

Dica de receita



Taro glaçado

Ingredientes:

- 6 taros médios cozidos, descascados e cortados em rodelas
- 1 colher (sopa) de manteiga ou margarina
- 1/4 de xícara (chá) de melado
- 1/2 xícara (chá) de açúcar mascavo

Modo de fazer:

1. Arrume os taros em um refratário untado e leve ao forno em temperatura média.

2. Numa panela, misture o açúcar, o melado e a manteiga e deixe cozinhando por 5 minutos, mexendo sem parar.

3. Despeje esta calda sobre os taros e asse por 20 minutos ou até que estejam bem glaçados (com aparência lustrosa), molhando-os frequentemente.

Tempo de preparo: 35 minutos

Rendimento: 6 porções

Sugestão: sirva quente, com calda, no café da manhã.

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
Maria José L. F. Matos - Emater-DF
Selma A. Tavares - Emater-DF
Mário Felipe de Melo - Emater-DF
Milza Moreira Lana - Embrapa Hortaliças

Projeto Gráfico

Henrique Carvalho
Beatriz Ferreira

Fotos

Arquivo Embrapa
Felipe Barra

2ª Edição, 2016. Diagramação: Herick Ventura.

Hortaliça

Como comprar, conservar e consumir

Taro (ex-Inhame)



Suas refeições
+saborosas
com hortaliças

**Opção para todas as
refeições**

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



O taro, conhecido na região Centro-Sul do Brasil como inhame, é um rizoma rico em carboidratos sendo uma excelente fonte energética. Também é rico em vitaminas do complexo B e sais minerais como cálcio, fósforo e ferro. É uma hortaliça de fácil digestibilidade. Originou-se na Ásia, espalhou-se para a América através da África e vem sendo cultivado há mais de 2400 anos na Índia e há mais de 2000 anos no Egito. Pertence à família Aráceas, assim como a taioba e mangarito.

Como comprar

Os tipos mais comuns no mercado brasileiro são o japonês e o chinês. O taro japonês apresenta rizomas grandes (100-200g), ovais, com poucos pêlos na casa, enquanto os rizomas de taro chinês são menores, ovais e com ponta afilada como um pão.

Os taros devem estar firmes, sem sinais de brotação, sem áreas amolecidas ou enrugadas e sem sinais de mofo.

Como conservar



Consuma em até 10 semanas

Os taros não precisam ser mantidos em geladeira pois se conservam em condição natural por até 10 semanas, desde que mantidos em local arejado, escuro e seco. Quando colocados em geladeira doméstica, devem ficar na parte inferior, dentro de sacos de plástico. Se houver formação de gotículas de água dentro da embalagem recomenda-se perfurá-la com um garfo.

Para congelar, lave-os bem, descasque-os e cozinhe-os até que fiquem macios. Amasse até formar um purê. Se quiser, acrescente margarina na proporção de 1 colher de chá para cada 1/2 kg de taro e misture bem. Coloque em vasilha de plástico tampado e leve ao congelador, onde pode ser mantido por até 6 meses. Para descongelar deixe-o em temperatura ambiente ou descongele diretamente durante o preparo do prato.

Como consumir



Cozidos ou em sopas

O taro é consumido sem a casca, após cozimento. Para evitar desperdícios, retire a casca bem fina. Se não for utilizado imediatamente, é preciso deixá-lo em uma vasilha com água para que não escureça. O cozimento pode ser feito em água ou no vapor, sempre evitando deixar o produto ao fogo por tempo excessivo, para que não ocorra perda expressiva de vitaminas.

Muito usado em sopas, é saboroso na forma de refogados, saladas, pães, bolos e sobremesas. Também pode ser industrializado na forma de farinha.



Dicas

>> Experimente servir o taro cozido coberto com mel ou melado no café da manhã ou como sobremesa.

>> Além do mel, o taro pode ser temperado com açúcar mascavo, noz-moscada, cebola, cebolinha, sal, salsa, pimenta, açafrão.

Dica de receita



Taro à bolonhesa

Ingredientes:

- 250 g de taro
- 1 xícara (chá) de carne moída
- Sal, pimenta a gosto
- 1 cebola média picada
- 1/2 xícara (chá) de cebolinha
- 1 colher (sopa) de queijo ralado
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 dente de alho amassado
- 1 lata de molho de tomate
- 1/2 xícara (chá) de água
- 1 colher (chá) de orégano
- Óleo para untar a forma

Modo de fazer:

1. Lave bem, descasque e cozinhe os taros inteiros em água e sal, corte-os em rodela e reserve.
2. Doure a cebola e o alho no óleo, acrescente a carne e refogue.

3. Junte o molho de tomate, o sal e a pimenta e misture. Em seguida, coloque a água, mexa e deixe cozinhar formando um molho.

4. No final do cozimento acrescente a cebolinha e o orégano, mexa e desligue o fogo.

5. Coloque uma camada de taro numa assadeira untada, em seguida cubra com o molho.

6. Faça uma outra camada de taro e cubra com o restante do molho, polvilhe com queijo ralado e leve ao forno por 10 minutos.

Tempo de preparo: 35 minutos

Rendimento: 5 porções

Sugestão: pode-se mudar o molho, ou trocar a carne por frango.