

PRIMEIRO DIA - MANHÃ

LASANHA

Massa Básica - Ingredientes

- 3 ovos
- 1 colher e ½ (sopa) de óleo
- Farinha de trigo até o ponto de massa para sovar (+ ou – 300 gr)

Preparo da massa

Bata um pouco os ovos com o óleo vá acrescentando a farinha de trigo até o ponto de sovar. Abra a massa bem fina no cilindro, corte em retângulos, cozinhe em bastante água com sal por 1 minuto, retire e dê um choque térmico em água fria. Seque as massas com uma toalha bem limpa e monte a lasanha.

Recheios

Molho Branco Básico – Ingredientes (Para lasanha, canelone, quiche)

- 4 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
- 6 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 caldos de galinha
- 2 litros de leite

Modo de fazer: Derreta a margarina com o caldo de galinha, acrescente a farinha de trigo, deixe dourar um pouquinho, acrescente um pouco de leite e retire do fogo, mexa bem, acrescente o restante do leite, volte ao fogo e cozinhe até engrossar, mexendo sempre.

Molho de Tomate Básico – Ingredientes (Para lasanha, rondele, canelone e pizza)

- 1 kg e ½ de tomate maduro
- 750gr de cebola
- Temperos verdes
- 1 caldo de galinha (OPCIONAL)
- ½ xícara de óleo
- 1 caixinha de extrato de tomate
- 1 copo de água ou caldo do cozimento do frango
- 1 colher (sopa) de açúcar
- Sal

Modo de fazer: Lave e pique os tomates. Descasque, lave e pique a cebola. Leve a cebola, o tomate, os temperos verdes e o óleo ao fogo em uma panela, deixe cozinhar por alguns minutos até que murche. Deixe esfriar um pouco, bata no liquidificador, e volte a panela, acrescentando o caldo de galinha, o extrato de tomate, o sal e o açúcar, cozinhe até levantar fervura e desligue.

PRIMEIRO DIA – TARDE

LASANHA DE BRÓCOLIS COM BACON

Recheio – Ingredientes:

- 2 maços de brócolis, lavados e cortados em pedaços grandes
- 1 xícara de bacon picado
- Queijo ralado para montagem

Modo de fazer: Coloque o óleo em uma panela, acrescente o bacon, frite-o até dourar, escorra o excesso de gordura, acrescente o brócolis e deixe cozinhar em panela tampada por 3 minutos, retire da panela quente e deixe esfriar.

Montagem em forma de alumínio para congelar:

- Molho de tomate
- Massa
- Molho branco
- Recheio de brócolis com bacon
- Queijo ralado
- Massa
- Vá intercalando as camadas de forma que a última camada seja massa, molho branco e queijo ralado

Rendimento: 1 unidade média

Tempo de congelamento: 4 meses

CANELONE

Massa básica – Ingredientes:

- 02 ovos
- 1 colher (sopa) de óleo
- Farinha de trigo até o ponto de massa para sovar (+ ou - 250gr)

Modo de fazer: Bata um pouco os ovos com o óleo vá acrescentando a farinha de trigo até o ponto de sovar. Abra a massa bem fina no cilindro, corte em retângulos grandes (10 x 15 cm), cozinhe em bastante água com sal por 1 minuto, retire e dê um choque térmico em água fria. Seque as massas com uma toalha bem limpa e enrole os canelones.

Recheios:

Canelone de presunto e queijo: 250 Gr Presunto e 250 Gr de queijo em fatias finas.

Coloque um pouco de recheio sobre o retângulo de massa, enrole igual rocambole, coloque no refratário um do lado do outro e cubra com molho de tomate.

Rendimento: 1 refratário médio

Tempo de congelamento: 4 meses

RONDELE

Massa – Ingredientes:

- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de óleo
- 250 Gr de farinha aproximadamente.

Modo de fazer: Abra os ovos em uma bacia, bata um pouco com um garfo, acrescente o óleo e a farinha até o ponto de massa dura. Cilindre a massa, abra-a bem fina, corte em 1 retângulo grande (40x50cm).

Recheio de moranga – Ingredientes:

- 1 moranga pequena, cozida e amassada
- Temperos à gosto
- 1 pitada de açúcar
- Noz-moscada
- Molho de tomate para cobrir

Modo de fazer: Distribua o recheio sobre a massa, enrole como rocambole, aperte bem e embrulhe num pano, amarre as pontas com barbante e leve para cozinhar em panela grande com bastante água, por 40 minutos, retire do pano e reserve. Corte em rodelas monte em refratário, cubra com molho de tomate e leve para aquecer.

