

Unicesumar
EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA



COZINHA BRASILEIRA

Dicas para empreender
em gastronomia





Você já comprou algum tipo de comida pronta para consumir em casa? Uma pizza? Um bolo? Uma porção? Independentemente de ser uma data comemorativa ou um almoço trivial, uma coisa é certa, a comida tem um importante papel na vida das pessoas. Segundo uma pesquisa realizada pela Mercado e Consumo, a compra de alimentos on-line teve um aumento de 233% neste período de quarentena, ocasionada pela COVID-19, reafirmando, assim, a importância que a alimentação tem em nossa rotina, desde uma refeição básica até aquela que traz um sentimento especial de conforto. Frente a essa realidade, pode-se perceber, então, uma ótima oportunidade para negócios e empreendimentos na área. Existem diversas possibilidades no mercado da Gastronomia, com baixo investimento, para quem deseja começar, por exemplo: bolos simples, doces para festas, sanduíches, assados, pipocas diferenciadas, pães, biscoitos, cestas para datas comemorativas e até mesmo marmitas.

Então, pensando em negócios, preparamos um passo a passo com alguns dos pontos importantes que devem ser considerados no momento de se comercializar alimentos.

01

Como preparar o meu produto

Uma boa imagem vale mais que mil palavras, certo? Então, este é momento de preparar uma ótima imagem de apresentação de seu produto, já que ele deve encantar e atrair a atenção do consumidor. Além disso, para itens ofertados pela internet, cerca de 90% das negociações são iniciadas com a percepção visual. Ao preparar uma imagem, é fundamental criar uma “cena” para o produto, por isso, adicione elementos para complementar a imagem, crie referências, uma situação reconfortante para o possível consumidor.

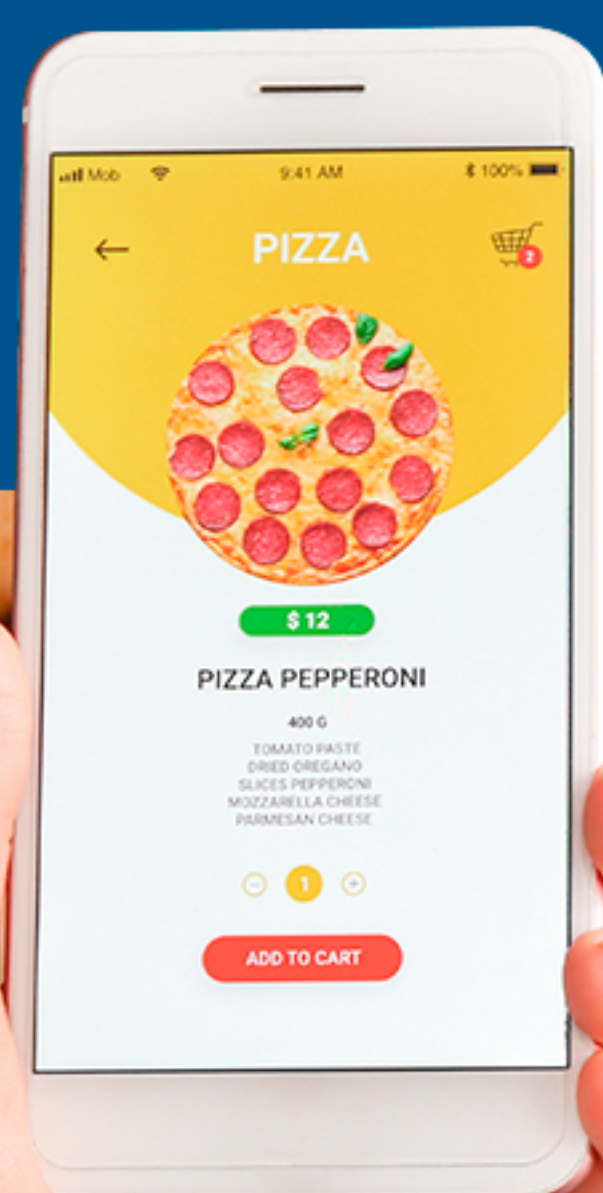
Além de criar um cenário, é indispensável uma boa iluminação. Faça uma foto clara e limpa (nada de muitos elementos ou objetos que tirem o foco do produto), que não confunda o consumidor, afinal, deve ficar claro do que se trata o produto e o que de fato você pretende comercializar. Lembre-se de que sua imagem deve ser reconfortante para o consumidor.



