

# Remolho do Feijão



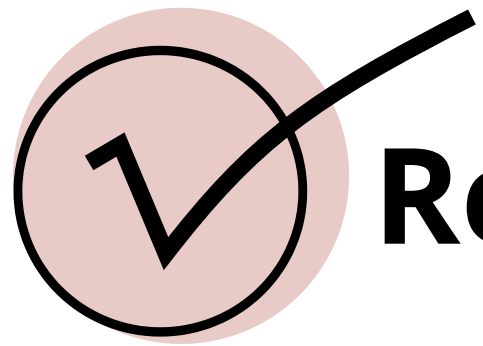
**Remolho** nada mais é que deixar os grãos de molho em água para que fiquem mais macios e cozinhem mais rápido. Essa simples técnica também reduz os compostos que causam flatulência (gases) e melhora a absorção dos nutrientes do feijão pelo nosso corpo.

## Dúvidas:

Entre em contato com a equipe de Nutrição da UNIAE de sua CRE.



# Opções de Remolho



## Remolho convencional:

NO DIA ANTERIOR

1



Separar as sujidades dos grãos secos.

2

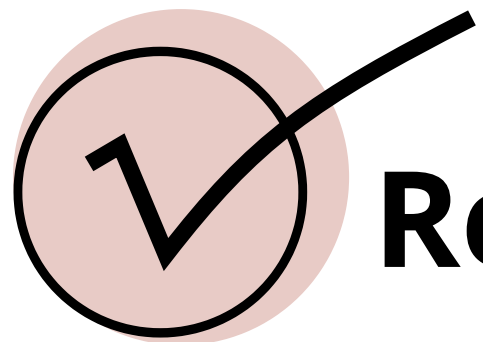


Em temperatura ambiente, deixar de molho com o dobro de água por 10 a 14 horas.

3



Descartar a água do remolho e cozinhar em nova água.



## Remolho rápido:

NO MESMO DIA

1



Separar as sujidades dos grãos secos.

2



Ferver por 2 minutos com o dobro de água e deixar na água quente por 1 hora.

3



Descartar a água do remolho e cozinhar em nova água.



# Preparo do Feijão

O feijão pode ser cozido em **panela de pressão ou comum**, pois o remolho reduz o tempo necessário ao cozimento.



## Panela de pressão:

Cozinhar por cerca de 30 minutos após pressão, até que os grãos fiquem macios.

## Panela comum:

Cozinhar por cerca de 1 hora após fervura, até que os grãos fiquem macios.



Agora é só refogar os temperos e acrescentar ao caldo!

**Para um caldo mais grosso**, cozinhar o feijão por mais tempo ou bater no liquidificador parte dos grãos e juntar ao caldo em fervura.

Elaboração: