

Paçoca de amendoim

Ingredientes

2 xícaras de amendoim torrado sem pele
1 ½ xícara de farinha de milho
1 xícara de açúcar
4 a 5 colheres de sopa de leite

Preparo

Misture todos os ingredientes, menos o leite. Soque-os no pilão até conseguir uma massa uniforme. Coloque em uma vasilha e umedeça com o leite, depois em forma untada com manteiga, deixando a massa com espessura de 1,5 cm. Corte em pedaços de tamanho desejado.

Formar um rolo e cortar as balas com uma tesoura untada com margarina.

Cookies de amendoim e chocolate

Ingredientes

1 xícara de manteiga sem sal
1 xícara de açúcar mascavo
1 ovo grande
1 colher de baunilha
2 1/2 xícaras de farinha de trigo
1 colher de fermento em pó
sal a gosto
1 xícara de raspas de chocolate meio amargo
1/2 xícara de amendoim triturado

Preparo

Pré-aqueça o forno a 200°C. Tenha 3 formas prontas, já untadas. Na batedeira, bata a manteiga com açúcar mascavo, até ficar clara e fofo. Bata o ovo e a baunilha. Peneire a farinha, o fermento e o sal e junte à massa batida. Misture o chocolate e o amendoim triturado. Coloque nas formas untadas para dourar cerca de 12 a 15 minutos. Quando estiverem assados, esfriar sobre a grelha do fogão.

República Federativa do Brasil

Presidente

Luiz Inácio Lula da Silva

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento

Ministro

Roberto Rodrigues

Embrapa

Diretor Presidente

Silvio Crestana

Diretores Executivos

José Geraldo Eugênio de França

Kepler Euclides Filho

Tatiana Deane Abreu Sá

Embrapa Algodão

Chefia Geral

Robério Ferreira dos Santos

Chefe Adjuntos

Leuz Paulo de Carvalho

José Renato Cortêz Bezerra

Maria Auxiliadora Lemos Barros

Equipe de elaboração

Rosa M. M. Freire

Roseane C. Dos Santos

Ayice Chaves Silva

Editoração Eletrônica - Arte Final

Maurício José Rivero Wanderley

Embrapa

Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária

Centro Nacional de Pesquisa de Algodão

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento

Rua: Osvaldo Cruz, 1143 Campina Grande, PB

Telefone: (83) 3315 4300

Fax: (83) 3315 4367

www.cnpa.embrapa.br

alimento@cnpa.embrapa.br

Tiragem: 1500 exemplares

2ª edição

Patrocínio:

PETROBRAS
FOME ZERO

ESSE ENVOLVIMENTO COM CIDADANIA

BR
PETROBRAS

PETROBRAS

FOME ZERO

Ministério da Agricultura,
Pecuária e Abastecimento

BRASIL
UM PAÍS DE TODOS

Ministério da Agricultura,
Pecuária e Abastecimento

FD 0075

2006

FD-012/06

**Aproveitamento
do amendoim na
dieta alimentar**

BRS Havana



Embrapa
Algodão

CAMPINA GRANDE - PB
2006

Aproveitamento do amendoim na

2006

FD - 012/06



19922 - 1

Importância alimentar

O amendoim é um alimento calórico (596/100g de sementes) e é de boa digestibilidade. Seus grãos contêm entre 21% e 36% de proteína. A farinha desengordurada contém cerca de 50% de proteína e aminoácidos essenciais à dieta humana. Comparando-se com o feijão e a soja, o amendoim apresenta baixo teor de carboidratos, ressaltando seu valor como fonte adicional na alimentação humana que, em geral, é deficiente em proteínas.

As sementes contêm, ainda, consideráveis teores das vitaminas dos complexos B (Tiamina, Riboflavina e Niacina) e (e tocoferóis), que são potentes antioxidantes, tendo papel importante na reprodução, em virtude de prevenir a esterilidade.

O óleo extraído de suas sementes é rico em ácidos graxos insaturados, como o oléico e o linoléico que, juntos somam, em média 80 %. Possui ainda, substâncias nobres como o resveratrol que previne e auxilia no combate a cardiopatias.

RECEITAS COM AMENDOIM

O amendoim é consumido o ano inteiro, porém a maior demanda por grãos e derivados ocorre entre maio e julho devido aos tradicionais eventos juninos.

A seguir serão descritas algumas receitas, de fácil confecção e baixo custo, que podem ser adotadas como alternativa para melhorar a qualidade nutricional da dieta alimentar,

Principalmente de crianças na fase pré-escolar.



Bolo de Amendoim

Ingredientes

- 200 g (1 pacote) de manteiga
- 2 xícaras de açúcar
- 1 pitada de sal
- 5 ovos
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 3 xícaras de farinha de trigo peneirada
- 1 xícara de amendoim torrado e moído

Preparo

Bata a manteiga com o açúcar e o sal, até obter um creme leve e esbranquiçado.

Acrescente os ovos, um de cada vez, sempre batendo. Peneire a farinha de trigo com o fermento em pó, junte-os à massa, adicionando, por último, o amendoim moído. Misture tudo bem. Despeje em um tabuleiro untado com manteiga ou margarina; espalhe por igual. Asse em forno moderado por aproximadamente 40 minutos. Assim que estiver bem assado, tire-o do forno.

Pão de abóbora e amendoim

Ingredientes

- 1 e ½ xícara de chá de farinha de trigo
- ½ colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- ½ colher de chá de gengibre em pó
- 1 xícara de abóbora cozida e amassada
- 1 ovo inteiro
- 1 colher de sopa de casca de laranja ralada
- ½ xícara de chá de óleo
- ½ xícara de chá de açúcar
- ½ colher de chá de sal
- ½ xícara de chá de amendoim torrado e moído
- Margarina para untar

Preparo

Peneire todos os ingredientes secos. Bata o ovo, acrescentar o óleo, o açúcar, a casca de laranja ralada e a abóbora, misturando tudo de forma uniforme. Junte, em seguida, os ingredientes secos e misture-os, até formar uma massa bem homogênea. Acrescente o amendoim e mexa mais um pouco, para misturar. Unte a forma, coloque a massa dentro e leve ao forno moderado para assar.

Exemplar de amendoim BRS Havana