02

Qual o melhor canal para divulgar meu produto?

Essa é uma pergunta bastante relativa, afinal, deve-se considerar o tipo de público que se deseja impactar e, frente a isso, escolher as melhores opções. É fundamental respeitar as especificidades de cada um dos canais escolhidos. Por exemplo, caso opte por divulgar seus produtos no Instagram, deve-se evitar o uso de longas legendas e a imagem deve atrair e convencer o consumidor. Caso opte pelo Facebook, as legendas podem ser um pouco maiores, mas lembre-se de que as pessoas não gostam de textos longos, portanto, seja objetivo. Outras opções também são válidas, como distribuir panfletos com seus produtos em sua comunidade, portarias de condomínios, supermercados e farmácias, e são ótimas, porque esses locais contemplam um grande fluxo de pessoas. Evite a criação de grupos no WhatsApp, as pessoas comumente não gostam desses grupos, além disso, costumam não acompanhar as informações compartilhadas. Já uma lista de transmissão no WhatsApp é uma boa opção a se considerar.



03

Como porcionar os alimentos

Nada de porções extremamente grandes ou pequenas, você deve alinhar as expectativas do consumidor com o produto a ser entregue. Se seu produto serve até duas pessoas, a quantidade de comida deve ser suficiente para suprir essa necessidade. Seja verdadeiro com seu cliente, uma boa opção é informar o peso real de seu produto, assim ele poderá identificar se a quantidade comprada é suficiente ou não. Além disso, utilizar a quantidade correta de alimentos te ajudará a reduzir os custos e evitar que existam prejuízos financeiros. No momento de porcionar os alimentos, é fundamental reconhecer as características de seu público-alvo, por exemplo, caso opte por trabalhar com marmitas, é necessário reconhecer quem as comprará, já que um grupo de pessoas em dieta tende a comer menos se comparado com um grupo de trabalhadores braçais. Desta forma, a quantidade de comida deve atender a cada um desses grupos, e trabalhar com tamanhos diferentes de marmitas é uma alternativa.

Além disso, a quantidade de comida deve variar conforme o tamanho da embalagem, isto é, você deve aumentar e diminuir a quantidade de todos os alimentos, proporcionalmente. Por exemplo, vamos imaginar que uma marmita média contemple 100 g de arroz e 100 g de proteína. Ao ofertar uma marmita grande, é fundamental aumentar proporcionalmente todos os componentes e não somente o arroz (sim, infelizmente essa é uma prática bem comum nos estabelecimentos deste ramo, por ser um insumo de menor custo, mantendo as demais quantidades. Essa prática tende a frustrar o consumidor, diminuindo as chances de recompra), e o preço deve acompanhar a quantidade e qualidade dos alimentos.

Outro ponto importante a se observar diz respeito às embalagens: escolha recipientes que agreguem positivamente ao seu produto, nada de gambiarras. Lembre-se de que ele deve chegar de forma satisfatória ao seu consumidor final, além disso, incentive-o a postar fotos da compra nas redes sociais, divulgando seu produto. Os consumidores tendem a considerar a opinião de outros consumidores no momento da compra.

Dentro da Gastronomia, o Padrão é tudo! Nada mais triste do que pedir dois produtos iguais e eles apresentarem tamanhos diferentes - ninguém quer ficar com o pedaço menor do bolo ou brigadeiro, certo? Para isso, utilize medidas exatas (as fichas técnicas de preparo ajudam bastante neste ponto), desta forma, você garante sempre o mesmo produto para o consumidor, com padrão e qualidade.



04

Cardápio semanal

Segunda-feira

Dia de prato cheio: virado à paulista, bisteca frita, arroz branco, couve refogada, ovo frito e banana empanada frita.

Terça-feira

O clássico delicioso: arroz de puta rica, salada de almeirão e tomates.

Quarta-feira

Vamos de peixe: moqueca capixaba, tartar de banana, arroz branco e pirão.

Quinta-feira

Todo dia é dia: macarronada ao molho pomodoro, coxa e sobrecoxa de frango assadas e deliciosa maionese.

Sexta-feira

PF de respeito: arroz, feijão, bife acebolado, batata frita e salada de alface e tomate.

Sábado

Não poderia faltar: feijoada, vinagrete, farofa, arroz, couve, torresmo e muita alegria!



Receitas do cardápio



Segunda

Ah, essa é uma receita que conta um pouco da história do Brasil, mais especificamente a história dos paulistas. Sua complexidade exige tempo, talvez seja por isso que a maioria das pessoas a degustem fora de casa, nos botecos, bares e restaurantes.

Virado à paulista

Ingredientes

- 500 g de feijão cozido
- 30 g de alho
- 80 g de bacon cortado em cubos de ½ centímetro
- 100 g cebola picada
- Farinha de milho e farinha de mandioca para dar o ponto
- Cebolinha picada a gosto

Modo de preparo

1. Coloque para processar metade do feijão cozido, com o caldo.
2. Misture o feijão processado à outra parte e reserve.
3. Refogue o bacon na gordura.
4. Depois, acrescente o alho picado e a cebola.
5. Despeje o feijão no refogado e deixe ferver.
6. Misture as farinhas de mandioca e a de milho (aproximadamente 80 g de cada) numa tigela e salpique sobre o feijão até engrossar.
7. Tempere com sal e finalize com a cebolinha.

Segunda

Bisteca suína frita

Ingredientes

- 8 bistecas suína de 120 g cada
- 1 pimenta dedo-de-moça
- Pimenta-do-reino a gosto
- 6 g de alho pilados com 12 g de sal

Modo de preparo

1. Tempere a carne com a mistura de alho, sal e as pimentas.
2. Em frigideira antiaderente, com óleo, passe as bistecas.

Arroz branco

Ingredientes

- 400 g de arroz
- 480 ml água fervente
- 20 g de alho picado finamente
- 30 ml de óleo de girassol
- 10 g de sal

Modo de preparo

1. Refogue o alho no óleo.
2. Coloque o arroz e o sal.
3. Adicione a água fervente.
4. Em fogo baixo, deixe cozinhar até a água secar.

Couve refogada

Ingredientes

- 12 g de alho picado
- 80 g de bacon cortado em pedaços pequenos
- 1 maço de couve cortado finamente
- 100 ml de óleo
- Sal a gosto

1. Em uma tábua, cortar a couve e reservar.
2. Aquecer uma frigideira, colocar o óleo e o bacon. Após, acrescente o alho até começar a dourar (reserve metade para finalização). Em seguida, coloque a couve e passe rapidamente. Ajuste o sal.
4. Finalização: em uma travessa de servir, colocar a couve salteada e, por cima, um pouco do alho com o bacon.

Segunda

Ovo Frito

Ingredientes

- 1 ovo
- Gordura para fritar

Modo de preparo

1. Quebre o ovo na frigideira.
2. Espere a clara ficar totalmente branca, salpique sal por inteiro e retire do fogo.

Banana à milanesa

Ingredientes

- 5 bananas nanicas
- 2 ovos batidos
- 200 g de farinha de trigo peneirada
- 140 g de farinha de rosca
- Óleo para fritar

Modo de preparo

1. Corte a banana nanica ao meio.
2. Passe primeiramente na farinha de trigo, em seguida no ovo e, por último, na farinha de rosca.
3. Frite em óleo aquecido.



Terça

Essa é uma receita, inspirada num dos restaurantes mais tradicionais da cozinha brasileira: Tordesilhas. O arroz de puta rica é um prato da culinária da região centro-oeste e ganhou fama pela mistura e riqueza dos ingredientes. Entre tantos pratos que tem o arroz como item principal no Brasil, esse é que leva maior variedade de ingredientes. Podendo ser servido como prato único ou com acompanhamentos, nossa sugestão é uma boa salada verde.

Arroz de Puta Rica

- 1 kg de arroz agulhinha
- 500 g de frango cortado à passarinho
- 20 g de alho bem picados
- 15 ml de vinagre
- 8 g de cúrcuma
- 2 a 3 l de caldo de frango
- 40 ml de óleo
- 80 g de bacon cortado em cubinhos
- 200 g de linguiça toscana fresca esmigalhada
- 100 g cebola cortada em cubinhos
- 200 g de linguiça defumada, portuguesa ou calabresa, em rodelas

Modo de preparo

1. Lave o arroz e reserve.
2. Tempere o frango com o alho, o vinagre, a pimenta-do-reino, $\frac{1}{4}$ do sal e o açafrão-da-terra. À parte, ponha o caldo de frango para aquecer.
3. Em uma panela grande, com capacidade de aproximadamente 7 l, aqueça o óleo, frite o bacon, acrescente a linguiça esmigalhada e frite.
4. Junte o frango e refogue até dourar. Acrescente os grãos do milho verde e a cebola e refogue por dois minutos. Acrescente a linguiça defumada, a costelinha defumada, a carne-seca e refogue por mais 5 minutos.

