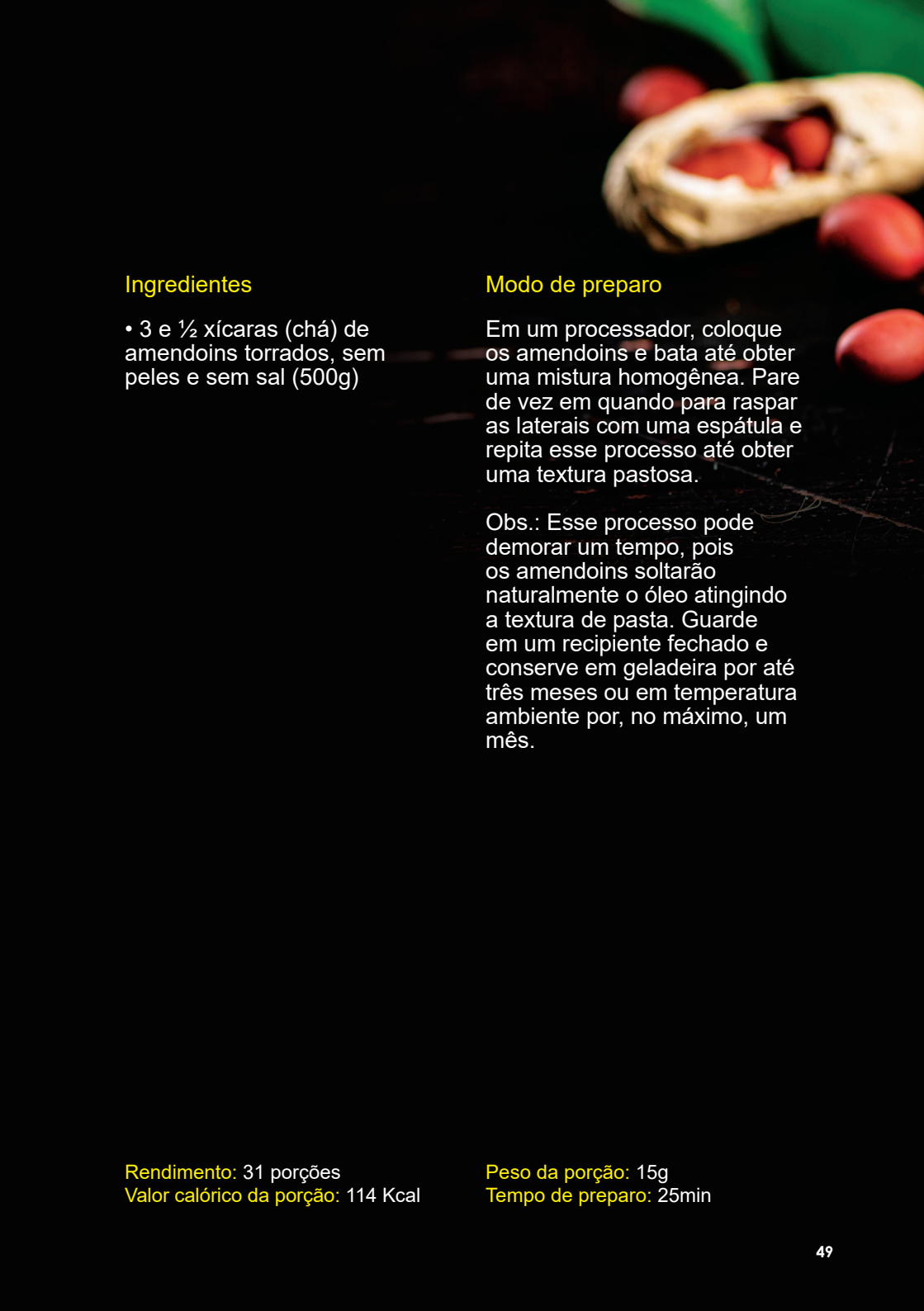
Em um liquidificador, coloque o amendoim torrado e clique em pulsar por algumas vezes para que triture ligeiramente. Em uma vasilha, coloque os ovos, o açúcar, o fermento seco, a manteiga, o sal, os amendoins e o leite morno (não pode ser muito quente, para não interferir no fermento) e as farinhas, aos poucos, mexendo sempre. Quando a massa estiver mais firme, polvilhe um pouco de farinha de trigo em uma superfície lisa e amasse com as mãos até obter uma textura lisa. Não há necessidade de sovar. Coloque a massa em um recipiente coberto por um pano e deixe descansar por 3h e 30min. Divida a massa e molde 36 bolinhas. Preaqueça o forno em temperatura de 200°C. Distribua os pãezinhos em uma forma untada, cubra com um papel-alumínio, sem encostar nos pães, e deixe descansar por mais 30 minutos para a massa crescer. Pincele os pãezinhos com a gema de ovo e asse, por aproximadamente 50 minutos, ou até dourar.

