

## Taro à bolonhesa



Foto: Arquivo Embrapa Hortaliças

### Ingredientes

- 250 g de taro
- 1 xícara (chá) de carne moída
- Sal e pimenta a gosto
- 1 cebola média picada
- ½ xícara (chá) de cebolinha-verde
- 1 colher (sopa) de queijo ralado
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 dente de alho amassado
- 1 lata de molho de tomate
- ½ xícara (chá) de água
- 1 colher (chá) de orégano
- Óleo para untar a forma

### Modo de fazer

1. Lave bem os taros e cozinhe-os inteiros em água e sal, corte-os em rodela e reserve.
2. Doure a cebola e o alho no óleo, acrescente a carne e refogue.
3. Junte o molho de tomate, o sal e a pimenta e misture. Em seguida, coloque a água, mexa e deixe cozinhar até formar um molho. No final do cozimento, acrescente a cebolinha e o orégano, mexa e desligue o fogo.
4. Coloque uma camada de taro numa assadeira untada e em seguida cubra com o molho.
5. Faça uma outra camada de taro e cubra com o restante do molho, polvilhe com queijo ralado e leve ao forno por dez minutos.

Tempo de preparo e cozimento: 35 minutos

Rendimento: 5 porções

### Sugestão

- ❖ Pode-se mudar o molho ou trocar a carne por frango.

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

### Foto da capa

Milza Moreira Lana

### 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

## Taro



Alimentação  
saudável sem  
desperdício

**Também conhecido  
como inhame**

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





O taro é um rizoma rico em carboidratos, sendo excelente fonte energética. Também é rico em vitaminas do complexo B e sais minerais, como cálcio, fósforo e ferro. Destaca-se pelo teor de magnésio, fósforo e potássio.

É uma hortaliça de fácil digestão. Originou-se na Ásia, espalhou-se para a América através da África e vem sendo cultivado há mais de 2.400 anos na Índia e há mais de 2.000 anos no Egito. Pertence à família Aráceas, assim como a taioba e o mangarito.

## Como comprar

O taro é mais conhecido como inhame na região Centro-Sul do Brasil. Sua folha é semelhante à folha da taioba, mas não é comestível.

Os tipos mais comuns de taro no mercado brasileiro são o japonês e o chinês. O taro japonês apresenta rizomas grandes, variando de 100 g a 200 g, ovais, com poucos pelos na casca, enquanto os rizomas de taro chinês são menores, ovais e com ponta afilada como um pião.

Os taros devem estar firmes, sem sinais de brotação, sem áreas amolecidas ou enrugadas e sem sinais de mofo.

O taro pode substituir a batata e o cará (também conhecido por inhame no Nordeste do Brasil) na maioria das receitas, sendo uma boa opção para diversificar a dieta.

## Como conservar



**Consuma em até 10 semanas**

Os taros não precisam ser mantidos em geladeira, pois conservam-se em condição natural por até dez semanas, desde que mantidos em local arejado, escuro e seco. Quando colocados em geladeira doméstica, devem ficar na parte inferior, dentro de sacos de plástico. Se houver formação de gotículas de água dentro da embalagem, recomenda-se perfurá-la com um garfo.

Para congelar, lave-os bem, descasque-os e cozinhe-os até que fiquem macios. Amasse até formar um purê. Se quiser, acrescente manteiga na proporção de uma colher de chá para cada 0,5 kg de taro e misture bem. Coloque o purê em vasilha de plástico tampado e leve-o ao congelador, onde pode ser mantido por até seis meses.

## Como consumir



**Cozido ou em sopas**

O taro é consumido sem a casca, após cozimento. Para evitar desperdícios, retire a casca bem fina. Se não for utilizado imediatamente, é preciso deixá-lo em uma vasilha com água para que não escureça.

O cozimento pode ser feito em água ou no vapor, sempre evitando deixar o produto ao fogo por tempo excessivo, para que não ocorra perda expressiva de vitaminas.

Muito usado em sopas, é saboroso na forma de refogados, saladas, pães, bolos e sobremesas. Também pode ser industrializado na forma de farinha.

Para descongelar, deixe-o em temperatura ambiente ou descongele diretamente durante o preparo do prato.



**Dicas**

Experimente servir o taro cozido coberto com mel ou melado no café da manhã ou como sobremesa.

Além do mel, o taro pode ser temperado com açúcar mascavo, noz-moscada, cebola, cebolinha, sal, salsa, pimenta e açafrão.

## Taro glaçado



Foto: Arquivo Embrapa Hortaliças

### Ingredientes

- 6 taros médios cozidos, descascados e cortados em rodelas
- 1 colher (sopa) de manteiga ou margarina
- ¼ de xícara (chá) de melado
- ½ xícara (chá) de açúcar mascavo

### Modo de fazer

1. Arrume os taros em um refratário untado.
2. Numa panela, misture o açúcar, o melado e a manteiga e deixe cozinhando por cinco minutos, mexendo sem parar.
3. Despeje a calda sobre os taros.
4. Leve ao forno em temperatura média e asse por 20 minutos ou até que estejam bem glaçados (com aparência lustrosa), molhando-os frequentemente.

Tempo de preparo: 35 minutos

Rendimento: 6 porções

### Sugestão

- ❖ Sirva quente, com calda, no café da manhã.