Continua



Terça

- 500 g de costelinha de porco defumada, cortada com osso em pedacinhos bem pequenos
- 250 g de carne seca em cubinhos, dessalgada e pré-cozida
- 250 g de milho
- 200 g de ervilhas em lata
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Pimenta-de-cheiro fresca a gosto

5. Acrescente o arroz e refogue até envolver bem seus grãos. Coloque o restante do sal, a ervilha, o caldo de frango fervente e misture tudo.

6. Cozinhe em fogo médio, com a panela tampada. Desligue o fogo antes que o líquido seque completamente. Deixe descansar por meia hora. Antes de servir, finalize com a pimenta-de-cheiro fresca.

Receita: Mara Salles, do Tordesilhas.

Adaptado - Fonte: Larousse da Cozinha Brasileira



Quarta

Uma boa moqueca perfuma as mais exigentes mesas. Esse prato tão tradicional, e suas variações, se faz presente em todas as regiões do Brasil, encantando a todos que a degustam. Deixemos as disputas por sua origem de lado, uma boa moqueca pede: panela de barro, peixe fresco, ervas e pimentas – e, é claro, capricho do cozinheiro.

Moqueca de peixe

Ingredientes

- 500 g de postas de peixe
- 100 ml de azeite
- 30 ml de suco de limão
- 10 g de pimenta do reino
- 200 g de tomates maduros cortados em cubos
- 200 g de cebolas cortadas em cubos pequenos
- 50 g de pimentões vermelhos cortados em cubos pequenos
- 50 g de pimentões amarelos cortados em cubos pequenos
- Coentro picado finamente (use algumas folhas inteiras também) a gosto
- 50 g de urucum
- 30 g de alho em moagem

Modo de preparo

1. Aqueça o óleo de milho em panela e adicione o urucum, deixe liberar a cor, desligue e reserve.
2. Aqueça a panela de barro, coloque metade do óleo de urucum e doure o alho.
3. Tempere as postas com sal, pimenta, limão e um pouco de alho. Aqueça a panela, coloque o azeite e a metade da cebola, aguarde dourar. Acrescente 3 colheres de sopa de urucum e metade dos tomates. Acrescente 1/3 dos pimentões e coloque o peixe na panela com o coentro.
4. Cubra as postas com o restante do tomate e da cebola e demais aromáticos. Verifique o sal, a pimenta e acrescente um pouco mais de urucum. Acrescente os demais temperos.
5. Deixe cozinhar de 30 a 40 minutos. Verifique se está cozido.
6. Finalize com os aromáticos e sirva com pirão de peixe.

Quarta

Pirão

Ingredientes

- 200 g de carcaça de peixe de água salgada
- 500 ml de água
- 50 g de cebola cortada em cubos pequenos
- 15 g de alho em moagem
- 50 g de tomates cortados em cubos
- Tintura de urucum a gosto
- Cheiro verde picado finamente a gosto
- Coentro, picado finamente a gosto
- Farinha de mandioca a gosto

Modo de preparo

1. Higienize as aparas, passando uma água para eliminar o sangue e as vísceras. Refogue em uma caçarola a cebola, o alho e o tomate. Coloque as aparas limpas de peixe com água até cobrir. Deixe cozinhar em fogo bem baixo por 20 minutos. Retire do fogo, passe essa carcaça pela peneira, guardando o líquido da cocção.
2. Coloque esse líquido novamente na panela, em fogo médio, e assim que começar a levantar fervura abaixe o fogo e acrescente a farinha aos poucos; vá mexendo para não empelotar. Deixe cozinhar por alguns minutos, até atingir a textura desejada.

Fonte: Fichário de Cozinha Brasileira de Raiz - UniCesumar



Quinta

Na casa do brasileiro, pelo menos uma vez na semana, a pedida é por uma boa massa. Segundo pesquisa da Organização Mundial da Pasta (OMP), somos o 3º produtor mundial, e o produto está em 99% dos lares no Brasil. Ficou interessado? Acesse: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2019-10/brasil-e-o-terceiro-maior-produtor-de-macarrao-do-mundo>.