Rendimento: 36 porções
Valor calórico da porção: 158 Kcal

Peso da porção: 45g (1 unidade)
Tempo de preparo: 30min preparo + 4h fermentação + 50min forno

Pasta de amendoim





Ingredientes

• 3 e ½ xícaras (chá) de amendoins torrados, sem peles e sem sal (500g)

Modo de preparo

Em um processador, coloque os amendoins e bata até obter uma mistura homogênea. Pare de vez em quando para raspar as laterais com uma espátula e repita esse processo até obter uma textura pastosa.

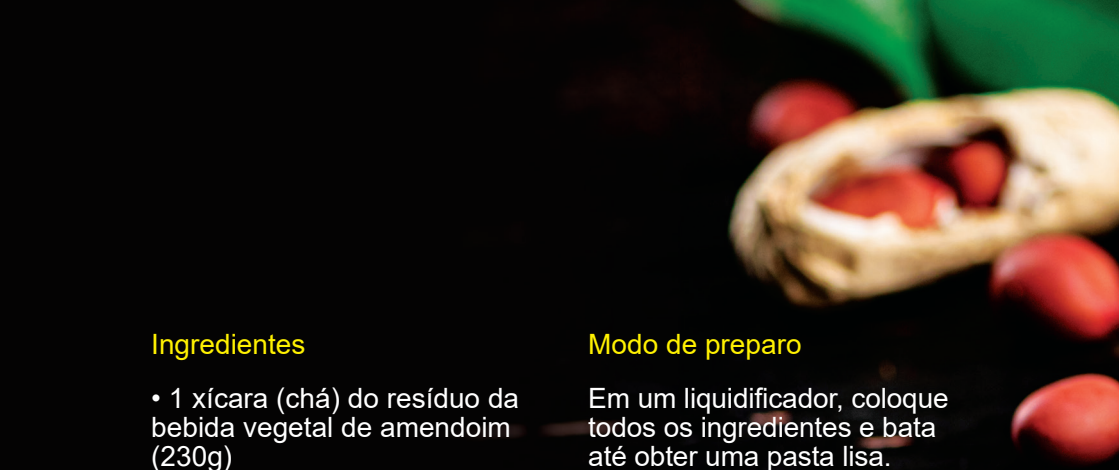
Obs.: Esse processo pode demorar um tempo, pois os amendoins soltarão naturalmente o óleo atingindo a textura de pasta. Guarde em um recipiente fechado e conserve em geladeira por até três meses ou em temperatura ambiente por, no máximo, um mês.

Rendimento: 31 porções
Valor calórico da porção: 114 Kcal

Peso da porção: 15g
Tempo de preparo: 25min

Pasta de chocolate e amendoim





Ingredientes

• 1 xícara (chá) do resíduo da bebida vegetal de amendoim (230g)

• ½ xícara (chá) de pasta de amendoim (110g)

• ½ xícara (chá) de melado de cana-de-açúcar (160g)

• ½ xícara (chá) de cacau em pó (90g)

• 1 colher (chá) de canela em pó (5g)

• ½ colher (chá) de sal (3g)

Modo de preparo

Em um liquidificador, coloque todos os ingredientes e bata até obter uma pasta lisa. Transfira para um pote com tampa e reserve na geladeira.