Rendimento: 1 unidade média

Tempo de congelamento: 4 meses

SEGUNDO DIA - MANHÃ

PIZZA MÉDIA

Massa Básica:

- 100 ml de água morna
- 1 ovo
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de açúcar
- 2 colheres (chá) de banha
- 2 colheres (chá) de óleo
- 15 gr de fermento biológico fresco ou ½ colher (sopa) de fermento biológico seco
- 200gr de farinha de trigo (aproximadamente)

Modo de fazer: Dissolver o fermento na água morna (quando for o fermento fresco, se for o fermento seco misture diretamente na farinha) com uma colher (chá) de açúcar, acrescente o sal, a banha, o óleo, o ovo e acrescente a farinha de trigo aos poucos até obter uma massa elástica que não grude nas mãos. Sove a massa por 5 minutos, abra a massa com rolo ou cilindro, modele, fure com um garfo, deixe crescer, levar ao forno para pré-assar em 280°C por 10 min., retirar do forno, esfriar, recheie a gosto.

Rendimento: 1 unidade média

Tempo de congelamento: 2 meses

Recheio calabresa

- Molho de tomate
- Queijo ralado grosso ou fatiado
- Calabresa em rodelas finas
- Orégano

PASTELÃO DE FRANGO

Massa:

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 150 gr de manteiga
- 1 ovo
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de açúcar
- 1 colher (cha) de fermento em pó químico
- água gelada até dar o ponto

Preparo da massa: Coloque a farinha em uma bacia, faça um buraco no centro acrescente os demais ingredientes, amasse com a ponta dos dedos, sem trabalhar a massa, deixe descansar por alguns minutos, divida a massa em duas partes. Com uma das partes forre um pirex ou forma, coloque o recheio e cubra com a outra metade da massa. Pincele com gema e asse em forno moderado (180°) por 40 minutos. Deixe esfriar embale com filme plástico e congele.

Recheio: 2 peitos de frango cozidos e desfiados (faça um refogado com cebola, tomate, tempero verde, sal, o caldo do cozimento do frango engrosse com farinha) retire do fogo. (Se quiser, acrescente 1 lata de milho ou ervilha). Deixe esfriar e recheie a massa.

Rendimento: 1 unidade média

Tempo de congelamento: 3 meses

QUICHE

Massa 1

- 3 xícaras de trigo
- 1 xícara de manteiga
- 1 gema
- 1 pitada de sal
- água gelada se necessário

ou

Massa 2

- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cx (200gr) de creme de leite
- 1 colher (chá) de sal
- ½ colher (sopa) fermento em pó químico
- + - 2 e ½ xícaras de trigo

Preparo da massa: Faça a massa e forre o fundo e as laterais de um pirex, coloque o recheio 1 – molho branco, sobre ele o recheio 2 em seguida a cobertura e leve para assar em forno moderado (180°) por 40 minutos. Congele assado ou cru.

Obs: Para congelar cru, congele sem a cobertura. Para consumir descongele, coloque a cobertura e leve ao forno até que a cobertura fique dourada e a massa assada.

Recheios:

Recheio 1 - Molho branco

Ingredientes:

- 1 colher de margarina;
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo;
- ½ caldo de galinha;
- 250 ml de leite.

Modo de fazer:

Derreta a margarina com o caldo de galinha acrescente o trigo, o leite, cozinhe até engrossar, deixe esfriar.

Recheio 2

Ingredientes:

- 1 cebola picada;
- 2 tomates picados sem pele;
- 3 colheres (sopa) de óleo;
- 1 colher (sopa) de margarina;
- Temperos verdes (salsinha, cebolinha, Mangerona),
- 2 latas de milho verde;
- 200 g de presunto picado

Modo de Fazer: Refogue a cebola na margarina e no óleo, acrescente o tomate, o milho, deixe cozinhar até secar, acrescente os temperos verdes, o presunto picado deixe cozinhar por alguns minutos. Deixe esfriar.

Cobertura:

- 3 gemas
- 1 ovo inteiro
- 1 copo de requeijão
- 1 cx (200gr) de creme de leite
- Sal

Rendimento: 1 unidade média

Tempo de congelamento: 2 meses.