Macarrão Pomodoro

Ingredientes

- 50 ml de azeite / óleo
- 60 g de extrato de tomate
- 120 g de cebola picada
- 1 kg de tomate maduro, sem pele e sem sementes
- Sal a gosto
- 100 g de azeitonas verdes ou pretas (opcional)
- Manjericão fresco
- Queijo ralado a gosto
- 450 g de massa cozida - de sua preferência

Modo de Preparo

1. Na panela, aqueça o óleo e refogue o extrato de tomate, acrescente a cebola e refogue.
2. Coloque os tomates e deixe cozinhar por aproximadamente 30 minutos.
3. Quando chegar no ponto desejado, tempere com sal a gosto e junte as azeitonas.
4. Finalize com o queijo ralado.

Pensando em Banquete, sirva o Macarrão com Frango.

Coxa e Sobrecoxa Assada

Ingredientes

- 3 kg de coxa e sobrecoxa de frango
- 1 folha de louro
- 70 g de cebola picada
- 20 g de alho picado
- 15 g de sal
- 5 g pimenta do reino
- 5 g de pimenta calabresa
- 20 g de mostarda
- 10 g de mel
- 100 ml de vinagre de maçã
- 200 ml de água
- Salsinha e cebolinha a gosto
- 3 g de alecrim fresco (opcional)

Modo de preparo

1. Com uma faca, fure todas as coxas e sobrecoxas de frango e deixe marinar no tempero por algumas horas, de preferência de um dia para o outro. Não precisa separar a coxa da sobrecoxa, deixe-as juntas.
2. Coloque em uma forma, uma ao lado da outra – sempre com a pele para cima, para não grudar e queimar no fundo da assadeira. Não precisa untar a assadeira.
3. Pré-aqueça seu forno em uma temperatura de média a alta e coloque as coxas e sobrecoxas dentro dele.
4. Deixe por volta de 2 horas ou até a carne começar a ficar vermelhinha e secar um pouco do tempero.
5. Depois desligue e retire do forno.

Quinta

Maionese

Ingredientes

- 400 g de batata cortada em cubos
- 200 g de maionese
- Sal a gosto

Modo de preparo

1. Coloque as batatas para cozinhar até que estejam macias. Reserve até esfriar.
2. Em uma saladeira, coloque as batatas, a maionese e o sal.
3. Misture os ingredientes e leve à geladeira até o momento de servir.



Sexta

Ele pode levar arroz, feijão e bife, como também arroz, feijão, bife, farofa e ovo. Há quem prefira tudo isso mais batatas fritas. Enfim, cada um tem a sua preferência, e a origem ao certo do Prato Feito não sabemos.

Arroz branco

Ingredientes

- 400 g de arroz
- 480 ml de água fervente
- 20 g de alho picado finamente
- 30 ml de óleo de girassol
- 10 g de sal

Modo de preparo

1. Refogue o alho no óleo.
2. Coloque o arroz e o sal.
3. Adicione a água fervente.
4. Em fogo baixo, deixe cozinhar até a água secar.

Feijão

Ingredientes

- 400 g de feijão
- 1500 ml de água
- 30 g de alho
- 20 ml de gordura
- 2 folhas de louro
- Sal a gosto

Modo de Preparo

1. Coloque o feijão para cozinhar em panela de pressão, cubra com a água e junte às folhas de louro.
2. Tampe a panela e leve ao fogo alto. Assim que começar a apitar, abaixe o fogo e deixe cozinhar por mais 10 minutos. Desligue o fogo e deixe todo o vapor sair antes de abrir a panela.
3. Enquanto o feijão cozinha, descasque e pique finamente os dentes de alho.
4. Leve uma frigideira ao fogo baixo. Quando aquecer, coloque a gordura e tempere com uma pitada de sal. Refogue por cerca de 5 minutos, até começar a dourar, adicione o alho e mexa por mais 1 minuto para perfumar.

Sexta

5. Acrescente 2 conchas do feijão cozido, com um pouco do caldo, misture e amasse os grãos com a espátula – esse purê ajuda a engrossar o caldo.
6. Transfira o refogado com os grãos amassados para a panela com o feijão cozido. Tempere com sal e pimenta a gosto, misture e deixe cozinhar em fogo baixo, sem tampa, por mais 10 minutos ou até o caldo engrossar – esse tempo pode variar de acordo com a consistência desejada, mais ralo ou mais cremoso. Mexa de vez em quando para não grudar no fundo da panela. Desligue o fogo e sirva a seguir.

