

## Farofa crua de tomate



Foto: Milza Moreira Lana

### Ingredientes

- 500 g de tomate maduro picado em cubos
- 180 g de cenoura ralada em palitos
- 1 xícara (chá) de milho-verde
- ½ xícara (chá) de cheiro-verde
- ½ xícara (chá) de azeitona picada
- 1 ovo cozido e picado
- 1 xícara (chá) de farinha de mandioca
- 1 xícara (chá) de farinha de milho
- Sal e pimenta a gosto
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de óleo

### Modo de fazer

1. Misture todos os ingredientes, coloque numa travessa e sirva.

Tempo de preparo e cozimento: 15 minutos

Rendimento: 6 porções

### Sugestão

- ❖ A quantidade de farinha pode ser reduzida quando se quer a farofa mais úmida, ou aumentada para farofa mais seca.

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

### Autoras

Rita de Fátima A. Luengo – 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  
Fausto Francisco dos Santos – Embrapa Hortaliças

### Foto da capa

Rezel Apacionado, por Unsplash

### 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/hortalica-nao-e-so-salada](http://www.embrapa.br/hortalica-nao-e-so-salada)



**Embrapa**

MINISTÉRIO DA  
AGRICULTURA, PECUÁRIA  
E ABASTECIMENTO

PÁTRIA AMADA  
**BRASIL**  
GOVERNO FEDERAL

# Hortaliça

como comprar,  
conservar  
e consumir

# Tomate



Alimentação  
saudável sem  
desperdício

Popular em  
todo o mundo

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



OBJETIVOS DE  
DESENVOLVIMENTO  
SUSTENTÁVEL





O tomate está entre as hortaliças mais consumidas no mundo. É uma fonte importante de vitaminas A e C. Destaca-se entre as hortaliças como fonte de vitamina B1. Também fornece pequenas quantidades de sais minerais, como manganês e potássio.

É um fruto originário dos países andinos, desde o Norte do Chile até a Colômbia. Pertence à família das solanáceas, como o pimentão, o jiló, a berinjela e a batata.

## Como comprar

No mercado são encontrados vários tipos de tomate: Santa Cruz, Caqui, Italiano, Cereja, Uva (“Sweet grape” em inglês), Coquetel (“Cocktail” em inglês) e Saladinha. Apesar de os frutos de casca vermelha predominarem no mercado, também há variedades de casca amarela e de casca roxa. Frutos amarelos são mais adocicados, comparativamente aos vermelhos.

A cor, a firmeza e a sanidade são as características mais importantes na hora da compra. Os frutos devem estar “de vez” quando se pretende conservá-los em casa por mais tempo. Quando totalmente vermelhos, servem para consumo imediato ou para molho. Evite frutos com furos, com manchas ou ferimentos. Ao escolher os frutos, deve-se evitar apertá-los ou jogá-los na banca, para não estragá-los.

A não ser para uso em receitas que especificamente peçam frutos verdes, prefira tomates maduros ou “de vez”. Os frutos totalmente verdes podem não amadurecer após a colheita.

## Como conservar



**Consuma rapidamente**

Os tomates conservam-se relativamente bem fora da geladeira por poucos dias. Tomates vermelhos estragam-se mais rapidamente; se não forem consumidos imediatamente, devem ser colocados na geladeira, na parte inferior, dentro de sacos de plástico perfurados. Tomates “de vez” devem ser mantidos em ambiente natural até o completo amadurecimento, pois se mantidos em geladeira perdem qualidade quanto ao sabor e aroma.

O tomate cru (inteiro ou picado) não deve ser congelado. Somente o molho de tomate pode receber esse tratamento.

## Como consumir

O tomate pode ser consumido em pratos salgados e doces. Em pratos doces, ele é usado em sucos e geleias. Em pratos salgados, a lista é quase infinita e vai muito além do trio salada, sanduíche e molho para macarrão. O tomate pode ser cozido com arroz à moda portuguesa, recheado e assado, combinado com berinjela e pimentão em deliciosos antepastos e em molhos para carnes brancas e vermelhas. Em sopas, o tomate pode ser o ingrediente principal, como no “gazpacho” espanhol e na sopa de tomate muito apreciada na Holanda, ou combinado com macarrão e feijão, como no “minestrone”.

Tomates também são um delicioso ingrediente em quiches e gratinados e combinam à perfeição com queijos tipo parmesão, feta, gorgonzola, minas e “brie”.

Os tomates tipo Caqui, Cereja, Uva e “Cocktail” são mais indicados para salada. Para preparo de molho, purê e geleia, prefira os tomates tipo Italiano ou Salada, que são mais encorpados e rendem mais.

Quando o tomate é consumido cru, principalmente com casca, é fundamental higienizá-los bem antes do consumo. Após lavagem em água corrente, os frutos devem ser deixados de molho em água filtrada, à qual se adiciona um sanitizante próprio para desinfecção de hortaliças. O sanitizante, geralmente à base de cloro, deve ser usado na dose e pelo tempo indicados no rótulo.



**Consuma de diversas formas**



**Dicas**

Para facilitar a retirada da pele ou casca do tomate, espete-o com um garfo e leve-o ao fogo. Mantenha-o a certa distância para não queimá-lo e vá virando o fruto lentamente até começar a soltar a casca.

Se o tomate estiver mole, deixe-o de molho em água fria ou gelada por 15 minutos. Ele ficará mais firme e mais fácil de ser cortado.

Temperos que combinam: manjeriço de folha larga, orégano, tomilho, “curry” em pó, pimentas, alcaparras, coentro, salsa e alho.

## Geleia de tomate



Foto: Arquivo Embrapa hortaliças

### Ingredientes

- 1 quilo de tomate maduro
- ½ Kg de açúcar
- Caldo de ½ limão

### Modo de fazer

1. Lave bem os tomates.
2. Pique-os, bata-os no liquidificador e passe em peneira fina.
3. Elimine a parte retida na peneira e coloque a parte peneirada em uma panela, acrescente o caldo de limão e o açúcar.
4. Deixe ferver em fogo brando, mexendo de vez em quando para não grudar na panela, até obter a consistência cremosa de geleia.

Tempo de preparo e cozimento: 35 minutos

Rendimento: 720 g

### Sugestão

- ❖ Sirva com pães, biscoitos e torradas ou como cobertura de bolo.