



OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL

2 FOME ZERO
E AGRICULTURA
SUSTENTÁVEL



OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL

12 CONSUMO E
PRODUÇÃO
RESPONSÁVEIS



BATATA- DOCE

combina
com

~ TODAS AS REFEIÇÕES ~

Milza Moreira Lana

Embrapa

*Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária
Embrapa Hortaliças
Ministério da Agricultura e Pecuária*

BATATA- DOCE

combina
com

~ TODAS AS REFEIÇÕES ~

Milza Moreira Lana

Embrapa
Brasília, DF
2025

Embrapa

Parque Estação Biológica Av. W3 Norte
(final) 70770-901 Brasília, DF
www.embrapa.br/
www.embrapa.br/fale-conosco/sac

Responsável pelo conteúdo e editoração

Embrapa Hortaliças
BR 060 Rodovia Brasília-Anápolis, km 9
Fazenda Tamanduá
Caixa Postal 218
70275-970 Brasília, DF
www.embrapa.br/hortalicas

Comitê Local de Publicações

Presidente
Italo Ludke

Membros

*Membros George James, Mirtes
Freitas Lima, Carlos Alberto
Lopes, Marcos Brandão Braga,
Ítalo Moraes Rocha Guedes,
Paula Fernandes Rodrigues,
Giovani Olegário da Silva,
Antônia Veras de Souza, Raphael
Augusto de Castro e Melo, Oscar
Fontão de Lima Filho, Margarida
de Jesus Teixeira Gorga e Miguel
Michereff Filho*

Edição executiva e revisão de texto

Flávia Maria Vieira Teixeira

Normalização bibliográfica

Antônia Veras de Sousa

Projeto gráfico e diagramação

Jéssica Ribeiro Art

Capa

Jéssica Ribeiro Art

Foto da capa

Nungning20, por iStock

Fotos das receitas

Milza Moreira Lana

1ª edição

1ª impressão (2025): 500 exemplares

Todos os direitos reservados

A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte, constitui violação dos direitos autorais (Lei nº 9.610).

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Embrapa Hortaliças

Lana, Milza Moreira.

Batata-doce combina com todas as refeições / Milza Moreira Lana. — Brasília, DF :

Embrapa, 2025.

191 p. : il. color. ; 18,6 cm x 24,4 cm.

ISBN 978-65-5467-108-8

1. *Ipomoea batatas*. 2. Economia doméstica. 3. Culinária. I. Título. II. Embrapa Hortaliças.

CDD (21. ed.) 333.492



AUTORA

Milza Moreira Lana

Engenheira-agrônoma,
Ph.D. em Fisiologia Pós-colheita,
pesquisadora da Embrapa Hortaliças,
Brasília, DF



"No princípio foi a fome.

A iniciativa de uma nova comida é audácia assombrosa. Inevitável a comprovação da inocuidade e sabor, prévia e desconfiadamente feita.

Ninguém nesse mundo sublunar pode precisar as mutações delicadas dos pontos de fervura, fritura, elevação da massa sob a cadência do batedor. O pulso tem ritmo diverso, com intensidades e compassos que escapam a qualquer registro 'científico'."

Luís da Câmara Cascudo (1967)

AGRADECIMENTOS

Esta obra contou com recursos da Fundação de Apoio à Pesquisa do Distrito Federal, referentes ao projeto **Incremento tecnológico e ações de comunicação para o fortalecimento da cadeia produtiva de batata-doce no Distrito Federal** (Processo nº 00193-00001980/2023-14).

Meus sinceros agradecimentos às colegas Larissa Vendrame e Lucimeire Pilon, por me adotarem em seus respectivos projetos e pela coragem de provarem minhas receitas.

Também agradeço aos colegas Matias Gonzales, pesquisador do Instituto Nacional de Investigación Agropecuaria do Uruguai, Maria Verônica Caracotche, pesquisadora do Instituto Nacional de Tecnologia Agropecuária da Argentina, Alice Nagata pesquisadora da Embrapa Hortaliças e Tatsuya Nagata, professor da Universidade de Brasília por me ajudarem na descrição dos pratos típicos feitos com batata-doce no Uruguai, na Argentina e no Japão.



APRESENTAÇÃO

A pesquisa com a cultura da batata-doce na Embrapa Hortaliças inclui várias áreas do conhecimento, com destaque para o melhoramento genético e o manuseio pós-colheita.

O programa de melhoramento tem por objetivo final o lançamento de novas cultivares com características agrônômicas superiores, entre as quais maior resistência a doenças, maior produtividade e adaptação a diversos ambientes. Igualmente importante é a obtenção de cultivares de alta qualidade sensorial que atendam a diferentes públicos, quais sejam o consumo doméstico, os serviços de alimentação e o processamento industrial.

Em relação à qualidade sensorial e nutricional, destaca-se o lançamento pela Embrapa Hortaliças de cultivares de batata-doce com diferentes cores de polpa, cores estas associadas a diferenças quanto ao teor de matéria-seca, à textura, ao teor de açúcares e à composição nutricional. As novas variedades, com polpa de cor laranja e roxa, vêm se juntar às tradicionais variedades de polpa branca e creme.

As pesquisas em pós-colheita, por sua vez, têm por objetivo gerar conhecimento e tecnologias para estender a durabilidade das raízes após a colheita, garantindo a oferta de um produto de alta qualidade sensorial e nutricional para o consumidor.

Nesta obra são apresentadas receitas utilizando batata-doce com polpa de todas as cores disponíveis no mercado brasileiro. Foram selecionadas receitas doces e salgadas para as principais refeições do dia, desde o café da manhã até o jantar. Adicionalmente, o leitor encontrará informações sobre como comprar e como conservar as raízes de modo a melhor aproveitar este alimento, evitando desperdício.

Ao popularizar e incentivar o consumo desta raiz saborosa e nutritiva, a Embrapa Hortaliças espera ajudar o produtor rural a conquistar um maior mercado consumidor e, ao mesmo tempo, orientar a população brasileira na direção de uma alimentação mais saudável e prazerosa.

Caroline Jácome Costa

Chefe Geral Interina da Embrapa Hortaliças

PREFÁCIO

Este é um livro de receitas que se pretende mais semelhante à um caderno de receitas, daqueles que as pessoas costumavam ter em casa antes do advento da internet, do smartphone e dos vídeos nas redes sociais.

Não é um livro de nutrição nem é um tratado sobre alimentação saudável, porém as receitas usam ingredientes in natura, minimamente processados e, em menor proporção, processados, em concordância com as recomendações de alimentação saudável do Ministério da Saúde e de várias associações médicas e de nutrição.

Não é um curso de gastronomia e por isso o livro não traz informações detalhadas de como preparar os pratos, encontrar o ponto ou outras técnicas culinárias. É um livro para quem já sabe cozinhar, domina as técnicas básicas e, principalmente, tem por hábito ler uma receita para, a partir dela, criar a sua própria.

Este livro foi construído assim: de uma enorme coleção de quase 300 receitas publicadas mundo afora, selecionei as de mais fácil execução, eliminei ingredientes difíceis de serem encontrados no mercado brasileiro, substituí ingredientes (cornmeal nos EUA, virou fubá no Brasil, por exemplo). Isso não quer dizer, que vez ou outra não se possa ousar um pouco mais, seja no paladar, seja no bolso, assando um filé de salmão, adicionando um pedaço de gorgonzola ao prato ou juntando um pouquinho de rum na receita...

As fotos são amadoras, sem filtro, sem tripé, feitas com um celular que não é dos piores, mas custa bem menos que uma televisão. Mas tentei caprichar na louça e nos panos de cozinha porque se o visual não é tudo, ele honra uma comida bem feita.

Enquanto preparava este livro eu também lia o livro *História da alimentação no Brasil*, do genial Câmara Cascudo. Esse livro é uma inspiração para aqueles, que como eu, consideram que a alimentação não se resume ao aporte de nutrientes para um corpo físico. Ela envolve um acalanto para a alma, a reunião com pessoas queridas, a saudade dos que se foram e deixaram conosco suas receitas e pratos prediletos. Cada vez que colocamos a comida na mesa, trazemos estas pessoas de volta para nossa companhia.

Ao final, o que acredito e pratico na alimentação é a junção, harmoniosa e saborosa, das recomendações de alimentação saudável feitas por profissionais da área de saúde e nutrição, com a compreensão lírica e cultural da alimentação pelos profissionais da sociologia e da antropologia, misturada com o prazer das pessoas que adoram cozinhar e comer bem, com saúde e com poesia. Sem se esquecer do alho, da cebola e do chocolate.

Este livro é minha muito modesta contribuição na arte e no prazer de cozinhar com hortaliças. Muitas hortaliças!

SUMÁRIO

15	Introdução
16	Como comprar batata-doce
18	Batata-doce pelo mundo
22	Como conservar batata-doce
26	Como consumir batata-doce

RECEITAS 36

Café da manhã, café da tarde ou lanchinho a qualquer hora do dia 37

BOLOS E PANQUECAS DOCES 39

Bolo de fubá com batata-doce e coco	40
Crie sua própria receita de bolo	41
Bolo de batata-doce com cobertura de chocolate	43
Bolo com nozes e canela	45
Panquecas de batata-doce	47

BOLOS E PANQUECAS SALGADOS 49

Bolinho salgado de fubá com batata-doce e pimenta jalapeño	50
Bolinho salgado de batata-doce e parmesão	52
Pão de colher de batata doce	54
Panqueca ou bolinho de batata-doce	56

PATÊS E PURÊS 59

Pasta de batata-doce com tahine e grão-de-bico	60
Purê de batata-doce com queijo de cabra	62



65

PÃES E BISCOITOS

66

Pão de batata-doce

68

Pão de batata-doce com leite de amêndoa

70

Pão de batata-doce com açafrão e sementes

72

Pãozinho de batata-doce com fubá

74

Biscoito de batata-doce com aveia

76

Biscoito de batata-doce ao estilo dos EUA

79

Almoço, jantar ou ceia

81

ARROZ

82

Risoto de batata-doce roxa

84

Arroz com batata-doce à moda mineira

86

Risoto primavera

88

Arroz colorido com hortaliças e sementes

91

AVES

92

Cozido de batata-doce com frango e açafrão

94

Salada de frango e batata-doce

96

Frango assado com curry e batata-doce

99

CARNES DE PORCO E DE BOI

100

Carne moída com leite de coco e batata-doce

101

Crie sua própria receita de carne moída

103

COZIDOS E ASSADOS VEGETARIANOS

104

Refogado Todo Roxo

106

Curry de batata-doce com leite de coco e espinafre

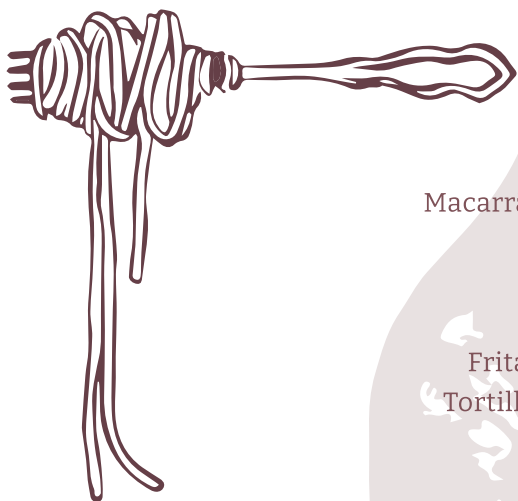
108

Refogado de batata-doce com lentilha e mostarda

110

Cunhas de batata doce ao forno com orégano e limão





MACARRÃO

113

Salada colorida de macarrão

114

Macarrão com molho de batata-doce

116

OVOS

119

Fritata de batata-doce com couve

120

Tortilla de batata-doce e abobrinha

122

PEIXES

125

Salmão assado com batata-doce e alho-porró

126

Tilápia com batata-doce e pimentões

128

SALADAS

131

Salada de batata-doce ao estilo mexicano

132

Salada de batata-doce com pera e agrião

134

Salada de batatas e cará

136

Salada de brócolis e batata-doce assada

138

Salada de batata-doce com leguminosas

140

Salada de batata-doce roxa e aipo

142

Crie sua própria salada com batata-doce

144

MOLHOS DE SALADA

147

Molho de tahine

148

Molho de iogurte com ervas

149

Molho de mostarda com limão e azeite

150

Molho de balsâmico e azeite

151

SOPA OU PURÊ: VAI DEPENDER DA CONSISTÊNCIA

153

Sopa ou purê de batata-doce e cenoura

154

Sopa ou purê de batata-doce com leite de coco

156

159

TORTAS SALGADAS E GRATINADOS

160

Torta de frango com batata-doce e aveia

162

Gratinado com couve-flor e molho branco

164

Gratinado de batata-doce com lentilha e cenoura

166

Torta de batata-doce com cebola roxa e tomilho

169

Sobremesas para quando o dia pedir um doce

170

Doce de batata-doce ao rum da Milza

171

Crie sua própria receita de doce de batata-doce

172

Doce de batata-doce com laranja

173

Doce de batata-doce com ameixa seca

174

Doce de batata-doce com gengibre

175

Doce de batata-doce com gengibre e leite de coco

176

Doce de batata doce com laranja e maracujá

177

Doce de batata-doce com tâmaras secas

178

Torta de batata-doce da ilha de Reunião

181

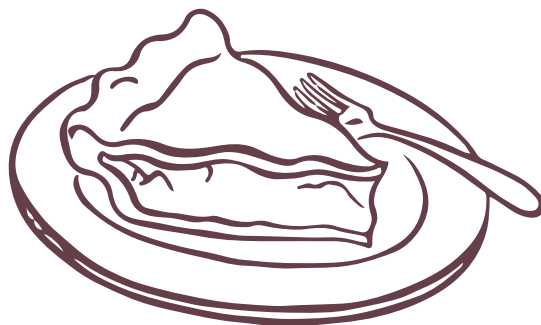
Considerações finais

182

Referências

183

Literatura Recomendada



INTRODUÇÃO

A batata-doce é um dos alimentos mais tradicionais do Brasil, cultivada pelos povos indígenas antes da chegada dos portugueses. De comida de pobre a comida de atleta, seu consumo tem conhecido altos e baixos ao longo do tempo e em diferentes regiões do país.

