

# Carne MAGRA

*Não encare a carne vermelha como vilã – ela também pode ser leve e muito nutritiva*

1 hora e 20 minutos  
8 porções  
Fácil

Pratos com borda em arabescos azuis, Utilplast (www.utilplast.com.br). Guardanapos, Roupa De Mesa (11/3811-9715). Refratário verde, Ceraflame (www.ceraflame.com.br). Talher para carne e taça baixa, Kirk's (www.kirk's.com.br). Prato quadrado, tecido e azeiteiro, acervo da produtora.

\* Fonte: Tabela Brasileira de Composição de Alimentos/Unicamp

Você privilegia alimentos saudáveis, mas não dispensa um bom bife? Tudo bem, há cortes bovinos e suínos bem magrinhos que reúnem as principais características procuradas por quem se preocupa com a saúde. Além de ricos em nutrientes importantes, têm pouca gordura entremeada — aquela que fica entre as fibras e não pode ser removida — e boa concentração de ferro e proteínas. Mas de nada adianta levá-las à frigideira com muita manteiga, certo? Para que cheguem saudáveis a seu prato, esses cortes devem ser preparados com pouca ou nenhuma gordura. Também é importante escolher o método de cocção correto, já que carnes com pouca gordura tendem a ficar ressecadas. O manual a seguir foi elaborado com ajuda de Lara Natacci, nutricionista da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição e responsável técnica pela consultoria Dietnet. Basta segui-lo à risca para obter pratos saborosos e nota 10 no quesito saúde. Para completar, selecionamos algumas receitas especiais à base de carnes magras. Duas delas, você recebe em primeira mão aqui, em **Sabores Ajinomoto**. As outras estão no site (*confira os links no quadro da página 33*).

## MAMINHA DE PANELA

### INGREDIENTES

1 peça de maminha limpa (1 kg);  
1 e meia colher (chá) de **RECEITA DE CASA™ Caseiro**; 2 colheres (sopa) de óleo; 2 colheres (sopa) de extrato de tomate; 1 lata de cerveja clara (350 ml); 1 colher (sopa) de amido de milho; 2 colheres (sopa) de água



### MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela grande, coloque a maminha e espalhe o **RECEITA DE CASA™** em toda a superfície da carne.
2. Em uma panela de pressão, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer.
3. Junte a carne e frite por 6 minutos de cada lado, ou até dourar.
4. Acrescente o extrato de tomate e a cerveja.
5. Tampe a panela, e deixe cozinhar em fogo baixo, por 50 minutos após o início da fervura.
6. Espere a pressão ceder, retire do fogo, fatie a carne e disponha em uma travessa.
7. Ao molho formado na panela, junte o amido de milho, previamente dissolvido na água, e cozinhe em fogo alto, por 2 minutos, ou até o molho encorpar.
8. Regue a carne reservada e sirva em seguida.



## Maminha

**CARACTERÍSTICAS** — Vizinha da alcatra e da fraldinha, a maminha é um corte bem magro e macio, de sabor suave e delicado pela baixa irrigação sanguínea. Por isso, é bem versátil.

**COMO PREPARAR** — Vai muito bem em receitas de panela, grelhados e assados. Também costuma ser um dos cortes mais populares nos churrascos.

**COM QUE SERVIR** — Se optar pela versão cozida com molho, como a da receita que você vê nesta reportagem, opte por acompanhamentos leves e nutritivos, como arroz integral e legumes grelhados.

PERFIL NUTRICIONAL POR 100 G*	
Calorias	153 kcal
Proteínas	20,9 g
Carboidratos	0 g
Lipídios	7 g
Colesterol	51 mg
Ferro	1,1 mg



## Músculo

**CARACTERÍSTICAS** — É um corte mais duro em razão da alta concentração de colágeno, responsável por dar sustentação aos tecidos dos animais. Em compensação, é campeão no quesito preço. Nos últimos tempos, vem sendo bastante valorizado por chefs famosos e já figura no cardápio de restaurantes badalados — é o caso do Açougue Central, casa paulistana recém-inaugurada pelo chef Alex Atala, onde o músculo com purê de cará é uma das estrelas do cardápio.

**COMO PREPARAR** — Para se dissolver por completo, o colágeno exige temperatura entre 75 e 90 graus. Ou seja, o músculo depende de cozimento demorado, em fogo ou forno baixo, para ficar macio. E também precisa de bastante líquido, do começo ao fim do processo. Se tiver pressa, opte pela panela de pressão. Adicione o tempero, um pouco de pimenta-do-reino e água em quantidade que cubra a carne: 20 minutos após a pressão são suficientes.

**COM QUE SERVIR** — Depois que o músculo estiver bem cozido, desfie a carne e engrosse o caldo com molho de tomates frescos. Sirva com macarrão integral, fica uma delícia.

PERFIL NUTRICIONAL POR 100 G*	
Calorias	194 kcal
Proteínas	31,2 g
Carboidratos	0 g
Lipídios	6,7 g
Colesterol	56 mg
Ferro	2,4 mg



## Contrafilé

**CARACTERÍSTICAS** — Fica localizado junto ao filé-mignon e se subdivide em vários cortes nobres muito usados na culinária internacional, como bife ancho, bife de chorizo, entrecôte e bisteca. **Apresenta uma camada de gordura lateral, que pode ser facilmente removida antes do cozimento.**

**COMO PREPARAR** — Cortes de boa procedência são naturalmente macios e **dispensam o uso de gordura.** “Cada colher de sopa de óleo ou azeite acrescentaria 90 calorias ao prato”, alerta a nutricionista. Como têm ótimo desempenho na grelha, rendem bifes suculentos. O contrafilé também é indicado para fazer rosbife, assado no forno (com a peça inteira) ou steak tartare.

