

## Farofa de ovo com cenoura



Foto: Milza Moreira Lana

### Ingredientes

- 1 cenoura ralada
- 1 ovo
- Cheiro-verde a gosto
- Manjeriçã (opcional; 1/3 da quantidade usada de cheiro-verde)
- Uva passa (opcional)
- Manteiga ou óleo vegetal
- Sal e alho a gosto
- Farinha de mandioca ou de milho

### Modo de fazer

1. Frite a cebola e o alho na manteiga. Acrescente a cenoura com um pouco de água e cozinhe por alguns minutos até o ponto em que a cenoura continue ligeiramente crocante. Acrescente o ovo e misture. Para cada cenoura de tamanho médio, adicione um ovo. Quando o ovo estiver cozido, acrescente o cheiro-verde, o manjeriçã e as passas e mexa por cerca de dois minutos. Desligue o fogo. Acrescente a farinha até o ponto desejado.

### Sugestões

- ❖ Você pode usar banana em vez de uva-passa.
- ❖ Acrescente castanha de caju picada à farofa na hora de servir.



## 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](http://www.embrapa.br/fale-conosco)  
[www.embrapa.br/hortalicas](http://www.embrapa.br/hortalicas)

### Autora

Milza Moreira Lana

Pesquisadora de Pós-colheita da Embrapa Hortalças

### Projeto gráfico

Henrique Carvalho

Beatriz Ferreira

### Foto da capa

Milza Moreira Lana

2ª 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](http://www.embrapa.br/hortalica-nao-e-so-salada)



MINISTÉRIO DA  
AGRICULTURA, PECUÁRIA  
E ABASTECIMENTO



# Hortalça não é só salada

## Farofa



Suas refeições  
**+saborosas**  
com hortalças

Tomate, milho-verde,  
feijão-vagem e cenoura, entre  
outras hortalças, podem fazer  
a diferença no preparo de farofa

Conheça outras coleções no site

**Hortalça não é só salada**

quem quer saúde  
vai à feira

como comprar, conservar  
e consumir hortalças

hortalça e dinheiro  
não se jogam fora

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



## Hortaliça também combina com farofa

Uma maneira prática de incluir hortaliças na dieta, principalmente para quem não é fã de salada, é prepará-las na forma de farofa. São infinitas as combinações que podem ser feitas, usando farinha de milho ou de mandioca, hortaliças cruas ou cozidas. A farofa também é uma excelente opção para aproveitar sobras de alimentos, evitando assim o desperdício.

Algumas opções de farofa deliciosas você encontra aqui. A primeira receita, farofa crua de tomate, inclui três hortaliças temperadas com azeite e suco de limão e combinadas com uma mistura de farinha de milho e farinha de mandioca. Essa farofa pode ser servida em churrascos ou nas principais refeições. Uma boa sugestão é servi-la acompanhada de arroz branco e carne assada. Como essa farofa é rica em hortaliças, com três pratos você tem uma refeição completa.

Outra receita bem fácil é a farofa de vagem com tomate. No lugar da vagem, você também pode usar ervilha, mas trocar a farinha de milho pela farinha de mandioca nesse caso não é uma boa pedida.

A tradicional farofa de ovo pode ficar de cara nova se você acrescentar cenoura ralada crua ou ligeiramente cozida. Também combinam com farofa o jiló, o maxixe, a couve e a bortalha.

Outro ingrediente que pode trazer um sabor especial a qualquer farofa é o alho-porró. Você pode usá-lo para acompanhar ou substituir a cebola na sua receita. Quando usar os dois, lembre-se que o alho-porró precisa de um pouco mais de tempo para cozinhar. Por isso, acrescente a cebola alguns minutos após refogar o alho-porró.

Para preparar essas receitas não é preciso se preocupar com a quantidade exata de cada ingrediente, mas sim com a proporção entre eles. Uma medida pode corresponder a uma xícara, que pode ser aumentada para duas ou três xícaras, dependendo da quantidade de farofa que você queira preparar. Mantenha a proporção descrita na receita ou use uma quantidade maior ou menor de cada hortaliça em função do gosto e da disponibilidade.

### Farofa crua de tomate



Foto: Paula Rodrigues

#### Ingredientes

- 1 medida de tomate maduro picado com casca e semente
- 1 medida de milho-verde em conserva ou milho-verde fresco cozido
- 1 medida de cenoura ralada
- 2 ovos cozidos e picados em cubos
- ½ medida de suco de limão
- ½ medida de azeite
- Sal, pimenta e cheiro-verde a gosto
- Farinha de milho de beiju e de mandioca

#### Modo de fazer

1. Misture a cenoura, o milho, o tomate e o cheiro-verde em uma vasilha.
2. Acrescente o suco de limão e o azeite até obter um excedente de líquido. O segredo dessa farofa é ser generoso na quantidade de suco de limão e azeite, de modo a ter uma farofa úmida. Adicione as duas farinhas em igual proporção até obter a consistência desejada. Por último, misture os ovos com cuidado para não despedaçá-los.

#### Sugestão

- ❖ Outros ingredientes que podem ser usados: azeitona verde, alcaparra e ervilha em conserva ou congelada.

### Farofa de vagem com tomate



Foto: Paula Rodrigues

#### Ingredientes

- 1 medida de vagem cozida em água e sal
- 1 medida de tomate picado em pedaços grandes com casca e semente
- Cebola-roxa picada
- Alho, sal e pimenta a gosto
- Cheiro-verde a gosto
- Manteiga ou óleo vegetal
- Farinha de milho de beiju

#### Modo de fazer

1. Refogue a cebola na manteiga ou no óleo.
2. Adicione o alho com o sal e demais temperos.
3. Refogue por mais dois minutos e desligue o fogo. Junte a vagem, o tomate e a farinha. Misture e está pronto para servir.

#### Sugestões

- ❖ Essa farofa fica mais saborosa quando feita com manteiga, mas se você tem alguma restrição a esse ingrediente, substitua-o por azeite ou outro óleo vegetal, como soja, girassol ou milho.
- ❖ Adicione uma pitada de noz-moscada quando refogar a cebola.