

## Dica de receita



### Sanduíche de agrião com ricota

#### Ingredientes:

- 10 fatias de pão de fôrma
- 2 xícaras (chá) de ricota amassada
- 2 xícaras (chá) de agrião picado
- 3 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 colher (chá) de sal
- 1/2 xícara (chá) de cheiro verde
- 2 colheres (sopa) de maionese
- 1 colher (sopa) de creme de leite
- 2 colheres (sopa) de passas sem sementes

#### Modo de fazer:

1. Reserve as fatias de pão.
2. Junte os demais ingredientes em uma vasilha e misture até formar uma pasta homogênea.
3. Passe esta pasta em uma fatia de pão e cubra-a com outra e sirva.

**Tempo de preparo:** 10 minutos

**Rendimento:** 5 sanduíches

**Sugestão:** utilize queijo tipo minas no lugar da ricota.

## 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

Mário Felipe de Melo - Emater-DF  
Selma Aparecida Tavares - Emater-DF  
Maria José L. F. Matos - Emater-DF  
Milza Moreira Lana - Embrapa Hortalças  
Fausto Francisco dos Santos - Embrapa Hortalças

#### Projeto Gráfico

Henrique Carvalho  
Beatriz Ferreira

#### Fotos

Felipe Barra  
Arquivo Embrapa

2ª Edição, 2016. Diagramação: Herick Ventura.

# Hortalça

## Como comprar, conservar e consumir

## Agrião



Suas refeições  
**+saborosas**  
com hortalças

**Amargo que dá gosto**

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





O agrião é originário do sudeste da Ásia, e vem sendo utilizado há vários séculos na Europa, principalmente por gregos e romanos, que apreciavam banquetes ricos em especiarias e saladas picantes.

O agrião de terra seca é uma hortaliça tipo folha, rica em vitamina C e em sais minerais. O agrião é mais rico em ferro que a couve e o espinafre e os talos são ricos em iodo. É uma Brássica, assim como a couve, o repolho e o brócoli.

Além deste, existe outro tipo de agrião, chamado agrião d'água. Como esse tipo é raro no mercado brasileiro, não será tratado nesta cartilha.

## Como comprar

Escolha maços com folhas frescas, de cor verde escura, sem áreas amareladas ou pontos escurecidos. Os talos devem estar firmes e quebradiços. Escolha os maços com cuidado, pois as folhas se rasgam com facilidade e os talos escurecem e apodrecem rapidamente quando danificados. A presença de flores e pequenos frutos verdes não prejudica a qualidade do agrião para consumo.

O agrião pode ser encontrado já lavado, higienizado e embalado em filmes ou vasilhas de plástico, acompanhado ou não de outras hortaliças folhosas. Antes de comprar, verifique a data de validade e compre somente o produto refrigerado. Descarte aqueles que apresentarem líquido amarelado no fundo da embalagem ou com as folhas sem brilho ou com bordas escuras.

## Como conservar



Consuma em até 3 dias

O agrião é uma hortaliça de pequena durabilidade, por isso compre somente o necessário para consumo imediato. Em condição ambiente, pode ser mantido por no máximo um dia, se colocado em local fresco, com os talos imersos em uma vasilha com água.

Em geladeira, pode ser conservado por até 3 dias, se embalado em saco plástico para alimento ou vasilha tampada. Os talos inteiros, lavados e secos com pano limpo ou papel absorvente, duram por mais tempo que as folhas.

## Como consumir



Lavar e sanitizar

O agrião pode ser usado cru em saladas, sozinho ou misturado com outras hortaliças como alface, rúcula e chicória e em sucos com diversas frutas. Também pode ser usado para incrementar sanduiches, panquecas, rabadas, rocambole, pães, molhos, sopas e purês.

Os talos podem ser usados em sopas, misturados ao arroz, refogado com temperos e ovos batidos, como recheio de suflês e bolinhos.

As folhas temperadas com limão, sal e azeite são um excelente acompanhamento para churrascos de todos os tipos de carne. Experimente!



Consumir de várias formas

Antes de consumir as folhas cruas, lave-as com bastante cuidado em água corrente, removendo os talos grossos e as folhas amareladas ou escuras. Coloque as folhas verdes e talos finos em solução de hipoclorito de sódio por 30 minutos ou use produtos próprios para higienização de saladas, disponíveis nos supermercados e quitandas. Enxague as folhas com água filtrada, em seguida.



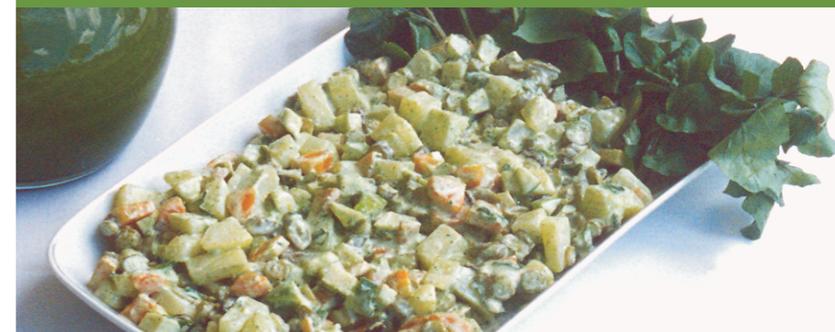
Dicas

>> Faça saladas sofisticadas acrescentando agrião, nozes, maçãs fatiadas bem finas ou cubinhos de queijos finos.

>> O xarope de agrião com mel é muito usado na medicina popular e na indústria farmacêutica para curar a tosse.

>> Temperos utilizados com agrião: cebola, alho, azeite, limão, pimenta, salsa, cebolinha verde.

## Dica de receita



### Salada enriquecida com agrião

#### Ingredientes:

- 1/2 xícara de agrião picado para o molho da salada
- 1/2 maço de agrião lavado e com as folhas inteiras separadas para compor a salada
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 xícara (chá) de maionese
- 1 colher (chá) de sal
- 1/2 xícara (chá) de cheiro verde
- 1 batata grande cozida e cortada em cubinhos
- 1/2 xícara de maçã cortada em cubinhos
- 2 cenouras médias cortadas em cubinhos
- 1 xícara (chá) de vagem cozida cortada fininha
- 1/4 xícara (chá) de cebola picada
- 2 colheres (sopa) de passas

#### Modo de fazer:

1. Bata rapidamente no liquidificador o agrião picado, o limão, o sal, a cebola e a maionese; misture o cheiro-verde e reserve.
2. Numa vasilha, misture as batatas, as cenouras, as passas, a vagem e a maçã, acrescente o molho e misture.
3. Forne uma tigela com as folhas de agrião, acrescente a mistura com o molho. Sirva gelado.

**Tempo de preparo:** 30 minutos

**Rendimento:** 6 porções

**Sugestão:** substitua metade da quantidade de maionese por iogurte natural.