PASTEL CASEIRO

Massa:

Faça uma farofa com:

- 500g de farinha de trigo
- 40g de banha
- $\frac{1}{2}$ colher (sopa) sal

Acrescente:

- 1 ovos
- $\frac{1}{4}$ xícara de cachaça
- 150 ml de água

Modo de fazer: Amasse e deixe descansar por 2 horas, abra no cilindro (bem fino) corte em círculos ou retângulos. Interfolhe as massas com plástico, embale em sacos plásticos retirando todo o ar e congele.

Rendimento: 20 a 25 unidades

Tempo de congelamento: 2 meses

Descongelamento: retire as massas do freezer 30 minutos antes de preparar, recheie-as, usar bastante óleo para fritar sem esquentar muito.

SEGUNDO DIA - TARDE

CAPELETI (AGNOLINI)

Massa:

- 3 ovos inteiros
- 1 e $\frac{1}{2}$ colher (sopa) de óleo
- + ou – 300g de farinha de trigo

Modo de fazer: Abra os ovos em uma bacia, bata um pouco com um garfo, acrescente o óleo e a farinha até o ponto de massa dura. Cilindre a massa, corte em quadrados pequenos coloque um pouquinho de recheio em cada quadradinho e modele formando um triângulo e novamente dobrando as pontas. Congele-os individualmente sobre uma toalha limpa. Após congelados embale-os em saco plástico em quantidades de $\frac{1}{2}$ quilo cada pacote. Para cozinhar retire do freezer e coloque diretamente no caldo feito com frango (sopa) por mais ou menos 20 minutos.

Recheio: (para agnolini e ravioli)

- 300 g de carne moída
- 1 peito de frango
- Temperos verdes (salsinha, mangerona, sálvia)
- Caldo de galinha
- 2 tomates
- $\frac{1}{2}$ cebola;
- Alho;
- $\frac{1}{2}$ xícara de queijo ralado.

Modo de fazer: Em uma panela coloque as carnes, junte a cebola, o alho, o tomate, temperos verdes, leve ao fogo e vá pingando água até as carnes cozinharem. Retire o peito de frango, desosse e passe tudo pela máquina de moer carne. Acrescente o queijo ralado.

Rendimento: 800g

Tempo de congelamento: 3 meses

RAVIOLI

Massa – Ingredientes:

- 3 ovos inteiros
- 1 e ½ colher (sopa) de óleo
- + ou – 300g de farinha de trigo

Preparo da massa: Abra os ovos em uma bacia, bata um pouco com um garfo, acrescente o óleo e a farinha até o ponto de massa dura. Cilindrar a massa fina, cortar em tiras um pouco maior que a forma. Estenda uma tira de massa sobre a forma, coloque uma bolinha de recheio no centro de cada quadrado, cubra com outra tira de massa, e passe o rolo, separando os quadradinhos. Repita a operação com a massa restante e o recheio restante. Ferva uma panela grande com água e sal, cozinhe os raviólis por 10 minutos ou até que fique al dente, escorra, e sirva com molho de sua preferência.

Para congelar: Congele individualmente sem cozinhar, embale em saco plástico retirando o ar.

Rendimento: 600g aproximadamente

Tempo de congelamento: 3 meses

MACARRÃO CASEIRO

Ingredientes:

- 5 ovos inteiros
- 2 colheres (sopa) de óleo
- + ou - 600g de farinha de trigo

Preparo: Abra os ovos em uma bacia, bata um pouco com um garfo, acrescente o óleo e a farinha até o ponto de massa dura. Cilindre a massa e modele (talharim, gravata, penne) ou faça na máquina própria para macarrão (espaghetti, rigatoni). Para cozinhar retire do freezer e coloque diretamente em água fervente por mais ou menos 10 minutos.

Rendimento: aproximadamente 1,1 k

Tempo de congelamento: 3 meses

CONGELAMENTO

No congelamento, utilizam-se temperaturas mais baixas do que na refrigeração, em média **-10º e -40ºC**. Exemplo: Freezer. É o tratamento de frio destinado aos alimentos que necessitam maior período de conservação, sendo que se mantém grande parte de seus caracteres, além de dificultar a ação de microrganismos.