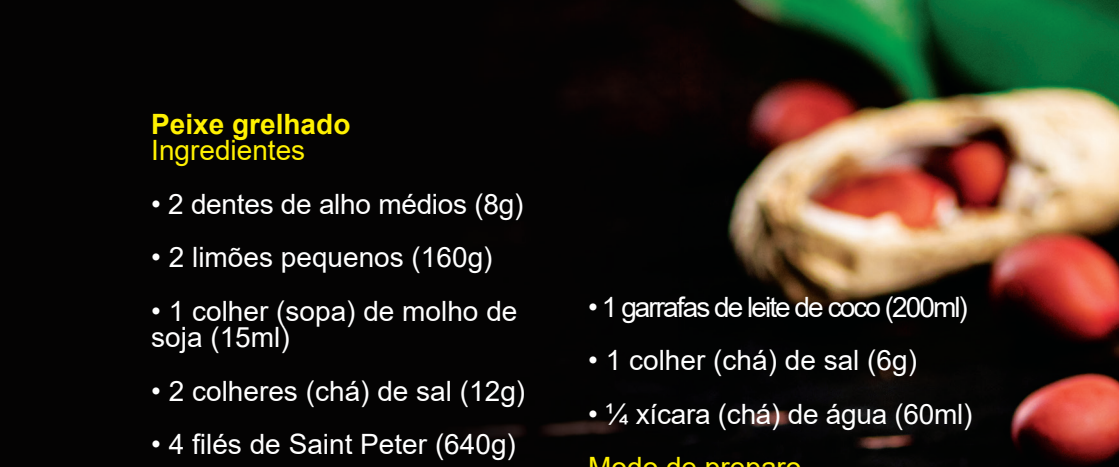
Obs.: O resíduo da bebida vegetal de amendoim pode ser utilizado também para uma pasta salgada. Basta misturá-lo com limão, azeite, sal e cheiro-verde, ajustando conforme o seu paladar.

Rendimento: 40 porções
Valor calórico da porção: 115 Kcal

Peso da porção: 15g
Tempo de preparo: 15min

Peixe com purê de amendoim e banana-da-terra grelhada





Peixe grelhado
Ingredientes

• 2 dentes de alho médios (8g)

• 2 limões pequenos (160g)

• 1 colher (sopa) de molho de soja (15ml)

• 2 colheres (chá) de sal (12g)

• 4 filés de Saint Peter (640g)

• 2 colheres (sopa) de azeite de oliva (30ml)

Modo de preparo

Descasque, lave e pique os dentes de alho e reserve. Lave, corte ao meio e esprema os limões. Em um recipiente, misture o suco dos limões, o alho, o molho de soja e o sal. Regue os filés com essa mistura e deixe marinando por cerca de 30 minutos na geladeira. Em uma frigideira, grelhe os filés no azeite.

Purê de amendoim
Ingredientes

• 2 e ¼ xícaras (chá) de amendoins torrados, sem peles e sem sal (320g)

• ½ pimenta dedo-de-moça média (2g)

• 1 cebola pequena (100g)

• 1 dente de alho médio (4g)

• 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem (15ml)

• 1 garrafas de leite de coco (200ml)

• 1 colher (chá) de sal (6g)

• ¼ xícara (chá) de água (60ml)

Modo de preparo

Em um processador, triture os amendoins e reserve. Lave, retire as sementes e pique a pimenta e reserve. Descasque, lave e pique a cebola. Descasque, lave e pique os dentes de alho. Em uma panela, coloque o azeite e refogue a cebola. Em seguida adicione a pimenta e o alho (obs.: quanto mais aquecer a pimenta, mais forte ela ficará). Adicione o leite de coco, os amendoins triturados e tempere com o sal. Acrescente a água e mexa bem. Apague o fogo e finalize o cozimento no calor da panela.

Banana grelhada
Ingredientes

• 2 bananas-da-terra médias (480g)

• 2 colheres (sopa) de manteiga (40g)

Modo de preparo

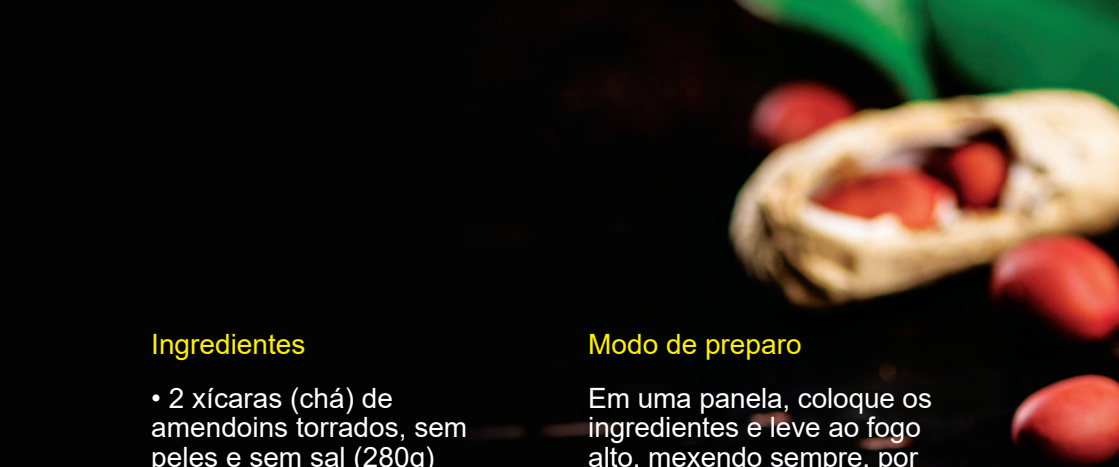
Lave, descasque e corte em fatias, não muito finas, as bananas e reserve. Em uma frigideira, derreta a manteiga e grelhe as bananas. Vire os pedaços até que dourem dos dois lados.

