

# Pescado é Saúde

aproveitamento  
integral do pescado







**MÁRCIO FRANÇA**

GOVERNADOR DO ESTADO DE SÃO PAULO

**FRANCISCO SÉRGIO FERREIRA JARDIM**

SECRETÁRIO DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

**JOSÉ BENEDITO DE OLIVEIRA**

SECRETÁRIO ADJUNTO DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

**OMAR CASSIM NETO**

CHEFE DE GABINETE DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

**JOSÉ VALVERDE MACHADO FILHO**

COORDENADOR DE DESENVOLVIMENTO DOS AGRONEGÓCIOS

**ORLANDO MELO DE CASTRO**

COORDENADOR DA AGÊNCIA PAULISTA DE TECNOLOGIA DOS AGRONEGÓCIOS

**LUIZ MARQUES DA SILVA AYROZA**

DIRETOR TÉCNICO DE DEPARTAMENTO DO INSTITUTO DE PESCA





Coordenadoria de Desenvolvimento  
dos Agronegócios - Codeagro

# Pescado é Saúde

**aproveitamento  
integral do pescado**

**Organização de**

Milene Gonçalves Massaro Raimundo

Érika Fabiane Furlan

**Coordenação**

José Valverde Machado Filho



GOVERNO DO ESTADO  
**SÃO PAULO**

Secretaria de Agricultura  
e Abastecimento

## SECRETARIA DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

**Agência Paulista de Tecnologia dos Agronegócios - Instituto de Pesca**  
**Centro APTA do Pescado Marinho - Unidade Laboratorial de Referência em Tecnologia do Pescado**

### **Diretor**

Luiz Marques da Silva Ayroza

### **Equipe Técnica**

Cristiane Rodrigues Pinheiro Neiva – Pesquisador Científico

Érika Fabiane Furlan – Pesquisador Científico

Rúbia Yuri Tomita – Pesquisador Científico

Thais Moron Machado – Pesquisador Científico

## **Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios - Centro de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável**

### **Equipe Técnica**

Milene Gonçalves Massaro Raimundo - Diretora Técnica de Divisão

Débora Pereira da Silva - Técnica em Nutrição

Etelma Maria Mendes Rosa - Nutricionista

Ercília Ribeiro Gonçalves - Culinarista

Katly Evillim Sousa - Nutricionista

Sizele Rodrigues dos Santos - Nutricionista

Vilma de Andrada Scodelário - Socióloga

Bruno Alves Pereira - Estagiário de Nutrição

Evelyn Moreira de Sousa - Estagiária de Nutrição

Grazielle de Lima Mason - Estagiária de Nutrição

Karina Paulino Lima - Estagiária de Nutrição

Ingrid Jacob - Estagiária de Jornalismo

Lucas Rodrigues da Silva - Estagiária de Jornalismo

Jéssica Porto Barbosa - Estagiária de Publicidade

### **Fotografias**

Sizele Rodrigues dos Santos – Produção e fotos

Rafael Audino Zambelli – Fotos

### **Produção Gráfica**

Lucas dos Santos - Diagramação e capa

R 153p

Raimundo, Milene Gonçalves Massaro; Furlan, Érika Fabiane.  
Pescado é Saúde: aproveitamento / Raimundo, Milene Gonçalves  
Massaro; Furlan, Érika Fabiane (org). José Valverde Machado Filho (coord)  
- São Paulo - Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios, 2018.  
40p.

1. Agricultura. 2. Segurança alimentar. 3. Nutrição. 4. Pesca  
5. Receitas: culinária. I. Título.

CDD 630

## Apresentação

Este livro faz parte da série “**Pescado é Saúde**” e contém informações sobre o Aproveitamento Integral do Pescado, bem como, algumas receitas elaboradas com as partes comumente desperdiçadas de pescado no mercado nacional. Foi idealizado a partir da parceria entre a Unidade Laboratorial de Referência em Tecnologia do Pescado do Instituto de Pesca (IP) e a Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios (Codeagro), ambos órgãos da Secretaria de Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo (SAA-SP).

Esta iniciativa visa estimular o consumo de pescado e minimizar o desperdício deste alimento, por meio do repasse de informações básicas quanto à importância e às formas de aproveitar o pescado integralmente. Cabe destacar que toda e qualquer manipulação e/ou processamento de alimento deve atender aos requisitos de Boas Práticas de Manipulação e/ou Processamento.

