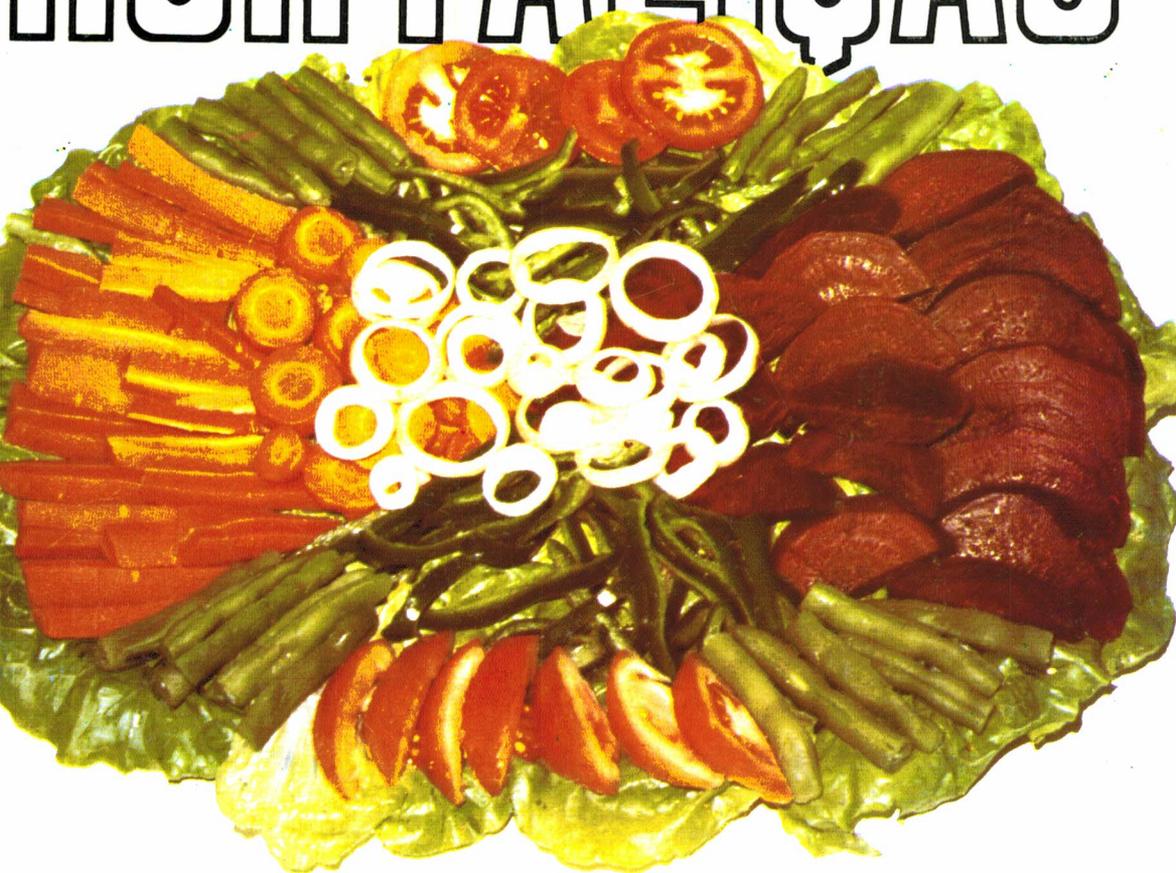


**como tornar
mais gostosas e
nutritivas suas**

HORTALIÇAS



VALOR NUTRITIVO DAS HORTALIÇAS

As vitaminas e os minerais são encontrados nos alimentos em pequenas quantidades e são muito importantes para o funcionamento normal do nosso organismo.

