

## Salada fria de batata



Foto: Arquivo Embrapa Hortaliças

### 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
- ¼ xícara (chá) de pimentão vermelho
- ½ xícara (chá) de cebola ralada
- ½ xícara (chá) de cheiro-verde picado
- ½ xícara (chá) de maionese
- ½ 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 de plástico e leve à geladeira até a hora de servir.

Tempo de preparo e cozimento: 20 minutos

Rendimento: 6 porções

### Sugestão

- ❖ Acrescente ovos de codorna cozidos e sirva com carne assada.

**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](http://www.embrapa.br/fale-conosco)  
[www.embrapa.br/hortaliças](http://www.embrapa.br/hortaliças)

### Autoras

Maria José L. F. Matos – Emater-DF  
Milza Moreira Lana – Embrapa Hortaliças  
Fausto Francisco dos Santos – Embrapa Hortaliças  
Mário Felipe de Melo – 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](http://www.embrapa.br/hortaliça-nao-e-so-salada)



**Embrapa**

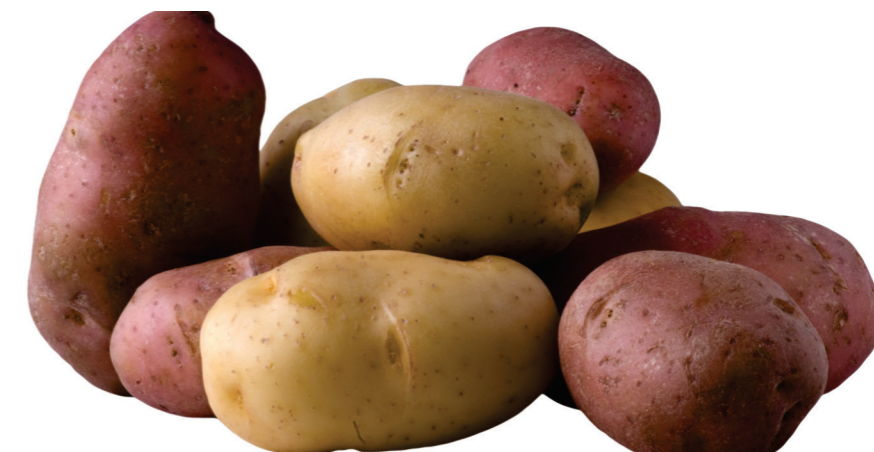
MINISTÉRIO DA  
AGRICULTURA, PECUÁRIA  
E ABASTECIMENTO

**PÁTRIA AMADA  
BRASIL**  
GOVERNO FEDERAL

# Hortaliça

como comprar,  
conservar  
e consumir

## Batata



Alimentação  
saudável sem  
desperdício

Alimento para a  
humanidade

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





A batata, conhecida no Brasil como batata-inglesa, é na verdade originária da região dos Andes, na América, onde vem sendo cultivada há cerca de sete mil anos. A batata só foi introduzida na Europa no século XVI. É uma hortaliça do tipo tubérculo, da família Solanácea, a mesma do tomate, da berinjela, do jiló e do pimentão.

É a terceira fonte de alimento para a humanidade, sendo superada apenas pelo arroz e o trigo. A batata é pobre em gordura e rica em carboidratos e é fonte de potássio e de vitamina B3. Entre as hortaliças subterrâneas e ricas em amido, destaca-se como fonte de vitamina C.

## Como comprar

A batata pode ser encontrada em uma grande diversidade de cores de casca e de polpa. Entretanto, no Brasil, a preferência é por tubérculos de casca e polpa amarelas. Em regiões do Rio Grande do Sul e de Santa Catarina também se consome batata de casca rosada e polpa creme.

Compre somente a quantidade necessária para o consumo de uma a duas semanas, de modo a ter sempre produto fresco em casa. A maioria dos consumidores prefere batatas de casca lisa, sem defeitos e de ótimo aspecto externo; entretanto, 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 duram menos e são menos nutritivos.

## Como conservar



**Consumir em até 2 semanas**

A batata conserva-se por até duas semanas, quando mantida em local fresco, arejado e escuro. Mantenha os tubérculos ao abrigo da luz, para evitar o esverdeamento, que por sua vez pode conter a substância solanina, que é tóxica. Evite armazenar a batata em geladeira, pois quando mantida sob temperatura muito baixa fica com o sabor adocicado e escurece ao ser frita.

A batata pode ser congelada cozida ou crua. No primeiro caso, cozinhe as batatas, amasse-as como um purê, envolva o purê em filme de plástico e congele-o. Ou lave as batatas, descasque-as e pique-as em cubos. Mergulhe os pedaços em água fervente por cinco minutos e em seguida pelo mesmo tempo em água e gelo. Escorra a água, embale os pedaços e leve-os ao congelador.

## Como consumir



**Lavar antes de descascar**

A batata pode ser usada em uma infinidade de pratos, como acompanhamento de qualquer tipo de carne, ave ou peixe 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 decorrente da fritura. Enquanto uma porção de batatas cozidas tem 75 calorias, a mesma quantidade de batatas fritas tem 274 calorias. Procure diversificar o uso da batata preparando-a também como salada, sopa, purê, pão, bolo salgado e cozido.

A casca da batata é comestível, e quando o cozimento é feito com casca a perda de nutrientes é menor. Nesse caso, lave bem as batatas em água corrente antes de cozinhá-las e descasque-as, de preferência, ainda quentes

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



**Consumir de várias formas**



**Dicas**

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

Adicione batatas cruas cortadas a sopas ou ensopados que tenham ficado salgados demais. As batatas vão absorver o excesso de sal durante o cozimento.

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

## Batata ralada ao forno



Foto: Arquivo Embrapa Hortaliças

### Ingredientes

- ½ kg de batata descascada e ralada em ralo grosso
- 1 ⅓ xícara (chá) de leite
- 1 dente de alho amassado
- 1 cebola média ralada
- ½ 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 oC) por 20 minutos ou até a massa ficar dourada.
4. Deixe descansar por dez minutos antes de servir.

Tempo de preparo e cozimento: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

### Sugestão

- ❖ Metade do leite pode ser substituída por creme de leite.