

## Dica de receita



### Refogado de acelga

#### Ingredientes:

- 3 folhas de acelga cortadas em tirinhas e escaudadas com um pouco de água fervente
- 2 tomates maduros cortados em cubinhos
- 1 cebola pequena cortada em tiras
- 2 colheres (sopa) de cheiro verde
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (chá) de pimenta do reino em grãos ou de cheiro
- Sal a gosto

#### Modo de fazer:

Doure a cebola no azeite. Adicione os tomates e a acelga, tempere com sal, mexa bem e deixe refogar bem. Por último junte o cheiro verde e a pimenta, tire do fogo e sirva.

**Tempo de preparo:** 20 minutos  
**Rendimento:** 6 porções  
**Sugestão:** acompanha carnes assadas

## Hortalças na Web

>>50 hortalças

### Visite o site Hortalças na Web e conheça:

- >> Como comprar, conservar e consumir as principais hortalças
- >> Como reduzir o desperdício e fazer economia
- >> Receitas saborosas para aproveitar melhor os alimentos



[www.embrapa.br/hortalicas](http://www.embrapa.br/hortalicas)

**Embrapa**

**Hortalças**

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento  
BR 060, Km 09 Brasília/Anápolis  
Caixa Postal 218, CEP 70351-970, Brasília-DF  
Fone: (61) 3385-9110 - Fax: (61) 3556-5744  
Fale Conosco: [www.embrapa.br/fale-conosco](http://www.embrapa.br/fale-conosco)  
[www.embrapa.br/hortalicas](http://www.embrapa.br/hortalicas)

**EMATER-DF**

Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural do Distrito Federal

#### Autores

Selma Aparecida Tavares - Emater-DF  
Milza Moreira Lana - Embrapa Hortalças

#### Receitas testadas por

Alaíde Pereira da Silva Jardim- Emater-DF  
Sandra Maria de L. Evangelista Freitas- Emater-DF

#### Projeto Gráfico

Henrique Carvalho  
Beatriz Ferreira

#### Fotos

Henrique José da Costa Moreira  
Arquivo Embrapa

2ª Edição, 2016. Diagramação: Herick Ventura.

# Hortalça

## Como comprar, conservar e consumir

## Acelga



Suas refeições  
**+saborosas**  
com hortalças

**Saia da rotina**

Visite o site Hortalças na Web e conheça também as seções:

quem quer saúde vai a feira

hortalça combina com todas as refeições

hortalça e dinheiro não se jogam fora

como obter o melhor de cada hortalça

**Hortalças na Web**  
+50 hortalças

**Embrapa** MINISTÉRIO DA AGRICULTURA, PECUÁRIA E ABASTECIMENTO **BRASIL** GOVERNO FEDERAL



A acelga é uma hortaliça cuja folhas são semelhantes às folhas da beterraba. Originária da Ásia menor e do Mediterrâneo, pertence à família Quenopodiácea, a mesma da beterraba e do espinafre verdadeiro. A acelga possui alto teor de fibras, necessárias para um bom funcionamento do intestino. Cerca de 100g dessa hortaliça atendem a necessidade diária de vitamina A de um adulto. Apresenta também razoável teor de vitamina C.

## Como comprar

Na maioria das feiras e mercados a couve-chinesa é comercializada erroneamente com o nome de acelga. Entretanto, as duas são hortaliças bem diferentes. A acelga apresenta talos brancos brilhantes, com grandes folhas verdes escuras, tenras, suculentas e menos enrugadas que as folhas da couve chinesa. A couve-chinesa por sua vez, apresenta folhas verdes claras, enrugadas, ovais e compridas sobrepostas umas às outras formando uma cabeça.

Manuseie os maços com cuidado para não danificar as folhas e talos. Escolha aqueles com folhas verdes, sem sinais de amarelecimento que indicam que a planta está velha. A presença de talos moles e de folhas com manchas escuras é sinal que a hortaliça já está passada, e portanto o sabor, aroma e textura não serão satisfatórios.

## Como conservar



Consuma em até 5 dias

A semelhança do que ocorre com outras hortaliças de folha, a acelga se estraga rapidamente quando mantida em condição ambiente. Na geladeira, pode ser conservada por até 5 dias. Neste caso, lave as folhas em água corrente, escorra o excesso de água e coloque as folhas em saco de plástico ou vasilha de plástico rígido com tampa.

Durante o armazenamento mantenha a acelga separada de tomate e de frutas maduras, para evitar seu amarelecimento.

## Como consumir



Crua, cozida ou refogada

A acelga pode ser consumida crua. Entretanto, a forma tradicional de consumo é como refogado ou cozida em sopas, saladas, recheios de tortas, charutos ou em sucos junto com outras hortaliças.

Quando refogada, pode ser usada em substituição ao espinafre, à couve e ao almeirão em diversos pratos. Para preservar a qualidade nutricional de acelga cozida, prepare-a no vapor ou com quantidade mínima de água.



Dicas

>> A acelga, ao ser consumida crua, deve ser bem mastigada para evitar a formação de gases intestinais.

>> Temperos que combinam: limão, vinagre, sal, cheiro-verde, pimenta, cebola, alho.

## Dica de receita



## Torta recheada com acelga

### Ingredientes:

#### Massa

- 8 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 3 ovos grandes
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de queijo ralado meia cura
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de orégano
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

#### Recheio

- 1 maço de acelga picada e escaldada em água fervente
- 4 colheres (sopa) de óleo
- meia xícara (chá) de cheiro verde
- 2 dentes de alho picado
- 2 tomates grandes sem semente picados
- Sal e pimenta a gosto

### Modo de fazer:

#### Recheio

1. Coloque o óleo numa panela, doure a cebola e o alho. Em seguida acrescente a acelga, o

tomate, o cheiro verde e refogue, tempere com sal e pimenta. Reserve.

#### Massa

1. Coloque no liquidificador todos os ingredientes líquidos e o ovo e bata até obter uma mistura homogênea.
2. Em uma bacia coloque a farinha de trigo e o queijo ralado, acrescente o conteúdo do liquidificador e misture bem,
3. Adicione o fermento e misture-o à massa delicadamente.
4. Unte com óleo uma forma de 19 cm x 31 cm, coloque um pouco da massa, distribua o recheio sobre esta massa e cubra com o restante da massa.
5. Polvilhe orégano na massa e leve para assar em forno preaquecido em temperatura média (180° C) por 40 minutos até dourar.

**Tempo de preparo:** 1 hora e 10 minutos

**Rendimento:** 8 porções

**Sugestão:** Se desejar, acrescente carne moída ao recheio.