As hortaliças contêm vitaminas e minerais, por isso:

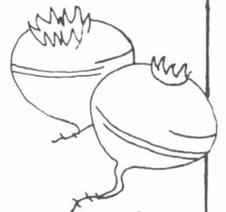
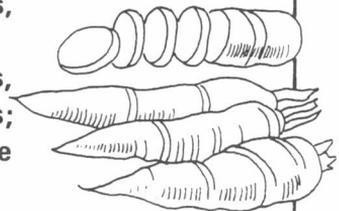
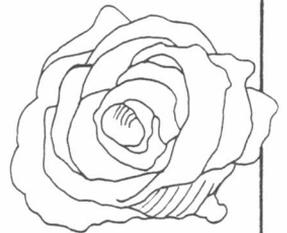
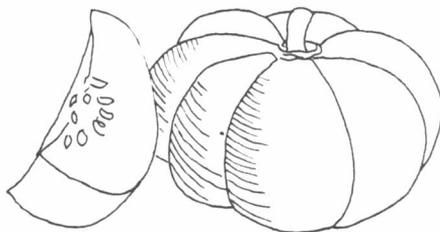
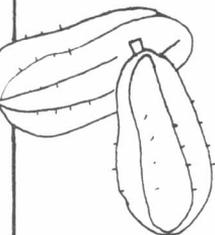
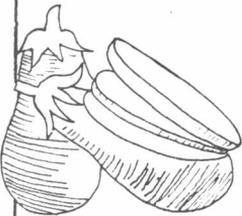
- Ajudam no crescimento
- Protegem a vista
- Entram na formação e conservação dos dentes e ossos
- Aumentam a resistência às infecções
- Ajudam na cicatrização dos ferimentos
- Facilitam a digestão
- Fortalecem a pele e os cabelos
- Ajudam o sistema nervoso
- Fortificam o sangue
- Aumentam a disposição para o trabalho

PRATOS VARIADOS COM HORTALIÇAS

As hortaliças podem ser preparadas e servidas de muitas maneiras:

- Em saladas cruas ou cozidas;
- Em sopas, cremes, purês, soufflés;
- Refogadas, recheadas, fritas, assadas, ensopadas ou em doces;
- Cozidas em água e sal, e servidas com molhos diversos;
- Em bolinhos, croquetes, etc.

Nas páginas seguintes, você encontrará *sugestões* de como preparar hortaliças.



CUIDADOS NO PREPARO DAS HORTALIÇAS

Como a produção, também o preparo das hortaliças precisa de cuidados especiais. Esses cuidados no preparo têm a finalidade de conservar o maior valor nutritivo das hortaliças.

Muitas hortaliças, quando mal preparadas, perdem quase todos os minerais e vitaminas que contêm e, desse modo, não podem ajudar a manter a nossa saúde.

Para você ter certeza de que está comendo hortaliças ricas em vitaminas e sais minerais que garantem um bom funcionamento do seu corpo, deve usar, sempre que possível, hortaliças cruas, frescas e viçosas.



PREPARO DE HORTALIÇAS CRUAS

- Lavar muito bem em água corrente e, por último, em água filtrada.
- Preparar e cortar as hortaliças quase na hora de usar.
- Não picar as hortaliças em pedaços muito pequenos.
- Temperar na hora de servir.
- Preparar somente o necessário para cada refeição.
- Procurar usar, na salada, diferentes tipos de hortaliças.
- Usar o caldo do limão para temperar, em lugar de vinagre.



QUANDO FOR USAR HORTALIÇAS COZIDAS

- Lavar bem as hortaliças em água limpa e corrente.
- Cozinhar as hortaliças inteiras e com casca, sempre que possível.
- Cortar em pedaços grandes, se for necessário partir.
- Nunca deixar as hortaliças de molho, depois de descascadas ou cortadas.
- Cozinhar somente o necessário para cada refeição.
- Colocar as hortaliças em água fervendo, com sal.
- Cozinhar o mais rápido possível.
- Não deixar cozinhar demais, só o necessário até amaciar.
- Cozinhar em pouca água.
- Usar a água que sobra do cozimento das hortaliças em sopas, no arroz ou em molhos. Essa água contém vitaminas e minerais.
- Evitar o uso de bicarbonato de sódio ou de vinagre durante o cozimento, para não destruir as vitaminas e minerais.
- Cozinhar em panela tampada. Quando cozinhar hortaliças de cheiro forte, destampe a panela de vez em quando para sair o cheiro.
- Calor, ar e água, quando não são usados corretamente, destroem as vitaminas das hortaliças.