Rendimento: 12 porções
Valor calórico da porção: 416 Kcal

Peso da porção: 360g
Tempo de preparo: 1h

Praliné de Amendoim





Ingredientes

• 2 xícaras (chá) de amendoins torrados, sem peles e sem sal (280g)

• 1 xícara (chá) de açúcar demerara (200g)

• ½ xícara (chá) de água (120ml)

• 1 colher (chá) de fermento químico em pó (5g)

• 1 colher (sopa) de cacau em pó 50% (10g)

• 1 colher (chá) de canela em pó (5g)

• ½ xícara (chá) de semente de gergelim (75g)

• ½ colher (chá) de sal (3g)

Modo de preparo

Em uma panela, coloque os ingredientes e leve ao fogo alto, mexendo sempre, por cerca de 10 a 15 minutos. Derreta o açúcar e assim que a calda estiver grossa e começar a grudar em volta do amendoim, mexa sem parar, até que vire uma farofa seca. Apague o fogo e coloque os amendoins em uma assadeira para esfriar. Sirva.

Rendimento: 15 porções
Valor calórico da porção: 228 Kcal

Peso da porção: 15g
Tempo de preparo: 25min

Salada de folhas com farofa de amendoim





Farofa

Ingredientes

• 4 fatias de pão de forma integral (60g)

• 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem (15ml)

• 1 colher (chá) de orégano (5g)

• ¾ de xícara (chá) de amendoins torrados, sem peles e sem sal (105g)

Modo de preparo

Corte as fatias de pão em cubos grandes e reserve. Em uma assadeira, coloque os pães e regue-os com o azeite. Adicione o orégano e leve ao forno a 180°C por 5 minutos. Transfira os pães torrados para o processador, acrescente os amendoins, triture até que vire uma farofa e reserve.

Salada

Ingredientes

• 1 pé de alface-americana médio (280g)

• 1 maço de rúcula médio (285g)

• 1 pé de alface-roxa médio (255g)

• 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem (15ml)

• ½ colher (chá) de sal (3g)

Modo de preparo

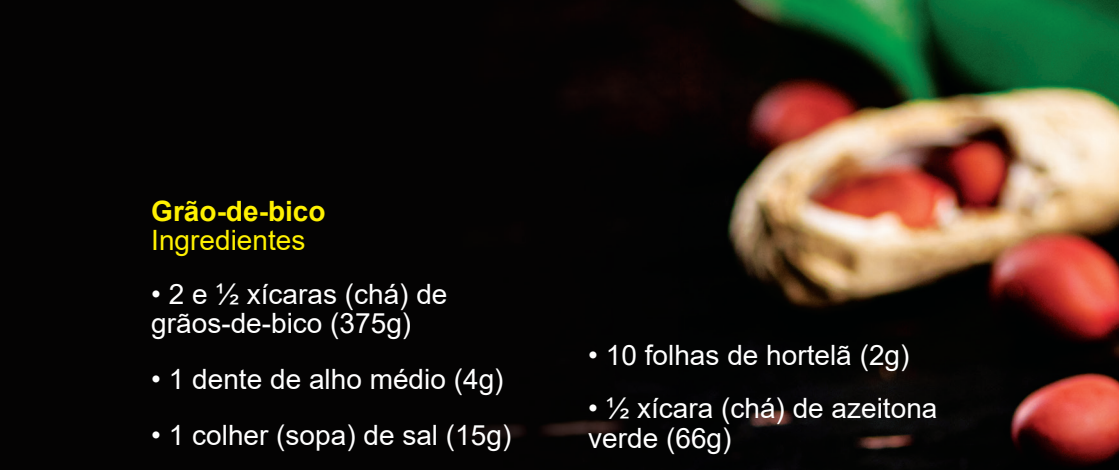
Lave folha por folha do alface-americana, da rúcula e da alface-roxa. Transfira para uma tigela com 1 litro de água e 1 colher (sopa) de hipoclorito de sódio. Deixe o produto agir por 15 minutos. Retire as folhas da água, enxágue cuidadosamente, transfira para uma centrífuga de saladas e seque bem. Com as folhas secas, rasgue-as em pedaços médios. Passe para uma tigela e acrescente o azeite e o sal. Adicione a farofa de amendoim somente na hora de servir.