A maioria dos produtos pode ser congelada. Para que se mantenha a sua característica, qualidade e nutrientes é necessário observar a técnica de congelamento adequada a cada produto. Através do congelamento se alcança uma maior comodidade, já que os alimentos são mantidos prontos ou semiprontos, além de se ter a possibilidade de consumir produtos em épocas em que os mesmos não são encontrados no comércio ou na propriedade.

Período de conservação sobre congelamento

Massa básica pré-cozida	2 meses
Lasanha de brócolis e bacon	4 meses
Canelone de presunto e queijo	4 meses
Rondele de moranga	4 meses
Pizza	2 meses
Pastelão de frango	3 meses
Quiche de milho e presunto	2 meses
Massa de pastel	2 meses
Capeletti (agnolini)	3 meses
Macarrão caseiro	3 meses
Molho de tomate	4 meses
Molho branco	1 mes

a) VANTAGENS DO CONGELAMENTO

- Dentre todos os processos de conservação de alimentos, é o que mais retém os valores nutritivos;
- Preparar um cardápio para vários dias, diminuindo-se a freqüência de cozinhar, possibilitando uma variação maior de pratos e uma alimentação mais balanceada.
- Desperdício praticamente acaba, já que os alimentos congelados em porções são utilizados de acordo com a necessidade de cada ocasião.
- Possibilidade de consumo de legumes, verduras, frutas e outros alimentos fora da safra, mas com propriedades nutritivas e sabores inalterados;

b) DICAS DE CONGELAMENTO

- Congele apenas alimentos frescos e de boa qualidade. O congelamento apenas conserva a qualidade, não a melhora.
- Congelamento tende a realçar os temperos e a amaciar os alimentos, portanto, tempere os pratos suavemente.
- Para manter a propriedade dos alimentos, é indispensável resfriá-los rapidamente após o cozimento ou fervura.
- Uma vez descongelado o alimento não pode voltar ao freezer, exceto se tiver sido transformado em prato pronto.
- Evite deixar o alimento em contato direto com o ar frio e seco do freezer, embale-o sempre.
- Para que travessas refratárias, tipo pirex, não fiquem grudados no freezer, revista-os com plástico, evitando que trinque e só coloque os no forno depois de frios.
- Para evitar que o freezer fique aberto por muito tempo coloque etiquetas nos recipientes, com tipo do alimento, data de preparo e validade para consumo.
- Alimentos líquidos se expandem durante o congelamento. Deixe-os aproximadamente 2 cm abaixo das bordas dos potes e recipientes.
- Tempo de congelamento de massas:

O tempo de congelamento das massas varia entre 6 a 12 meses dependendo da temperatura em que são submetidas (até -40°). Como os frízeres convencionais são regulados com temperaturas entre -10° e -15°C recomenda-se uma validade de 4 meses para que se tenha garantia do produto.

DESCONGELAMENTO

O descongelamento é o processo que devolve aos alimentos seu estado anterior, devendo transcorrer conforme as modalidades abaixo, sem a utilização de água diretamente sobre os mesmos:

- a) Descongelamento na temperatura ambiente, apropriado para tortas, bolos, doces e frutas, que devem descongelar ainda embalados.
- b) Descongelamento no refrigerador, para alimentos cujo descongelamento deve ser lento, tais como carnes cruas, queijos e massas.
- c) Descongelamento no forno ou fogão, indicado para todos os pratos prontos (assados, ensopados, molhos etc.).

c) EMBALAGEM E ROTULAGEM

Depois de prontos e embalados, os produtos deverão ser rotulados, contendo as seguintes informações:

Nome do produto;
Identificação do fabricante;
Data de fabricação;
Prazo de validade;
Peso líquido;
Ingredientes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CIDASC. Cartilha do Manipulador de Alimentos. 1996. (www.ciasc.gov.br/cidasc).

EPAGRI. Curso da Indústria de alimentos. Florianópolis, 1999, 20p. (Epagri, Boletim Didático, 30).

Guia para Elaboração do Plano APPCC. Senai/RJ

Internet: www.webcozinha.hpg.ig.com.br

Internet: www.tvgazeta.com.br

Internet: www.recor.com.br

Revista Eva – Especial cozinha. Ed. 62. São Paulo: Escala Ltda.

Revista Cozinha Criativa. Ed. Globo.

Revista Água na Boca: do forno a mesa. Ano 3. Edição 34. São Paulo: Editora Três. Setembro/2001.