RECEITAS

com hortaliças

SALADA CRUA

ALIMENTOS:

- 1 ovo
- 3 tomates
- Meio repolho
- Molho francês (receita abaixo)

MODO DE FAZER:

- Cozinhar o ovo
- Lavar e cortar os tomates em fatias
- Lavar o repolho inteiro e retirar as folhas estragadas.
- Partir o repolho ao meio e cortar em tirinhas.
- Cortar o ovo em rodelas.
- Colocar no prato, o repolho, os tomates e o ovo no centro.
- Servir com molho, junto ou separado.

MOLHO FRANCÊS

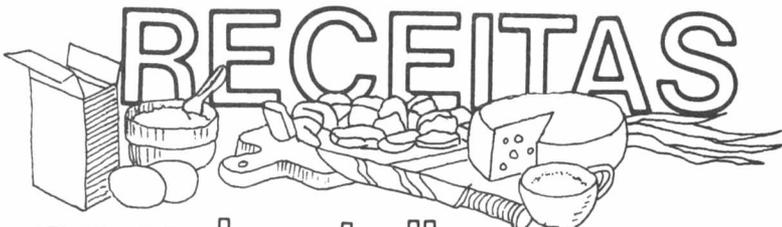
ALIMENTOS:

- 3 colheres (sopa) de óleo
- Meia colher (chá) de açúcar
- 1 colher e meia (sopa) de limão
- Meia colher (chá) de sal
- Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE FAZER:

- Misturar o limão com o açúcar e o sal.
- Juntar o óleo.
- Bater bem até ficar cremoso.

Nota: Só usar o molho na hora de servir.



RECEITAS

com hortaliças

SALADA DE ALFACE, BANANA E AMENDOIM

ALIMENTOS:

Meia dúzia de bananas

2 colheres (sopa) de maionese

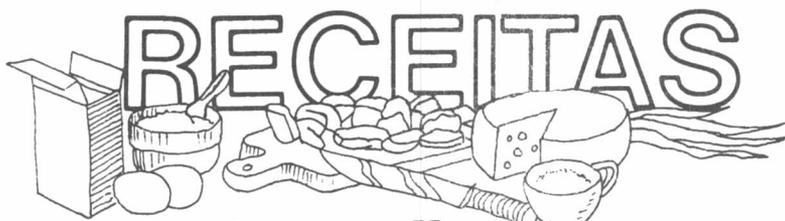
3 colheres (sopa) de amendoim, torrado e moído

1 pé de alface

Limão

MODO DE FAZER:

- Preparar a maionese.
- Colocar o amendoim para torrar.
- Moer o amendoim depois de retirada a pele.
- Lavar a alface em água filtrada.
- Colocar em pratos individuais ou em travessas.
- Cortar as bananas ao comprido, passar no suco de limão e colocar sobre as folhas de alface.
- Colocar a maionese por cima das bananas.
- Salpicar amendoim moído.
- Servir.



RECEITAS

com hortaliças

SALADA COM QUEIJO

ALIMENTOS:

- 1 pé de alface
- 2 tomates
- 1 pepino
- 1 xícara de queijo branco ou ricota
- Salsa picada

MOLHO FRANCÊS

- Sal
- Óleo
- Vinagre ou suco de limão

MODO DE FAZER:

- Lavar as hortaliças
- Cortar os tomates e pepinos em fatias
- Temperar com molho francês
- Colocar a alface em uma travessa
- Misturar o queijo com a salsa picada e arrumar no centro da travessa, sobre a alface.
- Colocar o tomate e o pepino em volta do queijo.



RECEITAS

com hortaliças

SALADA MISTA

ALIMENTOS:

- 2 cenouras médias
- 1 chuchu pequeno
- 3 tomates médios
- 1 pé de alface
- 1 pimentão verde
- 1 cebola pequena
- 2 ovos cozidos
- 2 ou 3 batatas
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres (chá) de azeite
- 2 colheres (sopa) de suco de limão

MODO DE FAZER:

- Lavar bem todas as hortaliças.
- Raspar, cortar e cozinhar as cenouras.
- Descascar, cortar e cozinhar o chuchu e a batata.
- Cortar a cebola, o pimentão e o tomate, em rodelas.
- Arrumar em uma travessa, juntamente com as demais hortaliças cruas e cozidas e os ovos, e temperar com sal, óleo, suco de limão.
- Servir imediatamente.