Bife Acebolado Simples

Ingredientes

- 3 bifes, com cerca de 150 g cada
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- 10 ml de óleo
- 100 g cebola
- 10 g de alho picado (para a carne)
- 10 g de alho picado (para a cebola)
- Salsinha a gosto

Modo de Preparo

1. Numa travessa, tempere os bifes com sal, pimenta do reino e óleo. Reserve.
2. Descasque as cebolas, fatiando-as em rodela.
3. Numa frigideira, adicione um fio de óleo e coloque os bifes, passando-os rapidamente.
5. Em seguida, misture rapidamente a cebola reservada
6. Adicione sal, pimenta a gosto. Sirva em seguida.

Sexta

Batata frita

Ingredientes

- 200 g batata
- 600 ml de óleo
- Sal a gosto

Modo de Preparo

1. Descasque e corte a batata em palitos, separe uma travessa e forre com papel toalha.
2. Numa panela, coloque o óleo para aquecer. Acrescente as batatas até dourar.
3. Após, com uma escumadeira, retire as batatas fritas e coloque para escorrer em papel toalha.
4. Tempere com sal a gosto.



Sábado

Entre tantas comidas tradicionais no Brasil, a feijoada é, por excelência, o prato mais popular. Ela é um cardápio completo, pede música, cachaça e tempo de preparo. Cada família tem a sua receita e a defende como a melhor e original. Seja lá como for, ela é sempre bem-vinda e, para homenagear a Feijoada, colocamos aqui uma receita de nosso material.

Feijoada Completa

Ingredientes

- 500 g de feijão preto novo
- 200 g de carne-seca
- 200 g de costela de porco defumada cortada
- 100 g de paio defumado
- 100 g de linguiça calabresa defumada
- 100 g de lombo de porco defumado
- 100 g de orelha de porco
- 50 g de rabo de porco salgado e cortado
- 200 g de pé de porco salgado e cortado
- Pimenta dedo de moça q. b.
- 100 ml de cachaça
- Folha de louro seca q. b.
- 100 g de alho cortado em moagem

Modo de preparo

1. Lavar as carnes e dessalgá-las em água de véspera, sem cortá-las. Trocar a água, pelo menos 4 vezes.
2. Deixar o feijão de molho na geladeira, 12 horas antes.
3. Limpar as carnes, retirando o excesso de gordura, sebo e a pele das linguiças. Reserve.
4. Branquear as peças brancas (pé, orelha e rabo) e as demais, separadamente, descartando a água.
5. Cortar linguiças em transversal e o paio em rodela grossas.
6. Cortar carne-seca em cubos grandes.
7. Cortar o lombo à camponesa.
8. Cozinhar a carne-seca dessalgada na panela de pressão, com água suficiente até cobrir, por 40 minutos ou até que fique macia. Reserve.
9. Colocar o feijão demolhado para cozinhar em 1,5 l de água.

Sábado

10. Após a fervura do feijão, acrescentar pé, rabo e orelha, para que haja liberação de colágeno, e a costelinha. Junte também um punhado de folhas de louro.
11. Deixe cozinhar em fogo baixo por 1 hora.
12. Durante o cozimento, retire periodicamente a espuma que subirá na superfície da panela.
13. Junte a carne-seca, cozida e reservada, à panela, deixando cozinhar com os demais ingredientes, mantendo o cozimento por mais 1 hora, sempre retirando a espuma e verificando o sabor e a textura do caldo.
14. Após esse tempo, acrescente as linguiças (calabresa, paio, lombo), deixando por mais 1 hora de fogo.
15. Em uma sautese, puxe o alho com um fio grosso de azeite ou banha, e deglace com a cachaça. Tempere a feijoada.
16. Finalização: 1 hora antes de servir, desligue o fogo e deixe a feijoada descansar, para que os sabores sejam apurados.
17. Sirva a feijoada com os acompanhamentos de sua preferência.

Fonte: Fichário de Cozinha Brasileira de Raiz - UniCesumar

Arroz branco

Ingredientes

- 400 g de arroz
- 480 ml água fervente
- 20 g de alho picado finamente
- 30 ml de óleo de girassol
- 10 g de sal

Modo de preparo

1. Refogue o alho no óleo.
2. Coloque o arroz e o sal.
3. Adicione a água fervente.
4. Em fogo baixo, deixe cozinhar até a água secar.