Vale ainda ressaltar que, o processamento de qualquer alimento para o comércio deve ser realizado em estruturas fiscalizadas pelos Serviços de Inspeção pertinentes. As receitas apresentadas foram desenvolvidas pela equipe de nutrição da Codeagro e por chefs que vem trabalhando na linha do consumo responsável e conta com a participação da Universidade Católica de Santos - UNISANTOS na organização e elaboração das fichas técnicas das receitas dos chefs.



# SUMÁRIO

Pescado é Saúde	11
Aproveitamento integral do pescado	12
Algumas dicas para o Aproveitamento Integral	17
<b>RECEITAS CESANS - Centro de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável</b>	<b>18</b>
Caldo Base de Camarão	19
Sopa de Peixe	20
Pirão de Peixe	21
Croquete de Tilápia	23
Bolinho de Peixe	25
<b>RECEITAS DOS CHEFS</b>	<b>27</b>
Saladinha de Peixe	28
Casquinha de Peixe	29
Picadinho de Peixe	30
Hambúrguer de Peixe	32
Bacalhau Brasileiro de Forno	33
Escondidinho de Peixe	34
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>36</b>





# PESCADO É SAÚDE



**Figura 1:** Diferentes grupos de pescado íntegros

# APROVEITAMENTO INTEGRAL DO PESCADO

A preocupação com o desperdício de alimentos deve ser responsabilidade de todos, buscando novos comportamentos que visem colaborar para um melhor aproveitamento de suas partes, permeando desde a produção, industrialização, comercialização, até o preparo em nossas casas.

No caso do pescado, ou seja, de peixes, crustáceos e moluscos, apesar da grande diversidade de espécies, muitas apresentam alto custo e são cada dia mais escassas. Assim, devemos aprender a explorar suas características e particularidades, buscando o melhor rendimento nos cortes, métodos de conservação/industrialização e preparações culinárias que minimizem o refugo, ou seja, a produção de resíduos e, conseqüentemente, o desperdício.

O Aproveitamento Integral do Pescado vem de encontro à onda do consumo sustentável ou responsável, que consiste em adquirir produtos eticamente corretos, cuja elaboração não envolva a exploração de seres humanos, animais e não provoque danos ao meio ambiente (Figura 2).



**Figura 2:** Os 4 R's do consumo consciente

Fonte: <https://projetoescolafloresta.wordpress.com/page/2/>



Para a Organização das Nações Unidas – ONU, o **Desenvolvimento Sustentável** tem como objetivo “Assegurar padrões de produção e de consumo sustentáveis”. As metas incluem: reduzir pela metade o desperdício de alimentos *per capita* mundial; alcançar o manejo ambientalmente saudável dos produtos químicos e de todos os resíduos e minimizar substancialmente a geração destes últimos por meio da prevenção, reciclagem e reuso. Isto porque, se dermos continuidade ao atual ritmo de consumo, em 2050, será necessário produzirmos 60% mais comida, 50% mais energia e 40% mais água (FAO, 2017). Assim, além de sistemas de alimentação mais inteligentes e eficientes, é necessária uma mudança de atitude, ou seja, **reduzirmos consideravelmente o desperdício de alimentos**, aproveitando melhor os mesmos.

Segundo o Escritório Regional da FAO, para a América Latina e o Caribe, aproximadamente um quarto dos alimentos produzidos anualmente para o consumo humano no mundo é desperdiçado. Isso equivale a cerca de 1.300 bilhões de toneladas, o que inclui 35% de peixes. A FAO calcula que essa quantidade de alimentos seria suficiente para alimentar dois milhões de pessoas, instituindo o desperdício como um dos grandes desafios para alcançar a plenitude da **segurança alimentar**.

As perdas e desperdícios têm grande impacto na sustentabilidade dos sistemas alimentares, reduzem a disponibilidade local e mundial de alimentos, geram menos recursos para os produtores e aumentam os preços para os consumidores. Além disso, têm um efeito negativo sobre o meio ambiente devido à utilização não sustentável das fontes naturais.

Portanto, a busca pelo **aproveitamento integral do pescado** não somente diminuiria a pressão sobre os estoques pesqueiros, cada vez mais escassos, como também, a geração de resíduos, que na maioria das vezes são descartados inadequadamente como lixo comum em aterros sanitários, ou ainda, dispensados na natureza, impactando ambientes aquáticos e a saúde pública.