RECEITAS

com hortaliças



PIMENTÃO RECHEADO

ALIMENTOS:

- 4 pimentões médios
- Meia xícara de miolo de pão
- 1 xícara de leite (para molhar o pão)
- 4 colheres (sopa) de queijo ralado
- 2 xícaras de carne moída
- 2 ovos cozidos
- 2 colheres (sopa) de gordura
- Sal, salsa e cebola, a gosto

MODO DE FAZER:

- Abrir os pimentões pelo lado do cabinho e reservar a parte cortada para servir de tampa.
- Tirar as sementes.
- Refogar a carne moída com os temperos e a gordura.
- Misturar a essa carne, o pão embebido no leite, o queijo e os ovos picados.
- Encher os pimentões com esse refogado.
- Fechar os pimentões novamente (colocar as tampinhas).
- Colocar numa forma e levar ao forno até os pimentões ficarem assados.



RECEITAS

com hortaliças

PIMENTÕES COM TOMATE, CARNE E MILHO

ALIMENTOS:

- 2 pimentões verdes
- 1 e meia colher (chá) de sal
- 2 ovos
- 2 tomates em rodelas
- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- 2 xícaras de carne moída
- 2 xícaras de milho verde cozido
- Meia xícara de migalhas de pão
- 3 colheres (sopa) de gordura
- 1 colher (sopa) de manteiga (se quiser)

MODO DE FAZER:

- Refogar os pimentões e a cebola na gordura.
- Juntar a carne, misturando bem.
- Temperar com sal. Deixar cozinhar.
- Tirar do fogo.
- Juntar os ovos e mexer bem.
- Arrumar em uma forma:
 - Uma camada de milho verde,
 - Uma camada de tomate,
 - Outra de pimentão, continuando assim, até terminar.
- Cobrir com migalhas de pão e pedacinhos de manteiga.
- Levar ao forno regular até corar um pouco.



RECEITAS

com hortaliças



PIMENTÕES COM BATATA

ALIMENTOS:

- 2 pimentões
- 3 batatas médias
- 2 colheres (sopa) de gordura
- 1 colher (sopa) de cebola picada
- 1 tomate médio
- Sal

MODO DE FAZER:

- Cortar os pimentões em tirinhas finas
- Cortar em rodela as batatas e o tomate
- Fritar a cebola na gordura e arrumar em camadas as batatas, o pimentão e o tomate.
- Juntar o sal.
- Deixar em fogo regular durante 15 minutos, sacudindo de vez em quando a frigideira. (se necessário juntar um pouquinho de água).
- Servir quente.



RECEITAS

com hortaliças

VAGEM AO MOLHO BRANCO

ALIMENTOS:

300 gramas de vagens
1 xícara de leite

MOLHO BRANCO

1 colher (sopa) de manteiga ou gordura
3 colheres (sopa) de maizena ou trigo
Sal a gosto – 1 xícara de leite

MODO DE FAZER:

- Colocar a vagem para cozinhar em água fervendo e sal.
- Preparar o molho branco:
 - Derreter a manteiga ou gordura, em panela pequena.
 - Juntar a maizena ou trigo.
 - Acrescentar o sal.
 - Juntar aos poucos o leite, mexendo bem para não encaroçar e deixar ferver por 5 a 10 minutos.
- Arrumar a vagem cozida em uma travessa e cobrir com o molho. A arrumação pode, também, ser em camadas. Uma camada de vagem, outra de molho, outra de vagem, até terminar.

Nota: Em lugar da vagem, pode ser usada outra hortaliça, a escolher: Chuchu, repolho, cenoura, abóbora madura, couve-flor, brócolis e beterraba.



