

Trouxinha de alface



Foto: Arquivo Embrapa Hortaliças

Ingredientes

- 4 folhas de alface grandes lavadas
- 1 xícara (chá) de arroz cozido
- 1 xícara (chá) de carne moída temperada e refogada
- 1 xícara (chá) de milho cozido (ou palmito, ou ervilha)
- 1 colher (sopa) de azeitonas picadas
- 2 colheres de margarina

Modo de fazer

1. Misture o arroz, a carne moída e as azeitonas. Reserve.
2. Coloque a margarina numa frigideira, leve ao fogo e deixe derreter. Tire a frigideira do fogo, passe uma por uma as folhas de alface na margarina simplesmente para murchá-las levemente. Cuidado para não deixar a alface por muito tempo na frigideira quente, pois murchará demais.
3. Abra cada folha de alface e coloque o recheio, junte as pontas da folha e prenda com palito de dente.

Tempo de preparo e cozimento: 20 minutos

Rendimento: 4 porções

Sugestão

- ❖ Sirva acompanhada de arroz.

Embrapa

Hortaliças

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
BR 060, km 9, Brasília/Anápolis
Caixa Postal 218, CEP 70275-970 Brasília-DF
Fone: (61) 3385-9000
SAC: www.embrapa.br/fale-conosco
www.embrapa.br/hortaliças

Autores

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

Foto da capa

Felipe Barra

Projeto gráfico

Henrique Carvalho
Beatriz Ferreira

3ª edição, revisada, agosto de 2020.

Confira dicas e receitas com hortaliças no site

Hortaliça não é só salada

www.embrapa.br/hortaliça-nao-e-so-salada



Embrapa

MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO

PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL

Hortaliça

como comprar,
conservar
e consumir

Alface



Alimentação
saudável sem
desperdício

Rainha das saladas

Conheça outras coleções no site

Hortaliça não é só salada

- quem quer saúde vai à feira
- hortaliça e dinheiro não se jogam fora
- hortaliça combina com todas as refeições
- como obter o melhor de cada hortaliça

OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

12 CONSUMO E PRODUÇÃO RESPONSÁVEIS



OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

2 FOME ZERO E AGRICULTURA SUSTENTÁVEL





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 anos antes de Cristo.

Os teores de nutrientes variam um pouco entre os vários tipos de alface, mas todas fornecem vitaminas A, B1 e B2. A alface roxa destaca-se como fonte de fósforo, ferro e potássio; e a alface lisa, como fonte de potássio.

Juntamente com o tomate, é a hortaliça preferida para saladas por seu sabor agradável e refrescante e facilidade de preparo.

Como comprar

A alface pode ter a folha lisa ou crespa, mais ou menos recortada, com ou sem formação de cabeça. Dependendo da variedade, as folhas são de cor verde, vermelho-escuro, roxo ou verde com manchas roxas. Entre as variedades disponíveis no mercado encontram-se os tipos: lisa, crespa, mimosa, americana, romana e frisée. A alface tipo americana possui as folhas crocantes e forma cabeça arredondada, enquanto a alface romana possui folhas crocantes com nervuras bem salientes e forma cabeça alongada.

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

Quando já picada e embalada ou em saladas prontas, a alface deve obrigatoriamente ser mantida em gôndolas refrigeradas.

Como conservar



Consuma em até 4 dias

A alface é uma das hortaliças que se estragam rapidamente. Fora da geladeira, deve ser mantida com a parte de baixo dentro de uma vasilha com água em local bem fresco, por até um dia. Quando conservada em geladeira, deve ser mantida em saco de plástico ou em uma vasilha de plástico tampada, retirando-se as folhas de acordo com a necessidade, por três dias a quatro dias.



Na geladeira

Se preferir guardá-la lavada, destaque as folhas, lave-as cuidadosamente, escorra o excesso de água e coloque-as em vasilha de plástico tampada. Quando já picada, deve ser mantida na embalagem original ou em vasilha de plástico tampada. A alface de hidroponia deve ser conservada com as raízes; assim durará por mais tempo.

A alface não tolera congelamento.

Como consumir



Lavar e sanitizar

A mais tradicional forma de consumir alface é como salada, de preferência combinando alfaces de diferentes cores e texturas, acompanhadas ou não de hortaliças de sabor mais intenso, como rúcula e agrião.

Uma salada bem temperada também pode ser usada no recheio de sanduíches ou misturada a macarrão para obter uma refeição completa, com ou sem adição de ingrediente de origem animal, como carne ou frango desfiado, atum, sardinha ou ovos cozidos.

Mas a alface também pode ser cozida, usada em outros tipos de preparo, como gratinados, risotos e refogados. Nesse caso, dê preferência a variedades de folhas mais grossas e resistentes ao calor, como a alface romana.

Quando for consumi-la crua, devem-se lavar as folhas uma por uma em água corrente e depois deixá-las de molho em solução de sanitizantes à base de cloro próprios para hortaliças. Em seguida, as folhas devem ser enxaguadas com água filtrada.



Dicas

Corte a alface romana em duas ou quatro partes no sentido longitudinal, unte as folhas externas com azeite e grelhe-as na churrasqueira até que comecem a murchar. Sirva como acompanhamento.

Preferencialmente, sirva a alface separada do molho da salada, porque assim as sobras de alface poderão ser guardadas e usadas em outros pratos.

Molho para salada de alface¹



Foto: Arquivo Embrapa Hortaliças

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

1. Misturar todos os ingredientes e servir.

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 1 xícara

Sugestão

- ❖ Pode-se usar vinagre de vinho ou de maçã.

¹ Cortesia de Leonardo Brito Giordano.