Quando falamos do pescado, o consumo responsável envolve a aquisição de espécies sem risco de extinção; fora do período de defeso, ou seja, que não esteja proibida de ser capturada devido à fase reprodutiva, com tamanho permitido ao comércio legal e dando preferência às espécies disponíveis na época e na região.

O **consumo responsável** no país também envolve uma mudança de paradigma. O mercado brasileiro de pescado, de maneira geral, dá preferência ao filé de peixe e ao camarão descabeçado e/ou descascado, resultando em baixo aproveitamento dos produtos pesqueiros e, conseqüentemente, grande desperdício destes alimentos. A literatura indica que para a obtenção de filés sem pele, 60% a 72% da matéria-prima original torna-se resíduo, enquanto que, para obtenção de pescado eviscerado, de 8% a 16% da matéria-prima original é desperdiçada, dependendo da espécie.

<i>Resíduo</i>	Em geral (%)	Tilápia (%)
<i>Vísceras</i>	8-16	8-12
<i>Pele limpa</i>	2-6	3-4
<i>Escamas</i>	2-4	2-3
<i>Cabeça</i>	12-25	14-18
<i>Espinhaço</i>	30-35	28-30

**Figura 4:** Percentual de resíduos em relação ao pescado inteiro. Fonte: Kubitz & Campos (2006)



**Figura 3: Bochechas de peixe**

Fonte: <http://www.foodista.com/recipe/63NPP3PM/fish-cheeks>

Comum nos países europeus, o uso de partes menos nobres do pescado como a bochecha, cabeça, bexiga natatória, fígado, entre outras, já está em alta entre chefs brasileiros, assim como o uso de espécies pouco conhecidas e normalmente de baixo valor comercial.

Genericamente, a melhor forma de aproveitar um peixe em sua totalidade vai além da retirada do filé; deve-se considerar também as porções cárneas existentes no espinhaço e cabeça, que apresentam importante valor nutricional.

Frente ao exposto, a Unidade Laboratorial de Tecnologia do Pescado do Instituto de Pesca em conjunto com a Codeagro traz, com esta publicação, um alerta para que os cidadãos tomem consciência e façam a sua parte, minimizando o desperdício e auxiliando no combate à insegurança alimentar, utilizando-se de receitas saborosas que enriquecerão sua alimentação e de toda a família.

## ALGUMAS DICAS PARA O APROVEITAMENTO INTEGRAL

- Ao pedir para filetar o peixe, peça também que embrulhe a cabeça e a espinha separadamente e experimente fazer um pirão para acompanhar o seu filé de peixe;
- Ao pedir para descabeçar o camarão, solicite as cabeças, leve-as para casa e faça um delicioso caldo base para ensopados;
- O espinhaço, assim como a cabeça, também pode ser utilizado para o preparo de caldos, que podem ser congelados em cubos para utilização futura em sopas, tortas, pirão, entre outras preparações;
- Após a retirada das escamas, a pele dos peixes pode ser frita e servida como um saboroso petisco, como por exemplo pururuca;
- Quando compramos o peixe com as ovas, essas também podem ser aproveitadas. Após temperar com sal e um pouco de limão, basta empanar, fritar e deliciar-se;
- Quando os camarões estão com tamanho reduzido, é possível preparar um saborizante para ser utilizado em várias preparações. Devemos cozinhá-los inteiros com um pouco de sal e em seguida, escorrer e secá-los no forno até o ponto de triturá-los no liquidificador;
- A carapaça do siri pode ser utilizada para compor a preparação de “casquinha de siri”. Para isto, após cozida, deve ser limpa de todo resíduo de carne e vísceras e levada a secar até ficar isenta de odores.





# *Receitas* **CESANS**

Centro de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável

# Caldo Base de Camarão



## Ingredientes

- 1 cebola pequena (95g)
- 2 cenouras pequenas (170g)
- 1 alho poró pequeno (60g)
- 150g de cabeças de camarão
- 2L de água
- 2 colheres (chá) de sal (12g)

## Modo de Preparo

Lave, descasque e pique a cebola em fatias. Lave, descasque e corte em rodela a cenoura. Lave e corte em rodela o alho poró. Reaproveite as cabeças de camarões de outra receita; para limpar, retire as cabeças dos camarões frescos e lave em água corrente até todas as impurezas serem eliminadas. Leve uma panela grande ao fogo médio e adicione a água, as cabeças dos camarões, a cebola, a cenoura, o alho poró e o sal e cozinhe por 20 minutos. Bata tudo no liquidificador e passe por uma peneira. Conserve esse caldo no freezer dentro de recipientes esterilizados.

