

FILÉ DE TILÁPIA AO FORNO

INGREDIENTES	QUANTIDADE
Filé de Tilápia	1 kg
Tomate	3 unidades
Cebola	2 unidades
Sal	a gosto
Ervas finas	a gosto
Azeite	a gosto
Pimenta do reino	a gosto

MODO DE PREPARO:

- 1) Tempere os filés com sal, pimenta e ervas finas, e reserve;
- 2) Corte as cebolas e os tomates em rodellas;
- 3) Faça uma camada com a metade do tomate e da cebola e ponha os filés temperados por cima;
- 4) Cubra os filés com o restante do tomate e da cebola;
- 5) Regue com azeite e cubra com papel alumínio;
- 6) Leve ao forno médio pré- aquecido por 30 a 35 minutos;
- 7) Abra o papel alumínio e deixe dourar.

DICA:

- Acompanhe com arroz branco e salada verde.



**GOVERNO DO
Rio de Janeiro**

**SECRETARIA DE
DESENVOLVIMENTO REGIONAL,
ABASTECIMENTO E PESCA**

Praça Fonseca Ramos s/nº - 2º andar -
Terminal Rodoviário Roberto Silveira - Centro,
Niterói, RJ
CEP: 24030-020
Tel: (21) 2705-7060
www.rj.gov.br/desenvolvimentoregional



FIPERJ

Fundação Instituto de Pesca
do Estado do Rio de Janeiro

Sede - Praça Fonseca Ramos s/nº - 2º andar -
Terminal Rodoviário Roberto Silveira - Centro,
Niterói, RJ
CEP: 24030-020
Tel: (21) 2705-0741
www.fiperj.rj.gov.br

BENEFÍCIOS DO CONSUMO DA TILÁPIA

A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda um consumo mínimo de pescado de 12 kg por pessoa/ano, dividido em duas porções de 100 gramas por semana, o que equivale a um filé pequeno por refeição segundo a American Heart Association (AHA).

Nos últimos anos, a busca por alimentos mais saudáveis impulsionou o consumo de pescado no Brasil, que já alcançou a média mínima recomendada pela OMS.

O crescimento da aquicultura, especialmente a criação de peixes de água doce, aumentou a disponibilidade deste produto no mercado. Dentre as espécies criadas destaca-se a tilápia (*Oreochromis niloticus*) por possuir bons índices zootécnicos, como: crescimento, ganho de peso, rendimento de filé e tolerância a doenças.

PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DO CONSUMO DE TILÁPIA PARA A SAÚDE

- » É um alimento de fácil digestão;
- » Possui menos calorias se comparado a outros tipos de carnes, devido ao seu baixo teor de gordura;
- » Contém proteínas de alto valor nutricional, além de vitaminas A, B e D;
- » Fornece cálcio, fósforo, iodo, ferro, potássio e outros minerais importantes;
- » É fonte de ômega 3, que beneficia o sistema cardiovascular e o sistema nervoso;
- » Possui baixo teor de colesterol.

COMO ESCOLHER UM PEIXE DE QUALIDADE

Podemos avaliar o peixe fresco através de suas características sensoriais. Por isso, fique atento e veja como distinguir um peixe próprio para consumo:



Olhos transparentes e salientes;

Escamas brilhantes, bem-aderidas à pele, e cor própria da espécie;



Barriga arredondada, firme e sem rupturas;



Guelras róseas ou vermelhas, úmidas e com um odor natural e suave;



Os filés devem apresentar carne branca ou levemente rosada, sem limosidade, de consistência firme, elástica e odor agradável.



QUIBE DE TILÁPIA

INGREDIENTES	QUANTIDADE
Carne de Tilápia	1 kg
Farinha de quibe	500 g
Tempero completo	25 g
Sopa de cebola	20 g
Hortelã ou erva-doce	a gosto
Cheiro-verde	a gosto

MODO DE PREPARO:

- 1) Moer a carne de tilápia;
- 2) Adicionar os ingredientes ao peixe moído;
- 3) Misturar tudo até formar uma massa homogênea;
- 4) Moldar os quibes e congelar;
- 5) Fritar ou assar.

DICAS:

- Pode ser recheado com queijo tipo catupiry;
- Fique atento aos resíduos de espinha durante todo o processo.

