

Afogado

Tradição cultural mogiana



Delicioso e nutritivo

O Afogado é um prato saboroso e muito nutritivo. A carne utilizada no preparo geralmente é paleta ou acém, uma proteína de alto valor biológico essencial na alimentação. O prato contém minerais importantes como o ferro, vitaminas do complexo B6 e B12, magnésio, cálcio e zinco. Um dos principais ingredientes deste prato é a batata, um tubérculo rico em fósforo e vitamina C.

A farinha de mandioca torrada faz parte do acompanhamento do prato.

HISTÓRIA

Mogi das Cruzes completará 457 anos em 2017. São mais de quatro séculos de tradições culturais e alimentares que marcam a história do município. Uma delas é a Festa do Divino Espírito Santo, que será realizada neste ano entre os dias 25 de maio e 4 de junho.

Para celebrar a festa, o cardápio das escolas municipais ganha um prato especial: o **afogado**. É um prato que existe desde o século XVI, quando os bandeirantes adotaram a cidade como ponto de repouso e os tropeiros circulavam pela região, vendendo gado e mercadorias.

Eles levavam em seus farnéis: farinha, feijão, carne seca e sal para se alimentar. Como precisavam estar bem alimentados para suportar as longas viagens, preparavam um ensopado com carne bovina e batata. Quando estava pronto, as carnes e batatas pareciam estar afogadas, daí surgiu o nome **afogado**.

Receita

INGREDIENTES:

- 4 kg de carne cortada em cubos
- 15 litros de água
- 1 kg de tomate maduro picado
- 2 kg de batata cortada em quatro partes
- 100 g de jiló descascado e picado

TEMPEROS:

- ½ kg de cebola cortada em cubos
- 2 colheres de sopa de alho ralado
- 2 pimentões verdes picados
- 1 talo de salsaõ picado
- 1 maço de cheiro-verde picado
- 3 folhas de louro
- Manjericão (opcional) e Sal

MODO DE PREPARO:

Refogue a carne com alho e a cebola. Acrescente 5 litros de água quente e deixe a carne cozinhar bem, sem desmanchar. Em seguida, adicione tomate, jiló, pimentão, louro, salsaõ, manjericão e 10 litros de água quente. Ferva bem até que o preparo se torne um caldo espesso. Adicione o sal, as batatas e a salsaõ. Deixe cozinhar até o ponto em que as batatas fiquem macias, sem desmanchar. O prato deverá ser servido com farinha de mandioca torrada.
Receita para 50 crianças.

Tabela nutricional do Afogado*

Carboidrato	Proteína	Lípídeo	Fibras	Vitamina C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco
313,92 g	70,12 g	87,84 g	4,71 g	39,23 mg	202,57 mg	20,55 mg	122,12 mg	9,89 mg

* Referente a 250 g ou uma concha média da refeição completa que será servida para os alunos das escolas municipais no dia, incluindo arroz, farinha de mandioca, salada de escarola e suco de uva. Valor calórico: 471,88 kcal



PREFEITURA DE
MOGI DAS CRUZES

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO