



ROTEIRO: AULA PRÁTICA DE CARNES VERMELHAS – dia 09 10 2007

Disciplina: Técnica Dietética II

Local: laboratório de nutrição

Professora Sulamita Bilezikdjian

PREPARAÇÃO 1
CALOR ÚMIDO

1. OBJETIVO DA ATIVIDADE:

IDENTIFICAR O CORTE DE CARNE ONDE A PERDA DE SUCULÊNCIA É MAIOR.

2- FORMULAÇÃO DE CALOR ÚMIDO

INGREDIENTES	QUANTIDADES
Bife	02 unidades
Sal	1% ou 0,10
Óleo	2,5% ou 0,25
Água	150 ml

2.1- PREPARAÇÃO CALOR ÚMIDO COM TOSTADURA

2.1.1- CORTAR OS BIFES E PESAR (PER CAPITA BRUTO). LIMPAR OS BIFES E PESAR (PER CAPITA LIQUIDO). CALCULAR O FATOR DE CORREÇÃO.

2.1.2- TEMPERAR OS BIFES COM SAL. PESAR NOVAMENTE.

2.1.3- AQUECER UMA FRIGIDEIRA UNTADA COM ÓLEO. COLOCAR OS DOIS BIFES E DEIXAR CORAR 1,5 MINUTOS DE CADA LADO.

2.1.4- JUNTAR A ÁGUA AOS POCOS, TAMPAR E COZINHAR EM FOGO BAIXO ATÉ FICAR MACIO. MARCAR O TEMPO.

2.1.5- PESAR OS BIFES DEPOIS DE PRONTOS.

2.1.6- CALCULAR O RENDIMENTO E A PORÇÃO IDEAL.

2- FORMULAÇÃO DE CALOR ÚMIDO SEM TOSTADURA.

INGREDIENTES	QUANTIDADES
Bife	02 unidades
Sal	1% ou 0,10
Óleo	2,5% ou 0,25
Água	150 ml

2.1- PREPARAÇÃO DE CALOR ÚMIDO SEM TOSTADURA.

2.1.1-CORTAR OS BIFES E PESAR. LIMPAR OS BIFES E PESAR. CALCULAR O FATOR DE CORREÇÃO.

2.1.2- TEMPERAR OS BIFES COM SAL. PESAR NOVAMENTE.

2.1.3- COLOCAR NA FRIGIDEIRA UNTADA E FRIA A ÁGUA E OS BIFES.

2.1.4- SUBMETER A COCÇÃO EM FOGO BRANDO, TAMPANDO A PANELA ATÉ FICAR MACIO. MARCAR O TEMPO. CUIDADO PARA A ÁGUA NÃO SECAR.

2.1.5- PESAR OS BIFES DEPOIS DE PRONTOS.

2.1.6- CALCULAR O RENDIMENTO E A PORÇÃO IDEAL.

3-AVALIAÇÃO E COMENTÁRIOS.

3.1.1-O QUE ACONTECERIA SE OS CORTES FOSSEM FEITOS NO MESMO SENTIDO DAS FIBRAS? EXPLICAR USANDO OS CONHECIMENTOS ESTRUTURAIIS DA CARNE.

3.1.2-QUAL É O EFEITO DA TOSTADURA NA QUALIDADE DOS BIFES?

3.1.3-QUAL É O NOME COMERCIAL USADO PARA ESTE TIPO DE PREPARAÇÃO?

3.1.4- VOCÊ RECOMENDARIA A UTILIZAÇÃO DE CALOR ÚMIDO SEM TOSTADURA? JUSTIFIQUE A RESPOSTA.

FAZER O TESTE DE ACEITABILIDADE

FORMULAÇÃO	SABOR	COR	ODOR	CONSISTÊNCIA (textura)	ACEITABILIDADE
1					
2					

ROTEIRO: AULA PRÁTICA DE BARRAS DE CEREAIS

Disciplina: Técnica Dietética I e II.

PREPARAÇÃO 2

CALOR SECO

1. OBJETIVO DA ATIVIDADE:

DETERMINAR O EFEITO DA UTILIZAÇÃO DO FORNO COMO MÉTODO DE COCÇÃO NAS CARNES E ANALISAR PERDAS, APARÊNCIA, SUCULÊNCIA, SABOR E TEXTURA.

