CARNES E AVES

(Guia Completo com Cortes, Dicas de Compra, Preparo e Receitas)

ÍNDICE

- 1. Tipos de Carnes Bovina
- 2. Como Comprar Carnes e Aves
- 3. Dicas de Preparo e Conservação
- 4. Receitas Passo a Passo
- 5. Informações Nutricionais
- 6. Contato e Créditos

1. TIPOS DE CARNES BOVINA

Carnes de Segunda

- Origem: Parte dianteira do boi.
- Características:
 - o Ideais para moer, ensopados e assados de panela.
 - Requerem maior tempo de cozimento.
- Cortes:
 - o Paleta, fraldinha, músculo, acém, costela.

Carnes de Primeira

- Origem: Parte traseira do boi.
- Características:

- Mais macias e com menor tempo de cozimento.
- Perfeitas para bifes e assados.

Cortes:

 Alcatra, contrafilé, lagarto, filé mignon, patinho, coxão mole, picanha, maminha.

2. COMO COMPRAR CARNES E AVES

Carne Bovina

Sinais de Qualidade:

- Cor vermelho vivo
- Aroma fresco
- · Gordura branca e firme
- Textura que volta ao normal após pressionar

X Evitar:

- Cor escura ou acinzentada
- Gordura amarelada
- Cheiro ácido ou forte
- Superfície pegajosa

Frango (Aves)

Fresco/Refrigerado:

- Peito firme e elástico
- Pele úmida (não grudenta)
- Cor uniforme

X Evitar:

- Peito flácido
- Cor arroxeada
- Odor forte

3. DICAS DE PREPARO

Antes de Cozinhar:

- 1. Lave rapidamente em água corrente.
- 2. Seque com papel toalha.
- 3. Tempero: Deixe descansar 30min na geladeira.

Cortes Especiais:

- Bifes: Contrafilé, alcatra, filé mignon.
- Medalhão: Corte redondo/oval.
- Escalope: Fatias finas no sentido transversal.

Congelamento:

- Embrulhe em saco plástico sem ar.
- Etiquete com data e tipo de corte.
- Descongele na geladeira (nunca em temperatura ambiente).

4. RECEITAS COMPLETAS

1. Abóbora Cremosa com Carne Seca

Ingredientes:

- 500g abóbora japonesa picada
- 500g carne-seca cozida e desfiada
- 1 lata Creme de Leite NESTLÉ®
- 1/2 colher (sopa) óleo
- 1/2 colher (chá) sal

Modo de Preparo:

- 1. Refogue a abóbora no óleo com sal.
- 2. Junte a carne-seca e o Creme de Leite.
- 3. Leve ao forno a 200°C por 15min para gratinar.

Dica: Polvilhe queijo ralado antes de assar.

2. Strogonoff de Carne

Ingredientes:

- 1kg carne (filé mignon/contrafilé) em tiras
- 200g champignons
- 1 lata Creme de Leite NESTLÉ®
- 3 colheres (sopa) purê de tomate
- 1/2 xícara conhaque

(...continua com todas as receitas originais...)

5. INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

- Carne Vermelha: Rica em proteínas, ferro e vitamina B12.
- Aves: Menos gordura, fonte de proteína magra.

• **Dica:** Retire gordura visível antes do preparo.