

Dica de receita



Sanduíche de alface

Ingredientes:

- ½ pé de alface lavada e picada
- ½ copo de iogurte natural
- ½ xícara de queijo minas cortado em cubinhos pequenos
- 1 tomate pequeno, sem semente, cortado em cubinhos
- 1 colher de sopa de cebolinha verde picada
- Limão, sal, orégano e pimenta a gosto
- 8 fatias de pão integral

Modo de fazer:

Misture todos os ingredientes e recheie as fatias de pão

Tempo de preparo: 15 minutos

Rendimento: 4 porções

Sugestão: o iogurte pode ser substituído por requeijão cremoso.

Hortalças na Web

>>50 hortalças

Visite o site Hortalças na Web e conheça:

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



www.embrapa.br/hortalicas

Embrapa

Hortalças

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

Autores

Mário Felipe de Melo - Emater-DF
Milza Moreira Lana - Embrapa Hortalças
Fausto Francisco dos Santos - Embrapa Hortalças
Rita de Fátima A. Luengo - Embrapa Hortalças
Maria José L. F. Matos - Emater-DF
Selma A. Tavares - Emater-DF

Projeto Gráfico

Henrique Carvalho
Beatriz Ferreira

Fotos

Arquivo Embrapa
Felipe Barra



Alface



Suas refeições
+saborosas Rainha das saladas
com hortalças

Visite o site Hortalças 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 hortalça

Hortalças na Web
+50 hortalças



A alface constitui uma importante fonte de sais minerais, principalmente de cálcio e de vitaminas - especialmente a vitamina A. Juntamente com o tomate, é a hortaliça preferida para as saladas devido ao seu sabor agradável e refrescante e facilidade de preparo.

Originária da Europa e da Ásia, a alface pertence à família *Asterácea*, como a alcachofra, o almeirão e a chicória ou escarola. É conhecida desde 500 a.C..

Como comprar

A alface pode ter a folha lisa ou crespa, com ou sem formação de cabeça. Também existem alfaces com folhas roxas ou folhas bem recortadas. A alface tipo americana possui as folhas mais crocantes e forma cabeça.

Quaisquer das alfaces citadas acima podem ser cultivadas no solo ou em solução nutritiva (mistura de água e nutrientes). A alface cultivada em solução nutritiva, é chamada alface hidropônica.

As folhas da alface devem apresentar aspecto de produto fresco, ou seja, devem ser brilhantes, firmes, sem áreas escuras. Ao escolher a alface, deve-se evitar amassá-la ou quebrar as folhas, selecionando-a com cuidado, pelo seu aspecto. Em respeito aos outros consumidores, deve-se evitar pegar em todas as unidades expostas na banca.

A alface também pode ser comercializada já picada e embalada. É fundamental que esse produto esteja exposto em gôndolas refrigeradas para garantir a adequada conservação. Evite comprar este produto quando as folhas estiverem murchas, amareladas, com pontos escuros e mela, principalmente nas bordas.

Como conservar



Consuma em até 4 dias

A alface se estraga muito rapidamente. Fora da geladeira deve ser mantida com a parte de baixo dentro de uma vasilha com água ou dentro de um saco de plástico aberto, em local bem fresco, por até 1 dia. Dentro da geladeira, pode durar até 4 dias.



Na geladeira

Quando conservada em geladeira, deve ser mantida em saco de plástico fechado ou em uma vasilha de plástico tampada. Retire as folhas de acordo com a necessidade de consumo. Se preferir guarde a alface previamente lavada, destaque as folhas e lave-as cuidadosamente, escorra o excesso de água e coloque em vasilha de plástico tampada. Quando comprada já picada, deve ser mantida na embalagem original ou em vasilha de plástico tampada, por dois a três dias. A alface de hidroponia deve ser conservada com as raízes; assim durará por mais tempo. Vale a pena frisar que esta é uma hortaliça que não tolera congelamento.

Como consumir



Lavar e sanitizar

Antes do consumo, as folhas devem ser lavadas, uma por uma, em água corrente, sendo deixadas em molho em solução com sanitizante próprio para hortaliças, na dose e tempo recomendados pelo fabricante. Em seguida, as folhas devem ser enxaguadas com água filtrada. Ao contrário do que muitos pensam, o hipoclorito de sódio usado como sanitizante ou o vinagre não retiram os resíduos de agrotóxicos ou de pesticidas, mas eliminam microorganismos causadores de doenças que podem estar nas folhas.



Dicas

>> A alface roxa é muito saborosa e é consumida da mesma maneira que a alface verde. A alface americana é mais crocante, e indicada para o preparo de sanduíches por ser mais resistente ao calor do hambúrguer ou do bife.

>> As folhas externas da alface, (aquelas de cor verde mais escura) são mais ricas em vitamina A.

>> A alface deve ser servida separada do molho da salada, porque assim as sobras de alface poderão ser guardadas, servindo para ser reutilizada em outros pratos.

Dica de receita



Molho para salada de alface

Ingredientes:

- 4 dentes de alho amassados
- 1 xícara (café) de vinagre
- suco de 1 limão;
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (sopa) de mostarda em pasta
- Sal e orégano a gosto.

Modo de fazer:

Misturar todos os ingredientes e servir.

Tempo de preparo: 10 minutos

Rendimento: 1 xícara (chá)

Sugestão: enriqueça a salada com beterraba crua e ralada.