Rendimento: 1L  
Tempo de preparo: 1h

Valor calórico da porção: 30Kcal  
Peso da Porção: 250mL





# Sopa de Peixe

## Ingredientes

- 1 cabeça de peixe (270g)
- 2 cebolas pequenas (200g)
- 3 dentes de alho médios (12g)
- 2 batatas pequenas (240g)
- 2 cenouras pequenas (200g)
- 1 tomate pequeno (155g)
- 2 Inhames pequenos (200g)
- 1/2 abóbora pescoço média (365g)
- 5 ramos de salsa (30g)
- 1 limão médio (105g)
- 1/4 xícara (chá) de azeite de oliva (60ml)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 6 xícaras (chá) de água (1,4L)

## Modo de Preparo

Lave a cabeça do peixe, retire todos os resíduos e reserve. Descasque, lave e pique a cebola e o alho e reserve. Lave, descasque e pique as batatas em cubos pequenos e reserve. Lave, descasque e pique em rodelas as cenouras e reserve. Lave o tomate, retire as sementes e pique em cubos médios e reserve. Descasque, lave e pique o inhame e a abóbora em cubos médios e reserve. Lave a salsa, pique e reserve. Lave e esprema o limão e reserve o suco. Em uma panela de pressão, refogue a cebola e o alho no azeite. Em seguida, acrescente a cabeça do peixe, o sal e o suco de limão e deixe refogar por mais alguns minutos. Acrescente a batata, a cenoura, o tomate, o inhame e a abóbora, misture bem e deixe refogar por 3 minutos. Por fim, adicione a água e a salsa, feche a panela e cozinhe por 25 minutos após pegar pressão. Retire a cabeça do peixe e sirva quente.

**Rendimento:** 2,3Kg  
**Tempo de preparo:** 2h

**Valor calórico da porção:** 130Kcal  
**Peso da porção:** 250g

# Pirão de Peixe



## Ingredientes

- 1 cabeça de peixe (270g)
- 3 tomates pequenos (465g)
- 3 folhas de louro (1g)
- 1 cebola média (150g)
- 1 dente de alho médio (4g)
- 5 ramos de salsa (30g)
- 1 limão médio (105g)
- 1/3 de pimenta dedo-de-moça (2g)
- 2 litros de água
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva (45ml)
- 1 xícara (chá) de molho de tomate (240g)
- 2 colheres (chá) de sal (12g)
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de mandioca (310g)

# Pirão de Peixe

## Modo de Preparo

Lave e retire todos os resíduos da cabeça do peixe e reserve. Lave os tomates e reserve. Lave as folhas de louro e reserve. Lave, descasque e pique a cebola e o alho em cubos pequenos e reserve. Lave e pique a salsa e reserve. Lave e esprema o limão e reserve o suco. Lave, retire as sementes, pique a pimenta e reserve. Em uma panela, coloque a água, a cabeça de peixe, as folhas de louro e os tomates inteiros e deixe cozinhar por 20 minutos. Após cozinhar, bata somente os tomates no liquidificador e reserve. Escorra a água da panela e reserve. Em outra panela, refogue o alho e a cebola no azeite por 3 minutos. Em seguida, acrescente os tomates batidos, o molho de tomate, o sal e a água do cozimento e mexa bem. Por fim, acrescente a farinha de mandioca, aos poucos, mexendo sempre até que se obtenha uma consistência desejada. Sirva quente.