Raiz tuberosa, ou seja, que acumula reservas na forma de amido, ela garante sustança e mata a fome como outros alimentos ricos em carboidratos, além de aportar vitaminas, minerais e fibras à dieta, como as demais hortaliças.

Boa por si só, a batata-doce pode ser assada, frita ou cozida e consumida como lanche ou como um dos componentes de uma refeição completa. Ela também pode ser um ingrediente em uma série de preparos doces e salgados, que inclui saladas, cozidos, gratinados, sopas, purês, pães, bolos, biscoitos e sobremesas. Em pratos salgados, ela vai bem tanto em pratos vegetarianos quanto combinada com todos os tipos de carne. Para este livro foi feita uma pesquisa bibliográfica sobre o uso da batata-doce na culinária do Brasil e de vários outros países. As receitas foram adaptadas de modo a torná-las de fácil execução, utilizarem ingredientes facilmente encontrado no mercado brasileiro e serem adaptadas aos tipos de refeição mais comuns no Brasil, quais sejam café da manhã, café da tarde, almoço e jantar. Você poderá ter acesso às receitas originais a partir das obras listadas na sessão Literatura Recomendada. Algumas poucas receitas são originais, entre as quais as receitas de doce de batata-doce cremoso e a salada de batatas e cará.

Se por um lado, houve uma preocupação em adaptar as receitas ao paladar nacional, isso não significa que não haja novidades. O livro traz algumas receitas tradicionais de outros países como a torta da Ilha de Reunião e os biscoitados amanteigados dos EUA. Já o doce à moda brasileira, feito com batata-doce, leite e açúcar serviu de base para várias outras versões tão deliciosas e fáceis de fazer quanto a tradicional.

As receitas indicam como a batata-doce pode ser utilizada em tipos de preparo nos quais ela não é um ingrediente comum, com destaque para as saladas, os bolos salgados e os gratinados. Sempre que possível, a batata-doce foi associada à uma ou mais hortaliças, para tornar a refeição mais leve, mais saudável e mais nutritiva.

Com isso espero mostrar aos leitores como a batata-doce combina com todas as refeições. Quer saber como? Vire as páginas !

COMO COMPRAR BATATA-DOCE

Quando você for comprar batata-doce, tenha sempre em mente a palavra diversidade. Você não encontrará duas batatas-doces iguais. Mesmo aquelas que nasceram de uma mesma planta têm tamanho e formato diferentes e é assim mesmo. As tortuosidades fazem parte da beleza da batata-doce e não afetam nem o sabor e nem o valor nutricional.

As raízes de maior valor comercial variam de 400 a 600 g com comprimento em torno de 20 cm. Porém raízes menores, entre 100 e 200 g, assim como raízes muito grandes, de até 2 kg, podem ser encontradas. Novamente, o tamanho não importa, pois todas têm o mesmo valor nutricional.

Pequenos defeitos na casca, já cicatrizados, são removidos quando se descasca a raiz e não comprometem seriamente a qualidade, mas evite raízes com áreas amolecidas e escuras e com pontas enrugadas.

A cor da casca e da polpa da batata-doce não apresentam uma correspondência direta, ou seja, duas variedades com a mesma cor de casca, podem ter cores de polpa diferentes e vice-versa. A casca pode ser branca, creme, amarela, laranja, vermelha ou roxa, com tonalidades mais ou menos intensas. Já a polpa pode ser branca, creme, amarela, laranja, roxa ou apresentar combinações destas cores, por exemplo, ser de cor laranja com manchas ou veios de cor roxa. No mercado brasileiro, as combinações mais comuns são: polpa branca com casca branca; polpa creme com casca vermelho-arroxeadada ou branca; polpa laranja com casca rosada; polpa roxa com casca roxa.

Toda esta diversidade de cores, tanto da casca quanto da polpa, é devida a presença de pigmentos naturais e não à adição de qualquer composto químico ou ao uso de tecnologias de engenharia genética. As variedades de cores diferentes foram selecionadas ao longo do tempo tanto por agricultores quanto por pesquisadores da área de melhoramento e genética, e representam um enorme patrimônio alimentar. Começamos pela polpa branca: esta cor reflete a presença do amido, o mesmo carboidrato presente em outras hortaliças tuberosas como a batata, o cará e o inhame. O amido está presente em todas as variedades, independentemente da cor da polpa;

PEQUENOS DEFEITOS NA
CASCA, JÁ CICATRIZADOS,
NÃO PREJUDICAM A
QUALIDADE DA RAIZ.

Foto: Hong Vo/ iStock



porém, sua cor é mascarada quando outros pigmentos de cor mais forte, também estão presentes.

Este é o caso da batata-doce de polpa laranja, rica em carotenoides, os mesmos compostos responsáveis pela cor da cenoura e da abóbora. Por sua vez, as batatas-doces de polpa creme e amarela contém pequenas quantidades desses compostos, quando comparada à de polpa laranja. Já a cor roxa é devida à presença de antocianinas, compostos também presentes na berinjela e no repolho roxo. Os carotenóides e as antocianinas são compostos bioativos com efeitos benéficos sobre a saúde.

BATATA-DOCE PELO MUNDO

DIVERSIDADE DE CORES, TAMANHOS E FORMATOS.





Fotos: chengyuzheng, ribeiroantonio, chengyuzheng, Creativeye99,
chengyuzheng, popovaphoto, sommail, sommail /Stock, (da
esquerda para a direita de cima para baixo)

O consumo da raiz brotada não representa riscos à saúde, mas a qualidade sensorial da raiz é prejudicada, em especial o sabor e a textura. Quando a brotação estiver bem pequena, ela pode ser removida e a raiz pode ser consumida, mesmo que a qualidade seja inferior à da raiz que não iniciou a brotação. Como as brotações crescem às custas dos carboidratos e de outros nutrientes da raiz, quanto maior for a brotação, menor a qualidade da raiz.

Os danos causados por pragas durante o cultivo da batata-doce, podem ser identificados por perfurações na casca e na polpa. Assim como no caso da batata-doce brotada, a raiz pode ser consumida após a remoção das partes danificadas. Quando há poucos pontos danificados a qualidade não é seriamente prejudicada, mas quando a infecção é extensa, com galerias profundas na polpa, o sabor da raiz se torna amargo, mesmo nas partes que não foram atacadas diretamente pela praga.

Em princípio, todas as variedades de batata-doce podem ser usadas em quaisquer receitas. Porém, como elas diferem quanto ao teor de amido, de açúcares, de pigmentos e de outros compostos químicos, há variedades mais adequadas para panificação; outras mais adequadas para doces pastosos; as que são mais atrativas e saborosas em saladas, e assim por diante.

De maneira geral, as variedades de polpa branca e creme são mais amiláceas, têm maior teor de matéria seca e polpa mais enxuta. Já as variedades de polpa laranja, tem menor teor de matéria seca, têm a polpa menos enxuta e o sabor típico da batata-doce é menos pronunciado. As batatas de polpa roxa, por sua vez têm a polpa densa e seca, são menos doces e requerem maior tempo de cozimento. Após cozimento, as batatas de polpa mais enxuta apresentam-se mais secas, firmes e farinhentas, enquanto as de polpa mais úmida ficam mais macias, aquosas e pegajosas.

As diferenças na composição química também ocorrem entre variedades com a mesma cor de polpa, como exemplificado em duas variedades de polpa laranja. A variedade CIP BRS Nuti, desenvolvida no Brasil, tem a polpa mais enxuta, enquanto a variedade Beauregard, desenvolvida nos EUA, apresenta a polpa mais aguada. Por isso, a primeira vai melhor na salada, enquanto a segunda vai melhor no bolo de fubá.

Na prática, infelizmente, é muito difícil que o consumidor brasileiro consiga esta informação no mercado, visto que raramente as variedades são identificadas na gôndola.

PEQUENAS BROTAÇÕES NÃO
PREJUDICAM EM GRANDE MEDIDA
A QUALIDADE DA RAIZ.

Foto: cjwhitewine/iStock

GRANDES BROTAÇÕES NÃO
TORNAM A RAIZ IMPRÓPRIA
PARA CONSUMO, MAS PREJUDICAM EM
GRANDE MEDIDA A SUA QUALIDADE.

COMO CONSERVAR BATATA-DOCE

SÓ LAVE AS RAÍZES QUANDO FOR PREPARÁ-LAS. ↘



Foto: trangiap/iStock

GUARDE AS RAÍZES EM UM LOCAL SECO
E FRESCO, BEM VENTILADO, ESCURO OU SEM
INCIDÊNCIA DIRETA DE LUZ SOLAR.

A batata-doce é uma raiz tuberosa com durabilidade pós-colheita superior à de hortaliças de outros grupos como folhas (couve, alface, rúcula), frutos (quiabo, abobrinha, pepino) e mesmo de outras hortaliças tuberosas como cenoura e nabo.



Ela se conserva por vários dias em condição ambiente, preferencialmente em um local seco, escuro e fresco. Nesta condição, as raízes não devem ser acondicionadas em sacos de plástico, mas podem ser mantidas em saco de papel aberto. A batata-doce não deve ser mantida em geladeira, pois o ar frio e seco da geladeira reduz sua qualidade. Se você precisar usar somente parte de uma raiz, saiba que uma camada cicatrizada se formará em pouco tempo sobre a superfície cortada, permitindo que esta raiz continue em condição ambiente sem se estragar.

Na prática, você pode planejar o consumo em até 2 semanas após a compra. Apesar de potencialmente a batata-doce poder ser armazenada por muito mais tempo, sua durabilidade depende das condições de cultivo e do manuseio pós-colheita, informações não disponíveis para o consumidor poder estimar a durabilidade potencial das raízes. A cura, uma prática pós-colheita que consiste em manter a batata-doce por alguns dias em determinadas condições de temperatura e umidade do ar, promove a cicatrização dos ferimentos causados pela colheita, aumenta a durabilidade, além de melhorar o sabor e aumentar a doçura da batata-doce. Infelizmente, esta é uma prática pouco adotada no Brasil.

Como há disponibilidade de batata-doce durante todo o ano no mercado brasileiro, planejar a compra semanal ou quinzenal irá garantir que você sempre tenha produto fresco em casa.



CORTE A QUANTIDADE DE
BATATA-DOCE QUE DESEJA
UTILIZAR.



SOBRE A SUPERFICIE CORTADA
SERÁ FORMADA UMA CAMADA DE
TECIDO CICATRIZADO.



REMOVA ESTA CAMADA
ANTES DE USAR O RESTANTE
DA BATATA-DOCE.



Você não deve congelar a batata-doce crua, mas pode fazê-lo se cozinhá-la ou assá-la antes. Esta é uma maneira prática de ter a batata-doce pré-cozida para uso em diversas receitas. Você pode escolher quaisquer dos métodos descritos a seguir.

MÉTODO 1

Descasque e pique a batata-doce; coloque os pedaços em uma panela com água e cozinhe até ficarem macios, mas ainda firmes, geralmente de 10 a 15 minutos; espere esfriar; acondicione os pedaços em vasilhas ou sacos de plástico próprios para congelamento e leve ao congelador.

MÉTODO 2

Descasque e pique a batata-doce; coloque os pedaços em uma panela com água e cozinhe até ficarem bem macios; amasse os pedaços com um garfo ou triture-os em um processador de alimentos, até obter um purê; acondicione o purê em vasilhas próprias para congelamento e leve ao congelador.

MÉTODO 3

Asse as batatas-doces inteiras e com casca, até que comecem a ficar macias, ou seja, antes de completar o cozimento; espere esfriar, remova a casca e envolva cada raiz com papel alumínio; em seguida, acondicione as raízes em vasilhas ou sacos de plástico próprios para congelamento e leve ao congelador. Posteriormente, volte as raízes ainda envoltas pelo papel alumínio para completar o cozimento no forno, antes de servir.

Batatas-doces congeladas, usando qualquer um desses métodos, podem ser mantidas no congelador por até 6 meses.

COMO CONSUMIR BATATA-DOCE

As informações reunidas nessa seção pretendem trazer para o leitor um breve painel do uso da batata-doce em pratos doces e salgados em vários países do mundo, com a descrição dos principais ingredientes e de sua forma de preparo. Esta pesquisa foi feita prioritariamente em livros e sites de culinária, com eventuais checagens rápidas em artigos científicos e livros técnicos sobre a origem e uso dos pratos aqui relatados. Fazendo minhas as palavras de R.H. Price (Price, 2024), autor de *Sweet potato culture for profit - A full account of the origin, history and botanical characteristics of the sweet potato* (em tradução livre, Cultura da batata-doce com fins lucrativos - Um relato completo da origem, história e características botânicas da batata-doce):

“...podem ter surgido imprecisões como acontece na maioria dos livros e se forem encontradas, a autora considerará um favor ter a sua atenção chamada para elas...”.