RECEITAS

com hortaliças

SOPA CREME DE TOMATE

ALIMENTOS:

- 2 xícaras de molho branco ralo
- 2 xícaras de leite
- 2 colheres (sopa) de trigo ou maizena
- 2 colheres (sopa) de manteiga ou gordura
- 6 tomates médios
- Água fervente
- Meia colher (chá) de sal

MODO DE FAZER:

- Tirar a pele dos tomates, mergulhando em água fervente, durante 2 minutos e, em seguida em água fria.
- Levar ao fogo com um pouquinho de água e sal, até que comecem a desmanchar.
- Passar por uma peneira (de preferência de taquara ou plástica).
- Acrescentar este caldo, aos poucos, ao molho branco, mexendo rapidamente.

MOLHO BRANCO

- Derreter a manteiga ou gordura.
- Juntar a maizena ou trigo.
- Acrescentar o leite, aos poucos, mexendo sempre.
- Deixar cozinhar de 5 a 10 minutos.

Nota: Só misture o caldo e o molho na hora de servir. Em lugar de tomate, você poderá usar cenoura, abóbora madura, chuchu, etc.



RECEITAS

com hortaliças



SOPA DE HORTALIÇAS

ALIMENTOS:

Cenoura - Couve - Abóbora madura - Tomate - Água - Sal - Manteiga ou gordura - Temperos verdes.

MODO DE FAZER:

- Lavar bem as hortaliças
- Raspar a cenoura e descascar a abóbora.
- Cozinhar as hortaliças em água fervendo e sal.
- Cortar a couve.
- Depois de cozidas, amassar com um garfo e passar na peneira.
- Misturar os temperos verdes e a manteiga ou gordura.
- Levar ao fogo e deixar ferver.
- Servir quente.



RECEITAS

com hortaliças

SOPA DE CENOURA

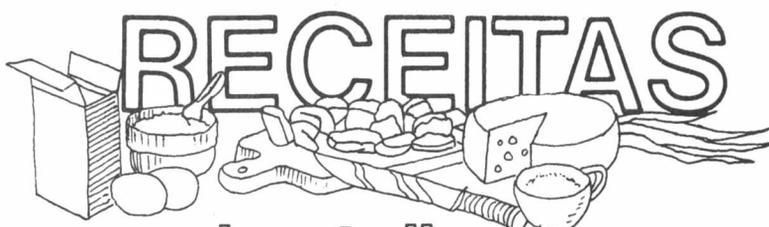
ALIMENTOS:

- 1 xícara de cenouras raladas
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 4 xícaras de leite quente
- Sal a gosto

MODO DE FAZER:

- Raspar as cenouras e lavar.
- Ralar as cenouras
- Refogar a cebola na manteiga até dourar.
- Juntar a farinha e misturar bem.
- Juntar aos poucos o leite quente.
- Acrescentar o sal e a cenoura.
- Deixar ferver durante 10 minutos.

Nota: Pode ser servida com pão torrado.



RECEITAS

com hortaliças

FAROFA DE CENOURA

ALIMENTOS:

- 1 xícara de farinha de mandioca
- 1 colher (sopa) de manteiga ou gordura
- 2 cenouras médias
- Sal

MODO DE FAZER:

- Lavar bem as cenouras e ralar.
- Colocar numa caçarola a farinha, a manteiga ou gordura e sal, e levar ao fogo.
- Juntar a cenoura, mexendo para não queimar.
- Deixar no fogo durante 10 a 15 minutos.
- Servir em prato enfeitado com folhas de alface e rodelas de cenoura ou tomate.

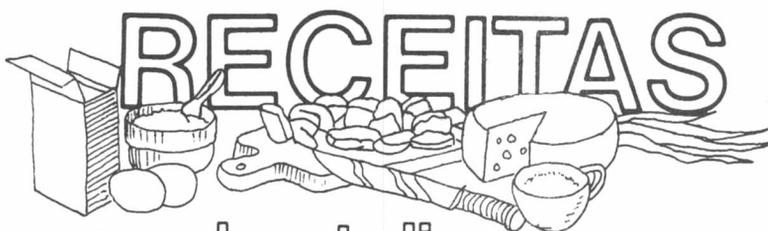
ESPINAFRE NA MANTEIGA

ALIMENTOS:

- 2 xícaras de espinafre
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- Sal a gosto

MODO DE FAZER:

- Lavar o espinafre, retirar o talo e usar as folhas.
- Cozinhar só com água e sal, com a panela tampada.
- Juntar a manteiga, mexendo ligeiramente.
- Servir quente.