**Rendimento:** 2,4Kg

**Tempo de preparo:** 1h e 20 minutos

**Valor calórico da porção:** 90Kcal

**Peso da Porção:** 120g



# Croquete de Tilápia



## Ingredientes - Massa

- 3 cabeças de tilápia com espinha (420g)
- 4 xícaras (chá) de água (1L)
- 1/2 cebola pequena (50g)
- 2 dentes de alho pequenos (4g)
- 2 limões taiti pequenos (160g)
- 4 ramos de sálvia (24g)
- 5 ramos de salsa (30g)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30ml)
- 2 colheres (sopa) de sal (30g)
- 1 xícara (chá) de leite integral (240ml)
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo (65g)

## Modo de Preparo

Lave a cabeça e a espinha do peixe. Coloque em uma panela com a água e deixe cozinhar por aproximadamente 5 minutos. Escorra a água e com cuidado, retire os pedaços de carne de peixe entre as articulações, guelras e vértebras e reserve. Lave, descasque e pique a cebola e o alho em cubos pequenos e reserve. Lave os limões, esprema-os e reserve o suco. Higienize e pique a sálvia e a salsa e reserve. Leve uma panela ao fogo médio e refogue o alho e a cebola no óleo até dourar. Em seguida, coloque o suco de limão, a sálvia, salsa, o peixe e o sal. Mexa constantemente por 15 minutos. Acrescente o leite e a farinha de trigo e mexa até começar a desgrudar da panela. Apague o fogo e deixe esfriar em um recipiente coberto. Leve à geladeira por 20 minutos.

# Croquete de Tilápia

## Montagem - Ingredientes

- 1 ovo pequeno (55g)
- 1 xícara (chá) de farinha de rosca (156g)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (125g)
- 1 xícara (chá) de óleo (240ml)

## Modo de Preparo

Bata o ovo com um garfo. Retire a massa da geladeira e comece a moldar com uma colher de sopa, fazendo rolinhos curtos. Passe-os na farinha de trigo, depois no ovo batido e por fim, na farinha de rosca. Em uma frigideira, coloque o óleo e leve ao fogo médio. Frite os croquetes até dourar por inteiro. Retire e coloque em papel absorvente. Sirva quente.

**Rendimento:** 18 porções

**Tempo de preparo:** 1h e 35 minutos

**Valor calórico da porção:** 90Kcal

**Peso da porção:** 65g (2 unidades)



# Bolinho de Peixe



## Ingredientes - Massa

- 2 xícaras (chá) de caldo de camarão (500ml)
- 1/2 xícara (chá) de óleo (120ml)
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo (250g)

## Modo de Preparo - Massa

Leve ao fogo médio uma panela com o caldo de camarão e o óleo até que ferveram. Apague o fogo e, em uma vasilha, despeje o conteúdo sobre a farinha e misture bem, até formar uma massa. Tampe e leve à geladeira por aproximadamente 20 minutos.

## Ingredientes - Massa

- 1 xícara (chá) de peixe cozido (200g)
- 1/2 cebola pequena (50g)
- 1/4 pimentão vermelho pequeno (75g)
- 1 limão médio (105g)
- 1 ramo de cebolinha (12g)
- 3 ramos de salsinha (18g)
- 2 colheres (sopa) de azeite (30g)
- 1/2 colher (sopa) de sal (8g)

# Bolinho de Peixe

## Modo de Preparo - Recheio

Desfie o peixe cozido e reserve. Lave, descasque e corte em cubos pequenos a cebola. Lave, retire as sementes e pique o pimentão e reserve. Lave, esprema o limão e reserve o suco. Lave e pique a cebolinha e a salsinha e reserve. Em uma panela, coloque o azeite, o peixe, o suco do limão, o sal e a cebola e refogue por aproximadamente 5 minutos. Em seguida, coloque o pimentão, a cebolinha e a salsinha. Mexa por mais 3 minutos, retire da panela, coloque em uma vasilha tampada e leve à geladeira para esfriar por aproximadamente 15 minutos.

## Montagem - Ingredientes

- 1 xícara (chá) de leite (250ml)
- 2 xícaras (chá) de farinha de rosca (312g)

## Modo de Preparo

Com o auxílio de uma colher, pegue porções de massa, faça bolinhas e com a mão, pressione o centro e coloque o recheio. Aperte as pontas para fechar e finalize fazendo novamente a bolinha com as mãos. Passe no leite e em seguida, na farinha de rosca. Coloque em uma forma 20x30cm com papel manteiga e leve ao forno preaquecido em 180°C. Deixe por aproximadamente 35 minutos ou até dourar.

