COMO UM BOM MINEIRO VOCÊ CONHECE O PÃO DE QUEIJO?

Esse mês o nosso tão delicioso e famoso pão de queijo tem um dia especial. Dia 17 de agosto comemora- se o dia do pão de queijo, não se sabe o certo o porquê da data, mas essa paixão mineira já existe há mais de dois séculos.

Uma combinação perfeita em todas as ocasiões, de pão de queijo ultrapassou as montanhas de Minas, conquistou os brasileiros e já ganha adeptos em vários países do mundo.

A hospitalidade na casa dos mineiros sempre acompanha o tradicional cafezinho do dia a dia com um delicioso pão de queijo. Tudo isso porque foi no estado de MG que os ingredientes foram evoluindo para a atual receita.

Curiosidade:

As escravas, nas cozinhas das fazendas, começaram a amassar a mandioca até que ficasse com textura de goma. Colocavam para ressecar ao sol e desidratada virava um pó branco. Descobriram que sem fermentar, o sabor era meio adocicado. Fermentado, o sabor era azedo. Assim, das senzalas e cozinhas dos casarões, pelas mãos das escravas, no século XVIII, surgiu o polvilho doce e azedo. A partir disso surgiu várias receitas a base de polvilho.

E, para melhorar o sabor, acrescentavam queijo. Daí surgiu pão de queijo. Mas foi somente a partir da década de 1950 que o Pão de Queijo começou a ser conhecido em todo o Brasil e hoje é famoso no mundo.

Trata-se de um alimento saudável?

É possível afirmar que o pão de queijo é um alimento "equilibrado", em relação aos nutrientes, e saudável, pois contém água, carboidrato, proteína, lipídios, sais minerais e vitaminas. Em algumas receitas contém ingredientes funcionais, por ser uma receita versátil permite acrescentar outros itens.

É importante atentar apenas em relação às calorias e à quantidade de gordura que a iguaria possui. Como o ingrediente principal é o queijo, o ideal é buscar por um insumo de extrema qualidade. Em casos de dietas alimentares ou restritas, você pode utilizar o queijo branco ou sem lactose diminuindo o teor calórico e adaptando a necessidade de cada organismo.

É claro que isso não significa que você não possa consumir o pão de queijo: o segredo é somar as calorias ao longo do dia e fazer trocas e substituições inteligentes. Ou seja, se você pretende comer um delicioso pão de queijo no decorrer do dia, tenha em mente qual alimento irá trocar.

Valor Nutricional do Pão de Queijo

Rico em gordura, o pão de queijo é também um campeão no quesito calorias e carboidratos. Confira quais são as calorias do pão de queijo para poder ter um melhor controle da sua ingestão diária e assim evitar exageros no dia a dia.

Veja abaixo alguns dos principais nutrientes do pão de queijo comercial/tradicional (porção de 100g ou 6 pãezinhos pequenos):

- Carboidratos: 18 g
- Proteínas: 9,2 g
- Gorduras totais: 13,8 g
- Gordura trans: 0,6 g
- Sódio: 622 mg

Além do alto teor de gordura do pão de queijo, é importante notar também a grande concentração de sódio, que na porção de 100g corresponde a 26% das necessidades diárias.

Confira uma receita fitness e funcional do pão de queijo para o seu dia a dia.

Receita de pão de queijo funcional de batata doce:

Ingredientes:

- 2 xícaras de chá de batata doce cozida e amassada;
- 1 xícara de queijo meia-cura, ou de sua preferência
- 1 1/4 xícara de chá de polvilho doce;
- 3/4 xícara de chá de polvilho azedo;
- ½ xícara de chá de água;
- 3 colheres de sopa de azeite;
- 2 colheres de sopa de chia;
- 1/2 colher de sopa de sal;
- manjericão picado a gosto

Obs: Você pode acrescentar 1 colher de fécula de batata ou 1 colher de sopa de nozes moída.

Modo de preparo:

Em uma tigela, coloque duas xícaras de chá de batata doce cozida e amassada. Em seguida adicione o queijo, o azeite, os polvilhos, a chia, o manjericão, o sal, a água e sove até obter uma massa homogênea. Separe pequenas porções dessa massa e faça bolinhas do tamanho que preferir. Coloque em uma assadeira untada com azeite. Leve para assar em forno alto a 200 graus por 25 minutos ou até dourar. Sirva esses deliciosos pães de queijo Fitness.

Receita tradicional Mineira:

Ingredientes:

- 6 xícaras (chá) de polvilho doce (660g)
- 1/2 xícara (chá) de óleo (120ml)
- 1 xícara (chá) de leite (240ml)
- 1 xícara (chá) de Água (240ml)
- 2 colheres (chá) de sal (10g)
- 4 ovos
- 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado fino (100g)
- 3 e 1/2 xícaras (chá) de queijo minas padrão ralado grosso (350g)

Modo de preparo:

Numa panela, junte a água, o leite, o óleo e o sal. Leve ao fogo alto e deixe até começar a ferver. Em seguida, coloque o polvilho numa tigela grande e despeje essa mistura da panela por cima e vá misturando com uma colher de pau. Deixe essa mistura descansar por 15 minutinhos. Despeje os ovos nessa massa e comesse a misturar com as mãos. Misture por cerca de 10 minutos até que fique bem homogêneo.

Em seguida adicione o parmesão, dê uma leve misturada e adicione o queijo meia minas. Misture tudo muito bem, até que essa massa fique bem homogênea. Lave bem as mãos, unte com um pouquinho de óleo e comece a modelar os pãezinhos de queijo, no tamanho que desejar. Acomode-os numa forma untada com óleo, deixando um espaço para que eles possam crescer. Leve para assar em forno preaquecido, 200ºC, por aproximadamente 30 minutos ou até dourar.

Bom apetite mineiro!

Ingrid Caroline San. Lopes Kelmer *é Nutrichef apaixonada por gastronomia, Especializada em Saúde da mulher e Nutrição materno-infantil.*

http://www.foconanoticia.com.br/noticia/4559/como-um-bom-mineiro-voce-conhece-o-pao-de-queijo em 04/05/2024 10:43