

Bombons de cenoura, nozes e coco*



Foto: Arquivo Embrapa Hortaliças

Ingredientes

- 500 g de açúcar mascavo
- 500 g de cenoura ralada (crua)
- 2 xícaras (chá) de água
- 100 g de coco ralado
- 100 g de nozes moídas
- 50 g de coco para passar os docinhos

Modo de fazer

1. Leve ao fogo o açúcar com a água e a cenoura ralada. Deixe ferver, coloque o coco ralado e as nozes moídas.
2. Mexa com uma colher de pau até soltar do fundo da panela.
3. Despeje em um prato untado com margarina sem sal, deixe esfriar e leve à geladeira para firmar de um dia para o outro.
4. Retire da geladeira e faça bolinhas. Em seguida, passe no coco ralado e coloque em forminhas de papel.

Tempo de preparo e cozimento: 60 minutos

Rendimento: 100 unidades

Sugestão

- ❖ O doce de cenoura pode ser feito com leite condensado e amendoim.

* Fonte: Vida e Saúde (março de 1997).

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

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
Mario Felipe de Melo – 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

Cenoura



Alimentação
saudável sem
desperdício

Uma das campeãs
de vitamina A

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



OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL





A cenoura é uma hortaliça de elevado valor nutritivo, provavelmente uma das melhores fontes de vitamina A. Também se destaca pelo teor de fibras alimentares, potássio e vitamina B3.

É uma raiz originária da Europa e da Ásia, da família Apiácea, assim como o coentro, o aipo ou salsão, a salsa, o funcho e a mandioquinha-salsa. A cenoura mais comum no mercado possui raízes de cor laranja, mas há variedades com raízes de cor externa roxa e creme.

Como comprar

As variedades mais comuns no mercado brasileiro são de raízes cilíndricas de cor laranja, mas elas também podem ter formato cônico ou redondo.

Escolha raízes firmes com cor intensa, preferencialmente sem pigmentação verde ou roxa na parte superior (ombro) e sem áreas amolecidas ou escuras. Raízes de maior valor comercial têm comprimento e diâmetro variando respectivamente entre 15 cm a 20 cm e 3 cm a 4 cm. Entretanto, raízes menores são mais macias e saborosas. Já raízes muito grossas são mais fibrosas e menos saborosas. Pequenas tortuosidades não prejudicam a qualidade da raiz.

A cenoura pode ser comercializada já picada ou ralada, embalada em sacos de plástico ou bandejas recobertas por filme de plástico. É fundamental que esse produto esteja exposto em gôndolas refrigeradas para garantir a sua adequada conservação, pois quando mantido em condição ambiente murcha rapidamente e pode entrar em processo de fermentação.

Como conservar



Consuma em até 15 dias

A cenoura pode ser conservada por até 15 dias se mantida em geladeira, embalada em filme ou vasilha de plástico. Quando em condição natural, as raízes devem ser mantidas em local fresco e sombreado.

Se forem lavadas antes de colocar na geladeira, devem ser enxugadas com um pano seco e limpo ou com papel absorvente.

Caso compre cenouras com folhas, separe as folhas das raízes antes de armazená-las. A manutenção das folhas diminui a durabilidade das raízes, em razão da alta taxa de transpiração das folhas.

Como consumir

A cenoura pode ser consumida crua ou cozida, em pratos doces e salgados.

Em pratos salgados, é difícil pensar em um tipo de preparo que não possa ser feito com cenoura. Ela pode ser consumida em saladas, farofas, sopas, purê, suflê, misturada à carne moída ou no recheio de carnes assadas, assada com frango, cozida no arroz ou risoto e em molhos para macarrão como o molho à bolonhesa. Em preparações doces, pode ser usada em bolos, sucos, sorvetes e doces. Pães de cenoura podem ser doces ou salgados.



Bolos, sucos e saladas

Em preparações com outras hortaliças, destacam-se as combinações com repolho, beterraba, aipo, alho-porró, ervilha e couve-chinesa. Bons acompanhamentos incluem: azeitonas verdes ou pretas, castanha de caju, laranja, erva-doce, salmão e grão-de-bico.

Ao preparar a cenoura, não é preciso descascá-la; basta raspar a superfície com uma faca. Ao cozinhá-la, use apenas o tempo necessário para deixá-la macia e crocante; assim conservam-se o sabor e os nutrientes.



Dicas

Temperos que combinam com a cebola: vinagre, pimenta, limão, sal, azeite, folhas de louro, cominho, cravo-da-índia e noz-moscada.

Para preparar cebola recheada, cozinhe-a previamente em água, remova o miolo, misture-o ao restante dos ingredientes do recheio e leve para assar.

Creme de cenoura



Foto: Arquivo Embrapa Hortaliças

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de cenoura cozida e amassada
- ½ xícara (chá) de creme de leite sem soro
- 2 xícaras (chá) de caldo de carne
- 1 colher (chá) de margarina
- ¼ xícara (chá) de cheiro-verde
- 1 colher (café) de noz-moscada
- 1 dente de alho amassado

Modo de fazer

1. Leve ao fogo todos os ingredientes, menos o creme de leite e o cheiro-verde, deixando ferver por dois minutos.
2. Em seguida, desligue o fogo, acrescente o creme de leite, misture bem e salpique com o cheiro-verde picado.

Tempo de preparo e cozimento: 15 minutos

Rendimento: 2 porções

Sugestão

- ❖ Pode-se acrescentar queijo de minas cortado em cubos.