

Dica de receita



Batata ralada ao forno

Ingredientes:

- 1/2 kg de batatas descascadas e raladas no ralo grosso
- 1 1/3 xícara (chá) de leite
- 1 dente de alho amassado
- 1 cebola média ralada
- 1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de fazer:

1. Numa panela, misture todos os ingredientes e deixe levantar fervura mexendo sempre.

2. Retire do fogo e coloque a mistura numa forma refratária bem untada.
3. Polvilhe com o queijo e leve para assar em forno preaquecido em temperatura média-alta (220°C) por 20 minutos ou até a massa ficar dourada.
4. Deixe descansar por 10 minutos antes de servir.

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Sugestão: a metade do leite pode ser substituída por creme de leite.

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

Autora

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

Projeto Gráfico

Henrique Carvalho
Beatriz Ferreira

Fotos

Arquivo Embrapa
Felipe Barra

2ª Edição, 2016. Diagramação: Herick Ventura.

Hortalça

Como comprar, conservar e consumir

Batata



Suas refeições
+saborosas
com hortalças

**Alimento para a
humanidade**

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

quem quer saúde
vai a feira

hortalça combina com todas as
refeições

hortalça e dinheiro não se
jogam fora

como obter o melhor de cada
hortalça

Hortalças na Web
+50 hortalças

Embrapa

MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO





A batata, conhecida no Brasil como batata inglesa, é na verdade originária da região dos Andes, na América, onde vem sendo cultivada a cerca de 7000 anos. A batata só foi introduzida na Europa no século 16. É uma hortaliça do tipo tubérculo, pertencente à família *Solanácea*, a mesma do tomate, berinjela, jiló e pimentão. É a terceira fonte de alimento para a humanidade sendo superada apenas pelo arroz e trigo. A batata é pobre em gordura e rica em carboidratos. É fonte importante de fósforo, vitaminas do grupo B, e se destaca como fonte de vitamina C entre os alimentos básicos.

Como comprar

A batata pode ser encontrada em uma grande diversidade de cores de casca e de polpa. No Brasil, a preferência é por tubérculos de casca e polpa amarelas, mas também se consome batata de casca rosada e polpa creme. Compre somente a quantidade necessária para o consumo de 1 a 2 semanas, de modo a ter sempre produto fresco em casa. Pequenos defeitos na casca não comprometem a qualidade da polpa e o valor nutritivo da batata, sendo eliminados quando a batata é descascada. Evite comprar tubérculos brotados porque estes têm menor durabilidade e menor qualidade nutritiva.

Como conservar

A batata se conserva relativamente bem por até 2 semanas, quando mantida em local fresco, arejado e escuro. É importante deixar os tubérculos ao abrigo da luz para evitar o esverdeamento. A parte verde pode conter a substância solanina que é tóxica. Evite armazenar a batata em geladeira pois esta quando mantida sob temperatura muito baixa fica com o sabor adocicado e escurece ao ser frita.



Consuma em até 2 semanas

Como consumir

A batata pode ser congelada cozida ou crua. No primeiro caso, cozinhe as batatas, amasse-as como um purê, envolva-o em filme de plástico e congele. Ou então, lave as batatas, descasque e pique em cubos. Mergulhe os pedaços em água fervente por cinco minutos e resfrie em seguida colocando-as em uma vasilha com água e gelo. Escorra a água, acondicione os pedaços em filme de plástico e congele.

A batata é uma hortaliça muito versátil que pode ser utilizada em uma infinidade de pratos, como acompanhamento de qualquer tipo de carne ou substituindo o arroz e o macarrão.

A forma de preparo mais popular, a batata-frita, não é a mais saudável, em função da perda de nutrientes e do excesso de gordura associado a este prato. Enquanto uma porção de batatas cozidas tem 75 calorias, a mesma quantidade de batatas fritas tem 274 calorias.

Para cozinhar, lave bem os tubérculos, coloque-os em uma panela com água fervente e sal, e deixe ao fogo somente pelo tempo necessário para que fiquem macios. Descasque-os ainda quentes - se estiverem frios, mergulhe-os em água para facilitar a retirada da casca. A casca da batata é comestível e quando o cozimento é feito com casca a perda de nutrientes é menor.

Para assar as batatas inteiras, faça furos na casca com um garfo, passe manteiga ou azeite na casca e asse por cerca de 1 hora. Para reduzir o tempo necessário para assá-las, deve se fazer um pré-cozimento por 5 minutos em água fervente antes de levá-las ao forno.

Para fritar, corte a batata no formato desejado, lave, seque bem e frite em óleo quente até que estejam douradas e macias.



Lavar antes de descascar



Consumir de várias formas



Dicas

>>A batata escurece rapidamente depois de descascada e picada. Para evitar o escurecimento deixe-a dentro de água até o preparo do prato.

>> Faça pequenas bolinhas com as sobras do purê de batata, polvilhe com farinha de rosca e frite como croquetes.

>> Se desejar que o sabor das batatas usadas em saladas fique mais acentuado, tempere-as quando ainda estiverem quentes.

Dica de receita



Salada fria de batata

Ingredientes:

- 500 g de batata, descascada, cortada em cubos e cozida no ponto macio e consistente
- 1 xícara (chá) de ervilha
- 1 xícara (chá) de milho verde
- 1/4 xícara (chá) de pimentão vermelho
- 1/2 xícara (chá) de cebola ralada
- 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado
- 1/2 xícara (chá) de maionese
- 1/2 xícara (chá) de iogurte natural
- 2 colheres (sopa) de vinagre ou limão

- 1 colher (sopa) de mostarda
- 1 colher (sopa) de sal
- 1 colher (chá) de pimenta-do-reino

Modo de fazer:

1. Misture todos os ingredientes, coloque numa travessa, tampe com filme plástico e leve à geladeira até a hora de servir.

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 6 porções

Sugestão: acrescente ovos de codorna cozidos e sirva com carne assada.