

Refogado de folhas de nabo



Foto: Henrique J. C. Moreira

Ingredientes

- Folhas de um maço de nabo lavadas e cortadas fininhas
- 2 colheres (sopa) de óleo
- ½ cebola picada
- Sal e pimenta a gosto

Modo de fazer

1. Aqueça o óleo, refogue a cebola, junte as folhas, tempere com sal.
2. Deixe cozinhar em fogo brando até murchar.
3. Sirva com arroz branco.

Tempo de preparo e cozimento: 15 minutos

Rendimento: 4 porções

Sugestão

- ❖ O refogado pode ser usado para fazer farofa ou misturado com carne ou feijão.

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

Andréia Gonçalves Cavalcante – Emater-DF
Alaíde Pereira da Silva Jardim – Emater-DF

Foto da capa

Henrique J. C. Moreira

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

Nabo



Alimentação
saudável sem
desperdício

**Mais que um
alimento decorativo**

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

12 CONSUMO E
PRODUÇÃO
RESPONSÁVEIS



OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL

2 FOME ZERO
E AGRICULTURA
SUSTENTÁVEL





Originário da Sibéria, o nabo foi introduzido na Europa no século XVI e posteriormente trazido para a América pelos colonizadores. Planta muito utilizada na medicina chinesa e um dos principais alimentos em regiões de inverno rigoroso na Europa antes do aparecimento da batata. Destaca-se entre as hortaliças como fonte de manganês e potássio, mas também contribui com vitaminas e fibras na dieta.

Pertence à família das brássicas, assim como o repolho, a couve-flor e a mostarda. Apesar de comumente nos referirmos às raízes do nabo, essa hortaliça não é uma raiz do ponto de vista botânico, pois ela se forma a partir do engrossamento da base do caule.

É um alimento leve, pouco calórico e de fácil digestão.

Como comprar

O nabo é vendido com ou sem folhas.

Existe uma grande variedade de tipos de nabo. A casca, bem fina, pode ser vermelha, verde, amarela ou branca, enquanto a polpa pode ser branca ou amarela. O formato também é variado, desde redondo até fino e comprido como uma cenoura. No mercado brasileiro são comuns o nabo de formato alongado com casca e polpa brancas e o nabo arredondado com a casca branca com topo arroxeadado. A raiz tem o sabor levemente picante, muito refrescante e ligeiramente adocicado. A textura é macia e quebradiça.

As folhas são finas, de cor verde-claro com textura áspera decorrente dos pelos.

O nabo é de melhor qualidade quando colhido ainda novo. Quando colhido mais velho, as folhas ficam amargas e a raiz fica fibrosa. Escolha raízes com a pele lisa, que estejam firmes, sem machucados, sem áreas escuras ou amolecidas e sem brotações. Entre dois nabos de mesmo tamanho, escolha os mais pesados. Raízes menores em geral são mais macias e mais saborosas. As folhas devem ter aspecto de produto fresco, estar túrgidas e sem machucados.

Como conservar



Raízes mais duráveis que as folhas



No congelador

As folhas e as raízes devem ser guardadas separadamente, em geladeira. As folhas também podem ser congeladas da mesma maneira que se congela o espinafre.

Em geladeira doméstica, o nabo pode ser mantido por 15 dias sem prejuízo da qualidade. Se for preciso lavar as raízes antes de armazená-las, seque-as bem com papel absorvente ou pano limpo, acondicione-as em saco ou vasilha de plástico e refrigere.

As raízes podem ser congeladas para uso posterior em pratos cozidos. Corte em pedaços, coloque-os por três minutos em água bem quente seguido por três minutos em água gelada. Escorra, embale e congele. Descongele em temperatura ambiente ou leve diretamente ao fogo no prato que vai ser preparado.

Como consumir



Cru, cozido ou refogado

A raiz pode ser consumida crua ou em pratos que requerem cozimento. A raiz comprida é mais usada de forma ralada, pura ou em saladas, e a redonda é preferida para pratos cozidos, por ter um sabor mais adocicado. Não há necessidade de descascar as raízes menores. Se for preciso descascar, retire uma camada bem fina, evitando desperdício.

Para uso cru, em saladas, prefira as raízes menores e colhidas mais cedo, que podem ser consumidas com o tempero de preferência ou em saladas mistas, substituindo o rabanete e a couve-rábano.

Use os nabos maiores para sopas, cozidos e purês. Ao ser cozido, o nabo perde a picância e o sabor amargo e fica com um sabor suave como o da batata.

Em alguns países da América do Sul, a folha de nabo é apreciada e cozida como o espinafre. É servida com molho tabasco ou temperada com manteiga, sal e pimenta. Quando novas, as folhas também podem ser usadas cruas em saladas em pequenas quantidades, apesar de, nessa forma, serem indigestas para algumas pessoas.



Dicas

Seguidores da alimentação macrobiótica indicam o nabo ralado para acompanhar qualquer prato que contenha fritura, para ajudar na digestão.

Na culinária japonesa é comum ornamentar os pratos com o nabo cortado em formatos variados.

Salada de nabo e beterraba



Foto: Henrique J. C. Moreira

Ingredientes

- 3 nabos lavados e ralados em ralo grosso
- 1 beterraba ralada em ralo grosso
- 8 folhas de alface crespa lavadas e sanitizadas
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de vinagre branco
- 2 colheres (sopa) de água
- ½ cebola picadinha
- Sal e pimenta a gosto.

Modo de fazer

1. Misture os líquidos com a cebola, o sal e a pimenta e reserve.
2. Coloque as folhas inteiras das alfaces em volta de um prato.
3. No centro, coloque a beterraba, e em volta da beterraba, o nabo ralado.
4. Despeje o molho sobre a salada e sirva.

Tempo de preparo: 15 minutos

Rendimento: 6 porções

Sugestão

- ❖ Se quiser uma salada ainda mais colorida, acrescente cenoura ralada.