LAVAR, DESCASCAR, PICAR

Somente lave as raízes quando for prepará-las. Se as raízes estiverem com muita terra aderida a elas, use uma escova macia ou um pano seco para remover a terra. A casca é comestível e a opção por mantê-la ou removê-la vai depender da receita e do gosto pessoal. As folhas também são comestíveis quando refogadas ou cozidas, mas neste livro todas as informações são referentes às raízes.

Quando descascada e picada, a batata-doce escurece rapidamente devido ao processo de oxidação dos compostos fenólicos, substâncias naturais que fazem parte de sua composição. Para evitar este escurecimento, que não traz riscos à saúde, mas pode prejudicar a aparência do alimento, prepare a batata-doce imediatamente após picá-la ou deixe os pedaços mergulhados em água até a hora de usar. Há uma diversidade entre as variedades, com algumas sofrendo escurecimento muito mais rápido do que outras. A cultivar Coquinho, de polpa branca, escurece rapidamente após cortada, enquanto as cultivares Canadense, de polpa creme, e a CIP BRS Nuti, de polpa laranja, sofrem escurecimento mais lento.



ESTE EXUDADO,
LÍQUIDO LEITOSO E
ESBRANQUIÇADO,
É NATURAL DA
BATATA-DOCE E NÃO
APRESENTA RISCOS
PARA A SAÚDE DE
QUEM A CONSOME.

Foto: Hong Vo/iStock

PARA EVITAR QUE O EXUDADO GRUDE NAS MÃOS, É SÓ DESCASCAR
E CORTAR A RAIZ SOB UM PEQUENO FIO DE ÁGUA CORRENTE.

BATATA-DOCE COZIDA

O chefe Yuto, autor do site de culinária japonesa Sudachi (Sudachi, 2023), recomenda iniciar o cozimento com água fria. Se você ferver a água primeiro e depois adicionar a batata-doce, as bordas externas vão cozinhar muito rapidamente e se desfazerem. Para um cozimento uniforme, comece com a batata-doce em água fria e deixe ferver.

A batata-doce cozida pode ser temperada a gosto e servida como acompanhamento ou ser usada em saladas. Para dar um toque oriental, procure por receitas de satsumaimo nimono e selecione, entre as várias sugestões disponíveis, os temperos que você irá adicionar à água de cozimento. Amassada, a batata-doce pode ser misturada a outros ingredientes para fazer sopas e purês, pratos gratinados ou molho para macarrão, assim como na confecção de bolos, pães, biscoitos e sobremesas.

A batata-doce também pode ser cozida em pedaços juntamente com outras hortaliças, arroz, leguminosas e carnes de diversos tipos, para preparar cozidos, refogados e sopas.

Exemplos de cozidos consumidos em outros países incluem o Dak galbi, um prato de origem coreana, composto por frango picante frito, com batata doce, repolho, cenoura e bolos de arroz. Na Costa Rica, se prepara o Olla de Carne, um cozido de carne com hortaliças, entre as quais se destaca a batata-doce, servido com arroz e molho Lizano. No Malawi, a batata-doce é usada no preparo do futali, um cozido com farinha de amendoim, consumido preferencialmente no café da manhã, enquanto, o Kimanga cha viazi vitamu, purê de batata-doce com feijão preto, é tradicionalmente preparado no almoço e no jantar na comunidade Taita do Quênia.

O kuri kinton é um prato tradicional japonês feito com batata-doce, castanhas portuguesas em calda e mirin, um saquê doce. Apesar do sabor adocicado, não é considerado uma sobremesa no Japão, sendo tradicionalmente servido no Ano-Novo, como uma opção do osechi ryouri, a primeira refeição do ano. O nome kuri kinton também se aplica a uma sobremesa produzida somente com castanha portuguesa (kuri) e açúcar.

Uma grata surpresa na elaboração deste livro foi descobrir como a batata-doce cozida, ou assada, vai bem em saladas. Por esta razão, você encontrará mais receitas de saladas do que dos demais tipos de preparo. Também são apresentadas algumas ideias sem receitas completas; só com a lista de ingredientes, para incentivar você a criar sua própria receita, com as hortaliças que você gosta ou tem em casa. As raízes de polpa roxa ou laranja, ficam mais bonitas na salada, mas você pode usar qualquer cor de polpa.

A outra surpresa foi descobrir que o arroz cozido com batata-doce, que eu considerava original e exclusivo da culinária mineira, também é tradicional no Japão, onde atende pelo nome de Satsumaimo Gohan. Em tempos de escassez de arroz, base da alimentação japonesa, era comum se misturar a batata-doce ao arroz para aumentar o volume da porção. Hoje, considerado um prato especial, naquela época era um prato associado à carestia, preparado pelas pessoas mais pobres.

BATATA-DOCE FRITA

Para fritar, corte a batata em rodela, cubos, cunhas ou fatias bem finas (como chips) e frite em óleo quente, ou faça um pré-cozimento seguido por fritura em frigideira, com pouco óleo, como se frita um bife. Alternativamente, use uma fritadeira elétrica que não utiliza óleo (air-fryer).

A batata-doce frita pode ser empanada e neste campo, nada se iguala em sabor ao tempura japonês. Diferentes tipos de hortaliças e frutos do mar são usados para tempura, sendo a batata doce japonesa, satsumaimo, uma opção popular. A massa do tempura é mais leve e mais fina que os tradicionais empanados ocidentais, o que permite um cozimento rápido que preserva o sabor dos alimentos.

A batata-doce frita, kumara chips, também é muito popular na Nova Zelândia. O nome polinésio kumara, que inclui todas as variedades de batata-doce, vem da palavra quéchua, a língua dos povos andinos da América do Sul. A batata-doce também é chamada de kumara na costa peruana.

No Brasil, por sua vez, algumas hamburgerias já servem a batata-doce frita, em pedaços ou na forma de chips, como alternativa para a tradicional batata frita. Pode parecer novidade, mas na minha infância no interior de Minas Gerais, em uma família proveniente do meio rural, a batata-doce frita era muito mais consumida que a batata frita.

Finalmente, para aqueles que querem elevar a fritura da batata-doce ao status de arte e ciência, recomendo a leitura do artigo de Felicity Cloak, colunista do jornal *The Guardian*, indicado na lista de referências ao final do livro como Cloake (2024). Neste artigo, ela descreve em detalhes diversas maneiras de temperar e fritar a batata-doce até chegar à receita que ela considera perfeita!

BATATA-DOCE ASSADA

No interior do Brasil, em um passado não muito distante, era comum acender fogueiras nas ruas, na época mais fria do ano, para juntar a vizinhança em brincadeiras, conversas de roda e festas juninas. O que não podia faltar nesta ocasião era a batata-doce assada nas cinzas quentes destas fogueiras. Atualmente, em qualquer local e época do ano, sem precisar de uma fogueira, você pode assar a batata no forno ou na churrasqueira. A batata-doce pode ser assada inteira com casca ou picada com e sem casca. No primeiro caso, alguns cozinheiros recomendam perfurar a batata-doce com garfo antes de assá-la, mas também é possível simplesmente colocá-las inteiras no forno. Você pode envolver a batata-doce em papel alumínio para manter a umidade da raiz e consumir a raiz com casca ou, se preferir, dispense o papel alumínio o que fará com que a casca fique mais seca e quebradiça sendo descartada antes do consumo.

A batata-doce assada em pedaços deve ser recoberta com uma fina camada de óleo e colocada em um tabuleiro raso. Você pode temperar a batata-doce antes de assar, misturando ao óleo, sal, pimenta, ervas frescas ou secas e quaisquer outros temperos de sua preferência. Disponha as batatas-doces em uma única camada, espaçadas entre si, se preferir a batata-doce mais crocante, ou coloque-as mais juntinhas ou em mais

de uma camada, se preferir a textura mais macia e úmida.

A batata-doce também pode ser assada na brasa, em churrasqueira, sendo um excelente acompanhamento para a carne assada. Na Argentina ela é apreciada como acompanhamento da carne de porco, não só assada, mas também cozida ou preparada como purê.

No Japão moderno, ainda é muito popular o Yakiimo, batata-doce assada em japonês. Em especial, o ishi-yakiimo (ishi significa pedra), que são batatas-doces assadas lentamente em pedras aquecidas, resultando em um produto com sabor doce acentuado, textura e aroma altamente apreciados por todos. Tradicionalmente vendidas em veículos próprios estacionados em locais de aglomeração de pessoas, hoje elas também estão disponíveis em supermercados, sendo mantidas em cabines aquecidas e vendidas para consumo imediato.

Na culinária tradicional Maori – nativa da Nova Zelândia – a batata-doce, juntamente com outros ingredientes, era assada a vapor em fornos subterrâneos e o alimento preparado desta forma é denominado 'hāngī'. A comida hangi ainda é muito popular no país e como seria de se esperar, passou por algumas modificações em relação à forma de preparo tradicional, mas manteve a batata-doce como um de seus ingredientes mais populares.

BATATA-DOCE NA PADARIA DE CASA

Alimento rico em amido, a batata-doce combina muito bem com o trigo, o fubá, o polvilho e com as demais farinhas no preparo de pães, bolos e biscoitos.

No preparo de pães, a batata-doce deve ser usada como um ingrediente complementar pois, por não ter glúten, ela não substitui a farinha de trigo. Para isso, cozinhe, escorra bem a água e amasse as raízes ainda quentes com um garfo, ou no processador, até obter um purê. Você pode usar este purê em pães doces ou salgados, com farinha de trigo branca ou integral. Em receitas de pães de batata, mandioca, abóbora, inhame e cará, esses ingredientes podem ser substituídos por igual quantidade de batata-doce, sem precisar alterar o restante da receita. Você também pode usar a batata-doce para fazer pãezinhos de polvilho; nada mais que a massa do pão-de-queijo, onde o queijo é total ou parcialmente substituído pela batata-doce.

Para o preparo de bolos, ela pode ser usada juntamente com a farinha de trigo, com o fubá ou uma mistura dos dois. Para bolos de fubá, prefira as batatas-doces de polpa mais úmida, como as de polpa laranja, pois o fubá tende a deixar o bolo mais quebradiço e seco. Se usar outra batata-doce, é só compensar aumentando a dosagem

dos ingredientes líquidos. Você pode fazer este bolo à moda brasileira, temperado com açúcar ou melado de cana, ou se inspirar nos bolos europeus e dos Estados Unidos, acrescentando, a escolher, especiarias (canela, noz moscada, gengibre em pó ou cristalizado e cravo), frutas secas (passas, cranberry, ameixa e damasco) e castanhas (noz, castanha-do-Pará, castanha-de-caju, amêndoa, avelã e amendoim).

Em um giro pelo mundo, conheça o Bolo do Caco, que apesar do nome, é um pão típico da ilha da Madeira, feito com farinha de trigo, batata doce, fermento de pão, água e sal, de formato circular e plano. A única controvérsia sobre este pão é a sua origem. Os habitantes da ilha do Porto Santo, localizada no arquipélago da Madeira, afirmam que o Bolo do Caco nasceu na sua ilha e não na ilha da Madeira. Os ingredientes da receita do Porto Santo são exatamente os mesmos, exceto que os padeiros do Porto Santo fermentam a massa três vezes, não duas. O Bolo do Caco tem este nome porque tradicionalmente ele era assado sobre uma pedra basáltica aquecida a alta temperatura, pedra esta chamada caco. Hoje, em muitos locais, o pão é assado sobre placas de ferro fundido ou em frigideiras com revestimento antiaderente espesso.

Preparar biscoitos de batata-doce foi para mim uma experiência com muitos fracassos e com poucos sucessos. Mas a julgar pelo número de receitas de biscoitos de batata-doce disponíveis no mundo, devidamente acompanhadas de depoimentos entusiasmados pelos comensais, o problema deve estar na cozinheira e não no ingrediente.

A maior frustração de todas foi não conseguir chegar a um resultado satisfatório no preparo do Mbatata – biscoito típico do Malawi feita com batata-doce, mbatata na língua local. Seus fãs descrevem esses biscoitos como levemente adocicados, com uma textura macia e esponjosa, diferentemente dos biscoitos normais. Eles podem ser apreciados como lanche, sobremesa ou no café da manhã. Não faltam receitas na internet para você experimentar.

Mais sorte tive com os biscoitos de batata-doce ao estilo dos EUA, que se baseiam nos famosos buttermilk biscuits. O buttermilk, leiteiro em português, é um soro de leite coalhado, que no Brasil pode ser substituído entre outros produtos, por iogurte natural. Tão gostoso quanto ele é o biscoito feito com aveia, receita também dos Estados Unidos, que você encontrará neste livro. Sucesso garantido para pessoas de todas as idades.

Apesar do nome, a batata-doce também vai muito bem em bolos salgados. Você pode escolher entre bolinhos assados (tipo muffins), receitas tradicionais do Sul dos EUA como o spoonbread (pão-de-colher) e mesmo bolinhos fritos ao estilo do nosso bolinho de arroz. No último caso, a mesma massa pode ser usada para preparar panquecas; é só mudar o jeito de fritar.

BATATA-DOCE – O DOCE QUE É MAIS DOCE

A batata-doce é tema de um trava-línguas muito popular na minha infância. Na versão que eu conhecia: “o doce perguntou p’ro doce qual o doce que era mais doce. O doce respondeu p’ro doce que era o doce de batata-doce”.

