

Guia Editorial PICININ – Fevereiro

Datas comemorativas:

16/02 – Carnaval

Importante:

Usar sempre as imagens 3D dos produtos, e a hashtag #AlimentoOQueFazBem

SEMANA 01

P1 – Face/Insta/Storys

Data: 02/02

Horário de Publicação: 14h

Arte: 4 benefícios da farinha de mandioca

1. Dar energia, por ser rica em carboidratos;
2. Prevenir câibras e favorecer a contração muscular, por ser rica em potássio;
3. Ajudar a prevenir anemia, por conter ferro;
4. Ajudar a relaxar e controlar a pressão arterial, devido ao seu teor de magnésio.

Descrição: Por ser um alimento pouco processado, a Farinha de Mandioca Picinin é uma ótima opção para reduzir o consumo de alimentos industrializados e ainda traz muitos benefícios.

#AlimentoOQueFazBem

P2 – Face / Insta/Storys

Data: 04/02

Horário de publicação: 16h

Arte: Comida boa tem que ter sabor Picinin!

Referência:

<https://www.facebook.com/safrasulalimentos/photos/a.254717411367854/1566045890234993>

Descrição: Aquele cheirinho que dá água na boca e o sabor inconfundível Picinin são tudo o que suas refeições precisam para serem ainda mais gostosas! #AlimenteOQueFazBem

SEMANA 02

P3 – Face / Insta

Data: 09/02

Horário de publicação: 10h

Arte: Carrossel

C1: Hora do Sabor – Feijoada light (Usar imagem do Marcos Paiva e 3D do feijão preto)

C2: Ingredientes:

- 100 g de lombo congelado;

- 150 g de lombo salgado;
- 100 g de carne seca;
- 150 g de Feijão Preto Picinin;
- folha de louro a gosto;
- cheiro verde picado a gosto;
- 1 cebola picada;
- 2 dentes de alho picado a gosto;
- 1 colher de sopa de azeite.

C3: Modo de preparo

Deixe o feijão de molho na água no dia anterior. Em outra tigela deixe as carnes salgadas de molho em água no dia anterior trocando várias vezes a água para retirar excesso de sal.

No dia seguinte ferva as carnes em panela com água e descarte a água. Essa é uma dica superimportante para tirar excesso de gordura. Se tiver tempo, repita esse processo mais uma vez.

Cozinhe o feijão em panela de pressão, adicione um refogado feito em frigideira antiaderente, sem óleo, com a cebola, o alho, o cheiro-verde, o louro e as carnes em pedaços. Envolve ao feijão cozido e deixe cozinhar.

Por fim, confira o tempero e dê um toque final servindo com folhas de salsa!

Descrição: A feijoada light nada mais é do que uma versão do nosso amado e típico prato brasileiro com partes menos gordurosas das carnes e embutidos, além de ter 0% de óleo de soja no preparo. Agora, é só refogar a couve e preparar o seu arroz Picinin favorito para acompanhar!

P4 – FACE/INSTA

Data: 11/02

Horário de publicação: 18h

Arte: Lavar ou não lavar o arroz?

Descrição: A resposta é: não lave o arroz. Ao ser lavado ele perde parte dos nutrientes que fornece ao nosso organismo: ferro, potássio, fósforo, magnésio e vitaminas B1, B2, B3 e B6. O arroz é um produto não perecível e, por isso, não é um bom veículo de bactérias. Além disso, ao ser levado ao fogo em altas temperaturas, os possíveis microrganismos prejudiciais à saúde serão eliminados durante o cozimento.

P5 – Face/Insta

Data: 13/02

Horário de publicação: 13H

Arte: Carrossel

C1: Três passos para o feijão perfeito (usar os 3DS dos diferentes feijões Picinin)

C2: 1 - Deixe os grãos de molho: Essa é uma etapa muito importante, pois quando ingerido sem deixar de molho, os grãos de feijão podem dar indigestão e gases.

C3: 2 – Cuidado com a água: Para um feijão no ponto certo, cremoso e com um caldinho saboroso, é importante obedecer a proporção 1 medida de feijão para 2 de água.

C4: Congele sem medo: Caso sobre, o feijão pode ser congelado sem problemas. Mas lembre-se que se os grãos já estiverem temperados durarão menos, mesmo congelados.

Referência: https://www.instagram.com/p/CI_DsQfgOy9/

Descrição: Até os cozinheiros mais experientes já erraram no preparo desse que é um dos pratos mais amados da nossa mesa, não é? Por isso, a Picinin trouxe dicas para você não errar nunca mais!

