

Salada verde com ameixa e kiwi



Foto: Milza Moreira Lana

Ingredientes

- 1 alface mini romana
- 1 alface tipo snack ou outra de sua preferência
- 1 pequeno maço de rúcula (10 a 12 folhas)
- 1 pepino japonês
- 2 ameixas
- 1 kiwi
- Suco de limão para temperar

Modo de fazer

1. Lave em água corrente e higienize as folhas e as frutas consumidas com casca em solução à base de cloro, própria para hortaliças e frutas. Siga as recomendações do fabricante quanto à dose e tempo de imersão. Enxague em água corrente.
2. Rasque as folhas e coloque-as em uma travessa.
3. Pique a ameixa em fatias ao longo do fruto.
4. Descasque o kiwi. Corte o fruto em 4 no sentido do comprimento e depois corte no sentido contrário em pedaços de cerca de 2 cm.
5. Corte o pepino ao meio no sentido do comprimento e, em seguida no sentido contrário em pedaços de cerca de 2 cm.
6. Misture o pepino, a ameixa e o kiwi com as folhas rasgadas.
7. Na hora de servir tempere com suco de limão.

Sugestões

- ❖ Nessa receita não foi usado sal, mas a depender do gosto, pode se acrescentar sal e pimenta.
- ❖ A salada também pode ser temperada com o molho de sua preferência, shoyu, azeite ou vinagre balsâmico.



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/hortaliças

Autora

Milza Moreira Lana

Pesquisadora de Pós-colheita da Embrapa Hortaliças

Projeto gráfico

Henrique Carvalho
Beatriz Ferreira

Foto da capa

Marijana, por Unsplash

Hortaliça não é só salada

Fruta

1ª edição, junho de 2021



Confira dicas e receitas
com hortaliças no site



Fundação de Apoio à
Pesquisa do Distrito Federal
Processo nº 00193-00001681/2019-95

Suas refeições
+saborosas
com hortaliças

Couve, repolho, folhosas,
cenoura e beterraba,
entre outras hortaliças, podem ser
combinadas com frutas.

Conheça outras coleções no site
Hortaliça não é só salada



MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO



- quem quer saúde
vai à feira
- hortaliça e dinheiro
não se jogam fora

- como comprar, conservar
e consumir hortaliças
- como obter o melhor
de cada hortaliça



Hortaliça também combina com fruta

Quando se fala de agricultura, o Brasil é uma país privilegiado e o resultado dessa condição está nos supermercados, feiras, quitandas e demais estabelecimentos comerciais, que ofertam uma enorme diversidade de alimentos, entre os quais se destacam as frutas e hortaliças. Porém, mesmo com toda essa fartura, seu consumo por grande parcela da população brasileira ainda está abaixo do recomendado por instituições como a Organização Mundial da Saúde, o Ministério da Saúde e associações médicas de diversas especialidades.

Hortaliças e frutas são alimentos essenciais em uma dieta saudável. Ambos são importantes fontes de fibras, sais minerais e vitaminas. Além disso, trazem cor, sabor e texturas variadas, tornando a refeição mais saborosa e diversa. Por isso, devem estar presentes em todas as refeições diariamente.

No Brasil, as frutas são consumidas tradicionalmente in natura entre as refeições principais, em sucos ou em sobremesas, na forma de doces e sorvetes. Já as hortaliças, tradicionalmente compõem a “mistura” ou guarnição, ou seja, o complemento à combinação arroz-feijão-carne, seja no almoço ou no jantar. Por serem alimentos muito versáteis, podem ser combinados em um mesmo prato, incluindo pratos salgados para almoço e jantar.

Para começar, experimente uma salada que é de fruta e de hortaliça ao mesmo tempo. Para preparar saladas como essa, as combinações são infinitas. Do lado das hortaliças, comece com as folhosas tradicionalmente usadas em saladas como alface, rúcula e agrião, mas não se esqueça de tomate, pimentão, pepino, cenoura, beterraba e rabanete. Do lado das frutas, comece com abacate, maçã, pera, kiwi e laranja. E claro, o limão, que não pode faltar na hora de temperar a salada. Depois vá experimentando, sem medo de errar, outras combinações com os sabores de sua preferência.

Nem só de frutas frescas vive uma alimentação saborosa e saudável. A couve, hortaliça muito popular no preparo de farofas, pode ser combinada a frutas secas numa versão dessa receita que acompanha muito bem o arroz com feijão de todo dia. Essa combinação também não faz feio em uma refeição mais sofisticada, acompanhada de carne assada ou de outras hortaliças.

Aqueles que apreciam a culinária do sudeste da Ásia, não podem deixar de experimentar o arroz com repolho e coco. Essa combinação, inusitada para os padrões da culinária tradicional Brasil, é uma maneira fácil e rápida de preparar o arroz.

Experimente, crie suas receitas e aproveite a diversidade de frutas e hortaliças que o Brasil produz.

Farofa de couve com maçã e frutas secas



Foto: Milza Moreira Lana

Ingredientes

- 4 folhas de couve picadas em tiras (cerca de 2 xícaras, medindo a couve bem apertada na xícara). Após picar, cubra a couve com água, escorra o excesso e reserve.
- ½ maçã verde descascada e picada e misturada com suco de ½ limão
- ½ xícara de uma mistura em partes iguais de passas brancas, cranberry e ameixa seca
- ¼ xícara de castanha de caju picada
- ¼ xícara de cebola roxa picada
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- Sal e alho a gosto
- Farinha de milho ou de mandioca

Modo de fazer

1. Refogue a cebola. Quando ela estiver transparente, adicione o alho.
2. Refogue por 1 minuto e adicione a maçã.
3. Mexa por 1 a 2 minutos. Acrescente a couve molhada. Tampe e deixe cozinhar.
4. Se necessário pingue um pouquinho de água.
5. Acrescente as frutas secas e as castanhas. Misture. Deixe cozinhar por mais 1 a 2 minutos.
6. Desligue, acrescente a farinha e misture.

Sugestões

- ❖ Pode-se variar a receita usando as castanhas e frutas secas que tiver disponíveis. A cranberry, denominada ‘oxicoco’ ou ‘mirtilo vermelho americano’ em português, é em geral, comercializada com o nome inglês no Brasil.
- ❖ A couve pode ser substituída por outras hortaliças como almeirão, chicória e mostarda.

Arroz com coco ralado e repolho



Foto: Milza Moreira Lana

Ingredientes

- ¾ xícara de arroz basmati
- ½ xícara de coco ralado seco
- 1 xícara de repolho picado
- 2 colheres (sopa) de cebola branca
- Óleo ou azeite
- Sal e alho
- Água fervente para cozinhar o arroz

Modo de fazer

1. Em uma panela funda, aqueça o óleo ou azeite. Em seguida, refogue a cebola, mexendo para não queimá-la, até que ela fique translúcida.
2. Acrescente o alho e refogue por mais 1 a 2 minutos, com cuidado para não queimá-lo.
3. Acrescente o arroz, o coco e o repolho. Adicione a água fervente, em quantidade suficiente para cobrir o arroz.
4. Acerte o sal.
5. Tampe a panela e cozinhe em fogo médio. Se necessário, acrescente pequenas quantidades de água, até que o arroz esteja cozido.

Sugestões

- ❖ O arroz basmati é o mais indicado para essa receita, inspirada na culinária asiática, mas pode-se utilizar qualquer tipo de arroz.
- ❖ O coco seco pode ser substituído por coco fresco.
- ❖ Para os amantes de leite de coco, uma versão cremosa desta receita pode ser preparada com a adição de ½ a 1 xícara de leite de coco.