RECEITAS

com hortaliças

BETERRABA RÁPIDA

ALIMENTOS:

- 2 xícaras de beterraba ralada (em ralo grosso)
- 4 colheres (sopa) de água
- 4 colheres (sopa) de vinagre
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- Meia colher (chá) de sal
- 3 cravos
- Meia cebola em fatias

MODO DE FAZER:

- Lavar as beterrabas, descascar e ralar em ralo grosso (tirinhas).
- Colocar a beterraba ralada e os outros alimentos em panela com tampa bem ajustada.
- Levar ao fogo e, logo que ferver, abaixar o fogo e cozinhar de 12 a 15 minutos.
- Servir quente ou fria, em salada.



RECEITAS

com hortaliças

REPOLHO COM CENOURAS

ALIMENTOS:

- Meio repolho pequeno
- 2 cenouras médias
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 1 gema
- 1 colher (sopa) de manteiga derretida
- 1 e meia colher (chá) de sal
- 1 copo de leite

MODO DE FAZER:

- Lavar o repolho e cortar em pedaços largos.
- Cozinhar em panela com água fervendo.
- Raspar a cenoura e ralar.
- Fazer o molho branco (ver página 11).
- Bater a gema, juntar ao molho e deixar cozinhar por pouco tempo.
- Arrumar na travessa o repolho e a cenoura, com o molho no centro.



RECEITAS

com hortaliças



BERINGELA REFOGADA

ALIMENTOS:

- 2 beringelas
- 5 colheres (sopa) de gordura
- 1 cebola pequena
- 2 tomates (pequenos)
- Salsa, cebolinha, sal

MODO DE FAZER:

- Descascar as beringelas, lavar e cortar em pedaços pequenos.
- Aquecer a gordura numa panela.
- Juntar a cebola bem picada, os tomates sem pele picados, a salsa, cebolinha e o sal.
- Deixar esta mistura dourar um pouco e juntar a beringela.
- Refogar bem e juntar mais tomates, sem pele e picados, em um pouco de água fervente.
- Cozinhar lentamente até os pedaços ficarem tenros.
- Servir quente.



RECEITAS

com hortaliças

COUVE-FLOR AO FORNO

ALIMENTOS:

- 1 couve-flor de tamanho médio
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de farinha de rosca
- 5 colheres (sopa) de queijo ralado
- Sal

MODO DE FAZER:

- Aferventar a couve-flor em água e sal. Tomar cuidado para não cozinhar demais.
- Untar uma forma de pirex ou forma comum.
- Arrumar na forma os pedaços de couve-flor e colocar, por cima, a manteiga.
- Polvilhar com farinha de rosca.
- Cobrir com queijo ralado.
- Levar ao forno por 8 ou 10 minutos, para corar.



RECEITAS

com hortaliças



COUVE À MILANESA

ALIMENTOS:

- 2 xícaras de couve cortada bem fina
- 1 colher (sopa) de cebola picada
- 1 colher de gordura
- Sal

MODO DE FAZER:

- Refogar a cebola na gordura.
- Juntar a couve e deixar cozinhar alguns minutos em fogo brando.
- Servir quente.

