

Sanduíche de taioba



Foto: Milza Moreira Lana

Ingredientes

- Taioba
- Azeite ou outro óleo vegetal
- Sal e alho a gosto
- Cebola-roxa fatiada
- Passas brancas (opcional)
- Tomate maduro picado (opcional)
- Pão francês branco ou integral

Modo de fazer

1. Rasgue as folhas de taioba entre as nervuras. Refogue-as em quantidade generosa de óleo ou azeite e tempere a gosto com sal e alho. Somente adicione pequena quantidade de água se necessário para evitar que as folhas grudem na panela. Se for usar cebola, refogue-a antes da taioba.
2. Para montar os sanduíches, é só rechear os pães com a taioba refogada. Você pode incrementar seu sanduíche acrescentando ao recheio passas brancas e tomate picado ou carne fatiada.
3. Esta é uma ótima receita para um lanche rápido. Fácil de preparar e muito saborosa, é uma maneira diferente de consumir hortaliças de folha. Se não encontrar taioba, experimente couve, almeirão, mostarda ou espinafre.



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
www.embrapa.br/hortalicas

Autora

Milza Moreira Lana

Pesquisadora de Pós-colheita da Embrapa Hortaliças

Projeto gráfico

Henrique Carvalho

Beatriz Ferreira

Foto da capa

AlexandrErin, por Pixabay

2ª 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



MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO



PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL

Hortaliça não é só salada

Sanduíche



Suas refeições
+saborosas
com hortaliças

Alface, agrião, rabanete e taioba,
entre outras hortaliças,
podem fazer a diferença
no preparo de sanduíche

Conheça outras coleções no site

Hortaliça não é só salada

quem quer saúde
vai à feira

como comprar, conservar
e consumir hortaliças

hortaliça e dinheiro
não se jogam fora

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



Hortaliça também combina com sanduíche

Alface e tomate são as hortaliças preferidas para tornar qualquer sanduíche mais gostoso. Mas uma coisa é colocar uma fatia de tomate e duas folhas de alface no meio de duas fatias de pão. Outra opção, muito melhor, é usar essas duas hortaliças como base de uma salada bem temperada para rechear o sanduíche.

Para fazer um recheio mais gostoso, experimente dois ou mais tipos de alface, com cores e texturas diferentes, misturados com outras hortaliças folhosas de sabor mais picante, como a rúcula e o agrião. Você varia a proporção de cada ingrediente de acordo com seu gosto, colocando mais alface para um sabor mais suave ou mais rúcula e agrião para um sabor mais acentuado. Junte a essa salada verde o tomate de sua preferência - cereja, caqui ou italiano - ou uma combinação entre dois ou mais tipos de frutos. Tempere essa salada com azeite, vinagre e um pouquinho de mostarda e o recheio está pronto.

Se você quiser variar o recheio, as melhores opções são a cenoura, a beterraba, o rabanete e o pepino. E para aqueles que gostam de acrescentar um toque doce aos pratos salgados, a sugestão é incluir a maçã e a pera nessa salada.

Para pessoas sem restrição de consumo de alimentos de origem animal, a dica é acrescentar carne ou frango desfiados, peixes como salmão ou atum e ovos cozidos ou mexidos. Também vale muito a pena trazer frescor e sabor ao misto-quente ou hambúrguer acrescentando hortaliças ao recheio.

Quer mais detalhes sobre essa maneira de preparar sanduíches? Então veja as receitas de sanduíche que preparamos para você. A partir dessas receitas você pode criar seus próprios sanduíches, combinando as hortaliças e os pães de sua preferência.

Para essas receitas não é preciso se preocupar com a quantidade exata de ingredientes. As quantidades são fornecidas em forma de medidas simples. Uma medida pode equivaler a uma xícara de chá ou a qualquer outra medida. Mantenha a proporção descrita na receita ou use uma quantidade maior ou menor de cada hortaliça em função do gosto e da disponibilidade.

Sanduíche de hortaliças folhosas



Foto: Milza Moreira Lana

Ingredientes

- 3 medidas de uma mistura de alface crespa, alface roxa, alface mimosa, rúcula e agrião
- 1 medida de tomate-cereja
- ½ medida de cenoura ralada
- Azeite, vinagre e mostarda a gosto
- ½ medida de queijo parmesão ralado grosso ou despedaçado
- Molho pesto verde
- Pão de forma integral ou pão tipo baguete integral

Modo de fazer

1. O segredo dessa receita é preparar uma salada bem temperada para ser usada como recheio do sanduíche.
2. Rasgue as folhas e misture-as. Adicione mais alface, se preferir um sabor mais suave, ou mais rúcula e agrião, se preferir um sabor mais picante. Acrescente o tomate picado e a cenoura ralada.
3. Tempere as hortaliças com uma mistura de azeite, vinagre, mostarda e sal. Coloque mais azeite para um sabor mais suave, mais vinagre para um sabor mais ácido e mais mostarda para um sabor mais picante. Tempere as folhas com este molho e acrescente em seguida o queijo parmesão.
4. Espalhe uma fina camada de pesto em cada fatia de pão e recheie com a salada.

Sanduíche colorido



Foto: Milza Moreira Lana

Ingredientes

- 1 medida de agrião picado grosseiramente, incluindo os talos mais finos
- ½ medida de maçã cortada em fatias finas
- 1 medida de cenoura ralada grossa
- ½ medida de rabanete ralado grosso
- Cheiro-verde a gosto
- Requeijão cremoso (ou queijo cottage ou ricota para um sanduíche menos calórico)
- Mostarda, azeite, vinagre e sal a gosto
- Suco de limão
- Pão de forma fatiado, cortado no sentido do comprimento

Modo de fazer

1. Para o primeiro recheio, misture a cenoura, o rabanete e o cheiro-verde e tempere com azeite, vinagre e sal.
2. Para o segundo recheio, misture o agrião com a maçã e tempere com sal e suco de limão.
3. Para montar o sanduíche, alterne as fatias de pão e os recheios, fazendo uma ou duas camadas com cada recheio. Espalhe uma camada de requeijão na fatia de pão em contato com o recheio de cenoura e uma camada de requeijão temperado com mostarda na fatia de pão em contato com o recheio de agrião.
4. Cubra a última camada de pão com requeijão e decore com pedacinhos de maçã.