Dica de receita

Pudim de abóbora

Ingredientes:
- 1 lata de leite condensado
- A mesma medida de leite
- 1 xícara (chá) de abóbora cozida
- 2 colheres rasas (sopa) de amido de milho
- 3 gemas
- 3 claras batidas em neve

Modo de fazer:
1. Reserve a clara, bata no liquidificador os demais ingredientes, até formar uma mistura homogênea.
2. Coloque a massa em uma vasilha e junte as claras, misturando levemente.
3. Caramelize a forma com açúcar, coloque a mistura nesta forma. Asse em banho-maria, em temperatura média, ou cozinhe em forma própria para pudim.

Tempo de preparo: 45 minutos
Rendimento: 10 porções
Sugestão: o pudim pode ser enriquecido com duas colheres de coco ralado.

Hortaliças na Web
>>50 hortaliças

Visite o site Hortaliças na Web e conheça:

>> Como comprar, conservar e consumir as principais hortaliças
>> Como reduzir o desperdício e fazer economia
>> Receitas saborosas para aproveitar melhor os alimentos

www.embrapa.br/hortalicas

Embrapa Hortaliças
Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
BR 060, Km 09 Brasília/Anápolis
Caixa Postal 218, CEP 70351-970, Brasília-DF
Fone: (61) 3385-9110 - Fax: (61) 3556-5744
Fale Conosco: www.embrapa.br/fale-conosco
www.embrapa.br/hortalicas

EMATER-DF
Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural do Distrito Federal

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

Fotos
Felipe Barra
Paula Cochrane
Arquivo Embrapa

Projeto Gráfico
Henrique Carvalho
Beatriz Ferreira

2ª Edição, 2016. Diagramação: Herick Ventura.

Embrapa MINISTÉRIO DA AGRICULTURA, PECUÁRIA E ABASTECIMENTO BRASIL GOVERNO FEDERAL

Hortaliça
Como comprar, conservar e consumir

Abóbora Madura

Suas refeições +saborosas com hortaliças

Fácil de conservar

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

- quem quer saúde vai a feira
- hortaliça e dinheiro não se jogam fora
- hortaliça combina com todas as refeições
- como obter o melhor de cada hortaliça

Hortaliças na Web
+50 hortaliças

A abóbora é uma cultura muito difundida no Brasil. Originária na América, era parte da base de alimentação das civilizações Asteca, Inca e Maia. Pertence à família Cucurbitácea, a mesma da melancia, do melão, do chuchu e do pepino. A abóbora é um fruto rico em vitamina A. Também fornece vitaminas do complexo B, cálcio e fósforo. Tem poucas calorias e é de fácil digestão.

Como comprar

Existem vários formatos, tamanhos e cores de frutos, todos com casca bem grossa e dura. As abóboras mais facilmente encontradas são a abóbora seca (frutos grandes de até 15kg), o tipo Baianinha (frutos pequenos de pescoço e casca rajada) e abóbora japonesa ou Kabotiá (fruto com gomos, como a moranga, mas de casca verde-escura).

Os frutos devem apresentar-se com a casca sem brilho. Casca com brilho indica que estes foram colhidos muito novos ou não amadureceram totalmente e são de menor qualidade quando comparados aos frutos totalmente maduros. Prefira frutos sem machucados e ferimentos e sem sinais de mofo ou podridão.

Manuseie os frutos com cuidado. Apesar de parecerem resistentes ao manuseio, os frutos apodrecem mais rapidamente a partir dos pontos onde foram machucados, mesmo que estes não sejam aparentes.

Como conservar

Consuma em até 3 meses

Os frutos podem ser mantidos por cerca de 3 meses após a colheita, em condição ambiente, em local fresco e seco. Mantenha os frutos com cabinho, pois assim se conservarão por mais tempo.

A abóbora seca comprada em picada em pedaços grandes e com casca tem menor durabilidade que a abóbora inteira, e deve ser conservada em geladeira, envolvida com plástico, por até uma semana.

No congelador

Para congelar, corte a abóbora em cubos ou fatias. Faça o pré-cozimento em água fervente por 3 minutos ou em microondas por 4 minutos. Acondicione em saco plástico, retire o ar com uma bombinha de vácuo e leve ao congelador. A abóbora também pode ser congelada na forma de purê.

Como consumir

Prepare de várias formas

A abóbora é uma hortaliça muito versátil, podendo ser consumida em diferentes formas como saladas, cozidos, refogados, sopas, curau, purê, pães, bolos, pudins e doces. As sementes podem ser torradas e consumidas como aperitivo, sendo além de saborosas, muito ricas em nutrientes, especialmente ferro. Lave bem as sementes, seque-as em um pano limpo ou papel absorvente, tempere com sal e leve ao forno quente por cerca de 40 minutos. Mexa de vez em quando para que fiquem torradas por igual.

Para fazer doces em pasta, em calda ou cristalizado, dê preferência à abóbora seca (de frutos grandes). Para pudins e curau os três tipos podem ser utilizados. Para pratos salgados, a abóbora japonesa é a mais indicada por ter a polpa mais enxuta.

O descongelamento pode ser feito em condição ambiente, na parte baixa da geladeira ou durante o preparo do prato.

Dicas

>>Cozinhe a abóbora em pedaços grandes com casca e depois aproveite a casca cozida fazendo farofa ou misturando-a ao arroz ou à carne moída.

>>Temperos que combinam com abóbora: sal, cebola, açúcar, alho, pimenta, noz moscada, canela e gengibre.

Dica de receita

Macarrão ao molho de abóbora

Ingredientes:
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 cebola média, picada em pedacinhos
- 1 dente de alho amassado
- 1 xícara (chá) de requeijão cremoso
- 3 xícaras (chá) de abóbora cozida e amassada
- 250 g de macarrão tipo parafuso cozido al dente
- 1 xícara (chá) de água
- 1 xícara (chá) de cheiro verde picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de fazer:
1. Coloque na panela o óleo e refogue a cebola, o alho e em seguida acrescente a abóbora amassada e a água e mexa bem.
2. Junte o requeijão, o sal e a pimenta, misture bem e deixe ferver até formar um creme homogêneo.
3. Junte o cheiro verde, misture bem e desligue o fogo.
4. Numa travessa coloque o macarrão e jogue por cima o molho. Sirva quente.

Tempo de preparo: 30 minutos
Rendimento: 5 porções
Sugestão: o requeijão pode ser substituído por creme de leite.