Rendimento: 8 porções
Valor calórico da porção: 164 Kcal

Peso da porção: 100g
Tempo de preparo: 1h

Salada de grão-de-bico com amendoim





Grão-de-bico
Ingredientes

• 2 e ½ xícaras (chá) de grãos-de-bico (375g)

• 1 dente de alho médio (4g)

• 1 colher (sopa) de sal (15g)

Modo de preparo

Em um recipiente, coloque os grãos-de-bico de remolho de um dia para o outro, com água suficiente para cobrir. Descasque e lave o dente de alho. Escorra a água e coloque os grãos na panela de pressão com o alho e o sal. Cozinhe por cerca de 10 minutos, após pegar pressão. Escorra e reserve.

Molho
Ingredientes

• 3 dentes de alho grandes (18g)

• 1 cebola-roxa grande (210g)

• ⅓ xícara (chá) de azeite de oliva extravirgem (80ml)

• 1 pimentão-verde pequeno (175g)

• 2 tomates pequenos (310g)

• 1 pepino pequeno (220g)

• 10 folhas de hortelã (2g)

• ½ xícara (chá) de azeitona verde (66g)

• 1 colher (sopa) de chia (10g)

• 2 limões pequenos (160g)

• 1 e ½ xícara (chá) de amendoins torrados, sem peles e sem sal (210g)

• 1 colher (chá) de sal (6g)

Modo de preparo

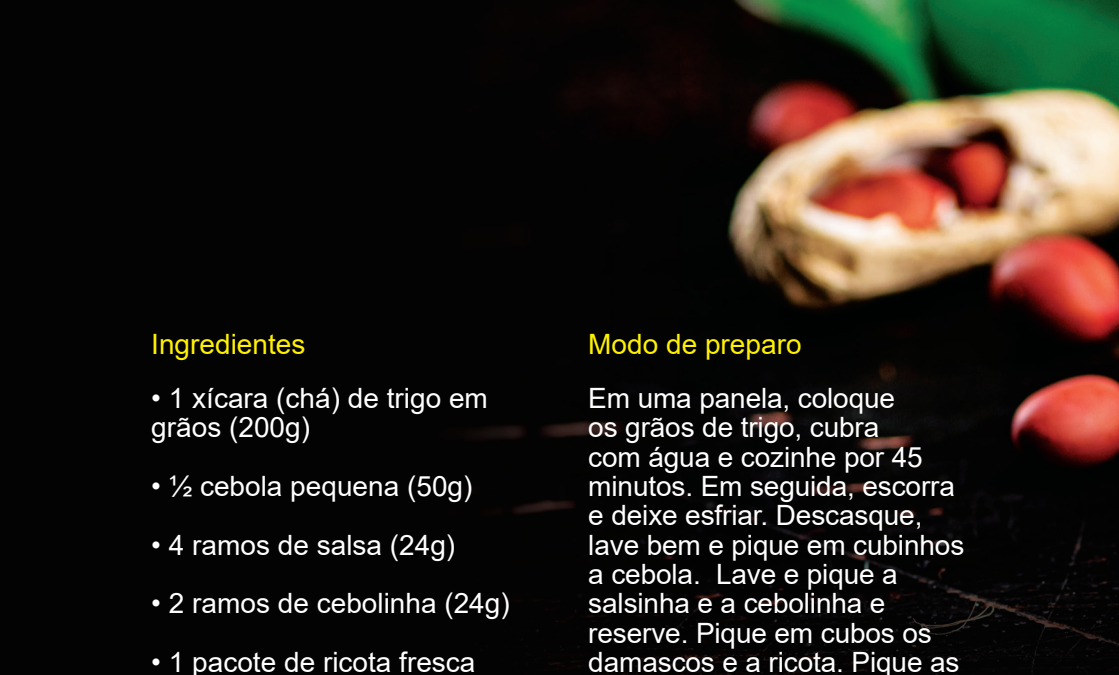
Descasque, lave e pique os dentes de alho. Descasque, lave e corte a cebola em cubos pequenos. Em frigideira, refogue no azeite o alho até que fique dourado. Lave o pimentão, corte-o ao meio, retire as sementes e corte-o em cubos pequenos. Lave os tomates e o pepino e corte-os em cubos pequenos. Lave, higienize e pique as folhas de hortelã. Corte as azeitonas em fatias finas. Em uma tigela, coloque os grãos-de-bico cozido com os demais ingredientes, misture bem e sirva.