**Rendimento:** 7 porções

**Tempo de preparo:** 1h e 30 minutos

**Valor calórico da porção:** 125Kcal

**Peso da porção:** 125g (3 unidades)



# Receitas dos Chefs





# Saladinha de Peixe

Chef Jacqueline Baraúna

## Ingredientes

- 1 dente de alho grande (6g)
- 2 pimentas dedo-de-moça (12g)
- 1 limão pequeno (80g)
- 1 ramo de coentro (6g)
- 1 ramo de salsa (6g)
- 1 carcaça de peixe (600g)
- 2 xícaras (chá) de água (480ml)
- 1 e 1/2 colher (chá) de sal (9g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)
- 2 colheres (sopa) de azeite (30ml)
- 1 colher (chá) de gengibre picada (5g)
- 1 colher (sopa) de pimentão vermelho picado (12g)
- 2 colheres (sopa) de cebola picada (20g)

## Modo de Preparo

Lave, higienize, descasque e pique em cubos pequenos o alho. Lave, higienize a pimenta dedo-de-moça, retire as sementes, pique e reserve. Lave, higienize o limão, esprema e reserve o suco. Lave, higienize e pique o coentro e a salsa. Em uma panela, coloque a carcaça, a água e o sal e deixe cozinhar por 15 minutos. Escorra e retire toda a carne da carcaça. Em um refratário, coloque o peixe cozido e os demais ingredientes. Leve à geladeira por 30 minutos. Sirva gelado.

Rendimento: 400g  
Tempo de preparo: 30 min

Valor calórico da porção: 200Kcal  
Peso da porção: 220g

# Casquinha de Peixe

Chef Marcelo Lyma



## Ingredientes

- 4 xícaras (chá) de água (960ml)
- 3 e 1/2 colheres (chá) de sal (21g)
- 600g de peixe (retirado da carcaça)
- 3 dentes de alho grandes (18g)
- 1 cebola pequena (100g)
- 2 tomates pequenos (310g)
- 1/2 pimentão vermelho médio (135g)
- 4 ramos de coentro (20g)
- 2 ramos de salsa (12g)
- 1/2 vidro de leite de coco (100ml)
- 5 fatias de pão de forma sem casca (100g)
- 2 colheres (sopa) de azeite de dendê (30ml)
- 2 colheres (sopa) de molho de tomate (40g)
- 1 caixa de creme de leite (200g)
- 1/2 colher (chá) de pimenta-do-reino (3g)
- 1 pacote de queijo parmesão ralado (100g)

## Modo de Preparo

Em uma panela, coloque a água, 2 colheres (chá) de sal e o peixe e cozinhe por 15 minutos. Escorra a água e reserve o peixe. Descasque, lave e pique o alho e a cebola. Lave, retire a semente e pique os tomates e o pimentão em cubos pequenos e reserve. Lave e pique o coentro e a salsa e reserve. Em um liquidificador, bata o leite de coco e o pão de forma e reserve. Em uma panela, refogue no azeite de dendê, o alho, a cebola, o tomate, o pimentão e o peixe. Acrescente o molho de tomate e deixe apurar. Apague o fogo, acrescente o creme de leite, a pimenta do reino, o restante do sal, o coentro, a salsa, 50g do queijo parmesão e mexa bem. Despeje o conteúdo em um refratário, salpique o restante do queijo ralado e leve ao forno até gratinar. Sirva quente.

Rendimento: 7 porções

Tempo de preparo: 1h e 30 minutos

Valor calórico da porção: 125Kcal

Peso da porção: 125g (3 unidades)





# Picadinho de Peixe

Chef Daniel Stucchi

## Ingredientes - Peixe

- 1/4 de pimentão vermelho (45g)
- 1/4 de pimentão amarelo (45g)
- 1/2 tomate pequeno (77g)
- 1 limão taiti pequeno (80g)
- 1 colher (sopa) de cebola picada (10g)
- 1 ramo de salsa (6g)
- 1/2 ramo de coentro (3g)
- 2 e 1/2 colheres (sopa) de vinho branco seco (40ml)
- 1 colher (sopa) de azeite (15ml)
- 2 xícaras (chá) de aparas de peixe (420g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 1/4 colher (chá) pimenta-do-reino preta (1g)
- 1 colher (chá) de azeite de dendê (5ml)
- 2 colheres (sopa) de leite de coco (30ml)

## Modo de Preparo

Lave, retire as sementes e corte os pimentões em cubos pequenos. Lave o tomate, pique em cubos pequenos e reserve. Lave o limão, esprema e reserve o suco. Descasque, lave e pique a cebola. Lave e pique a salsa e o coentro e reserve. Em um recipiente, coloque os pimentões, a cebola, o tomate, o vinho branco seco e o azeite, misture bem e reserve. Pique as aparas do peixe em cubos e tempere com o suco de limão, o sal, a salsa e a pimenta-do-reino. Em uma frigideira, acrescente a mistura de vinho branco e o peixe. Junte o azeite de dendê e o leite de coco. Deixe apurar por 3 minutos. Abaixar o fogo, acrescente o coentro e refogue por mais 1 minuto.