Naquela época, o doce de batata-doce cremoso, no qual a batata-doce amassada é cozida com açúcar e leite, era uma sobremesa muito popular no dia a dia. Neste livro você encontrará várias versões deste doce, que podem servir de inspiração para que você crie sua própria receita. Nosso doce de batata-doce também pode ser feito em ponto de corte, sendo vendido, quando enlatado, com o nome de marron glacê.

O doce de batata-doce não é exclusividade do Brasil, fazendo parte da culinária de nossos vizinhos Paraguai, Uruguai e Argentina. Aliás, os argentinos e uruguaios advogam para si a paternidade deste doce, que, antes de escrever este livro, eu poderia jurar ser brasileira. O doce de batata-doce disputa preferências com a goiabada no Brasil e no Paraguai, enquanto no Uruguai e na Argentina seu grande concorrente é a marmelada. Tradições culinárias dos colonizadores espanhóis e dos imigrantes italianos, como os doces de massa folhada, as tortas de massa podre recheadas de geleias de frutas, e outros produtos de panificação, foram adaptados aos ingredientes locais, tornando os doces de marmelo, de batata-doce e de goiaba os recheios mais populares da pastelaria crioula nesses países. Em todos eles, uma mesma sobremesa possa ser preparada em diferentes versões com cada um destes doces.

No Uruguai, o doce de batata-doce se prepara em barra (doce de partir) e em calda, este último temperado com cravo-da-Índia ou canela. Na Argentina, o doce em barra é muito popular e pode vir adicionado de outros sabores como chocolate e baunilha. O doce de batata-doce também é usado no preparo de duas sobremesas típicas. A primeira chamada “Martín Fierro” no Uruguai e “Vigilante” na Argentina e no Paraguai nada mais é que o nosso Romeu e Julieta: um pedaço de doce acompanhado de um pedaço de queijo. A segunda é a Pasta Frola, uma torta de massa podre, consumida nos três países, mas particularmente popular na Argentina. Nos dois casos, a receita original parece ser aquela com doce de marmelo, que foi ao longo do tempo incluindo outros recheios entre os quais o de batata-doce. Seguindo esta tradição, se incluem os pastelitos argentinos, um doce de massa folhada muito popular, que também pode ser encontrado na versão com batata-doce.

Mas esta história de sobremesa de batata-doce não termina aqui.

Espanha, Estados Unidos e Japão também têm suas receitas tradicionais de sobremesas à base batata-doce.

Na Espanha, os paneletes, doces tradicionais da Catalunha, são servidos na noite de Todos os Santos. Preparados em vários formatos, são feitos com massa de amêndoa e batata doce e aromatizados para lhes conferir sabores diferentes. Como acontece com muitos doces tradicionais, você encontrará uma grande diversidade de receitas que adicionam outros ingredientes à receita original.

A torta de batata-doce, sweet-potato pie, disputa preferências com a torta de abóbora, pumpkin pie, nos Estados Unidos. Ambas geralmente são servidas em ocasiões festivas, em especial o Dia de Ação de Graças, sendo a versão com batata-doce mais comum nos estados do Sul e a versão com abóbora mais comum nas demais regiões. Ambas são feitas com uma base de massa de torta (feita com farinha de trigo, manteiga e açúcar) coberta pelo creme de abóbora ou de batata-doce. Este último, é preparado com batata-doce cozida e amassada, leite, açúcar, ovos e especiarias, em especial canela e noz-moscada.

O doce “Suito Poteto” tem seu nome derivado de como os japoneses pronunciam a palavra “sweet potato”, batata-doce em inglês. O artigo listado como Omura (2022) na lista de referências ao final do livro informa ser esse nome possivelmente derivado do fato desta sobremesa utilizar ingredientes tipicamente ocidentais, ausentes da culinária japonesa tradicional. Para preparar o Suito Poteto, a batata-doce é cozida, amassada e misturada com creme de leite, manteiga, açúcar e baunilha. Em seguida esta massa é moldada na forma de uma pequena batata-doce doce, pincelada com ovo batido, salpicada com gergelim e assada.

A Purple Sweet potato haupia pie – em tradução livre, torta haupia de batata-doce roxa, é uma sobremesa havaiana que junta batata-doce e haupia, esta última uma sobremesa tradicional à base de leite de coco. Apesar de algumas fontes afirmarem ser a torta haupia inspirada na torta de batata-doce americana, outras afirmam que ela é uma criação local que utilizou a haupia como ingrediente de um doce em camadas. Em muitas versões a base da torta é feita com noz macadâmia, outra cultura não nativa do Havaí, que como a batata-doce, floresceu nos solos e climas desse arquipélago. Mas você não precisa saber a origem desta torta para preparar uma das inúmeras versões disponíveis na internet. Coco, batata-doce e macadâmia: não tem como dar errado!

CAÇAROLA DE BATATA DOCE: ACOMPANHAMENTO OU SOBREMESA?

Um dos pratos mais famosos da culinária do sul dos EUA é a sweet-potato casserole ou caçarola de batata doce, numa tradução livre. Considerado um acompanhamento para as carnes servidas no almoço do Dia de Ação de Graças, para o paladar brasileiro ele se parece mais com uma sobremesa, que lembra em muito a torta de batata-doce. Para a caçarola, prepara-se um purê de batata-doce com açúcar mascavo, manteiga, leite,

ovos e outros temperos como baunilha. O purê é colocado em um tabuleiro e coberto com marshmallow, nozes pecans, ou uma cobertura semelhante à de um crumble. Leva-se para assar e depois é só servir. Acompanhamento ou sobremesa? Deixe ao leitor brasileiro decidir por conta e risco!

Mas fica aqui uma observação: para muitas das receitas deste livro, a mistura do doce e do salgado são a graça da coisa, o que pode não agradar todos os paladares. Mas para aqueles que gostam de farofa de banana, arroz com passas, carne com abacaxi, kiwi e maçã na salada de alface, dentre outras, a batata-doce vai se revelar um ingrediente coringa, muito saboroso, com uma enorme versatilidade.

BATATA-DOCE TAMBÉM É PETISCO, DOCE E SALGADO

Os petiscos de batata-doce mais saborosos e fáceis de preparar são a batata-doce frita ou assada. Ambas podem ser incrementadas com variados temperos e servidas com mel, melado de cana, manteiga, maionese, queijo ou requeijão cremoso.

A batata-doce caramelizada no Brasil, kamotecue nas Filipinas, daigaku-imo no Japão, candied sweet-potato nos EUA, soetpatats na África do Sul, é um petisco, ou sobremesa, preparada de maneira similar, mas com seu toque particular, em cada um desses países.

Também no Japão tem-se o Hoshi-imo, ou passa de batata-doce. A batata-doce, cozida no vapor ou assada, é descascada, fatiada e seca ao sol, sem adição de qualquer adoçante.

Mas não é só isso. Na Malásia se consome o karipap, um folhado, parecido com um pastel ou empanada, com recheio de batata-doce e especiarias.

BATATA-DOCE: AS OPÇÕES NÃO PARAM POR AÍ

A versatilidade da batata-doce pode ser apreciada em outros pratos e em outros ingredientes que não a batata-doce fresca.

O Japchae ou chapchae é um prato coreano preparado com dangmyeon, macarrão feito de batata doce e não de trigo, refogado com carnes e hortaliças diversas. As hortaliças mais comuns são espinafre, cenoura e cebola acrescidas de cogumelos como shiitake. Este prato também pode levar carnes finamente cortadas, previamente marinadas em molho de soja e óleo de gergelim.

Em mais um giro pelo mundo, encontramos outras receitas, que em sua versão original não incluíam a batata-doce. Bem do jeito que a culinária acontece desde sempre.

Alguém se muda para outro país, ou outra região do mesmo país, e leva consigo um ingrediente querido que é misturado aos pratos e ingredientes locais para alterar uma receita já existente ou criar uma nova. Ou alguém põe as mãos em uma receita nova, e na falta do ingrediente original, usa um similar local. Também é possível gostar tanto de um alimento, por exemplo, batata-doce, que o indivíduo acaba descobrindo, ou inventando, um jeito de incluir seu alimento favorito no maior número possível de receitas.

A panqueca, a pasta de grão de bico e o risoto de batata-doce, cujas receitas você encontra neste livro, são exemplos nesta linha. As receitas originais não incluíam a batata-doce, mas quem disse que a coisa não ficou ainda melhor depois que esta raiz nascida na América do Sul entrou na lista de ingredientes? A conferir!

OS TEMPEROS E INGREDIENTES QUE COMBINAM COM A BATATA-DOCE

Cada cozinha nacional ou regional usa uma ampla variedade de temperos e ingredientes para valorizar e acentuar o sabor da batata-doce.

Começando pelas sobremesas destacam-se na culinária do continente americano, o mel, o melado de cana ou de bordo, a canela, a noz-moscada, o cravo e o gengibre. Na panificação, a estes ingredientes se adicionam as frutas secas, castanhas e nozes.

Em pratos salgados, ela pode ser temperada com especiarias terrosas, aromáticas e picantes, como cominho, coentro, pimenta moída, páprica doce e picante, curry, açafraão e temperos de origem oriental como miso, shoyo e mirin.

Entre as frutas e hortaliças destacam-se cenoura, beterraba, batata, aipo, laranja, pera e maçã.

O leite de coco e o queijo de cabra parecem ter sido criados para se harmonizarem com a batata-doce, enquanto o marshmallow, o chocolate e as carnes vermelhas não são um consenso.

O site FoodPrint.org sugere os seguintes temperos para aqueles pratos que puxam mais para o salgado do que para o doce: alecrim, pimenta chipotle e cominho. Você pode ler o texto completo em FoodPrint (2024), como indicado na lista de referências ao final do livro.

BATATA-DOCE COMBINA COM TODAS AS REFEIÇÕES





R E C E I T A S

CAFÉ DA MANHÃ E DA TARDE OU LANCHINHO A QUALQUER HORA DO DIA

*Bolos e panquecas doces, bolos e panquecas
salgados, patês e purês, pães e biscoitos.*

BATATA-DOCE COMBINA COM TODAS AS REFEIÇÕES



CAFÉ DA MANHÃ E DA TARDE OU
LANCHINHO A QUALQUER HORA DO DIA

R E C E I T A S

1. BOLOS E PANQUECAS DOCES





BOLO DE FUBÁ COM BATATA-DOCE E COCO

INGREDIENTES *✍*

2 OVOS

½ XÍCARA DE MANTEIGA

½ XÍCARA DE AÇÚCAR

⅓ XÍCARA DE COCO RALADO

½ XÍCARA DE LEITE

½ XÍCARA DE BATATA-DOCE DE

POLPA CREME COZIDA E AMASSADA

1 XÍCARA DE FUBÁ

⅓ XÍCARA DE FARINHA DE TRIGO

1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ

¼ COLHER (CHÁ) DE BICARBONATO DE
SÓDIO

MODO DE FAZER *✍*

1. Bata as gemas, o açúcar e a manteiga até obter um creme.
2. Junte a batata-doce e o leite e misture até obter uma massa homogênea.
3. Em outra vasilha misture o fubá, a farinha, o fermento, o bicarbonato e o coco ralado.
4. Bata as claras em neve e reserve.
5. Misture os secos com a massa com batata doce. Por último acrescente as claras em neve.
6. Despeje a massa em uma forma untada com manteiga e leve ao forno médio (180°C), preaquecido.
7. Asse até que o bolo fique dourado e um palito inserido no centro do bolo saia limpo.

FAÇA SEU PRÓPRIO BOLO

Variando os ingredientes a partir da receita 'Bolo de fubá com batata-doce e coco':

- Substitua o leite por suco de fruta, leite de coco ou outro “leite” vegetal ou iogurte;
- Substitua a manteiga por óleo ou outra gordura de origem vegetal;
- Acrescente frutas cristalizadas, frutas secas, nozes e castanhas a gosto;
- Tempere com canela, noz-moscada, gengibre, cardamomo, baunilha, rum;
- Use batatas-doces com diferentes cores de polpa.



SEM LACTOSE

Substitua o leite, a manteiga e a batata-doce de polpa creme pela mesma quantidade de suco de laranja, óleo vegetal e batata-doce de polpa laranja.

Acrescente ½ xícara de laranja cristalizada picada.



COM PASSAS AO RUM

Substitua o leite por iogurte natural, o açúcar cristal por 1/3 xícara de melado de cana e 1/3 xícara de açúcar mascavo e substitua o coco ralado por ½ xícara de passas brancas embebidas em 1/3 xícara de rum.



INGREDIENTES *f*

PARA O BOLO

2 OVOS

½ XÍCARA DE ÓLEO

¾ XÍCARA DE AÇÚCAR

1 XÍCARA (CERCA DE 200 G) DE
BATATA-DOCE CRUA PICADA

1 ⅓ XÍCARA DE FARINHA DE TRIGO

1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ

PARA A CALDA

½ XÍCARA DE CHOCOLATE EM PÓ OU ¼

DE XÍCARA DE CHOCOLATE EM PÓ + ¼

XÍCARA DE CACAU EM PÓ

⅓ A ½ XÍCARA DE AÇÚCAR

1 COLHER (SOPA) DE MANTEIGA

⅓ XÍCARA DE ÁGUA OU LEITE



BOLO DE BATATA-DOCE COM COBERTURA DE CHOCOLATE

MODO DE FAZER *✍*

BOLO

1. Misture bem o fermento com a farinha e reserve.
2. No liquidificador bata os ovos, o óleo, o açúcar e a batata até formar uma massa uniforme.
3. Transfira esta massa para uma tigela.
4. Acrescente a farinha com o fermento e misture bem, sem bater a massa em excesso.
5. Ponha a massa em uma forma untada e leve para assar por aproximadamente 35 minutos ou até dourar em forno médio (180 °C), preaquecido. Asse até que um palito inserido no centro do bolo saia limpo.
6. Deixe esfriar, desenforme e cubra com a calda de chocolate quente.

