DOCE DE TOMATE (GELÉIA)

Alimentos:

Tomates bem maduros
Açúcar
Água

Modo de fazer:

- Lavar os tomates e cortá-los
- Levar ao fogo com pouca água
- Deixar dar uma fervura
- Retirar do fogo e deixar esfriar
- Passar os tomates para retirar a polpa
- Medir a polpa retirada
- Juntar a mesma quantidade de açúcar
- Levar ao fogo, mexendo sempre
- Retirar do fogo quando estiver aparecendo o fundo da panela.
- Deixar esfriar
- Guardar em vasilha tampada.

MASSA DE TOMATE

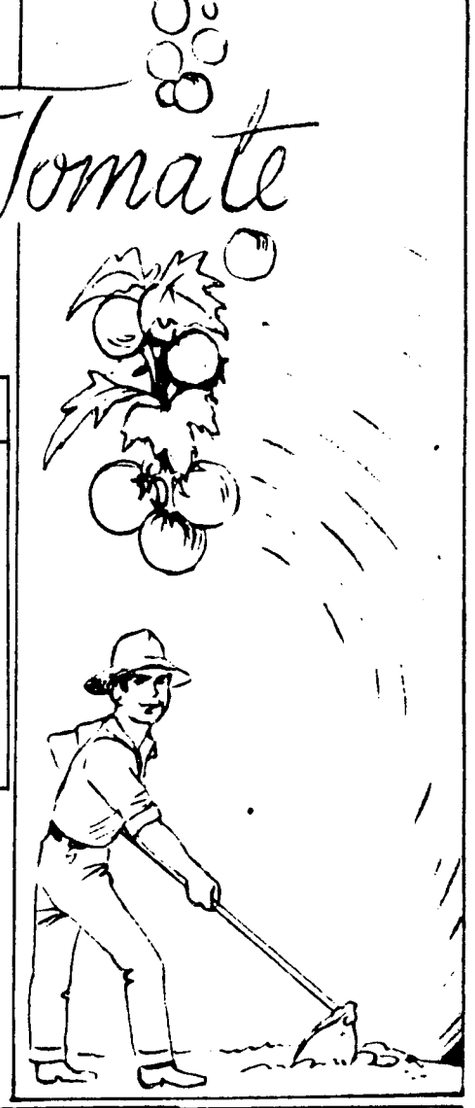
Alimentos:

Tomates
Água
Sal

Modo de fazer:

- Escolher e lavar os tomates maduros e sadios
- Cortar em pedaços e levar ao fogo, com água e sal
- Deixar amolecer bem.
- Passar na peneira, obtendo a massa
- Levar novamente ao fogo, mexendo sempre.
- Retirar do fogo quando começar a aparecer o fundo da panela (fica mais clara e mais fina do que o extrato)
- Colocar em vidros esterilizado e bem tampado.

Receitas com Tomate



COMPOSIÇÃO QUÍMICA DE 100 GRAMAS DE MASSA DE TOMATE

NUTRIENTES	QUANTIDADE
Niacina	1,4 miligramas
Vitamina C	33 miligramas
Cálcio	13 miligramas
Fósforo	34 miligramas
Ferro	1,7 miligramas
Proteínas	1,7 gramas
Glicídios	8,9 gramas

As recomendações são de 60 miligramas de vitamina C por dia para o adulto.

FUNÇÕES DA VITAMINA C NO ORGANISMO

- Aumenta a resistência do organismo às infecções
- Ajuda na formação e regeneração do sangue
- Ajuda na higidez dos vasos sangüíneos
- Ajuda na saúde dos dentes
- Ajuda na prevenção de manifestações alérgicas

PARA MAIORES INFORMAÇÕES PROCURE O ESCRITÓRIO LOCAL DA EMATER-ES

CONSERVA DE TOMATE (AO NATURAL)

Alimentos:

Tomates
Água
Sal (uma colher de chá para cada litro d'água)

Modo de fazer:

- Lavar os vidros e as tampas com água e sabão
- Deixar escorrer
- Colocar os vidros na água fervendo, para esterilizar.
- Escolher os tomates maduros (firmes) e sadios
- Levar uma caçarola com água ao fogo para ferver
- Colocar os tomates na água fervendo por uns 3 minutos
- Retirar os tomates com espumadeira e colocar dentro de uma vasilha com água fria.
- Retirar as peles dos tomates
- Colocar os tomates dentro do vidro esterilizado e juntar a água fervendo com sal.
- Retirar o ar do vidro, calcando os tomates com uma faca inox
- Esterilizar os tampas dos vidros e tampar bem
- Colocar o vidro tampado em banho-maria (a água deve alcançar a altura dos tomates)
- Deixar ferver durante uns 30 a 40 minutos
- Retirar do fogo e colocar o vidro em cima de um pano
- Deixar esfriar.

Nota.: A água que se coloca no vidro deve ser fervida antes e que dê para cobrir os tomates.

MOLHO PARA MACARRONADA

Alimentos:

1 quilo de tomates(bem maduros)
2 cebolas picadas
cebolinha, salsa bem picadinha
1 colher (sopa) de açúcar
1 colher (sopa) de sal

Fazer uma trouxinha de pano com canela em pau, cravo-da-índia e pedaços de nós moscada.

Ferventar os pedaços de tomates ou bater no liquidificador, juntar os temperos, coar, juntar a trouxinha de pano, colocar para cozinhar até ficar só a massa. Retirar a trouxinha.

COQUETEL DE TOMATES

Alimentos:

1 xícara de caldo de tomate
1 xícara é meia de caldo de laranja
1 cenoura ralada
açúcar a gosto

Modo de fazer:

- Mergulhar os tomates ligeiramente na água fervendo para tirar a pele
- Passar os tomates na peneira
- Juntar ao caldo de laranja e à cenoura ralada
- Colocar açúcar e mexer

Nota: Preparar pouco antes de servir.

SOPA CREMOSA DE TOMATES

Alimentos:

2 xícaras de molho branco ralo
4 tomates
meia xícara de água fervendo
meia colher de (chá) de sal

Modo de fazer:

- Descascar os tomates em água fervendo
- Levar ao fogo com água e o sal até começar a desmanchar
- Passar por uma peneira
- Acrescentar este caldo, aos poucos, ao molho branco ralo, frio, mexendo rapidamente.

Nota: Só misturar o caldo e o molho na hora de servir.