# Picadinho de Peixe

## Farofa de Castanha de Caju

### Ingredientes

- 1 pimenta dedo-de-moça (6g)
- 2 colheres (sopa) de castanha-de-caju (20g)
- 1 colher (sopa) de manteiga (20g)
- 4 colheres (sopa) de farinha de mandioca flocada (40g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)

### Modo de Preparo

Lave, retire as sementes e pique a pimenta em cubos pequenos e reserve. Em um liquidificador, triture a castanha-de-caju e reserve. Em uma frigideira, derreta a manteiga em fogo baixo. Adicione a farinha e deixe secar bem, acrescente a castanha triturada, a pimenta dedo-de-moça e o sal. Sirva com o peixe.

Rendimento: 650g  
Tempo de preparo: 20 min

Valor calórico da porção: 120Kcal  
Peso da porção: 130g



# Hambúrguer de Peixe

Chef Michele Uemura

## Ingredientes

- 1/2 cebola pequena (50g)
- 2 dentes de alho médios (10g)
- 2 xícaras (chá) de bochecha de peixe (460g)
- 1 ramo de salsinha (6g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)
- 1/2 colher (chá) de pimenta-do-reino (2g)
- 2 colheres (sopa) de azeite (30ml)

## Modo de Preparo

Descasque, lave e pique a cebola e o alho e reserve. Pique as bochechas de peixe em cubos pequenos. Lave e pique a salsinha. Em uma tigela, coloque o peixe, o alho, a cebola, a salsinha, o sal e a pimenta-do-reino e misture bem. Molde os hambúrgueres. Em uma frigideira, acrescente o azeite aos poucos e doure os hambúrgueres.

Rendimento: 500g  
Tempo de preparo: 20 min

Valor calórico da porção: 125Kcal  
Peso da porção: 100g (1 unidade)



# Bacalhau Brasileiro de Forno

Chef Fábio Leal



## Ingredientes

- 1 bacalhau Abrótea (1Kg)
- 4 xícaras (chá) de água (960ml)
- 2 colheres (sopa) de sal (30g)
- 6 batatas asterix médias (1,3Kg)
- 2 cebolas pequenas (200g)
- 2 pimentões vermelhos pequenos (350g)
- 1 tomate pequeno (155g)
- 2 ovos pequenos (110g)
- 1/2 xícara (chá) de azeite extra virgem 0,5% (120ml)

## Modo de Preparo

Em uma panela, coloque o peixe, a água, o sal e cozinhe 15 minutos. Escorra a água, desfie o peixe e reserve. Lave, descasque e corte as batatas em rodela de 1cm e reserve. Descasque, lave e corte as cebolas em fatias e reserve. Lave, retire as sementes dos pimentões e corte-os em rodela e reserve. Lave e corte os tomates em rodela e reserve. Cozinhe os ovos por 10 minutos, descasque, corte-os em rodela e reserve.

## Ingredientes - Montagem

- 1/4 de maço de salsinha (30g)
- 1/2 pacote de queijo parmesão ralado (50g)

## Modo de Preparo - Montagem

Lave e pique a salsinha e reserve. Em um refratário, coloque uma camada de batata e uma camada de bacalhau. Espalhe a cebola, o pimentão, o tomate e os ovos. Salpique a salsinha e o queijo ralado. Leve ao forno por 30 minutos ou até dourar.

Rendimento: 3,5Kg

Tempo de preparo: 2h e 10 minutos

Valor calórico da porção: 520Kcal

Peso da porção: 355g



# Escondidinho de Peixe

Chef José Monteiro Júnior

## Ingredientes - Purê

- 7 bananas da terra (800g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 1 xícara (chá) de manteiga sem sal (205g)
- 1/2 colher (chá) de pimenta-branca (3g)
- 1 pacote de queijo parmesão ralado (100g)

## Modo de Preparo

Lave e higienize as bananas. Coloque-as com casca na panela de pressão, cubra com água e deixe cozinhar por 15 minutos. Escorra, descasque as bananas ainda quentes e bata no liquidificador com a manteiga, formando um purê cremoso. Acrescente o queijo parmesão e misture até ficar homogêneo. Tempere com sal e pimenta branca e reserve.