CALDA

1. Coloque todos os ingredientes em uma panela de fundo grosso.
2. Cozinhe, sem parar de mexer, até a mistura soltar da panela.
3. Coloque a calda quente sobre o bolo frio.



INGREDIENTES *ℳ*

PARA O BOLO

1 XÍCARA DE PURÊ DE BATATA DOCE DE
POLPA CREME, PRÉ-COZIDA E RESFRIADA
2 OVOS
1 COLHER DE CHÁ DE EXTRATO DE
BAUNILHA
½ XÍCARA DE AÇÚCAR MASCADO
1 COLHER (SOPA) DE MEL
½ XÍCARA DE LEITE
2 COLHERES (CHÁ) DE CANELA EM PÓ
½ COLHER (CHÁ) DE SAL

1 XÍCARA DE NOZES PICADAS
GROSSEIRAMENTE
¼ XÍCARA DE MANTEIGA DERRETIDA
2 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO
1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ

PARA A COBERTURA

1 COLHER (SOPA) DE AÇÚCAR DEMERARA
OU CRISTAL
½ COLHER (CHÁ) DE CANELA EM PÓ



BOLO COM NOZES E CANELA

MODO DE FAZER *f*

1. Em uma tigela grande misture todos os ingredientes, exceto a farinha e os ingredientes da cobertura.
2. Peneire a farinha na tigela e misture-a delicadamente até incorporar bem.
3. Despeje em uma forma de bolo inglês previamente untada.
4. Combine o açúcar refinado e a canela. Polvilhe por cima da massa.
5. Leve ao forno preaquecido a 180 °C e asse ou até que um palito inserido na massa saia limpo.
6. Deixe esfriar antes de fatiar.



INGREDIENTES *✍*

1 ½ XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO

3 ½ COLHERES (CHÁ) DE FERMENTO EM PÓ

1 COLHER (CHÁ) RASA DE SAL

½ COLHER (CHÁ) DE NOZ-MOSCADA, PREFERENCIALMENTE RALADA NA HORA

1 ¼ XÍCARA DE BATATA DOCE DE POLPA LARANJA, COZIDA E AMASSADA

2 OVOS BATIDOS

1 ½ XÍCARA DE LEITE

4 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA SEM SAL DERRETIDA

SUGESTÃO:

Estas panquecas ficam deliciosas quando servidas com mel, mas você também pode servi-las com manteiga ou com sua calda preferida.

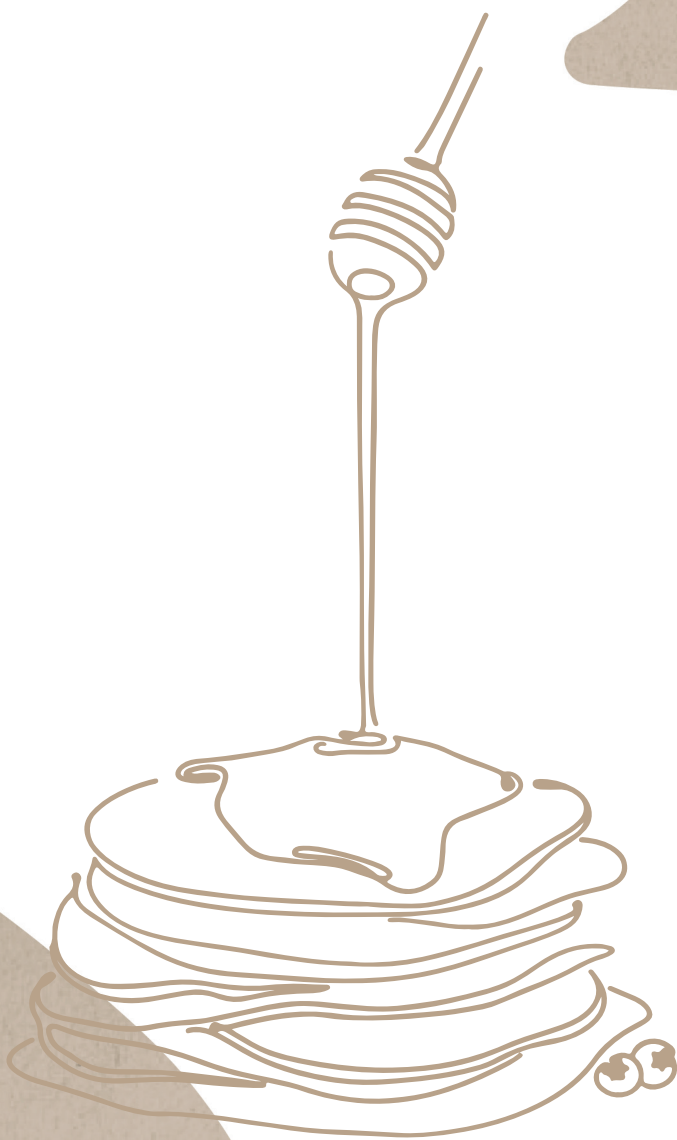


PANQUECAS DE BATATA-DOCE

MODO DE FAZER *p*

1. Combine os ingredientes secos em uma tigela grande e misture bem.
2. Em outra tigela, bata os ovos com o leite. Adicione a batata doce e a manteiga derretida.
3. Adicione a mistura de batata-doce aos ingredientes secos e mexa até misturar bem, mas sem bater a massa em excesso.
4. Aqueça em fogo médio uma frigideira levemente untada. Usando uma medida de $\frac{1}{4}$ de xícara ou uma colher grande ou concha, coloque a massa na frigideira e cozinhe até dourar no fundo. As bordas começarão a parecer secas e se formarão bolhas quebradas na superfície das panquecas. Vire para dourar o outro lado.
5. A cada 2 ou 3 panquecas, remova a frigideira do fogo por alguns segundos para evitar que as panquecasorem rapidamente sem cozinhar o interior

BATATA-DOCE COMBINA COM TODAS AS REFEIÇÕES



CAFÉ DA MANHÃ E DA TARDE OU
LANCHINHO A QUALQUER HORA DO DIA

R E C E I T A S

2. BOLOS E PANQUECAS SALGADOS





INGREDIENTES *ℳ*

1 XÍCARA BEM CHEIA E APERTADA (300 G) DE BATATA-DOCE DE POLPA LARANJA COZIDA E AMASSADA

1 XÍCARA FUBÁ

½ XÍCARA DE FARINHA DE TRIGO

1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ

½ COLHER (CHÁ) DE SAL

½ COLHER (CHÁ) DE BICARBONATO DE SÓDIO

½ COLHER (CHÁ) DE PIMENTA CALABRESA

125 G DE UMA MISTURA DE QUEIJO MINAS PADRÃO + QUEIJO PARMESÃO, RALADOS

2 OVOS

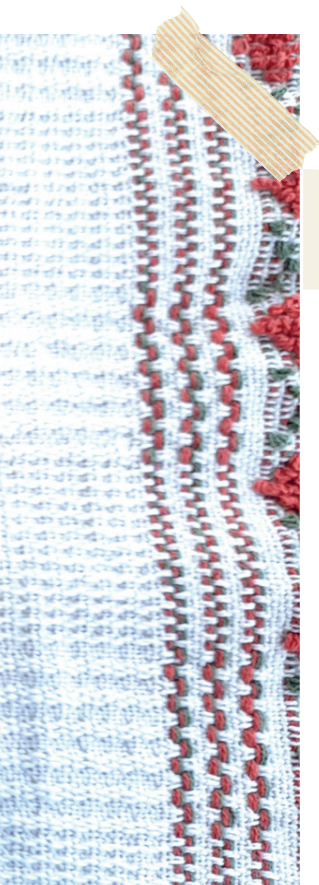
¼ XÍCARA DE ÓLEO DE GIRASSOL

⅓ XÍCARA DE IOGURTE NATURAL

½ PIMENTA JALAPEÑO PEQUENA, PICADA MIÚDA

DICA:

A pimenta jalapeño é uma acompanhante tradicional do pão ou bolo de milho, mas você pode substituí-la pela pimenta de sua preferência.



BOLINHO SALGADO DE FUBÁ COM BATATA-DOCE E PIMENTA JALAPEÑO

MODOS DE FAZER *ℳ*

1. Em uma tigela, misture o fubá, a farinha de trigo, o fermento, o sal, o bicarbonato e a pimenta em flocos e reserve.
2. Em outra tigela misture a batata-doce e os queijos. Em seguida, acrescente os ovos, o óleo e o iogurte. Adicione a mistura de fubá à mistura de batata-doce, mexendo até quase incorporar. Adicione a pimenta jalapeño e mexa até incorporar bem.
3. Divida a massa em forminhas de muffin ou ramequins untados. Leve ao forno preaquecido a 180 °C. Asse até que um palito inserido no centro de um bolinho saia limpo.



INGREDIENTES *f*

2 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO, + ½
XÍCARA, SE NECESSÁRIO
¾ XÍCARA DE QUEIJO PARMESÃO RALADO
GROSSO PARA A MASSA
1/4 XÍCARA DE QUEIJO PARMESÃO RALADO
FINO PARA A COBERTURA
1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ
½ COLHER (CHÁ) DE SAL

1 COLHER (SOPA) DE TOMILHO FRESCO
PARA A MASSA, MAIS 1 COLHER (CHÁ)
PARA A COBERTURA
1 XÍCARA DE BATATA DOCE DE POLPA
ROXA DESCASCADA E RALADA
1 ¼ XÍCARA DE LEITE INTEGRAL
½ XÍCARA DE ÓLEO VEGETAL
1 OVO

DICA:

Se você não tem forminhas de bolinhos (muffins) ou pequenos ramequins, asse em qualquer tabuleiro ou forma de bolo.



BOLINHO SALGADO DE BATATA-DOCE E PARMESÃO

MODO DE FAZER *✍*

1. Coloque a farinha, o queijo parmesão ralado grosso, o fermento, o tomilho e o sal em uma tigela grande e misture bem.
2. Coloque o leite, o óleo e o ovo em uma tigela média e bata até misturar bem.
3. Descasque e rale a batata-doce com um ralo grosso. Misture a batata ralada aos ingredientes secos imediatamente para evitar que ela escureça, de modo que ela fique coberta e distribuída uniformemente pela mistura.
4. Junte a mistura líquida aos secos e mexa delicadamente até incorporar bem, mas não bata a massa em excesso.
5. A massa deve ficar com uma textura de massa de bolo mais seca. Se necessário, acrescente um pouco mais de farinha.
6. Divida a massa uniformemente entre as cavidades da forma de bolinhos individuais (muffins). Polvilhe cada bolinho com 1 colher de chá de queijo parmesão ralado fino.
7. Asse até que os bolinhos estejam dourados e um palito inserido no centro saia limpo, cerca de 20 minutos.



PÃO DE COLHER DE BATATA-DOCE

INGREDIENTES *✍*

4 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA SEM SAL, DERRETIDA
2 XÍCARAS DE PURÊ DE BATATA-DOCE DE POLPA LARANJA
2 ½ XÍCARAS DE LEITE
1 COLHER (SOPA) DE TOMILHO FRESCO
1 COLHER (SOPA) DE AÇÚCAR MASCAVO CLARO
2 COLHERES (CHÁ) DE SAL
1 XÍCARA DE FUBÁ AMARELO FINO
4 OVOS, SEPARADOS
2 COLHERES (CHÁ) DE FERMENTO EM PÓ

MODO DE FAZER

1. Unte generosamente uma caçarola ou refratário com cerca de 1 colher de sopa de manteiga. Reserve.
2. Descasque e cozinhe as batatas em água até que fiquem macias. Quando esfriar o suficiente para manusear, amasse as batatas fazendo um purê grosseiro.
3. Em uma panela grande, leve o leite, o tomilho, o açúcar mascavo e o sal ao fogo ao fogo médio. Antes da fervura, de maneira lenta e constante, junte o fubá ao leite. Cozinhe, mexendo sempre, por 4 a 5 minutos, até a mistura ficar espessa e soltar do fundo da panela. Retire do fogo e deixe esfriar um pouco.
4. Em seguida, adicione as batatas, as gemas, as 3 colheres de sopa restantes de manteiga e o fermento à mistura de fubá; mexa para combinar bem.
5. Em uma tigela grande, bata as claras com a batedeira até formar picos moles. Envolve delicadamente as claras na mistura de batata e fubá.
6. Coloque a massa na vasilha untada. Asse em forno preaquecido a 180 °C, até que um palito inserido no centro saia limpo. As bordas ficarão firmes e o centro um pouco macio. Retire do forno. Deixe descansar por 10 minutos. Sirva quente.

ORIENTAÇÃO:

Spoonbread – um bolo de milho parecido com um pudim – é considerado um acompanhamento de baixo custo para qualquer refeição festiva no sul dos Estados Unidos. A chave para o sucesso do pão de colher, segundo o autor desta receita, é bater as claras até ficarem fofas. Ele recomenda começar com claras de ovo em temperatura ambiente que fornecerão cerca de 25% mais volume do que as claras de ovo geladas.

