

## Tortinhas de espinafre e queijo



Foto: Arquivo Embrapa Hortaliças

### Ingredientes

- ½ maço de espinafre picado, aferventado rapidamente por dois minutos e escorrido
- ½ xícara (chá) de queijo prato ralado
- 5 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 cebola grande picada
- 4 colheres (sopa) de margarina
- 1 colher (sopa) de margarina para untar a forma
- 3 ovos batidos ligeiramente
- 1 xícara (chá) de creme de leite fresco
- 4 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
- Sal e pimenta a gosto
- 2 dentes de alho picados

### Modo de fazer

1. Numa panela, refogue a cebola e o alho na margarina, junte o espinafre e refogue.
2. Misture o espinafre com queijo ralado e a farinha de trigo e reserve.
3. Numa vasilha, coloque os ovos, o creme de leite e o cheiro-verde, tempere com sal e pimenta.
4. Coloque a mistura com ovos sobre o refogado de espinafre e mexa bem.
5. Coloque em forminhas individuais untadas com margarina e leve para assar em forno preaquecido em temperatura moderada (180 °C), em banho-maria, pelo tempo necessário para que as tortinhas fiquem bem assadas (cerca de 20 minutos).
6. Sirva-as quentes.

Tempo de preparo e cozimento: 50 minutos

Rendimento: 14 tortinhas

### Sugestão

- ❖ Se quiser, acrescente carne moída, frango ou presunto.

**Embrapa**

**Hortaliças**

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento  
BR 060, km 9, Brasília/Anápolis  
Caixa Postal 218, CEP 70275-970 Brasília-DF  
Fone: (61) 3385-9000  
SAC: [www.embrapa.br/fale-conosco](http://www.embrapa.br/fale-conosco)  
[www.embrapa.br/hortaliças](http://www.embrapa.br/hortaliças)

### Autores

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

### Foto da capa

Felipe Barra

### Projeto gráfico

Henrique Carvalho  
Beatriz Ferreira

3ª edição, revisada, agosto de 2020.

Confira dicas e receitas com hortaliças no site

**Hortaliça não é só salada**

[www.embrapa.br/hortaliça-nao-e-so-salada](http://www.embrapa.br/hortaliça-nao-e-so-salada)



**Embrapa**

MINISTÉRIO DA  
AGRICULTURA, PECUÁRIA  
E ABASTECIMENTO

**PÁTRIA AMADA  
BRASIL**  
GOVERNO FEDERAL

# Hortaliça

como comprar,  
conservar  
e consumir

# Espinafre



Alimentação  
saudável sem  
desperdício

**O super-herói  
das hortaliças**

Conheça outras coleções no site  
**Hortaliça não é só salada**

quem quer saúde  
vai à feira

hortaliça e dinheiro  
não se jogam fora

hortaliça combina com  
todas as refeições

como obter o melhor  
de cada hortaliça

OBJETIVOS DE  
DESENVOLVIMENTO  
SUSTENTÁVEL

12 CONSUMO E  
PRODUÇÃO  
RESPONSÁVEIS



OBJETIVOS DE  
DESENVOLVIMENTO  
SUSTENTÁVEL

2 FOME ZERO  
E AGRICULTURA  
SUSTENTÁVEL





Duas hortaliças diferentes são conhecidas como espinafre. O verdadeiro, consumido pelo herói Popeye das histórias em quadrinhos, é originário da Ásia e pertence à família Quenopodiácea.

O outro espinafre, da Nova Zelândia, é mais facilmente encontrado no mercado brasileiro e pertence à família Aizoácea.

O espinafre é uma hortaliça saborosa, rica em nutrientes, destacando-se como fonte de magnésio, manganês, potássio, zinco e vitaminas B2 (riboflavina) e B9 (ácido fólico).

## Como comprar

O espinafre da Nova Zelândia possui folhas triangulares, de cor verde-escuro. O espinafre verdadeiro possui folhas mais finas e arredondadas, comparativamente ao da Nova Zelândia. Ele é frequentemente comercializado como “baby espinafre” ou miniespinafre, qual seja, com folhas colhidas bem jovens, antes do ponto de colheita tradicional.

