

Dica de receita



Omelete com talo de taioba

Ingredientes:

- 3 ovos
- 1 pimenta-de-cheiro picada
- ½ xícara de cheiro-verde picado
- ½ xícara de queijo minas ou mussarela ralado grosso
- 3 talos de taioba sem pele e fatiado
- Sal a gosto
- Óleo para untar

Modo de Fazer:

1. Ferva os talos de taioba por cerca de 2 minutos. Escorra e reserve.

2. Bata os 3 ovos ligeiramente, acrescente os temperos e os talos e misture bem.
4. Despeje esta mistura em uma frigideira com óleo quente.
5. Espere que a omelete esteja cozida, vire-a para cozinhar o outro lado, cubra com o queijo ralado.
6. Quando estiver dourada, dobre a omelete e sirva quente.

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 4 porções

Sugestão: utilize as folhas refogadas como recheio da omelete.

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

Milza Moreira Lana - Embrapa Hortalças
Selma Aparecida Tavares - Emater-DF

Receitas executadas por

Maria José L. F. Matos - Emater-DF
Maria do Carmo S. B. Pereira - Emater-DF

Projeto Gráfico

Henrique Carvalho
Beatriz Ferreira

Fotos

Henrique José da Costa Moreira
Milza Moreira Lana

2ª Edição, 2016. Diagramação: Herick Ventura.

Hortalça

Como comprar, conservar e consumir

Taioba



Suas refeições
+saborosas
com hortalças

**Um reservatório
de minerais**

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





A taioba é uma hortaliça da família Aráceas sendo originária das regiões tropicais da América do Sul. É intensamente cultivada e consumida em países da América Central, África e Ásia. No Brasil, o maior consumo ocorre nos Estados da Bahia, Minas Gerais, Rio de Janeiro e Espírito Santo. Na região Sudeste se consome a folha, enquanto no Nordeste é comum o consumo do rizoma.

A taioba é uma excelente fonte dos minerais ferro, fósforo, cálcio, potássio e manganês, comparando-se às fontes tradicionais desses elementos. As folhas são mais nutritivas que os rizomas e são muito usadas na cozinha mineira em substituição à couve.

Como comprar

A taioba é tipicamente uma hortaliça de uso regional, podendo ser facilmente confundida com plantas ornamentais não comestíveis da mesma família.

As folhas são vendidas em maços e devem apresentar cor verde-escuro brilhante, estarem túrgidas e sem sinais de machucados e sem áreas escurecidas ou amareladas. Folhas mais novas, de menor tamanho, são mais macias e requerem menor tempo de cozimento.

Como conservar



Consumo imediato

As folhas se estragam rapidamente após a colheita devido ao amarelecimento e murchamento, além da alteração do sabor. Quando mantidas em condição ambiente, devem ser consumidas no mesmo dia ou até o dia seguinte à colheita. Em geladeira, podem ser mantidas por até uma semana desde que mantidas em sacos de plástico ou vasilhas de plástico.

Como consumir

As folhas e talos podem ser consumidos desde que refogados, pois a taioba não pode ser consumida crua. A taioba é indicada como substituta do espinafre e da couve em uma variedade de pratos tais como tortas, quiches e sanduíches.



Refogada Sempre

Na forma tradicional de preparo, as folhas são rasgadas entre as nervuras e refogadas em quantidade generosa de óleo ou azeite, juntamente com os talos. Somente adicione pequena quantidade de água se necessário, para evitar que grude na panela. O tempo de cozimento é maior do que o tempo necessário para o cozimento da couve e do espinafre pois as folhas da taioba são mais consistentes.

O rizoma da planta, parecido com o taro (ou inhame) pode ser cozido com arroz ou adicionado a picadinhos de carnes, sopas, cozidos e purês.

>> Descasque o talo para facilitar o seu cozimento. Talos muito grossos devem ser partidos ao meio.

>> Experimente consumir a taioba refogada como recheio do pão francês recém saído do forno.

>> Temperos que combinam com a taioba: limão, alho, cebola, pimenta-do-reino e cebolinha.



Dicas

Dica de receita



Taioba refogada

Ingredientes:

- 1 maço de taioba
- 2 colheres (sopa) de óleo ou azeite
- 1 dente de alho picado
- 1 cebola média cortada em rodelas
- Cebolinha verde picada
- Caldo de ½ limão
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de Fazer:

1. Lave bem a taioba, folha por folha. Rasgue as folhas em pedacinhos, entre os veios, e lave novamente.
2. Numa panela coloque o óleo, o sal, o alho e a cebolinha verde. Leve ao fogo.

3. Quando estiver quente, acrescente a taioba para refogar, sem tampar a panela, por cerca de 5 minutos, mexendo sempre, ou até que a taioba esteja macia. Se desejar, adicione pimenta. Se necessário, adicione mais óleo ou azeite.

4. Faça um molho à parte com as rodelas de cebola e o caldo de limão. Derrame este molho sobre a taioba depois que ela estiver pronta.

Tempo de preparo: 15 minutos

Rendimento: 4 porções

Sugestão: sirva com arroz e feijão.