

Dica de receita



Pizza de abobrinha

Ingredientes:

- 1 abobrinha cortada em fatias no sentido do comprimento, cozida em água e sal e escorrida numa peneira
- 2 tomates bem maduros, sem sementes, triturados no liquidificador ou processador ou molho de tomate
- 200 g de queijo mussarela ou prato
- 2 ovos cozidos e cortados em rodellas
- 1/2 pimentão vermelho, sem sementes, cortado em rodellas
- 1/4 de cebola pequena cortada em rodellas
- 2 colheres (sopa) de azeitona
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado
- 1 colher (chá) de orégano
- Azeite para regar

Modo de fazer:

1. Unte uma fôrma de pizza de tamanho médio (26 cm de diâmetro).
2. Forre essa forma com as fatias de abobrinha, de forma que tampe todo o fundo. Por cima espalhe o tomate triturado ou molho de tomate. Cubra com as fatias de mussarela, as rodellas de ovos, de pimentão, de cebola e as azeitonas. Salpique o orégano e o queijo ralado e regue com azeite.
3. Leve ao forno pré-aquecido em temperatura média/alta (200°C), até que o queijo derreta.

Tempo de preparo: 25 minutos

Rendimento: 4 porções grandes

Sugestão: pode-se acrescentar presunto ou linguiça calabreza cortada fininha.

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/hortaliças

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/hortaliças

EMATER-DF

Empresa de Assistência Técnica e
Extensão Rural do Distrito Federal

Autores

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

Projeto Gráfico

Henrique Carvalho
Beatriz Ferreira

Fotos

Arquivo Embrapa

2ª Edição, 2016. Diagramação: Herick Ventura.

Hortaliça

Como comprar, conservar e consumir

Abobrinha



Suas refeições
+saborosas
com hortaliças

Em dose dupla

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

Embrapa

MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO

BRASIL
GOVERNO FEDERAL



A abobrinha é um fruto colhido ainda verde, pertencente à família Cucurbitácea, assim como a melancia, o melão, o pepino e a moranga. Quando deixado na planta, o fruto se desenvolve até formar a abóbora madura. Originou-se no continente americano, do Peru até sul dos EUA. É um fruto de fácil digestão, rico em niacina, além de ser fonte de vitaminas do complexo B. Possui poucas calorias.

Como comprar

Dois tipos de abobrinha são mais comuns no mercado brasileiro: a abobrinha tipo menina, que tem o fruto com pescoço e a tipo italiana, com o fruto alongado sem pescoço. As cores vão do verde bem claro, quase branco, até verde médio com faixas de cor verde mais escuro. Em alguns mercados, pode-se encontrar fruto de cor amarela forte e uniforme, que não deve ser confundido com o fruto verde amarelecendo por estar velho.

Os frutos são muito sensíveis e se machucam com facilidade, apodrecendo rapidamente nas partes machucadas. Por isto, escolha-os com cuidado, sem apertá-los ou danificá-los com as unhas, e compre-os por último evitando que sejam amassados pelos demais produtos no fundo do carrinho. Escolha os frutos firmes, com a casca de cor brilhante, sem partes escuras ou amolecidas.

Quando já picada e embalada em filme de plástico deve obrigatoriamente estar em expositor refrigerado. Preste atenção no prazo de validade e não compre se houver formação de líquido amarelado no fundo da embalagem, o que indica que o produto está começando a se deteriorar.

Como conservar



Consuma em até 5 dias



No congelador

Prefira comprar somente a quantidade necessária para consumir logo, pois a abobrinha se estraga rapidamente, ficando murcha, com a casca sem brilho ou apodrecendo. Quando em condição natural, os frutos devem ser mantidos em local fresco e sombreado, por até 2 dias, sendo que na época seca do ano este tempo pode ser ainda menor.

Na geladeira, podem ser conservadas por no máximo 5 dias. Coloque os frutos sem lavá-los dentro de saquinhos de plástico, na gaveta inferior da geladeira. Se preferir lavá-los antes de guardar, não se esqueça de secá-los com papel toalha ou com um pano limpo.

Para congelar, lave bem os frutos, seque-os e corte-os em rodela ou cubos. Coloque os pedaços sobre uma bandeja ou vasilha aberta e leve-os ao congelador até que endureçam. Em seguida, coloque os pedaços congelados em sacos ou vasilhas de plástico rígido e retorne-os ao congelador.

Como consumir

Não há necessidade de descascar os frutos para utilizá-los. Pequenos ferimentos na casca, sem apodrecimento, não comprometem sua utilização. Remova a parte ferida com faca e utilize o restante. Os frutos são consumidos com as sementes quando estas estão bem pequenas e macias.

A abobrinha pode ser consumida refogada no óleo ou azeite, cozida em saladas frias, como suflê, frita à milanesa, recheada com outras hortaliças, queijo, ovos cozidos ou qualquer tipo de carne. Também pode ser usada como recheio de pratos assados tais como bolo, pizza e tortas. Não cozinhe a abobrinha em excesso pois ela fica mais saborosa e mais nutritiva quando mais consistente.

Quando a abobrinha está bem nova e pequena, pode ser servida crua e ralada. Para descongelar, coloque-a em água fervente ou descongele durante o preparo do prato, conforme a receita.



Dicas

- » Prefira comprar frutos com o cabinho, pois eles se conservarão por mais tempo.
- » Incremente o sabor do macarrão acrescentado pequenos pedaços de abobrinha cozida ao molho.
- » Os seguintes temperos combinam com a abobrinha: alho, cebola, pimenta, cebolinha verde, azeite, limão, vinagre, gergelim, manjeriço.

Dica de receita



Bolo de abobrinha

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de açúcar mascavo
- 1 xícara (chá) de amendoim torrado e triturado
- 2/3 xícara (chá) de óleo de cozinha
- 2 xícaras (chá) de abobrinha tipo italiana ou menina ralada
- 1 1/2 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 colheres rasas (chá) de casca de limão
- 4 ovos

Modo de fazer:

1. Numa tigela grande, misture o trigo, o açúcar, o amendoim e o fermento.
2. Em outra vasilha, bata os ovos, junte o óleo, a abobrinha e a casca de limão e mexa bem.

3. Despeje esta mistura sobre a primeira e mexa até ficar uma massa homogênea.
4. Coloque para assar em forma para bolo inglês (21,5 x 15,5 cm), untada e polvilhada com farinha de trigo.
5. Asse por uma hora em forno pré-aquecido em temperatura média (175° C).
6. Após assado deixe esfriar na forma, antes de desenformar e servir.

Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos
Rendimento: 2 bolos
Sugestão: o amendoim pode ser substituído por castanha ou noz.