2.1- FORMULAÇÃO DE- CALOR SECO - FORNO

INGREDIENTES	QUANTIDADES
Bife	02 unidades
sal	1% ou 0,1
óleo	5% ou 0,5

2.1- PREPARAÇÃO DE CALOR SECO - FORNO

2.1.1- CORTAR OS BIFES E PESAR (SEM LIMPAR). LIMPAR OS BIFES E PESAR. CALCULAR O FATOR DE CORREÇÃO.

2.1.2- TEMPERAR OS BIFES COM SAL E ÓLEO. PESAR NOVAMENTE.

2.1.3- COLOCAR OS BIFES EM UMA ASSADEIRA E LEVAR AO FOGO POR 10 – 20 MINUTOS. MARCAR O TEMPO

2.1.4- PESAR OS BIFES DEPOIS DE PRONTOS.

2.1.5- CALCULAR RENDIMENTO E PORÇÃO IDEAL.

2- 2- FORMULAÇÃO DE CALOR SECO - CHAPA

INGREDIENTES	QUANTIDADES
Bife	02 unidades
sal	1%
Óleo	5%

2.2- PREPARAÇÃO De CALOR SECO - CHAPA

2.2.1- CORTAR OS BIFES E PESAR (SEM LIMPAR). LIMPAR OS BIFES E PESAR. CALCULAR O FATOR DE CORREÇÃO.

2.2.2- TEMPERAR OS BIFES E PESAR NOVAMENTE.

2.2.3- AQUECER A FRIGIDEIRA COM ÓLEO. PASSAR UM BIFE DURANTE 2 MINUTOS DE CADA LADO. PESAR DEPOIS DE PRONTO.

2.2.4-PASSAR OUTRO BIFE DURANTE 4 MINUTOS DE CADA LADO. PESAR DEPOIS DE PRONTO.

2.2.5- CALCULAR O RENDIMENTO E A PORÇÃO IDEAL.

2.3- FORMULAÇÃO DE CALOR SECO - BANHO DE ÓLEO

INGREDIENTES	QUANTIDADES
Bife	02 unidades
sal	1%
Óleo	300ML

2.3- PREPARAÇÃO DE CALOR SECO – BANHO DE ÓLEO

2.3.1- CORTAR OS BIFES E PESAR (SEM LIMPAR). LIMPAR OS BIFES E PESAR. CALCULAR O FATOR DE CORREÇÃO.

2.3.2- TEMPERAR OS BIFES E PESAR NOVAMENTE.

2.3.3- AQUECER O ÓLEO AÀ 170°C E FRITAR OS BIFES IMERSOS EM ÓLEO.

2.3.4- FRITAR UM BIFE DURANTE 2 MINUTOS E O OUTRO DURANTE 5 MINUTOS.

2.3.5- PESAR OS BIFES DEPOIS DE PRONTOS. **MEDIR O ÓLEO ANTES E APÓS COCCÃO.**

2.3.6- CALCULAR O RENDIMENTO E A PORÇÃO IDEAL.

3-AVALIAÇÃO DO PRODUTO:

3.1.1- QUAL É O EFEITO DO CALOR SECO (FORNO) NA MODIFICAÇÃO DO SABOR?

3.1.2- QUAL É O EFEITO DO CALOR SECO (CHAPA) NA MODIFICAÇÃO DO SABOR?

3.1.3- O QUE ACONTECE COM O COMPLEXO ACTINA-MIOSINA QUANDO O BIFE É SUBMETIDO A CALOR SECO (BANHO DE ÓLEO)?

3.1.4- QUAL É A PORCENTAGEM DE ÓLEO ABSORVIDA PELA PREPARAÇÃO EM BANHO DE ÓLEO?

3.1.5- QUAL DOS TRÊS MÉTODOS DE COCCÃO É MAIS INDICADO, E POR QUÊ?
FAZER O TESTE DE ACEITABILIDADE

FORMULAÇÃO	SABOR	COR	ODOR	CONSITÊNCIA (textura)	ACEITABILIDADE
1					
2					
3					