

Torta gelada de melão



Foto: Henrique J. C. Moreira

Ingredientes

Para o pão-de-ló

- 6 ovos
- 6 colheres (sopa) de açúcar
- 5 colheres (sopa) de farinha de trigo bem peneirada
- 1 colher (sopa) rasa de fermento em pó

Para o creme

- ½ melão cortado com boleador (no formato de bolinhas)
- ½ melão cortado em pedaços
- 1 ½ xícara (chá) de leite condensado
- 1 ½ xícara (chá) de creme de leite
- 2 envelopes de gelatina incolor sem sabor
- 5 folhas de hortelã
- 1 colher (café) de noz-moscada ralada
- Casca de limão ralada

Modo de fazer

1. Separe as claras das gemas.
2. Bata as claras até ficar em ponto de suspiro, acrescente uma a uma as gemas, batendo sempre. Sem parar de bater, acrescente aos poucos o açúcar peneirado.
3. Acrescente a farinha delicadamente, fazendo movimentos de baixo para cima. Por último, acrescente o fermento.
4. Asse em forno médio.

Creme

1. Hidrate a gelatina com cinco colheres de água.
2. Bata no liquidificador o melão cortado em pedaços com o leite condensado, as folhas de hortelã e a noz-moscada até formar um creme homogêneo.
3. Dissolva a gelatina com um pouco do creme em banho-maria, deixe amornar e misture os dois cremes.
4. Bata o creme de leite em chantilly e misture levemente com o creme misto.

Montagem

1. Coloque o pão-de-ló em uma travessa.
2. Despeje levemente o creme sobre o pão-de-ló e leve para gelar.
3. Quando o creme estiver firme, decore com as bolinhas de melão, salpique a casca de limão e sirva.

Tempo de preparo e cozimento: 1h40

Rendimento: 15 porções

Sugestão

- ❖ Salpique a torta com canela em pó.

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

Autoras

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

Receitas testadas por

Alaíde P. S. Jardim – Emater-DF
Andréia Gonçalves Cavalcante – Emater-DF

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

Melão amarelo



Alimentação
saudável sem
desperdício

Opção doce
e refrescante

Conheça outras coleções no site

Hortalça 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 hortalça

OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL



OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL





Existe uma grande variedade de melões que se diferenciam quanto ao tamanho e formato, cor e textura da casca, cor da polpa, sabor e aroma. No Brasil, o melão mais encontrado no mercado é o melão amarelo. Mas também estão disponíveis outras variedades dos grupos Cantaloupe e Honeydew, mais aromáticos e mais doces do que o melão amarelo e o melão do tipo Pele-de-sapo, de casca verde rajada.

Neste folheto somente será descrito o melão amarelo. Da família Cucurbitácea, o melão é uma hortaliça refrescante, que fornece pequenas quantidades de vitamina C, fibras, sódio e potássio. Há registro de seu cultivo no Egito e no Irã desde cerca de 2.500 a.C.

Como comprar

O melão amarelo possui frutos com peso de 1,5 kg a 2 kg em média, com casca amarelo-canário e polpa de cor branco-esverdeado a creme. A polpa é espessa e succulenta. A casca tem textura que em algumas variedades se torna um pouco mais rugosa com o amadurecimento.

Quando maduro, o fruto tem um aroma suave e agradável e a polpa adocicada. Quando colhido verde, o melão fica com o sabor e o aroma muito prejudicados, pois não amadurece adequadamente fora da planta. Entretanto, avaliar se o melão está maduro com base somente em sua aparência é um desafio mesmo para os compradores mais experientes.

Na falta de uma dica infalível para escolher o melhor melão, preste atenção nos seguintes itens para aumentar as chances de escolher um bom fruto: a casca deve ter cor amarela bem forte, sem áreas e faixas verdes (que indicam que o fruto foi colhido antes da época certa); o fruto deve ser firme e pesado, sem áreas amolecidas e escuras.

Como conservar

O melão inteiro pode ser mantido por vários dias em condição ambiente, em local fresco e ao abrigo de insolação direta.

Após ser cortado, a parte que não for consumida deve ser mantida em geladeira. Envolve o fruto em filme de plástico ou coloque os pedaços em uma vasilha de plástico com tampa. De preferência, mantenha a parte restante com casca e sementes, o que ajuda a evitar o seu ressecamento.

O melão pode ser congelado em pedaços para fazer sucos. Congele diretamente em embalagens de plástico, em porções individuais. Na hora do preparo, e só bater os pedaços congelados no liquidificador com água ou com suco de outra fruta, de acordo com a quantidade desejada.



Conserva por vários dias

Como consumir

A melhor maneira de consumir o melão é simplesmente descascá-lo e saboreá-lo, do jeitinho que a natureza o preparou. Dessa forma, é excelente no café da manhã ou como sobremesa. Também pode ser adicionado a saladas de frutas, cortado de maneiras atrativas como fatias, cubos ou bolinhas e no preparo de sucos com água ou com suco de outras frutas.

Por ter sabor suave e refrescante, o melão é uma excelente opção para o preparo de sobremesas, como pavês, tortas, mousses e sorvetes.

Fatias de melão com presunto são uma excelente opção de entrada. Paladares mais ousados devem experimentar o melão em receitas de pratos salgados, como sopas frias aromatizadas com leite de coco e gengibre, saladas frias e massas.

Sempre lave o fruto em água corrente antes de cortá-lo, evitando assim que sujeiras presentes na casca contaminem a polpa.



Tortas e sorvetes



Dicas

Prepare um delicioso refresco batendo no liquidificador pedaços congelados de melão com suco de laranja.

Adicione pedaços de melão a saladas de folhas verdes para um toque refrescante e saboroso.

Prepare uma salada diferente com melão, cebola-roxa fatiada, salsa picada e suco de limão.

Espaguete com melão



Foto: Henrique J. C. Moreira

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de melão cortado em cubos de cerca de 2,5 cm
- 3 xícaras (chá) de espaguete cozido al dente
- 8 fatias de presunto cru picadas
- 1 xícara (chá) de creme de leite fresco
- 2 colheres (chá) de azeite de oliva
- 1 colher (sopa) de cebola picada
- 1 dente de alho pequeno amassado
- 1 colher (sobremesa) de suco de limão
- 1 colher (sobremesa) de massa de tomate
- Sal e pimenta a gosto

Modo de fazer

1. Numa frigideira, doure levemente o melão no azeite.
2. Retire o melão e doure a cebola e o alho.
3. Coloque novamente o melão na frigideira e adicione o creme de leite, o suco de limão, a massa de tomate, o presunto, o sal e a pimenta-do-reino.
4. Deixe por alguns segundos e acrescente o espaguete até ficar bem envolvido no molho.
5. Sirva em seguida.

Tempo de preparo e cozimento: 40 minutos

Rendimento: 10 porções

Sugestão

- ❖ Substitua a massa de tomate por tomate fresco.