

## Salada de macarrão com aipo, cenoura e vagem



Foto: Milza Moreira Lana

### Ingredientes

- 1 ½ medida de macarrão tipo penne cozido
- 1 medida de aipo (talo) fatiado
- 1 medida de cenoura fatiada
- 1 medida de feijão-vagem picado
- Alho e sal a gosto
- Azeite ou outro óleo vegetal

### Modo de fazer

1. Cozinhe a vagem e a cenoura em água e sal e reserve. Refogue o macarrão em alho e óleo. Acrescente e misture ao macarrão a cenoura, a vagem e o aipo. Ajuste o tempero com sal e está pronto para servir.

### Sugestões

- ❖ Esta salada pode ser temperada somente com o óleo usado para refogar o macarrão, para uma opção menos calórica. Se preferir, tempere com maionese ou molho de iogurte com mostarda.
- ❖ Para uma salada ainda mais colorida, acrescente ½ medida de tomate picado e ½ medida de pepino picado.



## Hortalças

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  
www.embrapa.br/hortalicas

### Autora

Milza Moreira Lana

Pesquisadora de Pós-colheita da Embrapa Hortalças

### Projeto gráfico

Henrique Carvalho

Beatriz Ferreira

### Foto da capa

Pexels, por Pixabay

2ª edição, revisada, agosto de 2020.

Confira dicas e receitas com hortalças no site

## Hortalça não é só salada

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



MINISTÉRIO DA  
AGRICULTURA, PECUÁRIA  
E ABASTECIMENTO



# Hortalça não é só salada

## Macarrão



Suas refeições  
**+saborosas**  
com hortalças

Abobrinha, brócolis, aipo e cenoura, entre outras hortalças, podem fazer a diferença no preparo de macarrão

Conheça outras coleções no site

**Hortalça não é só salada**

quem quer saúde  
vai à feira

como comprar, conservar  
e consumir hortalças

hortalça e dinheiro  
não se jogam fora

como obter o melhor  
de cada hortalça

OBJETIVOS DE  
DESENVOLVIMENTO  
SUSTENTÁVEL

12  
CONSUMO E  
PRODUÇÃO  
RESPONSÁVEIS



OBJETIVOS DE  
DESENVOLVIMENTO  
SUSTENTÁVEL

2  
FOME ZERO  
E AGRICULTURA  
SUSTENTÁVEL



## Hortaliça também combina com macarrão

São inúmeras as combinações de macarrão com hortaliças, tanto em saladas frias quanto em pratos quentes.

A forma mais fácil de preparar esse prato é cozinhar o macarrão em água e sal, refogá-lo com alho e azeite, ou com outro óleo vegetal, e acrescentar as hortaliças cruas ou cozidas, preparadas à parte. Outra opção é refogar as hortaliças e em seguida juntar à mesma panela o macarrão cozido. Você não precisa se preocupar com quantidades exatas de ingredientes. É uma questão de gosto pessoal qual hortaliça combina com qual macarrão e quanto de hortaliça você coloca nessa mistura.

Para transformar o tradicional macarrão ao alho e óleo, experimente acrescentar uma ou mais das seguintes hortaliças cozidas ou refogadas: alho-porró, brócolis, espinafre, ervilha, taioba ou mostarda. Para saladas frias, as melhores opções são: aipo, tomate, pepino, brócolis, milho-verde, ervilha, cenoura, aspargo e feijão-vagem.

As receitas são muito fáceis de fazer. O macarrão com abobrinha e gorgonzola, por exemplo, é uma excelente opção para um jantar leve e sofisticado. E para mudar a cara de duas hortaliças muito comuns no dia a dia, veja como preparar macarrão com brócolis e tomate, que pode ser servido como prato quente ou como salada fria. A terceira receita traz uma hortaliça pouco consumida pelos brasileiros: o aipo ou salsão. Veja como ela traz um sabor especial ao prato quando combinada com duas outras que todo mundo conhece: a cenoura e o feijão-vagem.

Você pode incrementar essas receitas acrescentando molho de tomate, molho branco ou creme de leite, molho de iogurte com mostarda ou a tradicional combinação de azeite com suco de limão ou vinagre balsâmico.

Para essas receitas não é preciso se preocupar com a quantidade exata de ingredientes. As quantidades são fornecidas em medidas ou recipientes como sugestão. Uma medida pode corresponder a uma ou três xícaras de chá, dependendo da quantidade do prato que você queira preparar. Mantenha a proporção descrita na receita ou use uma quantidade maior ou menor de cada hortaliça em função do gosto e da disponibilidade.

### Macarrão com abobrinha e gorgonzola



Foto: Milza Moreira Lana

#### Ingredientes

- 2 medidas de macarrão gravatinha cozido *al dente*
- 2 medidas de abobrinha tipo menina brasileira ralada
- Queijo gorgonzola em pedaços a gosto
- Alho e sal a gosto
- Cebola picada a gosto
- Azeite ou outro óleo vegetal

#### Modo de fazer

1. Refogue a cebola em azeite ou óleo. Quando a cebola estiver translúcida, acrescente o alho e o sal. Refogue por um minuto.
2. Acrescente a abobrinha, tampe a panela e deixe cozinhar. A abobrinha não deve ser cozida em excesso, bastam alguns poucos minutos. Se necessário, adicione um pouco de água.
3. Quando a abobrinha estiver cozida, mas ainda crocante, acrescente o macarrão. Misture. Desligue o fogo. Acrescente o gorgonzola e deixe a panela tampada por alguns minutos antes de servir, para derreter o queijo.

#### Sugestões

- ❖ Sirva com frango assado.
- ❖ Você pode substituir o gorgonzola pelo queijo de sua preferência.

### Macarrão com brócolis e tomate



Foto: Milza Moreira Lana

#### Ingredientes

- 2 medidas de macarrão tipo parafuso cozido
- 1 medida de brócolis cozido e picado
- 1 medida de alho-porró fatiado
- ½ medida de tomate-cereja picado ao meio
- Alho, sal e cebola a gosto
- Azeite ou outro óleo vegetal

#### Modo de fazer

1. Refogue o alho-porró no azeite. Quando ele estiver quase cozido, junte a cebola e depois o alho e o sal. Quando a cebola estiver translúcida, junte o macarrão e misture. Ajuste o tempero e desligue o fogo.
2. Acrescente o brócolis e o tomate. Misture e sirva como prato quente ou salada fria, de acordo com sua preferência.

#### Sugestões

- ❖ Polvilhe o macarrão com o queijo ralado de sua preferência.
- ❖ Tenha um prato ainda mais colorido acrescentando tomate-cereja amarelo.
- ❖ O brócolis pode ser substituído total ou parcialmente por couve-flor.