# Escondidinho de Peixe

## Ingredientes - Recheio

- 300g de sobras de peixe pronto
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 1/2 colher (chá) de pimenta-branca (3g)
- 4 pimentas cambuci médias (120g)
- 1 tomate pequeno (155g)
- 1 maço pequeno de coentro (80g)
- 5 dentes de alho grandes (30g)
- 1/2 cebola pequena (55g)
- 1 limão pequeno (80g)
- 1 colher (sopa) de azeite (15ml)

## Modo de Preparo

Desfie as sobras do peixe e reserve. Em um recipiente, tempere o peixe com sal e pimenta branca e reserve. Lave, retire as sementes e pique as pimentas-cambuci e o tomate e reserve. Lave e pique o coentro e reserve. Descasque, lave e pique os dentes de alho e a cebola e reserve. Lave e esprema o limão e reserve o suco. Em uma panela, acrescente o azeite e refogue o alho, a cebola e a pimenta. Acrescente o tomate e deixe cozinhar por 5 minutos ou até que o tomate comece a formar molho. Adicione o coentro e o peixe já desfiado e regue com o suco de limão.

## Ingredientes - Montagem

- 1 pacote de queijo parmesão ralado (100g)

## Modo de Preparo

Em um refratário, coloque uma camada do purê, uma de peixe, outra de purê e finalize com o queijo parmesão. Leve ao forno até dourar.

Rendimento: 1,6Kg  
Tempo de preparo: 1h

Valor calórico da porção: 780Kcal  
Peso da porção: 260g

## Bibliografia Consultada

- CARDOSO, F.T.; FRÓES, S.C.; FRIEDE, R.; MORAGAS, C. J.; DE MIRANDA, M.G.; AVELAR, K.E.S. Aproveitamento integral de alimentos e o seu impacto na saúde. *Sustentabilidade em Debate - Brasília*, v. 6, n. 3, p. 131-143, set/dez 2015.
- CSA, HLPE. 2014. Pérdidas y desperdicios de alimentos en el contexto de sistemas alimentarios sostenibles Available in:<http://www.fao.org/3/a-i3901s.pdf>.
- FAO. 2013. Food wastage footprint: Impacts on natural resources. 61p. Available in: <http://www.fao.org/docrep/018/i3347e/i3347e.pdf>
- FAO Fisheries. Code of Conduct for Responsible Fisheries. Available in: <http://www.fao.org/docrep/005/v9878e/v9878e00.htm#PRE>
- FAO. 2015. Food wastage footprint & Climate Change. Impacts on natural resources. [www.fao.org/save-food/recursos/key-ndings/es/](http://www.fao.org/save-food/recursos/key-ndings/es/)
- FAO 2017. Escritório Regional da FAO para a América Latina e o Caribe. Perdas e desperdícios de alimentos na América Latina e no Caribe. Disponível em: <http://www.fao.org/americas/noticias/ver/pt/c/239394/> (15/05/2017).
- GIBSON, M., NEWSHAM, P. 2018. Fish and Shellfish In: GIBSON, M. *Food Science and the Culinary Arts*. Academic Press: New York, Chapter 15, p.225–258.
- KUBITZA, F.; CAMPOS, J.L. 2006. O aproveitamento dos subprodutos do processamento de pescado. *Revista Panorama da Aquicultura*, março/abril, p. 23-29.









O Governo do Estado de São Paulo sempre trabalha no sentido de oferecer conhecimento à população com o intuito de zelar pela saúde pública e segurança alimentar e nutricional.

A Série de Manuais **PESCADO É SAÚDE**, da qual este volume é parte integrante, é resultado de uma parceria entre a Unidade Laboratorial de Referência em Tecnologia do Pescado do Instituto de Pesca e a Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios (Codeagro), órgãos da Secretaria de Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo (SAA-SP).

Esta publicação demonstra os benefícios do aproveitamento integral dos pescados e sua utilização culinária, através de receitas de fácil preparo e saborosas, sempre considerando a saúde e segurança alimentar.