Rendimento: 12 porções
Valor calórico da porção: 331 Kcal

Peso da porção: 150g
Tempo de preparo: 1h20min

Salada de trigo com amendoim, castanha-de-caju e damasco





Ingredientes

• 1 xícara (chá) de trigo em grãos (200g)

• ½ cebola pequena (50g)

• 4 ramos de salsa (24g)

• 2 ramos de cebolinha (24g)

• 1 pacote de ricota fresca (230g)

• 18 damascos turcos (150g)

• 1 xícara (chá) de castanhas-de-caju torradas (120g)

• ¾ de xícara (chá) de amendoins torrados sem peles e sem sal (105g)

• 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem (30ml)

• 1 e ½ colher (chá) de sal (9g)

Modo de preparo

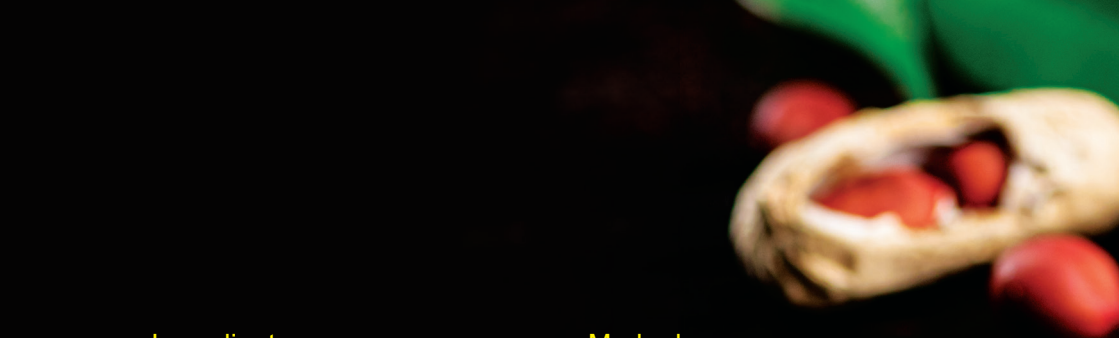
Em uma panela, coloque os grãos de trigo, cubra com água e cozinhe por 45 minutos. Em seguida, escorra e deixe esfriar. Descasque, lave bem e pique em cubinhos a cebola. Lave e pique a salsinha e a cebolinha e reserve. Pique em cubos os damascos e a ricota. Pique as castanhas-de-caju. Em uma tigela, adicione o trigo cozido com os ingredientes picados e misture bem. Acrescente o azeite, as castanhas e os amendoins. Tempere com o sal.

Rendimento: 11 porções
Valor calórico da porção: 338 Kcal

Peso da porção: 108g
Tempo de preparo: 1h20min

Sopa de amendoim





Ingredientes

- 2 ramos de salsa (12g)
- 1 ramo de cebolinha (12g)
- 3 dentes de alho médios (12g)
- 1 cebola média (150g)
- 800g de coxa e sobrecoxa de frango
- 2 colheres (sopa) de sal (30g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva (15ml)
- 3 cenouras médias (600g)
- 2 batatas médias (710g)
- 2 xícaras (chá) de água (480ml)
- 2 xícaras (chá) de amendoins torrados, sem peles e sem sal (280g)

Modo de preparo

Lave, higienize e pique a salsinha e a cebolinha e reserve.Descasque, lave e pique os dentes de alho e a cebola. Em uma panela de pressão, tempere o frango com a cebola, o alho, o sal e o azeite e refogue. Adicione a água até atingir a metade da panela e cozinhe por cerca de 10 minutos. Lave, descasque e pique a cenoura e as batatas. Ao término do cozimento, adicione as cenouras e as batatas e cozinhe novamente por mais 5 minutos. Em um liquidificador, coloque a água, junte os amendoins (sem cascas) e bata até que vire uma pasta homogênea. Adicione a pasta na panela de pressão com os demais ingredientes e cozinhe com a panela destampada por mais uns 10 minutos. Apague o fogo e acrescente a salsa. No momento de servir, salpique cebolinha picada.