Sábado

Torresmo

Ingredientes

- 500 g de panceta para torresmo cortada em cubos médios
- 1 litro de óleo de milho
- 15 g de sal

1. Colocar a barriga de porco cortada em um bowl e temperar com o sal. Deixar descansar por 30 minutos.

2. Em uma panela alta e de fundo grosso (inox de fundo triplo, ferro, alumínio batido ou de pressão), colocar 200 ml de óleo e acrescentar o toucinho. Levar ao fogo baixo, com a panela tampada, para que ele desidrate.

3. Após 10 minutos de fogo, destampe a panela, vire a carne com uma espátula e tampe novamente. Repita o processo por mais duas vezes (ou mais, se necessário), de 10 em 10 minutos, aproximadamente, até que esteja pré-frita.

4. Retire a carne pré-frita da panela, abrindo-a em assadeira e deixando na geladeira até que esfrie.

5. Após resfriar a carne, aqueça o óleo reservado até ficar quente. Volte a carne ao fogo, fritando-a, até pururucar.

6. Finalização: Sirva o torresmo junto com a feijoada, com sal e cebolinha salpicada.

Fonte: Fichário de Cozinha Brasileira de Raiz - UniCesumar

Farofa

Ingredientes

- 200 g de farinha de mandioca fina
- 100 g de manteiga integral sem sal
- 100 g de cebola cortada em cubos pequenos
- 100 g de bacon cortado em cubos pequenos
- Cheiro-verde picado finamente a gosto

1. Em uma sautese, coloque a manteiga e puxe o bacon com a cebola até dourar.

2. Na mesma sautese, coloque a farinha aos poucos até incorporar aos demais ingredientes e acrescente o sal.

3. Finalização: em uma travessa de servir, finalize a farofa com cheiro-verde.

Fonte: Fichário de Cozinha Brasileira de Raiz - UniCesumar

Material elaborado pelos docentes e coordenação
do curso de gastronomia EAD Unicesumar



Andrea Cristina Shima da Motta

Mestre em Gestão do Conhecimento nas Organizações, Especialista em Padrões Gastronômicos. Graduada em Gastronomia e em Direito. Coordenadora do CST em Gastronomia EAD da Unicesumar. Experiência no Ensino Superior como docente no Curso de Gastronomia desde 2007, nas modalidades EAD e Presencial. Experiência como Chef de Cozinha, Organizadora de Eventos e com Gestão de Equipes. Professora Formadora e conteudista de diversas disciplinas. Pesquisadora e apaixonada pela Cozinha Brasileira.



Deivison Augusto dos Santos Domingues

Mestrando em Gestão do Conhecimento nas Organizações. MBA em Gestão de Projetos, Especialista em Docência no Ensino Superior. Especialista em Design Thinking e Criatividade nas Organizações. Graduado em Gastronomia e também em Marketing. Professor Orientador dos cursos de Pós-Graduação. Pesquisador das áreas de Gestão e Gastronomia, com ênfase em Comportamento do consumidor e relações de consumo. Professor Mediador do NEAD Unicesumar, no curso de Gastronomia.



Jaqueline Andrea Custódio Trevizan

Mestranda do curso de Ciência, Tecnologia e Segurança Alimentar. Especialista em Educação à Distância e as Novas Tecnologias, Especialista em Gastronomia, Especialista em Docência no Ensino Superior. Tecnologias e Inovações, Especialista em Gastronomia Funcional e Natural, Graduada em Gastronomia e também em Direito. Professora Mediadora do NEAD Unicesumar, no curso de Gastronomia.



Terciliana Francielle França de Carvalho

Mestranda em Ciência, Tecnologia e Segurança Alimentar. MBA em Gestão de Unidade de Alimentação e Nutrição, Especialista em Gastronomia Funcional e Natural, Especialista em Educação à Distância e as Novas Tecnologias e Docência no Ensino Superior. Tecnologias e Inovações. Graduada em Gastronomia e Graduanda em Administração. Professora Mediadora do NEAD Unicesumar, no curso de Gastronomia.



3 SAÚDE E
BEM-ESTAR



11 CIDADES E
COMUNIDADES
SUSTENTÁVEIS



Este material faz parte do projeto Agente Solidário. Nosso objetivo é ajudar você com conteúdos que envolvam a **transformação social, o mercado de trabalho e a organização.**

Acesso o site e veja outros materiais interessantes para sua vida e carreira.

AGENTE SOLIDÁRIO 2020



Unicesumar

EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA

unicesumar.edu.br/ead