

PINHÃO

COMPOSIÇÃO

Cozido, assado ou simplesmente usado como ingrediente em pratos típicos, não importa como o pinhão é consumido, o importante é que seu sabor conquista paladares e nos leva a épocas remotas da nossa história.

No passado, fazia parte da alimentação dos indígenas. Hoje, o pinhão tem presença marcante na culinária.

Do ponto de vista nutricional, o pinhão é um alimento rico em calorias. Assim, ele pode ser usado para ajudar no aporte calórico de trabalhadores braçais, atletas, crianças e adolescentes em fase de crescimento.

Por ser rico em fibras, o consumo de pinhão pode trazer diversos benefícios, como prevenir doenças intestinais.

O pinhão é composto por vários minerais, como cobre, zinco, manganês, ferro, magnésio, cálcio, fósforo, enxofre e sódio. Porém, merece destaque no fornecimento de potássio, mineral que ajuda a controlar a pressão arterial.

Fonte: Embrapa

Arroz Doce com Pinhão e Doce de Leite

Ingredientes

- 1 litro de leite
- 1 canela em pau
- 1 xícara de chá de arroz
- 1/2 xícara de chá de açúcar
- 1 xícara de chá de pinhão bem picadinho
- raspas de limão a gosto
- canela em pó a gosto
- doce de leite a gosto
- 1 pitada de sal grosso

Modo de preparo

Numa panela, coloque o leite, a canela em pau, o arroz e o açúcar. Deixe cozinhar até ficar al dente. Adicione os pinhões e as raspas de limão.

Quando chegar no ponto, retire e deixe esfriar. Se precisar, adicione mais leite para o doce não ficar muito seco. Sirva com uma colherada de doce de leite, canela em pó, mais raspas frescas de limão e uma pitadinha de sal grosso.



Farofa de Pinhão

Ingredientes:

- 3 colher(es) de sopa de manteiga
- 1/2 cebola pequena picadinha
- alho picadinho a gosto
- 1 tomate picado
- 1 ovo
- farinha de rosca, o quanto baste
- salsinha picada a gosto
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- pimenta-dedo-de-moça picadinha a gosto
- 1 xícara(s) de chá de pinhões cozidos
- 1 colher de chá de mel
- 2 cenouras pequenas

Como fazer

Aqueça duas colheres de sopa de manteiga e refogue a cebola e o alho picados. Quando murcharem, adicione o tomate picado e quebre o ovo. Mexa bem, até ficarem pedacinhos de ovo cozido por toda a frigideira.

Junte a farinha de rosca a gosto (se gosta da farofa mais seca, junte mais farinha; se prefere mais úmida, coloque menos). Acrescente bastante salsinha picada e tempere com a pimenta-dedo-de-moça, o sal e a pimenta-do-reino a gosto. Adicione os pinhões picados e sirva. Pode ser servido com carne suína ou bovina grelhada.

O pinhão também pode ser um ótimo ingrediente para risotos e sopas.

Bom Apetite!!

Camila Costa
Nutricionista

