

## Quibe de moranga



Foto: Henrique J. C. Moreira

### Ingredientes

- ½ kg de moranga cozida e amassada
- ½ kg de trigo para quibe (deixado de molho em água morna por 20 minutos)
- 200 g de queijo minas fatiado
- 6 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola-roxa picada
- ½ xícara (chá) de cebolinha e salsa picadas
- ½ xícara (chá) de hortelã picado
- 1 pimenta-de-cheiro picada
- Sal a gosto

### Modo de fazer

1. Amasse a moranga, junte os demais ingredientes e misture bem.
2. Unte uma forma e polvilhe com farinha de trigo.
3. Coloque uma camada da massa, uma camada de queijo e outra camada de massa.
4. Leve para assar em forno médio.

Tempo de preparo e cozimento: 45 minutos

Rendimento: 10 porções

### Sugestão

- ❖ Se quiser quibe frito em vez de assado, acrescente um ovo e três colheres (sopa) de farinha integral de trigo e recheie com pedaços de queijo..

**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

Alaide P. S. Jardim – 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

## Moranga



Alimentação  
saudável sem  
desperdício

Pratos doces  
e salgados

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 moranga pertence à família Cucurbitácea, a mesma família que inclui abóbora, melancia, melão, chuchu e pepino. As variedades atuais foram desenvolvidas a partir de plantas cultivadas há mais de dez mil anos nas Américas. Originalmente, eram cultivadas para aproveitamento das sementes, que eram consumidas como alimento, pois os frutos originais quase não tinham polpa.

Seus frutos apresentam várias características semelhantes às das abóboras e mogangos, incluindo sabor e valor nutricional. A moranga madura fornece vitamina A e pequenas quantidades de vitamina C, fibras e sais minerais, como potássio. Tem alta digestibilidade e poucas calorias.

## Como comprar

A moranga caracteriza-se pelo fruto achatado e redondo, com gomos bem salientes. Para diferenciá-la da abóbora, observe o pedúnculo ou cabinho do fruto. A moranga tem pedúnculo liso, sem sulcos, corticoso e grosso, enquanto a abóbora tem pedúnculo sulcado, alargado e achatado na inserção do fruto. As cultivares mais populares no Brasil têm casca com coloração verde-cinza ou alaranjada, dependendo da variedade.

Em geral a moranga só é consumida madura, quando a polpa tem gosto adocicado. Escolha frutos com pedúnculo, com casca dura, sem machucados e sem brilho. Pequenas cicatrizes superficiais na casca não comprometem a qualidade do fruto. Entre dois frutos de mesmo tamanho, escolha o mais pesado. Manuseie os frutos com cuidado. Apesar de parecerem resistentes, os frutos estragam-se mais rapidamente a partir de pontos machucados.

A moranga pode ser vendida na forma minimamente processada, ou seja, já descascada, picada em pedaços pequenos e embalada. Assegure-se que esse produto seja conservado refrigerado no mercado e em casa. Quando mantido fora da geladeira, estraga-se rapidamente.

## Como conservar



**Consuma até 3 meses**

Os frutos podem ser mantidos em condição ambiente por cerca de três meses, desde que em local fresco, escuro e seco. Mantenha os frutos com cabinho para conservá-los por mais tempo.

Se cortar ou descascar a moranga, mantenha os pedaços em geladeira, acondicionados em saco ou vasilha de plástico. Nesse caso, a durabilidade é limitada a poucos dias.

Para congelar, corte a moranga em pedaços, descasque-os, retire as sementes e o miolo. Em seguida, cozinhe os pedaços em água fervente por três minutos, seguido pelo resfriamento em água gelada também por três minutos. Escorra a água, embale os pedaços e coloque-os no congelador. Descongele em temperatura ambiente.

## Como consumir

A moranga não é consumida crua. Após lavar a casca em água corrente, corte os gomos, remova as sementes e a parte fibrosa ligada às sementes. Dependendo da receita, pode ser cozida com ou sem casca. O cozimento pode ser feito em água, no vapor ou no micro-ondas.

Use a polpa, cozida ou refogada, como acompanhamento, no preparo de sopas, purês, mingau, doces, recheios doces e salgados. A moranga pode ser usada nas mesmas receitas em que se usa a abóbora seca, mas, por ter a polpa menos enxuta e mais fibrosa, ela é mais indicada que a abóbora para o preparo de doces.

A moranga pode ser assada em pedaços. Nesse caso, tempere os pedaços com azeite, manteiga, sal e pimenta e asse-os até ficarem macios. Quando a moranga for usada para fazer pratos que requeiram pré-cozimento, cozinhe-a com a casca para facilitar o descascamento e permitir o aproveitamento da casca.

Para fazer pratos como nhoque e bolinhos, somente amasse a moranga cozida quando ela estiver fria e bem escorrida. Quando amassada quente, a consistência fica mole e aguada.



**Indicada para preparo de doces**



**Dicas**

As sementes podem ser salgadas, torradas e consumidas como aperitivo.

As flores empanadas e fritas são consideradas fina iguaria, sendo populares na cozinha italiana.

Temperos que combinam: noz-moscada, gengibre, segurelha, pimenta, cebola, canela, alho, sal e açúcar.

## Fritada de moranga



Foto: Henrique J. C. Moreira

### Ingredientes

- 250 g de moranga sem casca, cortada em lâminas finas
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de queijo minas cortado em cubos pequenos
- ¼ xícara (chá) de azeite de oliva
- 1 colher (chá) de tomilho desidratado
- 1 colher (café) de fermento em pó
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

### Modo de fazer

1. Coloque o azeite numa frigideira alta e média e frite a moranga, mexendo levemente e não deixando grudar na frigideira. Quando estiver frita, abaixe o fogo.
2. Bata os ovos e acrescente os outros ingredientes, misturando bem.
3. Acrescente a mistura sobre a abóbora e, após dourar, vire para dourar o outro lado também.
4. Retire do fogo e sirva.

Tempo de preparo e cozimento: 40 minutos

Rendimento: 6 porções

### Sugestão

- ❖ A moranga pode ser ralada em ralo grosso em vez de picada.