

## ■ Farofa de ovo com cenoura



### Ingredientes

- 1 cenoura ralada
- 1 ovo
- Cheiro-verde a gosto
- Manjericão (opcional - 1/3 da quantidade usada de cheiro-verde)
- Uva passa (opcional)
- Manteiga ou óleo vegetal
- Sal e alho a gosto
- Farinha de mandioca ou milho

### Modo de fazer

Frite a cebola e o alho na manteiga. Acrescente a cenoura com um pouco de água e cozinhe por alguns minutos até o ponto em que a cenoura continue ligeiramente crocante. Acrescente o ovo e misture.

Para cada cenoura de tamanho médio, utilize um ovo. Quando o ovo estiver cozido, acrescente o cheiro-verde, o manjericão e as passas e mexa por cerca de 2 minutos.

Desligue o fogo. Acrescente a farinha até o ponto desejado.

**Embrapa**

**Hortaliças**

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento  
BR 060 Km 09 Brasília/Anápolis  
Caixa Postal 218, CEP 70359-970, Brasília-DF  
Fone: (61) 3385-9110 - Fax: (61) 3556-5744  
E-mail: sac@embrapa.br  
www.embrapa.br/hortaliças

Saiba mais em:

[www.cnph.embrapa.br/hortalicasnaweb](http://www.cnph.embrapa.br/hortalicasnaweb)

#### Autora

Milza Moreira Lana - Pesquisadora - Embrapa Hortaliças

#### Fotos

Milza Moreira Lana  
Paula Rodrigues  
Felipe Barra

**Embrapa**

**Hortaliça não é só salada**

**Farofa**



Suas refeições  
**+saborosas**  
com hortaliças

Feijão-vagem, cenoura e tomate,  
entre outras hortaliças, podem  
fazer a diferença na sua farofa.

>> 3 saborosas receitas para você e sua família  
incluírem nas refeições.

Tiragem: 2.000 exemplares, Setembro/2014. Criação: Beatriz Cruz

Visite o site Hortaliças na Web e conheça também as seções:

quem quer saúde  
vai a feira

hortaliça combina com todas as  
refeições

hortaliça e dinheiro não se  
jogam fora

como obter o melhor de cada  
hortaliça

**Hortaliças na Web**  
>>50 hortaliças

## Hortaliça também combina com farofa

Uma maneira prática de incluir hortaliças na dieta, principalmente para quem não é fã de salada, é prepará-las na forma de farofa. São infinitas as combinações que podem ser feitas, usando farinha de milho ou mandioca, hortaliças cruas ou cozidas. A farofa também é uma excelente opção para aproveitar sobras de alimentos, evitando assim o desperdício.

Algumas opções de farofa deliciosas você encontra aqui. A primeira receita, farofa crua de tomate, inclui três hortaliças temperadas com azeite e suco de limão e combinadas com uma mistura de farinha de milho e mandioca. Esta é uma farofa que pode ser servida em churrascos ou nas principais refeições. Uma boa sugestão é servi-la, acompanhada de arroz branco e carne assada. Como essa farofa é rica e, hortaliças, com três pratos, você tem uma refeição completa.

Outra receita bem fácil é a farofa de vagem com tomate. No lugar da vagem, você também pode usar ervilha.

A tradicional farofa de ovo pode ficar de cara nova se você acrescentar cenoura ralada crua ou ligeiramente cozida. Também combinam com farofa o jiló, o maxixe, a couve e a bortalha.

Para preparar essas receitas não é preciso se preocupar com a quantidade exata de cada ingrediente, mas sim com a proporção entre eles. Uma medida pode ser correspondente a uma xícara, que pode ser aumentada para duas ou três xícaras, dependendo da quantidade de farofa que você quer preparar. Mantenha a proporção descrita na receita ou use uma quantidade maior ou menor de cada hortaliça em função do gosto e da disponibilidade.

## ■ Farofa crua de tomate



### Ingredientes

- 1 medida de tomate maduro picado com casca e semente
- 1 medida de milho verde em conserva ou milho verde fresco cozido
- 1 medida de cenoura ralada
- 2 ovos cozidos e picados em cubos
- ½ medida de suco de limão
- ½ medida de azeite
- Sal, pimenta e cheiro-verde a gosto
- Farinha de milho de beiju e de mandioca

### Modo de fazer

Misture a cenoura, o milho, o tomate e o cheiro-verde em uma vasilha.

Acrescente o suco de limão e o azeite até obter um excedente de líquido. O segredo dessa farofa é ser generoso na quantidade de suco de limão e azeite de modo a ter uma farofa úmida. Adicione as duas farinhas em igual proporção até obter a consistência desejada.

Por último, misture os ovos com cuidado para não despedaçá-los.

## ■ Farofa de vagem com tomate



### Ingredientes

- 1 medida de vagem cozida em água e sal.
- 1 medida de tomate picado em pedaços grandes, com casca e semente
- Cebola roxa picada
- Alho, sal e pimenta a gosto
- Cheiro-verde a gosto
- Manteiga ou óleo vegetal
- Farinha de milho de beiju

### Modo de fazer

Refogue a cebola na manteiga ou no óleo. Em seguida, adicione o alho com sal e demais temperos. Refogue por mais 2 minutos e desligue o fogo. Junte a vagem, o tomate e a farinha. Misture e está pronto para servir.

Sugestão: Essa farofa fica mais saborosa quando feita com manteiga, mas se você tem alguma restrição a este ingrediente, substitua-o por azeite ou outro óleo vegetal como soja, girassol ou milho.