O maço de espinafre deve estar limpo, com as folhas de cor verde uniforme, sem sinais de murchamento e com talos firmes e de cor viva. Não compre se as folhas estiverem com a cor verde-amarelada, ou se as folhas e talos estiverem com pontos escuros.

O espinafre já higienizado e embalado deve estar exposto em gôndolas refrigeradas. Verifique sempre o prazo de validade. Depois de comprado, deve ficar pelo menor período de tempo possível fora da refrigeração.

## Como conservar

O espinafre deve ser mantido na geladeira, pois tem durabilidade muito baixa. Sob refrigeração, pode ser mantido por no máximo cinco dias. Em condição ambiente, pode ser mantido de um dia para o outro, desde que o maço seja imerso em uma vasilha com água e mantido em local fresco.



Consuma  
em até  
5 dias

Antes de colocá-lo na geladeira, lave as folhas, escorra o excesso de água e coloque-as em sacos de plástico perfurados ou em vasilha de plástico rígido. O espinafre não deve ser colocado no mesmo saco de plástico onde estão frutas maduras ou hortaliças, como o tomate, pois, neste caso, a cor mudará de verde para amarelo mais rapidamente. Para congelar, lave bem o espinafre, seque-o com um pano limpo ou deixe-o escorrer naturalmente. Embale-o em saco de plástico e retire o ar. Pode ser conservado por 30 dias.

## Como consumir

O espinafre verdadeiro, cujas folhas são tenras, pode ser consumido cru ou cozido. Já o espinafre da Nova Zelândia, cujas folhas são mais grossas e com textura um pouco áspera, é consumido cozido. Somente folhas bem novas podem ser usadas cruas em saladas.

Antes de cozinhar ou refogar o espinafre, lave as folhas em água corrente e escorra o excesso de água. A água retida nas folhas é geralmente suficiente para o cozimento. Se necessário, acrescente um pouco mais. Para preservar as vitaminas, cozinhe somente pelo tempo necessário para que as folhas murchem e fiquem macias. Se preferir, cozinhe no vapor, usando uma panela própria ou improvisando com uma peneira colocada sobre uma panela com água fervente.

O espinafre também pode ser usado em sopas, suflês e omeletes. Em sopas, é particularmente saboroso quando é refogado e adicionado a cremes de abóbora, mandioquinha-salsa e batata. É ótimo como recheio ou acompanhamento de massas, como macarrão, quiche, tortas, pastéis e assados. Para usar o produto congelado, descongele-o em água fervente com sal ou diretamente durante o preparo de pratos cozidos.



Lavar e  
cozinhar



Dicas

Os talos podem ser usados em sopas, feijão ou em refogados com temperos e ovos batidos.

Experimente usar o espinafre refogado com azeite de oliva, cebola e passas brancas como recheio de sanduíche, com pão integral ou pão francês.

Temperos para o espinafre: limão, cebola, cheiro-verde, noz-moscada e pimenta síria.

## Arroz com espinafre



Foto: Arquivo Embrapa Hortaliças

### Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de arroz
- 2 xícaras (chá) de espinafre
- 2 colheres (sopa) de cebola ralada
- 1 dente de alho picado
- 3 colheres (sopa) de azeite
- Sal a gosto
- 4 colheres (sopa) de queijo minas meia-cura ralado no ralo grosso.

### Modo de fazer

1. Cozinhe o espinafre por dois minutos com uma xícara (chá) de água. Bata as folhas no liquidificador com parte da água do cozimento. Reserve.
2. Coloque o óleo numa panela, frite a cebola e o alho, adicione o arroz, misture e refogue.
3. Junte o espinafre batido ao arroz e cubra com a água restante do cozimento, tempere com sal e deixe cozinhar em fogo baixo. Quando o arroz estiver cozido, acrescente o queijo.
4. Sirva quente.

Tempo de preparo e cozimento: 35 minutos

Rendimento: 6 porções

### Sugestão

- ❖ Se desejar, cozinhe as folhas inteiras juntamente com o arroz.