



Creme de Arroz e Feijão (textura modificada)

Apresentação (1 porção de 220 g)

Essa é uma sugestão para utilizar arroz e feijão “de geladeira” ou recém preparados e transformar em uma refeição adequada e prazerosa. Foi detalhado os cuidados do aquecimento correto no micro-ondas para não prejudicar a textura, sabor e valor nutricional. O queijo cremoso, ajuda a formar a cremosidade no arroz e o queijo parmesão ativa o paladar. Objetivo é uma refeição rápida e prática unindo os dois alimentos mais consumidos pelos brasileiros. Simples e gostoso.

Ingredientes

¾ xícara (chá) de arroz branco cozido e temperado (100 g)
½ xícara (chá) de feijão carioca cozido e temperado (130 g)
1 colher (sopa) de queijo cremoso (20 g)

½ colher (sopa) de queijo parmesão ralado fino (5 g)
1 ramo de salsinha picado

Preparo

1. Em uma tigela pequena, colocar o arroz, 2 colheres (sopa) de água, o queijo cremoso e o parmesão. Cobrir com filme plástico, deixando uma pequena parte (2 cm) sem cobrir para um melhor aquecimento no micro-ondas.
2. Colocar o feijão em outra tigela pequena e cobrir com filme plástico da mesma forma que o arroz.
3. Levar as tigelas ao micro-ondas, colocando-as nas extremidades opostas do prato do aparelho para um aquecimento mais uniforme. Programar 2 a 3 minutos na potência média (50%) e ligar.
4. Colocar o feijão em uma peneira sobre um prato e esmagar com uma colher para extrair a parte interna e reter as fibras da casca na peneira. Formando assim um creme de feijão no prato. Reserve.
5. Colocar o arroz em um pequeno processador de alimentos, juntar a salsinha picada e bater até obter uma pasta homogênea. Utilizando duas colheres de chá, modele pequenas porções de arroz e coloque-as sobre o creme de feijão.
6. Sirva em seguida. Se precisar aquecer, cubra novamente com filme plástico e leve ao micro-ondas por 1 minuto na potência média (50%).

Recomendações

1. Se o arroz e o feijão estiverem quentes (recém preparados), não é necessário o aquecimento no micro-ondas.
2. O tempo de aquecimento no micro-ondas, pode variar de acordo com a temperatura inicial do arroz e feijão.
3. A potência média no micro-ondas, equivale à técnica de aquecimento em banho-maria. Sendo essa a forma correta de aquecer um alimento pronto, sem causar danos à textura, sabor e valor nutricional.