COUVE MEXIDA COM FARINHA DE MILHO

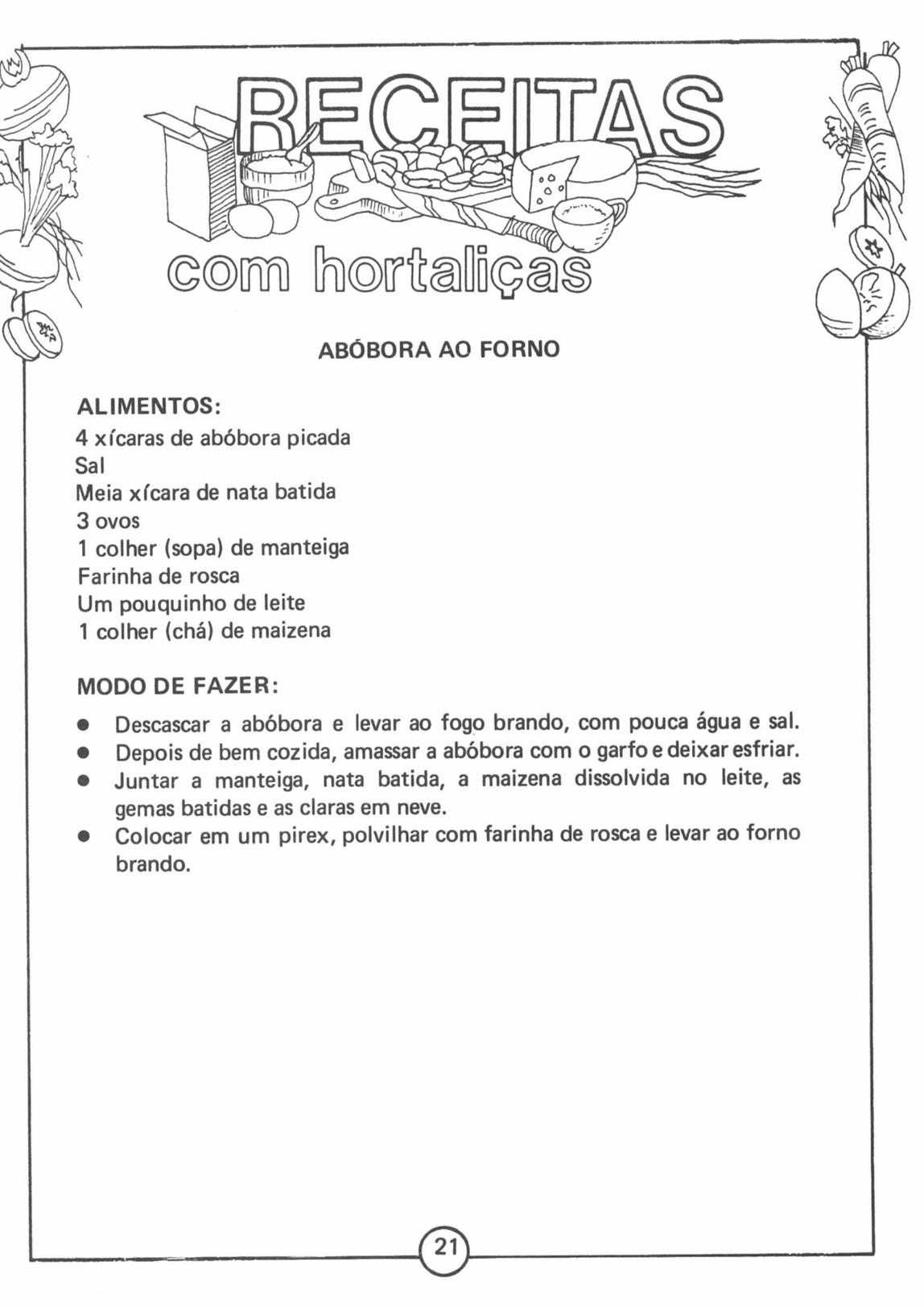
ALIMENTOS:

- 2 xícaras de couve cortada bem fina
- 1 colher de cebola picada
- 1 colher (sopa) de gordura
- 3 colheres (sopa) de farinha de milho

MODO DE FAZER:

- Refogar a cebola na gordura até dourar.
- Juntar a couve e deixar cozinhar alguns minutos em fogo brando.
- Escorrer a água (se tiver).
- Juntar aos poucos a farinha de milho, mexendo sempre, até a couve ficar bem seca.

Nota: Se precisar, pode juntar um pouco mais de farinha de milho.