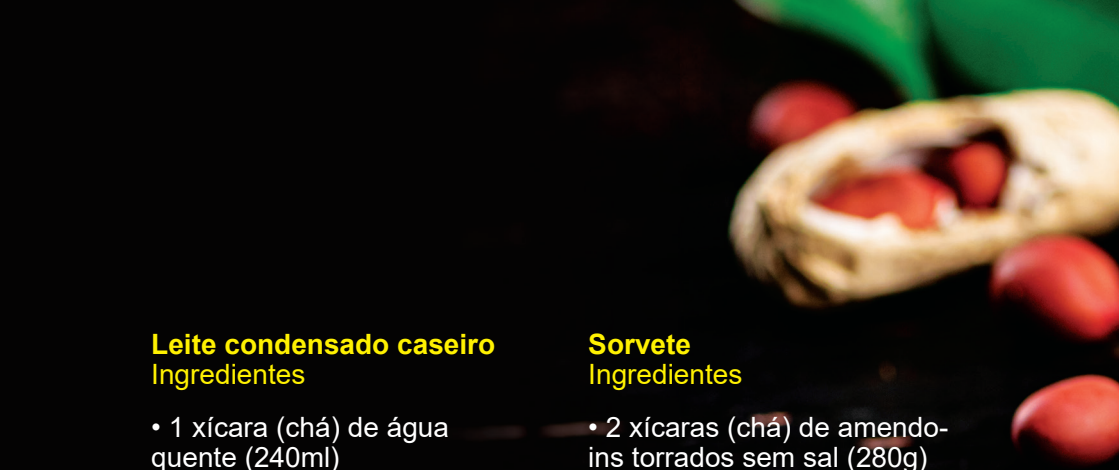
Dica: Para variar, utilize carne (músculo/acém) cortados em pedaços pequenos.

Rendimento: 14 porções
Valor calórico da porção: 364 Kcal

Peso da porção: 175g
Tempo de preparo: 1h

Sorvete de amendoim





Leite condensado caseiro

Ingredientes

• 1 xícara (chá) de água quente (240ml)

• 1 e ½ xícara (chá) de leite em pó integral (165g)

•½ xícara (chá) de açúcar demerara (100g)

Modo de preparo

Em um liquidificador, bata a água quente, o leite em pó e o açúcar demerara até obter uma consistência homogênea. Leve à geladeira por, no mínimo, 2 horas.

Rendimento: 12 porções
Valor calórico da porção: 278 Kcal

Sorvete

Ingredientes

• 2 xícaras (chá) de amendoins torrados sem sal (280g)

• 1 caixa de creme de leite (200g)

• 1 e ¼ de xícara (chá) de leite condensado caseiro (300ml)

Modo de preparo

Em um liquidificador, bata os amendoins, o creme de leite e o leite condensado. Despeje a mistura em um pote e leve ao congelador por cerca de 3 horas. Retire do congelador, transfira para a batedeira e bata em velocidade alta por 10 minutos ou até dobrar de volume. Despeje a mistura em potes com tampa e leve ao congelador de um dia para o outro.

Peso da porção: 50g
Tempo de preparo: 5h10min

Referências bibliográficas

NETO, Jayme; CASTRO, Claudio; AMARAL, Gustavo. Ecofisiologia do amendoim. Scientia Agraria Paranaensis, São Paulo. v. 11, n. 4, p. 1-13. 2012. Disponível em https://saber.unioeste.br/index.php/scientiaagraria/article/view/6033/5748. Acesso em 22 set. 2022.

Amendoim. MAPENEO - Grupo de Pesquisa Manejo de Plantas em Ecossistemas Neotropicais, Universidade Federal do Recôncavo da Bahia. Disponível em https://www2.ufrb.edu.br/mapeneo/culturas-2/2-conteudo/40-amendoim#:~:text=Os%20gr%C3%A3os%20cont%C3%A9m%20aproximadamente%2020,o%20algod%C3%A3o%20e%20a%20canola. Acesso em 22 set. 2022.

Boletim da Safra de Grãos. CONAB - Companhia Nacional de Abastecimento, 2022. Disponível em https://www.conab.gov.br/info-agro/safras/graos/boletim-da-safra-de-graos. Acesso em 22 set. 2022.

SANTOS, Andressa. et al. A cultura do Arachis hypogaea L.: Uma revisão. Research, Society and Development, v. 10, n. 2, 2021. Disponível em https://doi.org/10.33448/rsd-v10i2.12719. Acesso em 22 set. 2022.

BARRETO, Aurelir. et al. O produtor pergunta, a Embrapa responde. 1 ed. Brasília: Embrapa Informação Tecnológica, 2009. Disponível em https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/infoteca/bitstream/doc/578407/1/500perguntasamendoim.pdf. Acesso em 22 set. 2022.

