

## Dica de receita



### Salada de pepino com iogurte

#### Ingredientes:

- 2 pepinos médios cortados em fatias finas
- 1/2 copo de iogurte natural
- 1 colher de sopa de cebolinha verde picada
- Limão, sal, orégano e pimenta a gosto

#### Modo de Fazer:

Misture bem todos os ingredientes e sirva gelado.

**Tempo de preparo:** 15 minutos

**Rendimento:** 3 porções

**Sugestão:** o iogurte pode se substituído por creme de leite azedo.

## 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](http://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](http://www.embrapa.br/fale-conosco)  
[www.embrapa.br/hortalicas](http://www.embrapa.br/hortalicas)

**EMATER-DF**

Empresa de Assistência Técnica e  
Extensão Rural do Distrito Federal

#### Autores

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

#### Projeto Gráfico

Henrique Carvalho  
Beatriz Ferreira

#### Fotos

Arquivo Embrapa  
Felipe Barra



# Hortalça

## Como comprar, conservar e consumir

## Pepino



Suas refeições  
**+saborosas**  
com hortalças

**Ideal para dias  
quentes**

2ª Edição, 2016. Diagramação: Herick Ventura.

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



O pepino é uma Cucurbitácea assim como as abóboras, o chuchu, a melancia e o melão. Originário da Índia, tem sido cultivado desde a Antiguidade na Ásia, África e Europa. Foi trazido para a América por Cristóvão Colombo. O pepino contém pequena quantidade de vitaminas A, C, B1, B2, e de sais minerais. É uma hortaliça refrescante, ideal para consumo em dias quentes.

### Como comprar

Os frutos mais comumente encontrados no mercado brasileiro podem ser de três tipos: 1) pepino do tipo Aodai, com frutos verde-escuros e casca lisa; 2) pepino do tipo caipira, com frutos verde-claros, estrias brancas e casca lisa; 3) pepino do tipo japonês, com frutos verde-escuros brilhantes, mais finos e alongados que os anteriores, com reentrâncias na casca. Para a produção de pickles, a indústria utiliza variedades próprias para conserva.

Escolha os frutos com cuidado para não danificá-los pois os ferimentos e amassamentos prejudicam sua qualidade e reduzem sua durabilidade. Prefira frutos firmes e com casca brilhante. Frutos muito grandes, que já iniciaram o amadurecimento, somente são recomendados para consumo na forma refogada. Frutos muito pequenos são saborosos mas murcham mais rapidamente.

O pepino pode ser comercializado já picado, embalado em sacos de plástico ou bandejas recobertas por filme de plástico. Compre somente quando esse produto estiver exposto em gôndolas refrigeradas para garantir a sua adequada conservação, pois quando os frutos estão descascados e picados, sua durabilidade é menor.

### Como conservar



Conserve em até 1 semana na geladeira

O pepino se estraga rapidamente se mantido em condição ambiente. Em geladeira, dentro de sacos de plástico perfurado, pode ser conservado por até uma semana sem grandes alterações na cor, sabor e aparência. O pepino deve ser colocado na parte inferior da geladeira.

Frutos consumidos crus devem ser lavados em água corrente e higienizados com uma mistura de 1 litro de água filtrada e 1 colher de sopa de hipoclorito de sódio ou produtos para higienização de frutas e hortaliças. Deixe os frutos de molho por 30 minutos e enxague em seguida em água filtrada, ou siga as recomendações do fabricante.

### Como consumir



Cru, cozido ou refogado

Os pepinos são consumidos essencialmente crus na forma de saladas ou pickles mas também podem ser usados cozidos e recheados, em refogados, sopas quentes ou frias. Também é excelente para incrementar sanduíches de carne ou frango, juntamente com tomate e alface.

O pepino tipo Aodai deve ser consumido sem a casca, pois a casca é de difícil digestibilidade.



Dicas

>> Temperos que combinam com o pepino: vinagre, pimenta, limão, sal, azeite, orégano.

>> Para facilitar a digestão do pepino, recomenda-se mastigá-lo bem.

>> O pepino batido no liquidificador com água e mel serve para tratar as mãos ressecadas por detergente.

### Dica de receita



### Pepino refogado

#### Ingredientes:

- 2 pepinos grandes cortados em fatias não muito finas e sem sementes
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher (sopa) de cheiro verde picada
- 1 colher (sopa) de azeite
- Sal e pimenta a gosto.

#### Modo de Fazer:

1. Coloque o azeite numa panela, leve ao fogo, junte o

pepino, o sal e a pimenta e refogue.

2. Deixe cozinhar até que fique macio e consistente.

3. Desligue o fogo.

4. Acrescente o cheiro verde e misture

**Tempo de preparo:** 15 minutos

**Rendimento:** 4 porções

**Sugestão:** pode-se acrescentar outros temperos.