A receita original, que você encontra na lista de referências Potato (2023) é feita com corn meal, o fubá americano que apresenta uma textura mais grosseira que o fubá comumente comercializado no Brasil. Eu testei a receita com o produto importado e o fubá nacional e, verdade seja dita, apesar do sabor ser equivalente, o primeiro apresenta uma textura melhor. Eu recomendo não usar o fubá mimoso, mas um fubá mais grosso.



INGREDIENTES *✍*

1 BATATA-DOCE MÉDIA DE POLPA CREME, ENTRE 300 E 400 G

½ XÍCARA DE FARINHA DE TRIGO

6 COLHERES (SOPA) DE AVEIA EM FLOCOS

2 OVOS BATIDOS

½ + ¼ COLHER (CHÁ) DE SAL

1 COLHER (SOPA) DE CEBOLINHA PICADA

1 PITADA DE NOZ-MOSCADA, PREFERENCIALMENTE RALADA NA HORA

SUGESTÃO:

Sirva com mostarda e queijo branco ou com uma salada.

Deliciosos com queijo de cabra.

PANQUECA OU BOLINHO DE BATATA-DOCE

MODO DE FAZER

1. Descasque e pique a batata-doce. Coloque os pedaços em uma panela com água suficiente para cobri-los e cozinhe até que eles fiquem macios. Escorra a água e amasse os pedaços ainda quentes com um garfo ou use um processador. Meça uma xícara de chá do purê obtido e reserve.
2. Em um recipiente, misture a farinha, a aveia e $\frac{1}{2}$ colher (chá) de sal.
3. Bata os ovos ligeiramente e acrescente $\frac{1}{4}$ colher (chá) e a noz moscada.
4. Adicione o purê e os ovos aos ingredientes secos e misture bem até obter uma massa homogênea.
5. Com esta massa você pode fazer panquecas ou bolinho frito.

PARA A PANQUECA:

1. Em uma frigideira antiaderente, despeje 2 colheres sopa de massa, forme a panqueca com o dorso da colher e deixe cozinhar por cerca de 3 minutos até que perceba que as bordas estão firmes. Vire e deixe do outro lado também, até dourar.
2. Repita o processo até a massa acabar.

PARA O BOLINHO:

1. Coloque uma quantidade suficiente de óleo (cerca de 2 dedos de altura) em uma panela pequena e funda. Quando o óleo estiver quente, adicione pequenas colheradas de massa, tomando cuidado para não fazer bolinhos muito grossos que podem ficar crus por dentro.
2. Quando um lado estiver corado, vire os bolinhos para dourar o outro lado. Retire-os com uma escumadeira e coloque sobre papel-toalha para absorver o excesso de óleo.

BATATA-DOCE COMBINA COM TODAS AS REFEIÇÕES



CAFÉ DA MANHÃ E DA TARDE OU
LANCHINHO A QUALQUER HORA DO DIA



R E C E I T A S

3. PATÊS E PURÊS





INGREDIENTES *f*

200 G DE PURÊ DE BATATA-DOCE DE POLPA LARANJA, OBTIDO DA RAIZ ASSADA

2 ½ COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA

200 G DE GRÃO-DE-BICO COZIDO COM CASCA

2 ½ COLHERES (SOPA) DE TAHINI

SUCO DE 1 LIMÃO

3 DENTES DE ALHO PEQUENOS PICADOS

PIMENTA CALABRESA PARA DECORAR (OPCIONAL)

ÁGUA MORNA PARA OBTER A CONSISTÊNCIA DESEJADA



PASTA DE BATATA-DOCE COM TAHINE E GRÃO-DE-BICO

MODO DE FAZER *✍*

1. Coloque a batata-doce, o grão de bico, o tahine, o suco de limão e o alho em um processador de alimentos.
2. Acrescente água morna suficiente para obter uma mistura homogênea, com consistência de patê.
3. Acerte o tempero, acrescentando sal, limão ou tahine, a depender do gosto.
4. Sirva regado com um fio de azeite.



INGREDIENTES *✍*

500 G DE BATATA-DOCE DE POLPA CREME, DESCASCADA E PICADA

1 ½ XÍCARA DE LEITE, OU MAIS SE NECESSÁRIO

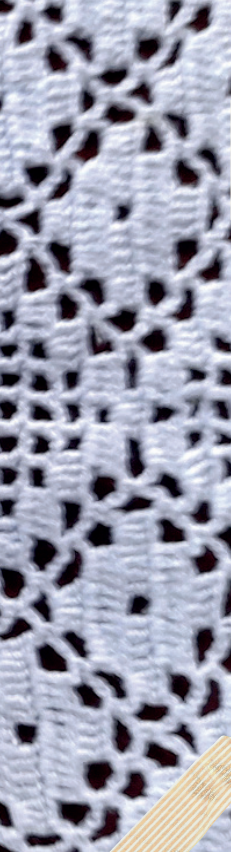
2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA

½ XÍCARA DE QUEIJO DE CABRA CREMOSO

½ XÍCARA DE PISTACHE, SALGADO E TORRADO, PICADO GROSSEIRAMENTE

SAL A GOSTO

2 DENTES DE ALHO

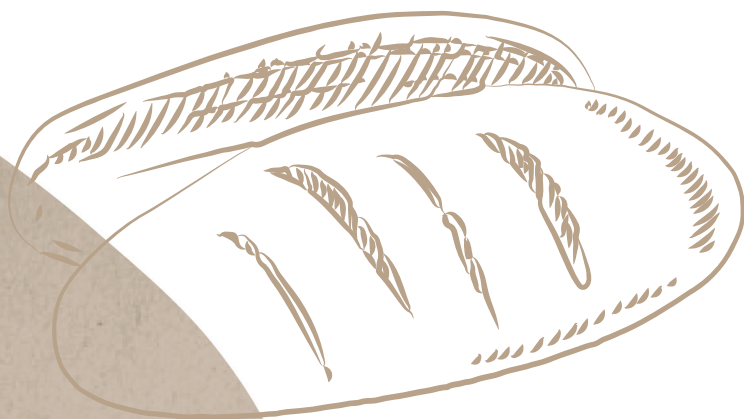


PURÊ DE BATATA-DOCE COM QUEIJO DE CABRA

MODO DE FAZER

1. Coloque as batatas em uma panela com água suficiente para cobri-las. Cozinhe até que as batatas estejam macias quando furadas com a ponta de uma faca.
2. Escorra e amasse a batata-doce com garfo ou espremedor para obter um purê de textura mais grosseira ou use o processador para textura mais lisa.
3. Aqueça a manteiga em uma panela funda e refogue o alho até dourá-lo.
4. Acrescente a batata-doce e o leite em quantidade suficiente para obter a consistência desejada. Misture bem.
5. Acrescente o queijo de cabra. Misture bem e acerte o sal.
6. Salpique o purê com o pistache e sirva ainda quente.

BATATA-DOCE COMBINA COM TODAS AS REFEIÇÕES



CAFÉ DA MANHÃ E DA TARDE OU
LANCHINHO A QUALQUER HORA DO DIA



R E C E I T A S

4. PÃES E BISCOITOS



INGREDIENTES *f*

1 ENVELOPE DE FERMENTO BIOLÓGICO SECO (10 G)

½ XÍCARA DE LEITE MORNO

2 OVOS

¼ XÍCARA DE MANTEIGA EM TEMPERATURA AMBIENTE

1 XÍCARA DE BATATA-DOCE DE POLPA CREME COZIDA E AMASSADA

⅓ XÍCARA DE AÇÚCAR

1 COLHER (CHÁ) DE SAL

3 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO

1 GEMA DE OVO PARA PINCELAR



PÃO DE BATATA-DOCE

MODO DE FAZER

1. Em um recipiente, misture o fermento e o leite morno até dissolver o fermento. Junte os ovos e a manteiga e misture.
2. Acrescente a batata, o açúcar e o sal. Acrescente a farinha de trigo e mexa até obter uma massa que possa ser sovada.
3. Coloque esta massa em uma superfície polvilhada com farinha e trabalhe (sove a massa) acrescentando farinha aos poucos, se necessário, para obter uma massa lisa e elástica que não grude nas mãos.
4. Faça uma bola, coloque em uma bacia e cubra com plástico ou pano de prato. Deixe descansar por cerca de 1 hora, para que a massa dobre de volume.
5. Abra a massa em uma superfície polvilhada com farinha, delicadamente, usando a ponta dos dedos e enrole os pães no formato desejado.
6. Pincele os pães com gema de ovo.
7. Coloque os pães em um tabuleiro untado e asse em forno preaquecido a 180 °C até que os pães aumentem de volume e fiquem corados.



INGREDIENTES *f*

1 ENVELOPE DE FERMENTO BIOLÓGICO SECO (10 G)

½ XÍCARA DE LEITE DE AMÊNDOA

2 OVOS

¼ XÍCARA DE MANTEIGA EM TEMPERATURA AMBIENTE

1 XÍCARA DE BATATA-DOCE DE POLPA BRANCA COZIDA E AMASSADA

1/3 XÍCARA DE AÇÚCAR

1 COLHER (CHÁ) DE SAL

1 XÍCARA DE FARINHA DE TRIGO BRANCA

2 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO INTEGRAL, MAIS A QUANTIDADE NECESSÁRIA PARA DAR O PONTO DE ENROLAR

OPCIONAL:

AMEIXA SECA

GENGIBRE CRISTALIZADO

CASTANHA DO PARÁ PICADA

PÃO DE BATATA- -DOCE COM LEITE DE AMÊNDOA

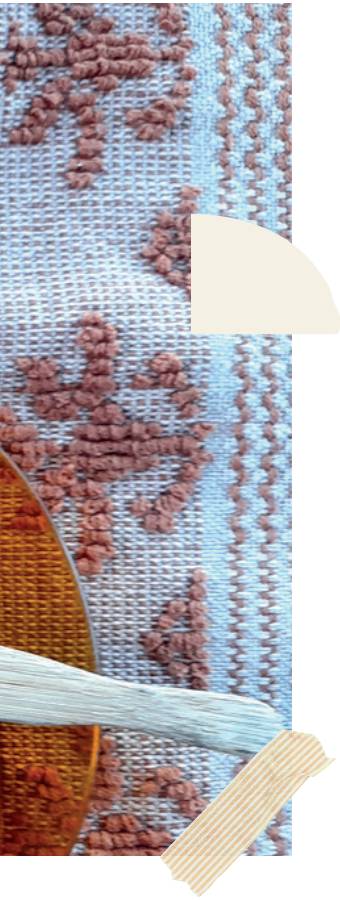
MODO DE FAZER

1. Em um recipiente, misture o fermento e o leite morno até dissolver o fermento. Espere alguns minutos para começar a formar bolhas.
2. Em outra vasilha misture os ovos, a manteiga, a batata, o açúcar e o sal e misture até obter uma massa homogênea.
3. Adicione o leite com fermento à massa com batata-doce e misture.
4. Acrescente a farinha branca e em seguida vá acrescentando a farinha integral aos poucos.
5. Quando a massa estiver na consistência de poder ser sovada, transfira-a para uma superfície polvilhada com farinha e trabalhe (sove a massa) acrescentando farinha aos poucos, até obter uma massa lisa e elástica que não grude nas mãos.
4. Faça uma bola, coloque em uma bacia e cubra com plástico ou pano de prato. Deixe descansar por cerca de 1 hora, para que a massa dobre de volume.
5. Divida a amassa em duas porções.
Metade da massa: Abra a massa em uma superfície polvilhada com farinha, delicadamente, usando a ponta dos dedos, no formato de um retângulo. Espalhe pedaços de ameixa seca comprimindo-os levemente para “grudá-los” na massa; enrole o pão no formato de um cilindro.
Metade da massa: abra no formato de um retângulo, espalhe pedaços de castanha e gengibre cristalizado, comprimindo-os levemente para “grudá-los” na massa; corte 3 tiras, enrole as tiras no formato de cilindros e trança a massa.
6. Pincele os pães com clara de ovo.
7. Coloque os pães em um tabuleiro untado e asse em forno preaquecido a 180 °C , até os pães ficarem corados.



INGREDIENTES *p*

- 2 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO, MAIS O NECESSÁRIO PARA MODELAR
- 1 XÍCARA DE BATATA-DOCE DE POLPA CREME, COZIDA E AMASSADA
- ½ XÍCARA DE LEITE MORNO
- ½ XÍCARA DE MANTEIGA EM TEMPERATURA AMBIENTE
- 2 OVOS
- 1 PACOTINHO DE 10 DE FERMENTO BIOLÓGICO SECO
- 2 COLHERES (SOPA) DE UMA MISTURA DE LINHAÇA E CHIA EM PARTES IGUAIS
- 2 COLHERES (SOPA) DE SEMENTE DE ABÓBORA
- 1 COLHER (SOPA) DE AÇAFRÃO DA TERRA
- 1 COLHER (CHÁ) DE SAL
- 1 COLHER (SOPA) DE AÇÚCAR
- 1 CLARA DE OVO LEVEMENTE BATIDA PARA PINCELAR.



