

Camarão: um ingrediente nutritivo e versátil

O crustáceo é uma boa fonte de proteína, com combinações que variam de queijos a legumes

31/08/2016 13:46:32

Entre os frutos do mar mais amados do brasileiro, com certeza o camarão se destaca. Além de delicioso e versátil, assim como outros pescados, esse crustáceo tem um teor proteico maior do que outras carnes, além da maior digestibilidade e dos benefícios à saúde. “Quanto ao conteúdo lipídico, os animais aquáticos fornecem comumente ácidos graxos de importante valor nutritivo que produzem no homem compostos denominado eicosanóides, envolvidos em vários processos metabólicos de grande importância, principalmente os vasculares, com ações antitrombóticas e anti-inflamatórias”, explica a nutricionista do restaurante Jangada, Janaina Nunes.

Na hora de servir, a nutricionista explica que a versatilidade do camarão também é vista na hora de fazer as combinações. Catupiry, muçarela, legumes e até mesmo creme de mandioca formam pares perfeitos com o pescado. No Jangada, entre as opções oferecidas com camarões, estão a Delícias do Mar (risoto de camarão rosa com legumes), Moqueca de Camarão (com arroz e pirão), Bobó de Camarão (creme de mandioca e caldo de camarão acompanhado de arroz) e Camarão à Baiana (camarão com molho de tomate caseiro, pimentões, cebola, camarão médio e leite de coco).

No cardápio do Jangada, são oferecidos três tipos de camarão: Rosa; 7 Barbas e Médio.

Fazendo em casa

Para quem ama camarão e quer preparar o crustáceo em casa, Janaina orienta que ao escolher o camarão, é preciso prestar atenção na coloração. “A cor do camarão varia conforme sua espécie. Existem camarões de cor castanha-esverdeada, cinzento-azulado, rosa-acastanhado a laranja, rosa ou mesmo vermelho-pálido”, acrescenta.

Além da coloração, os camarões devem ter aspecto e cheiro fresco e suave, com cascas brilhantes. A textura do camarão deve ser firme, sendo a casca presa ao corpo. “Quando a casca começa a soltar do seu corpo é sinal que o camarão está deixando de ser fresco. A casca ajuda a conservar o sabor”, alerta a especialista.

O mais adequado é comprar o camarão já limpo, pois na limpeza perde-se mais do que 50%. Mas quem optar por fazer a limpeza em casa, lembre-se de puxar a cabeça com delicadeza para que ela saia inteira e depois retire a casca. Inicie pela parte inferior (na abertura central). “Para apresentação de pratos, o indicado é manter o rabo, mas quem não gosta, pode retirá-lo, puxando com cuidado

que também sai inteiro”.

Na parte superior do camarão, encontramos o intestino, que deve ser removido. Para retirá-lo, utilize um palito de dente ou a ponta de uma faca. Introduza o palito no centro superior para romper a pele e levantar a tripa. Puxe a tripa dos dois lados. Após este processo, lave o camarão em água corrente e pode utilizá-lo. Não use limão no tempero, isso endurece a carne do camarão.

Serviço

Restaurante Jangada

Mogi Guaçu

(19) 3861-2597 | 98899-9529

Rodovia SP 340 (Campinas – Águas da Prata) Km 170 – Mogi Guaçu/SP

Limeira

(19) 3701-0738 | 9 8898-7675

Av. Ismael Ferreira dos Santos, 694 – Pq. Egisto Ragazzo – Limeira/SP

Campinas

(19) 3208-1313

Alameda Parque D. Pedro Shopping

Av. Guilherme Campos, 500. Jd. Santa Genebra. Campinas-SP

www.restaurantejangada.com.br