

Bolo de inhame



Foto: Milza Moreira Lana

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 3 gemas
- 3 colheres (sopa) de margarina
- 1 xícara (chá) de inhame cozido e amassado
- 2 ½ xícaras (chá) de farinha de trigo peneirada
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 3 claras em neve
- 1 xícara (chá) de leite
- ½ colher (chá) de sal
- Açúcar de confeiteiro para decorar

Modo de fazer

1. Faça um creme misturando o açúcar, as gemas e a margarina.
2. Adicione o inhame e misture bem.
3. Adicione a farinha peneirada, o fermento, o sal, o leite e mexa bem até obter uma mistura uniforme.
4. Acrescente por último as claras em neve e misture com cuidado.
5. Coloque em uma assadeira untada e leve ao forno.
6. Depois de assado, desenforme, corte o bolo na forma desejada, polvilhe com açúcar de confeiteiro e sirva frio.

Tempo de preparo e cozimento: 1h20

Rendimento: 14 fatias grossas (em forma redonda, com buraco no meio)

Sugestão

- ❖ Sirva com chá de capim-limão.

Embrapa

Hortalças

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/hortalicas

Autores

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

Foto da capa

Felipe Barra

Projeto gráfico

Henrique Carvalho
Beatriz Ferreira

3ª edição, revisada, agosto de 2020.

Confira dicas e receitas com hortalças no site

Hortalça não é só salada

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



Embrapa

MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO

**PÁTRIA AMADA
BRASIL**
GOVERNO FEDERAL

Hortalça

como comprar,
conservar
e consumir

Inhame



Alimentação
saudável sem
desperdício

Também conhecido
como cará

Conheça outras coleções no site
Hortalça não é só salada

quem quer saúde
vai à feira

hortalça e dinheiro
não se jogam fora

hortalça combina com
todas as refeições

como obter o melhor
de cada hortalça

OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL



OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL





O inhame, conhecido no Centro-Sul do Brasil como cará, é uma hortaliça tipo tubérculo, cujos valores já eram louvados pelo padre Anchieta em seus escritos. Apesar de não se conhecer com certeza, acredita-se que seja originário do Oeste da África. Foi introduzido no Brasil pelos escravizados africanos.

É um alimento energético que também se destaca como fonte de vitamina B1 e pelo teor de fibras alimentares e potássio. Pertence à família Dioscoreácea. Podem ser cultivados o inhame subterrâneo, algumas vezes confundido com o taro, e o inhame aéreo, comum em algumas regiões do interior do Brasil, mas dificilmente encontrado no mercado das grandes cidades.

Como comprar

O inhame pode ter tamanhos e formatos diferentes, atingindo de 500 g a 3 kg. Evite comprar inhames murchos ou brotados. Escolha aqueles firmes, sem partes mofadas ou amolecidas. Pequenas lesões na casca podem ser retiradas durante o descascamento sem prejudicar a qualidade interna.

Apesar de serem mais resistentes ao manuseio do que a maioria das hortaliças, os inhames devem ser escolhidos com cuidado, pois as áreas danificadas apodrecem mais rapidamente.

Como conservar



Consuma em até 15 dias

O inhame conserva-se bem por mais de 15 dias sem necessidade de refrigeração, desde que mantido em locais frescos, secos, escuros e arejados. Quando mantido por muito tempo na geladeira, os rizomas têm o sabor alterado e a brotação acelerada.

Para congelar o inhame, cozinhe-o, amasse-o como um purê, acondicione-o em vasilha de plástico ou de vidro e leve-o ao congelador. Se quiser, acrescente uma colher de sopa de manteiga para cada 0,5 kg de purê.

Como consumir

O inhame é consumido sempre na forma cozida, após a retirada da casca. Pode substituir a batata em vários pratos, como sopas, caldos, purês e refogados. Também pode ser usado na forma de pão, bolo, creme, biscoito, pirão, panquecas e tortas.



Sirva cozido

Uma boa opção para o jantar é usar o inhame no preparo de tortas salgadas. Para isso, cozinhe-o e amasse-o ainda quente formando um purê. Tempere a gosto e espalhe uma camada desse purê em um refratário. Recheie com hortaliças, carne ou queijo, cubra com outra camada do purê, salpique com queijo ralado e leve ao forno para gratinar. Se desejar, acrescente creme de leite e queijo minas ralado ao purê.

Quando usar o produto congelado, o descongelamento pode ser feito à temperatura ambiente, diretamente ao fogo durante o preparo do prato ou no forno de micro-ondas.



Dicas

O inhame pode ser consumido cozido, no café da manhã, com manteiga de garrafa.

Temperos que combinam com inhame: alho, cebola, açafrão, sal, folhas de louro, pimenta, limão, sal, orégano e pimenta a gosto.

Creme de inhame



Foto: Arquivo Embrapa Hortaliças

Ingredientes

- 2 inhames grandes, descascados e cortados em tamanhos grandes
- ½ cebola ralada
- 2 colheres (sopa) de óleo
- ½ xícara (chá) de cheiro-verde picado
- 1 dente de alho amassado
- Sal e pimenta a gosto
- Queijo ralado

Modo de fazer

1. Frite o alho em óleo quente, acrescente a cebola e deixe refogar bem. Junte os pedaços de inhame, o sal e a pimenta. Mexa bem, cubra com água e deixe cozinhar até que o inhame fique bem macio.
2. Em seguida, bata o inhame no liquidificador juntamente com o caldo do cozimento.
3. Leve novamente ao fogo. Caso o creme esteja muito grosso, acrescente mais água.
4. Deixe o creme ferver bem, desligue o fogo, junte o cheiro-verde ao creme e misture bem e depois polvilhe com queijo ralado.
5. Sirva quente.

Tempo de preparo e cozimento: 45 minutos

Rendimento: 4 porções

Sugestão

- ❖ Caso queira, enriqueça o caldo com frango desfiado ou carne moída.