PÃO DE BATATA-DOCE COM AÇAFRÃO E SEMENTES

MODO DE FAZER *f*

1. Numa tigela misture 1 xícara de farinha de trigo com o fermento. Adicione o leite, o sal e o açúcar. Misture bem e deixe descansar por 15 minutos.
2. Acrescente a batata-doce, os ovos, a manteiga, o açafrão, a linhaça e a chia e misture bem.
3. Acrescente a farinha até obter uma massa mole. Transfira a massa para uma superfície polvilhada e sove a massa, acrescentando farinha até a massa ficar no ponto de enrolar.
4. Modele os pães e coloque em uma forma untada. Espere a massa crescer e dobrar de tamanho.
5. Pincele a clara de ovo e cubra com sementes de girassol.
6. Asse em forno preaquecido a 180 °C até os pães ficarem corados.



INGREDIENTES *✿*

1 TABLETE DE FERMENTO BIOLÓGICO

1 XÍCARA DE ÁGUA MORNA

1 ½ XÍCARA DE FUBÁ

1 XÍCARA DE BATATA-DOCE DE POLPA LARANJA, COZIDA E AMASSADA

1 XÍCARA DE AÇÚCAR

2 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO, MAIS O NECESSÁRIO PARA MODELAR

½ XÍCARA DE MANTEIGA DERRETIDA

1 COLHER (CHÁ) DE SAL



PÃOZINHO DE BATATA-DOCE COM FUBÁ

MODO DE FAZER ✂

1. Misture o fermento com a água e 1 xícara de fubá e deixe descansar por 10 minutos.
2. Adicione a batata-doce, o açúcar, a farinha de trigo e a manteiga, misturando bem.
3. Acrescente o sal e o fubá restante.
4. Transfira a massa para uma superfície polvilhada com farinha de trigo e sove a massa por alguns minutos, acrescentando farinha de trigo até o ponto de enrolar.
5. Molde os pãozinhos.
6. Coloque-os numa assadeira untada com manteiga.
7. Cubra com um pano e deixe crescer por 30 minutos.
8. Asse em forno preaquecido a 180 °C, até que a parte superior dos pãozinhos esteja dourada.



INGREDIENTES *℞*

1 ½ XÍCARA DE AVEIA EM FLOCOS
1 ¼ XÍCARA DE FARINHA DE TRIGO INTEGRAL
OU BRANCA
2 COLHERES (CHÁ) DE CANELA EM PÓ
½ COLHER (CHÁ) DE BICARBONATO DE SÓDIO
¼ COLHER (CHÁ) DE FERMENTO EM PÓ
¼ COLHER (CHÁ) DE SAL
1 XÍCARA DE PURÊ DE BATATA-DOCE DE
POLPA CREME
1 OVO

¾ XÍCARA DE AÇÚCAR DEMERARA OU
CRISTAL
4 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA SEM
SAL, DERRETIDA
1 COLHER (CHÁ) DE EXTRATO DE
BAUNILHA
⅓ XÍCARA DE CASTANHAS DO PARÁ
PICADAS
⅓ XÍCARA DE PASSAS CLARAS
⅓ XÍCARA DE CHOCOLATE 70% PICADO



BISCOITO DE BATATA-DOCE COM AVEIA

MODO DE FAZER ✂

1. Em uma tigela média, misture a aveia, a farinha, a canela, o bicarbonato, o fermento e o sal. Reserve.
2. Em uma tigela grande, misture a batata-doce, o açúcar, a manteiga, o ovo e a baunilha. Adicione os ingredientes secos aos ingredientes úmidos, mexendo até incorporar bem.
3. Por último, misture delicadamente as nozes, as passas e os pedaços de chocolate.
4. Molde pequenas quantidades de massa formando bolinhas e coloque-as em uma assadeira untada, separando-as com 3 a 5 centímetros de distância. Achate cada bolinha com a mão ou com as costas de uma colher.
5. Asse em forno preaquecido a 180°C até dourar e firmar. Este tempo é variável a depender do forno, mas gira em torno de 15 minutos em forno elétrico.
6. Retire os biscoitos das assadeiras e coloque-os sobre uma gradinha ou um tabuleiro em temperatura ambiente e deixe esfriar completamente.



BISCOITO DE BATATA-DOCE AO ESTILO DOS EUA

INGREDIENTES *f*

2 ¾ XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO

1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ

1 COLHER (SOPA) BEM CHEIA DE AÇÚCAR MASCAVO

2 COLHERES (CHÁ) DE SAL

½ XÍCARA (CERCA DE 100 G) DE MANTEIGA FRIA, CORTADA EM CUBOS PEQUENOS

1 XÍCARA DE BATATA-DOCE COZIDA E AMASSADA GROSSEIRAMENTE, RESFRIADA

2/3 XÍCARA DE IOGURTE NATURAL FRIO

MANTEIGA DERRETIDA, PARA PINCELAR

MODO DE FAZER

1. Em uma tigela grande, misture a farinha, o fermento em pó, o açúcar e o sal.
2. Adicione a manteiga e use os dedos para esmigalhar a manteiga na farinha até obter uma farofa com pedacinhos de manteiga. Não use a palma da mão porque isso irá favorecer o derretimento da manteiga, que é preciso evitar. Você também pode usar uma faca para picar a manteiga, misturando-a à farinha.
3. Adicione o purê de batata-doce e o iogurte e mexa até que uma massa áspera comece a se formar. Use as mãos para incorporar a farinha na massa até que ela fique firme.
4. Despeje a massa em uma superfície limpa e junte a massa, usando as mãos para ajudar a incorporar quaisquer pedaços de farinha seca.
5. Abra a massa em um quadrado de 2 a 2,5 cm de espessura. Dobre a massa ao meio da esquerda para a direita, depois dobre ao meio novamente de cima para baixo. Abra a massa novamente em um quadrado de 2 cm de espessura.
6. Use um cortador redondo para cortar os biscoitos e coloque em uma assadeira untada. Junte as sobras e abra novamente em um quadrado de 2 cm de espessura mais uma vez para cortar alguns biscoitos. Você também pode usar uma faca para cortar biscoitos quadrados.
7. Pincele a parte superior dos biscoitos com manteiga derretida e leve ao forno preaquecido a 180 °C até que a parte superior e a parte inferior estejam douradas, cerca de 20 minutos, a depender do forno.

ORIENTAÇÃO:

Nascida e criada em uma família com exímias biscoiteiras, acredito ter conhecimento para afirmar que este não lembra nenhum biscoito da tradicional quitanda mineira. Por isso, aqui vão algumas dicas imprescindíveis para o sucesso desta receita.

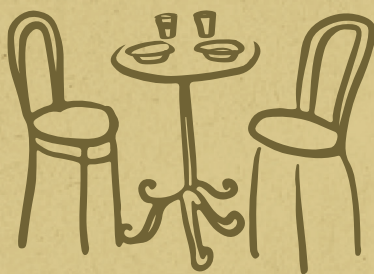
USE INGREDIENTES FRIOS – O segredo para fazer biscoitos folhados é usar ingredientes frios. Portanto, certifique-se de que a manteiga esteja dura e fria e que o purê de batata-doce esteja completamente resfriado antes de adicioná-lo.

NÃO MISTURE DEMAIS – Ao combinar os ingredientes úmidos e secos, misture até que estejam apenas incorporados; você obterá uma massa grosseira e heterogênea, com pedaços de manteiga e de purê de batata-doce. Use as mãos em vez de um rolo de massa para moldar os biscoitos. Misturar demais resultará em um biscoito seco e denso.

USE IOGURTE NATURAL SEM AÇÚCAR – A receita original é feita com leiteiro (buttermilk) um produto não disponível no mercado brasileiro. Você encontrará várias sugestões para substituir o leiteiro. A que me pareceu mais convincente, e funcionou muito bem nesta receita, foi o iogurte natural, sem adição de açúcar. Também aconselho que você assista ao vídeo de Makinze Gore, cujo endereço você encontra como Gore (2024) na lista de referências, mesmo que não seja fluente em inglês. A massa do biscoito é mesmo “aquela bagunça” e você deve resistir à tentação de obter uma massa lisa e homogênea.

BATATA-DOCE COMBINA COM TODAS AS REFEIÇÕES



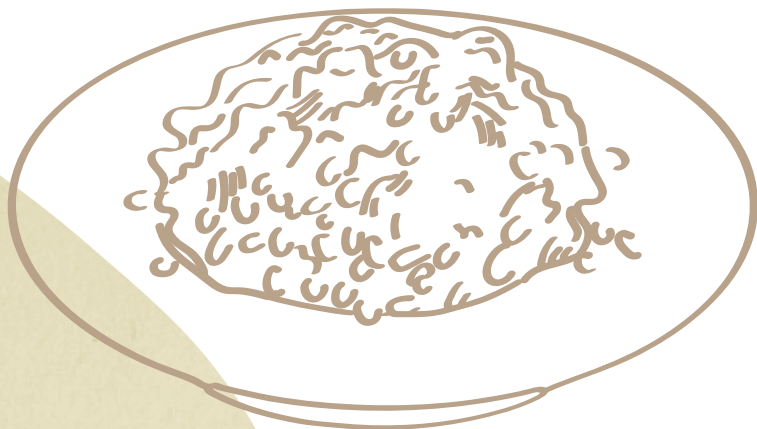


R E C E I T A S

ALMOÇO, JANTAR OU CEIA

*Arroz, aves, carnes de porco e de boi, cozidos e assados
vegetarianos, macarrão, ovos, peixes, saladas, molhos de
salada, sopa ou purê, tortas salgadas e gratinados*

BATATA-DOCE COMBINA COM TODAS AS REFEIÇÕES



ALMOÇO, JANTAR OU CEIA



R E C E I T A S

1. ARROZ



INGREDIENTES *℞*

4 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA SEM SAL
1 COLHER (SOPA) DE AZEITE
2 COLHERES (SOPA) DE CEBOLA PICADA
1 BATATA-DOCE DE POLPA ROXA DE
TAMANHO MÉDIO, CERCA DE 2 XÍCARAS,
CORTADA EM CUBOS DE CERCA DE 1,5 CM
⅓ XÍCARA DE NOZES PICADAS
½ XÍCARA DE VINHO BRANCO

1 TABLETE DE CALDO DE LEGUMES COM
BAIXO TEOR DE SÓDIO
1 LITRO DE ÁGUA
1 XÍCARA DE ARROZ ARBÓREO OU
CARNALORI
½ XÍCARA DE QUEIJO PARMESÃO,
PREFERENCIALMENTE RALADO NA HORA

DICA E SUGESTÕES:

Para obter um risoto cremoso, não lave o arroz antes de prepará-lo.

Você pode substituí o queijo Parmesão por Pecorino Romano. Este queijo, feito com leite de ovelha, tem sabor mais acentuado e mais picante.

Você pode finalizar o prato com cebolinha verde ou salsa picadas.



RISOTO DE BATATA-DOCE ROXA

MODOS DE FAZER

1. Em uma panela média em fogo alto, dissolva o tablete de caldo de legumes na água e espere ferver. Reduza o fogo para muito baixo, para manter o caldo quente, sem ferver.
2. Aqueça a manteiga e o azeite na panela. Se disponível, use uma panela tipo wok.
3. Adicione a cebola e deixe fritar por alguns minutos.
4. Junte o arroz e logo em seguida o vinho.
5. Quando quase todo o vinho evaporar, acrescente a batata e as nozes e comece a adicionar o caldo aos poucos.
6. Adicione uma concha de caldo, mexa o arroz com uma colher continuamente para “soltar o amido” até quase todo o caldo evaporar. Antes que ele seque completamente, adicione mais uma concha do caldo.
7. Repita esta sequência até obter o ponto desejado, quando o arroz estiver al dente. Esse ponto é atingido entre 18 e 20 minutos após o início da adição do caldo.
8. Desligue o fogo, acrescente o parmesão misturando-o ao arroz, tampe a panela e aguarde alguns minutos para servir.



INGREDIENTES *f*

3 MEDIDAS DE ARROZ

1 MEDIDA DE BATATA-DOCE DESCASCADA E CORTADA EM PEDAÇOS DE APROXIMADAMENTE 2 CM

ALHO, SAL E CEBOLA A GOSTO

ÓLEO OU AZEITE

CHEIRO-VERDE A GOSTO

MODO DE FAZER *f*

1. Lembre-se de deixar os pedaços de batata imersos em água até a hora do preparo para que não escureçam.
2. Refogue o alho e a cebola em óleo ou azeite.
3. Em seguida, refogue o arroz e, após acrescentar a água, adicione os pedaços de doce.



ARROZ COM BATATA-DOCE À MODA MINEIRA

ORIENTAÇÃO E DICAS:

Para essa receita não é preciso se preocupar com a quantidade exata de ingredientes. Mantenha a proporção descrita na receita ou use uma quantidade maior ou menor de cada hortaliça em função do gosto e da disponibilidade de cada ingrediente. E não é preciso se preocupar, pois o arroz não vai ficar doce. Esta é uma maneira tradicional de preparar a batata-doce em algumas regiões brasileiras.

Para incrementar o sabor, acrescente alho-porró, que deve ser refogado juntamente com a cebola e o alho.

Satsumaimo Gohan, ou arroz de batata-doce, é a versão japonesa deste prato. Para um toque japonês, use arroz japonês e polvilhe o prato cozido com sementes de gergelim preto.