PERFIL NUTRICIONAL POR 100 G*	
Calorias	194 kcal
Proteínas	35,9 g
Carboidratos	0 g
Lipídios	4,5 g
Colesterol	102 mg
Ferro	2,4 mg

**COM QUE SERVIR** — As versões **cozidas ou grelhadas ficam ótimas** com arroz integral e legumes cozidos no vapor. Já o steak tartare pode ser oferecido como entrada na companhia de salada verde.



## Coração de alcatra

**CARACTERÍSTICAS** — Localizado na traseira do boi, o corte é vizinho da picanha e da maminha. Depois de removida a capa de gordura, tem pouca gordura entremeadada. Os chefs o dividem em dois cortes nobres: baby beef, que compete em maciez com o filé-mignon, e bombom de alcatra, ótimo para medalhões.

**COMO PREPARAR** — Pelo alto grau de maciez, o coração de alcatra fica muito bom na grelha, sem um pingote de gordura. Mas também vale a pena escalar o corte para receitas cozidas, assadas ou refogadas — experimente no picadinho ou para compor espetinhos, picadinhos, assados e refogados.

**COM QUE SERVIR** — Arroz integral e legumes cozidos no vapor são boas companhias para as versões grelhadas, assadas e para o picadinho. Experimente no picadinho ou para compor espetinhos.

PERFIL NUTRICIONAL POR 100 G*	
Calorias	241 kcal
Proteínas	31,9 g
Carboidratos	0 g
Lipídios	11,6 g
Colesterol	92 mg
Ferro	3,2 mg



30 minutos  
(+ 15 minutos de geladeira)

5 porções

Fácil



## Lombo e filé-mignon suínos

**CARACTERÍSTICAS** — A carne suína, que sempre foi considerada gorda e pouco saudável, conquistou outro status nos últimos anos. Mudanças significativas no modo de criar os animais a transformaram em uma opção leve e nutritiva. Cortes com pouca gordura entremeadada, como o lombo e o filé-mignon (retirado de uma parte do lombo), competem em pé de igualdade com carnes bovinas magras e até com o frango.

**COMO PREPARAR** — São cortes perfeitos para ser assados ou cozidos, mas exigem cuidados para que não

fiquem secos demais. Certifique-se de haver bastante líquido na assadeira ou panela (suco de laranja é uma boa opção) e mantenha a carne em baixa temperatura, coberta com papel-alumínio durante boa parte do cozimento. Somente no final, retire o alumínio e aumente a temperatura para dourar.

**COM QUE SERVIR** — Sirva com vegetais assados, levados ao forno com sal e um fio de azeite, e molho à base de laranja ou de maçã.

PERFIL NUTRICIONAL POR 100 G*	
Calorias	210 kcal
Proteínas	35,7 g
Carboidratos	0 g
Lipídios	6,4 g
Colesterol	103 mg
Ferro	0,5 mg

## GUISADO SUÍNO

### INGREDIENTES

Suco de 1 laranja; 500 g de bifes de filé-mignon suíno; 2 colheres (sopa) de óleo; meia xícara (chá) de salsão picado; 1 cenoura pequena picada; 1 envelope de **VONO® Chef Creme de Cebola**; 2 e meia xícaras (chá) de água (500 ml); folhas de 1 maço de agrião



### MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela média, coloque o suco de laranja e o filé-mignon, e leve à geladeira para tomar gosto, por 15 minutos.
2. Em uma panela grande, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer.
3. Junte a carne e frite por 5 minutos de cada lado.
4. Retire do fogo e reserve aquecido.
5. Na mesma panela, coloque o salsão e a cenoura, e refogue por 3 minutos, ou até dourar.
6. Junte a carne reservada com a marinada e a **VONO®**, previamente dissolvida na água, e deixe cozinhar, com a panela tampada, por 15 minutos.
7. Junte as folhas de agrião, misture delicadamente e sirva em seguida.

**DICA:** guisar é o nome da técnica culinária em que se refoga o alimento em óleo quente e prepara-se um cozido com pouco líquido, apenas o suficiente para formar um molho espesso no final.

## Mais receitas

No site [www.ajinomoto.com.br](http://www.ajinomoto.com.br), você encontra outras sugestões de preparo à base de carnes magras.

Dá só uma olhada nessas delícias:



### Maminha recheada

[www.saboresajinomoto.com.br/receita/maminha-recheada](http://www.saboresajinomoto.com.br/receita/maminha-recheada)



### Picadinho de mignon suíno

[www.saboresajinomoto.com.br/receita/picadinho-de-mignon-suino](http://www.saboresajinomoto.com.br/receita/picadinho-de-mignon-suino)



### Carne de panela com champignon

[www.saboresajinomoto.com.br/receita/carne-de-panela-com-champignon](http://www.saboresajinomoto.com.br/receita/carne-de-panela-com-champignon)