RECEITAS

com hortaliças

ABÓBORA AO FORNO

ALIMENTOS:

- 4 xícaras de abóbora picada
- Sal
- Meia xícara de nata batida
- 3 ovos
- 1 colher (sopa) de manteiga
- Farinha de rosca
- Um pouquinho de leite
- 1 colher (chá) de maizena

MODO DE FAZER:

- Descascar a abóbora e levar ao fogo brando, com pouca água e sal.
- Depois de bem cozida, amassar a abóbora com o garfo e deixar esfriar.
- Juntar a manteiga, nata batida, a maizena dissolvida no leite, as gemas batidas e as claras em neve.
- Colocar em um pirex, polvilhar com farinha de rosca e levar ao forno brando.



RECEITAS

com hortaliças



ABÓBORA REFOGADA

ALIMENTOS:

- 2 xícaras de abóbora picada
- 1 colher (sopa) de gordura
- 1 colher (sopa) de cebola picada
- 1 tomate médio
- Sal, pimenta-do-reino e salsa picada

MODO DE FAZER:

- Fazer um refogado com a gordura, a cebola, o tomate, o sal e a pimenta.
- Juntar a abóbora e deixar cozinhar em fogo brando.
- Depois que a abóbora ficar macia, juntar a salsa.
- Servir quente.



RECEITAS

com hortaliças



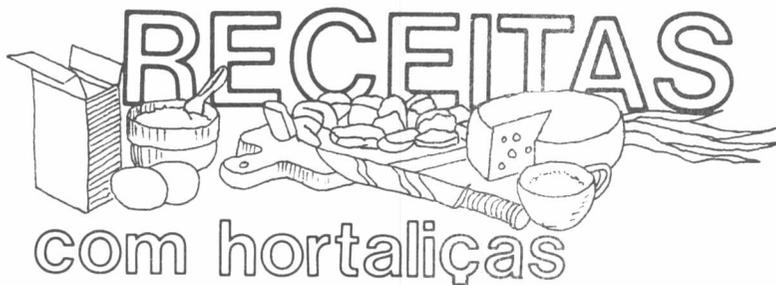
MOLHO DE TOMATES FRESCOS

ALIMENTOS:

- 1 quilo de tomates maduros
- 1 talo de salsão picado
- 4 talos de salsa picada
- Sal, pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (chá) de açúcar
- 50 gramas de toucinho cortado em pedaços
- 1 cebola
- 1 colher (sopa) de manteiga
- Óleo.

MODO DE FAZER:

- Picar a cebola e misturar numa panela com a salsa, o toucinho, o salsão e o óleo.
- Levar ao fogo até dourar.
- Acrescentar os tomates em pedaços, sem sementes, o açúcar, o sal, a pimenta e a manteiga.
- Cozinhar em fogo lento por 45 minutos.



RECEITAS

com hortaliças

MASSA DE TOMATE

ALIMENTOS:

- 12 quilos de tomate
- 3 cebolas picadas
- 3 dentes de alho amassado
- 1 folha de louro
- Cheiro verde (manjerona, salsa ou alfavaca).
- Sal a gosto.

MODO DE FAZER:

Aproveitar a época em que os tomates estão mais baratos. Não faça pouco, pois a massa fica pela metade, ou menos ainda, depois de pronta.

- Cortar os tomates em pedaços pequenos.
- Juntar os demais alimentos e levar ao fogo em panela grande. Ferver durante 30 minutos.
- Passar na peneira ainda quente.
- Voltar ao fogo por mais 40 minutos.
- Colocar quente, nos vidros esterilizados, tampar bem e ferver no banho-maria, por 40 minutos.

REFRESCO DE TOMATE E ABACAXI

ALIMENTOS:

- 2 xícaras e meia de suco de tomate
- 1 xícara de suco de abacaxi
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- Água e açúcar a gosto.

MODO DE FAZER:

- Misturar todos os alimentos, colocar numa jarra e levar para a geladeira.

Se você tem dúvidas sobre alguma coisa que foi explicada neste folheto, passe nos Escritórios Locais da EMATER-ES e converse com um dos nossos técnicos.

Temos interesse em que você cuide bem de sua saúde e de toda sua família.

Assim procedendo, você estará contribuindo para um país mais forte e sadio.



MINISTÉRIO DA AGRICULTURA E DO ABASTECIMENTO- MA

AGRICULTURA
SECRETARIA DE ESTADO