SUASSANA, Taís. et al. Sistema de Produção de Amendoim. 2 ed. Brasília: Embrapa Informação Tecnológica, 2014. Disponível em https://www.spo.cnptia.embrapa.br/conteudo?p_p_id=conteudoportlet_WAR_sistemasdeproducaolf6_1ga1ceportlet&p_p_lifecycle=0&p_p_state=normal&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-1&p_p_col_count=1&p_r_p_-76293187_sistemaProducaoId=3803&p_r_p_-996514994_topicoId=3444. Acesso em 22 set. 2022.

Amendoim. Secretaria de Agricultura e Abastecimento - Governo do Estado de São Paulo: CESANS, 2019. Disponível em http://www.codeagro.agricultura.sp.gov.br/cesans/artigo/191/Amendoim. Acesso em 22 set. 2022.

AGRONEGÓCIO DO AMENDOIM NO BRASIL - Produção, Transformação e Oportunidades. FIESP. Disponível em https://sitefiespstorage.blob.core.windows.net/uploads/2021/05/file-20210531120131-agronegocio-do-amendoimproducao-transformacao-e-op.pdf. Acesso 22 set. 2022.

PEIXOTO, Clovis. et al. Características Agronômicas e Produtividade de Amendoim em Diferentes Espaçamentos e Épocas de Semeadura no Recôncavo Baiano. Bragantia, Campinas, v. 67, n. 3, p. 673-684. 2008. Disponível em https://www.scielo.br/j/brag/a/4ZjSzKfzjm7JQrKsTkMSDbm/?format=pdf&lang=pt. Acesso em 22 set. 2022.

TEIXEIRA, Alexandre. Conheça diversos tipos de amendoim. Veneza: Distribuidora de Alimentos, 2021. Disponível em https://blog.feijaoveneza.com.br/2021/08/05/conheca-diversos-tipos-de-amendoim/. Acesso em set. 2022.

Tipos de plantas de amendoim: Descubra as diferentes variedades de amendoins. Notícias de Jardim. 2020. Disponível em https://www.noticiasdejardim.com/guias/miseria/tipos-de-plantas-de-amendoim/. Acesso em set. 2022.

TAVEIRA, Fernanda. Conheça os benefícios do amendoim para a saúde. Proteste, 2022. Disponível em https://minhasaude.proteste.org.br/conheca-beneficios-do-amendoim-para-saude/. Acesso em 22 set. 2022.

JAMMAL, Daniele. A Cultura e seus reflexos econômicos, sociais e técnicos. Conselho Federal de Engenharia e Agronegócio. 2019. Disponível em http://areajaboticabal.org.br/pdf/livro_02.pdf. Acesso em 22 set. 2022.

BONIFÁCIO, Tatiana. Avaliação da Contaminação Fúngica em Amendoim Comercializado a Granel no Município de JI-Paraná/RO. South American Journal of Basic Education, Technical and Technological, v. 2, n. 1. 2015. Disponível em https://periodicos.ufac.br/index.php/SAJEBTT/article/view/145. Acesso em 22 set. 2022.


COLEÇÃO
AGRO SP
NA MESA
PUBLICAÇÕES SOBRE OS
ALIMENTOS DO AGRO PAULISTA
BAIXE
GRATUITAMENTE!

O Estado de São Paulo conta com uma ampla variedade de produtos agrícolas que possuem grande relevância, não apenas econômica, como também nutricional, já que fazem parte da base da alimentação saudável. Pensando nisso, a Secretaria de Agricultura e Abastecimento, por meio da Diretoria de Segurança Alimentar, lança a coleção “Agro SP na mesa”.

Serão publicadas diversas edições com os principais produtos das cadeias paulistas, onde será evidenciada a importância de cada um deles na economia do Estado e nos hábitos alimentares da população, disponibilizando referências técnicas, de forma clara, simples e objetiva, com o propósito de incentivar o maior consumo por meio de informações, dicas, curiosidades e receitas.

Nesta edição, o produto apresentado será o amendoim, que além de ser potencialmente relevante para a agricultura, também é um alimento altamente versátil na culinária, energético e nutritivo, já que sua composição conta com grandes níveis de ômega 6 e 9, ácidos graxos com importante ação anti-inflamatória, proteínas, vitaminas E e do complexo B, ácido fólico e minerais como cálcio, fósforo, potássio e zinco.

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
Secretaria de Agricultura e Abastecimento