

## Salpicão de melancia



Foto: Henrique J. C. Moreira

### Ingredientes

- 4 xícaras (chá) de casca de melancia ralada (parte branca)
- 1 xícara (chá) de aipo (salsão) cortado
- 1/3 xícara (chá) de cebola cortada em fatias finas
- 1/4 xícara (chá) de maionese
- 1/4 xícara (chá) de requeijão cremoso
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- 1 colher (sopa) de cebolinha picada
- 2 colheres (sopa) de cenoura ralada
- 350 g de peito de frango
- Sal a gosto
- Suco de 1 limão

### Modo de fazer

1. Ferva as cascas de melancia raladas em água e sal até que fiquem macias (cerca de dez minutos a partir da fervura). Em seguida, escorra bem e reserve.
2. Cozinhe o peito de frango em água e sal, espere esfriar e desfie. Em seguida, refogue temperando a gosto e espere esfriar.
3. Numa tigela ou refratário, misture todos os ingredientes da receita, com exceção do limão, deixando-o por último.
4. Sirva frio acompanhado com pão ou torrada.

Tempo de preparo: 60 minutos

Rendimento: 6 porções

### Sugestão

- ❖ Se gostar, acrescente batata palha.

**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

Milza Moreira Lana – Embrapa Hortaliças  
Selma Aparecida Tavares – Emater-DF

### Receitas testadas por

Cátia Regina de Freitas – 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

# Melancia



Alimentação  
saudável sem  
desperdício

Para matar a sede  
com gosto

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 melancia é uma hortaliça da família das cucurbitáceas, a mesma família do melão e das abóboras. Acredita-se que seja originária da África na região do deserto de Kalahari. Os primeiros registros do uso da melancia como alimento datam de 5.000 anos atrás, pelos egípcios. No Brasil, a melancia foi introduzida pelos escravizados africanos e hoje é plantada em várias regiões do País.

A melancia fornece pequenas quantidades de vitaminas A e C, além de potássio, manganês e magnésio. Por ter cerca de 90% de seu peso em água, a melancia é excelente opção para saciar a sede.

## Como comprar

Os frutos podem ser redondos ou ovalados, com ou sem sementes, com a polpa vermelha, amarela ou alaranjada. A casca pode apresentar diferentes tonalidades de verde. No Brasil, os frutos mais comuns são os de polpa vermelha.

Entre dois frutos de mesmo tamanho, escolha sempre o mais pesado. A casca deve ser relativamente lisa, mas pequenas marcas na casca já cicatrizadas são comuns e não afetam a qualidade. Em um dos lados, a casca deve apresentar uma mancha clara, de cor amarelo-creme, que corresponde ao local que se encostava no solo. Se o fruto não tiver essa marca, pode indicar que a colheita foi prematura, o que afeta negativamente a textura, o sabor e a suculência da polpa.

Se o fruto já estiver cortado, observe se a polpa é de cor uniforme e acentuada. As sementes também devem apresentar cor pronunciada e brilhante.

A melancia minimamente processada, já descascada e picada, pronta para consumo, deve estar exposta em gôndolas refrigeradas e em recipientes tampados. Os pedaços devem ter aparência firme e densa.

## Como conservar

O fruto inteiro pode ser conservado fora da geladeira por vários dias sem perda de qualidade.



**Na geladeira quando cortada**

Depois de cortada, a melancia deve ser mantida em geladeira para melhor preservar o frescor e a suculência. A superfície cortada deve ser coberta com filme de plástico para evitar sua desidratação e a absorção do cheiro de outros alimentos. Também pode cortá-la em pedaços menores e acondicioná-los em vasilha de plástico tampada.

Pode ser congelada em pedaços sem casca e sem sementes, por até 12 meses, para ser usada no preparo de suco. O descongelamento deve ser feito à temperatura ambiente ou em geladeira.

## Como consumir

Antes de cortar a melancia, lave bem a casca em água potável.

A melancia é deliciosa quando consumida ao natural, além de ser um ótimo ingrediente para incrementar salada de frutas. Geleias, sucos e sorvetes são outras formas nutritivas e saborosas de prepará-la. Em pratos salgados, ela pode ser usada em sopas frias, como “gazpacho”, e em saladas. No segundo caso, combine pedaços de melancia com tomate, pepino, queijo feta, azeitonas e tempere com salsa, hortelã, vinagre e azeite.



**Lavar e descascar**

Uma maneira prática de aproveitar a melancia é bater a polpa no liquidificador, formando um purê, que é congelado e posteriormente usado para decorar e aromatizar bebidas para adultos e crianças, incluindo água mineral gasosa e sodas.

O purê também pode ser cozido em fogo médio, adicionando-se uma xícara de açúcar para cada quatro xícaras de purê. Cozinhe até que o volume seja reduzido à metade e se forme um xarope. O xarope depois de resfriado pode ser usado como cobertura de sorvetes e bolos. Pode ser mantido em geladeira por até três dias.



**Dicas**

Corte a polpa em formas variadas, usando cortadores de biscoito, e use para decorar pratos diversos, especialmente para crianças.

A parte branca da melancia, entre a casca e a polpa, pode ser usada em pickles, marinados e doces.

Temperos que combinam: hortelã, baunilha, limão e gengibre.

## Mousse de melancia



Foto: Henrique J. C. Moreira

### Ingredientes

- 5 xícaras (chá) de melancia em cubos (sem sementes)
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 2 sachês de gelatina incolor sem sabor, hidratada em banho-maria

### Modo de fazer

1. Bata no liquidificador a melancia, o leite condensado e o creme de leite.
2. Acrescente a gelatina hidratada e bata mais um pouco.
3. Coloque em forma refratária ou em taças e leve à geladeira para firmar por cerca de uma hora.
4. Sirva gelado.

Tempo de preparo: 15 minutos

Rendimento: 6 porções

### Sugestão

- ❖ O creme de leite pode ser substituído por iogurte natural, integral ou desnatado.