

## Macarrão ao molho de morango



Foto: Henrique J. C. Moreira

### Ingredientes

- 100 g de macarrão espaguete cozido al dente, quente
- 2 xícaras (chá) de morango picado em pedaços pequenos
- ½ xícara (café) de cebolinha picada
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 dente de alho amassado
- 1 cebola pequena picada
- 1 colher (sopa) de manjeriço picado
- 1 pimenta-de-cheiro pequena picada
- ½ xícara (café) de água
- Sal a gosto

### Modo de fazer

1. Refogue a cebola e o alho até dourar. Acrescente a pimenta-de-cheiro, o morango e o sal e refogue. Acrescente a água, abaixe o fogo e mexa devagar até o molho atingir uma consistência encorpada, ainda com pedaços de morango parcialmente desmanchados. Prove o sal e ajuste a gosto. Por último, acrescente a cebolinha e o manjeriço, misture delicadamente e desligue o fogo. Coloque o macarrão quente na travessa, cubra-o com o molho e enfeite com morangos e manjeriço frescos.

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 2 porções

### Sugestão

- ❖ Se quiser, acrescente uma pitada de gengibre em pó durante o preparo do molho.

**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/hortalicas](http://www.embrapa.br/hortalicas)

### Autoras

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

### Receitas testadas por

Luciana X. Ramos – Emater-DF  
Cláudia Márcia de Freitas – Emater-DF

### Foto da capa

Hans Braxmeier, por Pixabay

### 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/hortalica-nao-e-so-salada](http://www.embrapa.br/hortalica-nao-e-so-salada)



**Embrapa**

MINISTÉRIO DA  
AGRICULTURA, PECUÁRIA  
E ABASTECIMENTO

PÁTRIA AMADA  
**BRASIL**  
GOVERNO FEDERAL

# Hortaliça

como comprar,  
conservar  
e consumir

# Morango



Alimentação  
saudável sem  
desperdício

Para consumir  
maduro

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





Na sua forma atual, o morango é uma planta criada pelo homem mediante processos de cruzamento e melhoramento de espécies silvestres. Pertence à família Rosácea, à qual também pertencem a rosa, a cereja, a maçã, as amoras e a pera.

O morango é rico em vitamina C, é boa fonte de fibras dietéticas e vitamina B 9 (ácido fólico) e de manganês. Contudo, é pobre em calorias.

## Como comprar

Escolha frutos completamente maduros, mas firmes, com cor vermelha uniforme e brilhante. Quando colhidos ainda verdes, os morangos não desenvolvem todo o sabor e aroma característicos. As sépalas (a parte verde perto do cabinho que se assemelha à folha) devem estar verdes e com aparência de produto fresco. Os frutos menores geralmente têm sabor e aroma mais intenso do que os frutos graúdos.

O morango é muito perecível, e os danos mecânicos, feridas e batidas durante o manuseio tornam-no mais sensível à podridão, murchamento e perda nutricional. Escolha os frutos com cuidado em respeito aos demais consumidores, transporte-os para casa separadamente das demais hortaliças e não os deixe expostos ao sol.

## Como conservar



**Consuma em até 2 dias**

Os morangos só devem ser lavados na hora de consumir, pois a umidade acelera a deterioração e prejudica o sabor e o aroma. Manter as sépalas ajuda a conservar os morangos por maior tempo; por isso, mantenha-as no fruto até a hora de consumir e remova-as somente após lavar os morangos.

Os frutos devem ser mantidos em geladeira, em vasilha tampada ou protegidos com filme de plástico, para evitar a desidratação. Nessa condição, duram três dias a quatro dias. Sem refrigeração, os morangos conservam sua boa qualidade por no máximo um dia a dois dias, quando então se tornam excessivamente maduros ou apodrecem.



**Na geladeira ou congelador**

Para congelar, limpe, lave e seque bem os morangos com papel absorvente. Divida em porções e coloque-as em sacos de plástico. Feche bem, escreva a data e leve ao congelador, onde os frutos podem ser mantidos por até seis meses.

## Como consumir



**Pratos doces e salgados**

O morango pode ser consumido cru ou após o preparo de diferentes formas em pratos doces e salgados. Tradicionalmente associado a pratos doces, como sorvetes, mousses, tortas e bolo, o uso do morango tem crescido em pratos salgados. Ele pode substituir o tomate em saladas, recheios de sanduíches e molhos para macarrão e carnes.

O descongelamento deve ser lento, em geladeira ou em condição ambiente. Para manter o formato dos frutos, recomenda-se descongelá-los na geladeira e servi-los quando ainda parcialmente congelados. Após descongelamento, podem ser mantidos em geladeira por até três dias, mas não devem ser recongelados.



**Dicas**

Faça um delicioso frapê batendo no liquidificador o morango congelado com leite e sorvete de creme.

Cozinhe o morango com um pouco de açúcar e suco de limão até obter uma consistência próxima à de geleia. Guarde em geladeira e consuma com iogurte natural.

Temperos que combinam: para doces, use hortelã, baunilha, cravo e canela; para salgados, use manjericão, cebolinha, cebola, alho, pimenta-de-cheiro e gengibre.

## Salada de morango com queijo branco



Foto: Henrique J. C. Moreira

### Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de morango picado em metades
- 1 xícara (chá) de queijo branco cortado em cubos
- 3 colheres (chá) de vinagre balsâmico
- 2 colheres (chá) de azeite de oliva
- 2 colheres (chá) de hortelã finamente picada
- 2 colheres (chá) de manjericão fresco finamente picado
- 1 pitada de pimenta-preta
- Sal a gosto
- Folhas de hortelã para decorar

### Modo de fazer

1. Em uma tigela, misture o morango, o queijo, o vinagre e o azeite. Tempere com sal e pimenta. Adicione a hortelã e o manjericão e misture delicadamente. Arrume a salada no prato, regue com o vinagre e salpique com mais pimenta. Decore com as folhas de hortelã e sirva. Esta porção serve uma pessoa.

Tempo de preparo e cozimento: 15 minutos

Rendimento: 2 porções

### Sugestão

- ❖ Se desejar uma salada mais sofisticada, substitua o queijo branco por muçarela de búfala em bolinhas.