SEMANA 03

P6 – Face / Insta

Data: 16/02

Horário de publicação: 10h

Arte: Carrossel – Hora do Sabor Arroz de Carnaval (usar Marcos Paiva e 3D do arroz Premium)

C1: Ingredientes:

1 xícara de Arroz Picinin Premium;

1 cebola picada;
3 dentes de alho picado;
¼ xícara de cenoura picada;
¼ xícara de milho verde escorrido;
Linguiça calabresa a gosto em rodelas;
¼ xícara de vagem picada;
¼ xícara de pimentão picado;
1 ramo de pimenta do reino a gosto;
Sal a gosto.

C2: Modo de Preparo:

Cozinhe o arroz em uma panela com 2 xícaras de água, quando ferver, tampe e deixe em fogo baixo até a água secar completamente. Refogue a linguiça no óleo de soja com a cebola e os alhos. Após dourar junte a vagem, a cenoura, o pimentão e o milho. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto, baixe o fogo e deixe cozinhar, mexendo de vez em quando, até ficarem macios;
Por fim, misture o refogado no arroz, coloque em uma travessa e decore a gosto. Pronto, é só servir!

Descrição: O feriado mais brasileiro de todos chegou, é carnaval! E como a folia ainda não está liberada, a pedida ideal é curtir a data do jeito mais gostoso possível. Anota a receita e vem se deliciar!

P7 – Face / Insta

Data: 18/02

Horário de publicação: 16h

Arte: Carrossel

C1: Harmonizando temperos naturais

C2: Alecrim: Tem perfume fresco, mas sabor intenso. Por isso, deve ser usado com cautela. No prato, combina com assados de legumes e vegetais, como batatas, cenoura e abobrinha. Além de aves, cordeiros, carne bovina e suína, como também sopas, peixes e frutos do mar.

C3: Cebolinha: Em omeletes e pratos à base de batata, ela proporciona mais sabor e frescor. O mesmo é válido para o arroz, os sanduíches e os canapés. Experimente colocá-la no recheio de ricota ou frango – o resultado é encantador. Misture-a com a salsinha e terá o cheiro-verde, utilizado em diversos temperos.

C4: Hortelã: Da família da menta, possui um característico frescor que combina com carneiro e quibe. Pode, também, ser usada na elaboração de molhos, chás, bebidas refrescantes e sobremesas tropicais à base de frutas.

C5: Louro: O gosto marcante é considerado indispensável na feijoada brasileira e, até mesmo, no feijão do dia a dia, tão presente em nossas refeições. O ingrediente aromatiza vários outros pratos, como molhos em geral, assados, peixes, sopas e refogados de legumes.

Descrição: As combinações de ervas e especiarias em suas receitas podem ser o diferencial para dar sabores e sensações novas aos pratos. E por serem naturais, ainda proporcionam saúde e bem-estar, conquistando qualquer paladar! Conta pra gente, qual tempero não pode faltar na sua mesa?

SEMANA 04

P8 – Face/Insta

Data: 23/02

Horário de publicação: 14h

Arte: Qual é o seu favorito? (Usar 3Ds dos arrozes Picinin Premium e do Arroz Picinin Integral)

Referência: <https://www.instagram.com/p/CI03Z-zgahS/>

Descrição: Seja o tradicional branco ou o integral, o que importa é ter arroz na sua mesa. Esse cereal querido por todos nós é rico em carboidrato que tem como benefício principal para a saúde o fornecimento de energia. Além de possuir aminoácidos, vitaminas e minerais essenciais ao organismo.

P9 – Face / Insta

Data: 25/02

Horário de publicação: 16h

Arte: Dica do Chef – Arroz Arbório

O Arroz Arbório Picinin não é só o mais indicado para o preparo de risotos. Ele também vai muito bem em receitas que levam arroz e precisam que os grãos absorvam bastante do líquido em que são cozidos

Descrição: Seja doce ou salgado, risoto ou arroz doce, o Arroz Arbório Picinin é o ingrediente essencial para deixar a sua receita impecável. Experimente!

P10 – Face / Insta/Storys

Data: 28/02

Horário de publicação: 15h

Arte: Curiosidade Picinin (Usar 3DS dos açúcares Picinin)

Os benefícios do açúcar

É a forma mais rápida de fornecer glicose para o corpo;

A glicose fornecida auxilia na criação de bactérias benéficas à flora intestinal e também na eliminação de bactérias nocivas;

É fonte de diversas vitaminas, como o cálcio, fósforo, ferro, cloro, potássio, sódio, magnésio e de vitaminas do complexo B;

Também é encontrado em frutas e em fontes salgadas, nas massas, pães e bolachas.

Descrição: Você sabia que quando consumido sem exageros o açúcar é um ótimo aliado de uma dieta saudável?

#AlimentoOQueFazBem