INGREDIENTES *f*

1 TABLETE DE CALDO DE LEGUMES COM BAIXO TEOR DE SÓDIO

1 LITRO DE ÁGUA

1 ½ XÍCARA DE ARROZ PARA RISOTO, ARBÓREO OU CARNAROLI

1 CEBOLA CORTADA EM CUBOS PEQUENOS

1 ½ XÍCARA DE BATATA-DOCE DE POLPA LARANJA, CORTADA EM CUBOS PEQUENOS

½ XÍCARA DE ERVILHAS CONGELADAS, DESCONGELADAS ANTES DO PREPARO DO PRATO

½ XÍCARA DE CENOURA, CORTADA EM CUBOS PEQUENOS

½ COLHER (CHÁ) DE SAL OU MAIS A GOSTO

3 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA SEM SAL

1 XÍCARA DE VINHO BRANCO SECO

¾ XÍCARA DE QUEIJO PARMESÃO RALADO

4 CEBOLINHAS EM FATIAS FINAS

1 ½ COLHERES (CHÁ) DE SALSA FRESCA PICADA

1 ½ COLHER (CHÁ) DE HORTELÃ FRESCO PICADO



RISOTO PRIMAVERA

MODO DE FAZER

1. Em uma panela média em fogo alto, dissolva o tablete de caldo de legumes na água e espere ferver. Reduza o fogo para muito baixo, para manter o caldo quente, sem ferver.
2. Em uma panela grande, derreta 2 colheres de sopa de manteiga. Adicione a cebola e cozinhe, mexendo de vez em quando, até ficar transparente, tomado cuidado para não queimar a cebola.
3. Junte o arroz. Deixe refogar por 2 minutos, mexendo sempre. Adicione o vinho e mexa até que o vinho seja absorvido.
4. Adicione a batata-doce e a cenoura. Coloque cerca de 1 concha de caldo. Mexa constantemente até que quase todo o caldo seja absorvido. Continue adicionando o caldo, cerca de 1 concha de cada vez, e mexendo quase constantemente, adicionando mais caldo quando quase toda a adição anterior for absorvida.
5. Após cerca de 15 minutos adicionando o caldo, adicione as ervilhas e a salsa e a cebolinha picadas. Acerte o sal, lembrando-se que o parmesão a ser adicionado após o cozimento é bem salgado.
6. Continue cozinhando, adicionando o caldo e mexendo, até que o grão de arroz esteja macio, o que ocorre com 18 a 20 minutos de cozimento. Se o caldo acabar antes do completo cozimento do arroz, use água fervente em seu lugar.
7. Desligue o fogo, junte o queijo parmesão e tampe a panela por alguns minutos antes de servir.
8. Acrescente a hortelã fresca na hora de servir.



INGREDIENTES *℞*

- 1 COUVE-FLOR PEQUENA (CERCA DE 300 G), CORTADA EM FLORZINHAS PEQUENAS
- 1 CENOURA MÉDIA (CERCA DE 200 G) PICADA EM CUBOS PEQUENOS
- 1 BATATA-DOCE MÉDIA (CERCA DE 200 G) DESCASCADA E PICADA EM CUBOS PEQUENOS
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE
- 1 CEBOLA FATIADA
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- 1 XÍCARA (CERCA DE 180 G) DE ARROZ BASMATI
- 1 ½ XÍCARA (CERCA DE 250 G DE GRÃO DE BICO) COZIDO
- ¼ XÍCARA DE SEMENTE DE ABÓBORA
- 2 COLHERES (SOPA) DE GERGELIM PRETO
- SAL
- PIMENTA DO REINO OU PIMENTA SÍRIA
- AZEITE OU OUTRO ÓLEO VEGETAL

ARROZ COLORIDO COM HORTALIÇAS E SEMENTES

MODO DE FAZER

1. Coloque a couve-flor, a abóbora, a batata-doce e 1 colher de sopa de azeite em uma assadeira. Polvilhe com uma pequena quantidade de sal e pimenta e misture bem. Cubra com papel alumínio e leve ao forno preaquecido a 200 °C por 15 minutos, depois descubra e asse por mais 15 a 20 minutos, até as hortaliças ficarem macias e levemente coradas. Lembre-se que este tempo varia de acordo com o forno, então prove para certificar-se que as hortaliças estejam cozidas.
2. Enquanto isso, aqueça 1 colher de sopa de azeite em uma panela, acrescente a cebola e o alho e cozinhe por 5 minutos.
3. Adicione o arroz e refogue por um minuto; misture meio litro de água quente e 1 colher (chá) de sal e deixe ferver.
4. Cubra e cozinhe por 10 minutos, depois adicione o grão de bico; tampe e cozinhe por mais 10 a 15 minutos até que o arroz esteja macio e a água tenha sido absorvida.
5. Combine o arroz, os legumes assados e as sementes, acerte o sal e sirva.

INFORMAÇÃO E SUGESTÃO:

O prato fica com um sabor especial, que lembra comida indiana, quando se usa o arroz basmati, mas você pode usar o arroz branco ou integral, se assim o preferir. Esta versão é uma simplificação de um prato mais elaborado chamado pilaf, um modo popular de preparar o arroz no Oriente Médio. Por isso, se você tem tempo, disposição e acesso às especiarias desta região, vale a pena optar pela receita original. Procure por Waitrose (2024) na lista de referências, seguida por Butternut, sweet potato & cauliflower pilaf.

BATATA-DOCE COMBINA COM TODAS AS REFEIÇÕES



ALMOÇO, JANTAR OU CEIA



R E C E I T A S

2. AVES



INGREDIENTES *f*

1 COLHER (SOPA) DE ÓLEO DE GIRASSOL
1 CEBOLA MÉDIA PICADA
450 G DE COXA DE FRANGO DESOSSADA E SEM PELE (3 A 4 UNIDADES), CORTADA EM PEDAÇOS PEQUENOS
1 COLHER (SOPA) DE AÇAFRÃO
1 LATA (400 G) DE TOMATE PELADO

2 DENTES DE ALHO AMASSADOS COM SAL, PARA TEMPERAR O FRANGO
500 G DE BATATA-DOCE DE POLPA LARANJA DESCASCADA E CORTADA EM CUBOS MÉDIOS
130 G DE FOLHAS E TALOS FINOS DE ESPINAFRE, PICADOS GROSSEIRAMENTE
SAL E PIMENTA A GOSTO, PARA FINALIZAR O TEMPERO

SUGESTÕES:

Sirva com arroz, preferencialmente o arroz basmati.

Você pode variar este prato acrescentando leite de coco; adicionando ou substituindo o espinafre por ervilhas congeladas ou em conserva; substituindo o tomate pelado por tomate fresco ou usando outro pedaço do frango.



COZIDO DE BATATA-DOCE COM FRANGO E AÇAFRÃO

MODO DE FAZER *ℳ*

1. Tempere o frango com sal e alho pelo menos 30 minutos antes do preparo.
2. Numa panela aqueça o azeite, acrescente a cebola e cozinhe-a em fogo baixo por cerca de 2 a 3 minutos.
3. Aumente um pouco o fogo, acrescente os pedaços de frango e doure-os de todos os lados.
4. Junte o açafrão, cozinhe por 2 minutos antes de adicionar $\frac{1}{2}$ xícara de água, a batata-doce e o tomate.
5. Cozinhe por 15-20 minutos até que o frango esteja quase cozido. Adicione o espinafre e se necessário, adicione um pouco mais de água.
6. Tempere a gosto e mexa.
7. Quando até o espinafre estiver cozido, desligue o fogo.



INGREDIENTES

1 XÍCARA (CERCA DE 150 G) DE BATATA-DOCE DE POLPA LARANJA DESCASCADA E CORTADA EM PEDAÇOS PEQUENOS

¼ XÍCARA DE MAIONESE

¼ XÍCARA DE IOGURTE NATURAL

1 COLHER (SOPA) DE MOSTARDA

SUCO DE 1 LIMÃO

⅓ XÍCARA DE PICLES DE PEPINO PICADOS

⅓ XÍCARA DE TALO DE AIPO (SALSÃO) PICADO

½ CEBOLA ROXA PEQUENA, CORTADA EM FATIAS BEM FINAS

1 ½ XÍCARA DE PEITO DE FRANGO COZIDO E DESFIADO (CERCA DE 220 G)

SAL E ALHO, PARA TEMPERAR O FRANGO

⅓ XÍCARA DE SALSA PICADA



SALADA DE FRANGO E BATATA-DOCE

MODO DE FAZER *f*

1. Tempere os pedaços de frango com sal e alho e cozinhe-os em uma panela com água, em fogo médio, até que estejam macios. Espere esfriar e desfie o frango. Reserve.
2. Em uma panela, adicione os cubos de batata-doce e água suficiente para cobrí-los. Tempere com sal e leve para ferver em fogo médio. Cozinhe até que a batata-doce esteja macia ao ser espetada com uma faca ou garfo. Drene a água e reserve as batatas.
3. Para o molho misture em uma vasilha a maionese, o iogurte, a mostarda, o suco de limão, o pepino, o aipo, a salsa e a cebola. Mexa bem para combinar.
4. Em uma tigela grande, misture a batata-doce e o frango. Acrescente o molho e misture tudo delicadamente, sem quebrar os pedaços de batata-doce.
5. Tempere com mais suco de limão ou sal, se desejar, e pimenta-do-reino a gosto.



INGREDIENTES *f*

5 COXAS DE FRANGO

1 BATATA-DOCE DE POLPA CREME GRANDE

2 DENTES DE ALHO

1 COLHER (SOPA) DE CURRY, OU MAIS A GOSTO

SAL A GOSTO

SUCO DE 1 LARANJA



FRANGO ASSADO COM CURRY E BATATA-DOCE

MODO DE FAZER *fe*

1. Bata o alho com o sal e o curry em um almofariz e tempere as coxas de frango.
2. Deixe na geladeira de um dia para outro ou tempere o frango pelo menos 1 hora antes de assar para entrar o tempero.
3. Descasque e corte a batata em pedaços de cerca de 4 cm. Misture a batata com o frango de modo a cobri-la com o mesmo tempero usado para o frango.
4. Disponha o frango e a batata-doce em um tabuleiro untado. Regue com o suco de laranja e leve ao forno preaquecido a 200 °C e asse até que o frango e a batata-doce estejam completamente cozidos e corados.

BATATA-DOCE COMBINA COM TODAS AS REFEIÇÕES



ALMOÇO, JANTAR OU CEIA



R E C E I T A S

3. CARNES DE PORCO E DE BOI



CARNE MOÍDA COM LEITE DE COCO E BATATA-DOCE

INGREDIENTES *✍*

500 G DE PATINHO BOVINO MOÍDO OU DE
OUTRO CORTE DE SUA PREFERÊNCIA
2 TALOS DE ALHO PORRÓ PICADOS EM RODELAS
2 DENTES DE ALHO PICADOS OU AMASSADOS
1 BATATA-DOCE MÉDIA DE POLPA LARANJA
PICADA EM PEQUENOS CUBOS (CERCA DE 250 G)
6 TOMATES BEM MADUROS OU 1 LATA DE
TOMATE PELADO

1 VIDRO PEQUENO (200 ML) DE LEITE DE COCO
1 CEBOLA ROXA MÉDIA PICADA EM CUBOS
PEQUENOS
AZEITE OU OUTRO ÓLEO VEGETAL PARA
REFOGAR
SAL A GOSTO
PIMENTA (OPCIONAL)

DICA:

Ao usar tomates frescos, você pode acrescentar $\frac{1}{3}$ xícara de massa de tomate para acentuar a cor.

MODO DE FAZER

1. Se optar pelo uso de tomates frescos, refogue a cebola em óleo ou azeite, por alguns minutos até que a cebola fique macia. Acrescente o alho e refogue por 1 a 2 minutos com cuidado para não queimá-lo.
2. Acrescente os tomates frescos picados em cubos e cozinhe até que eles comecem a se desintegrar. Se necessário, acrescente pequenas quantidades de água quente. Tempere com sal e pimenta e reserve.
3. Em outra panela, acrescente óleo ou azeite e refogue o alho-porró por 2 a 3 minutos. Acrescente o alho, refogue por 1 a 2 minutos com cuidado para não queimá-lo.
4. Acrescente a carne moída e mexa até que ela mude de cor. Acrescente a batata-doce, o molho de tomate e o leite de coco.
5. Cozinhe até que as batatas-estejam macias. Se necessário, acrescente pequenas quantidades de água quente. Acerte o tempero, acrescentando sal e pimenta a gosto.



CRIE SUA PRÓPRIA RECEITA DE CARNE MOÍDA:

Crie sua própria receita com as hortaliças que você tem em casa, com aquelas que você mais gosta ou aquelas em promoção no mercado

Carne moída bovina ou suína + batata-doce de qualquer cor + hortaliças a escolher



Batata-doce roxa + aipo + cebola roxa + salsa + cebolinha



Batata-doce branca + ervilha + cebola branca

BATATA-DOCE COMBINA COM TODAS AS REFEIÇÕES



ALMOÇO, JANTAR OU CEIA



R E C E I T A S

4. COZIDOS E ASSADOS VEGETARIANOS



INGREDIENTES *f*

- 1 BATATA-DOCE ROXA PEQUENA (CERCA DE 200 G)
- 1 BETERRABA MÉDIA (CERCA DE 200 G)
- ¼ DE UMA UNIDADE PEQUENA DE REPOLHO ROXO (CERCA DE 125 G)
- ½ PIMENTÃO VERMELHO OU ROXO OU ½ PIMENTA DOCE VERMELHA OU ROXA
- 1 CEBOLA ROXA PEQUENA
- 2 COLHERES (SOPA) DE ACETO BALSÂMICO
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE
- 1 DENTE DE ALHO
- SAL A GOSTO
- ÁGUA FERVENTE



REFOGADO TODO ROXO

MODO DE FAZER *ff*

1. Descasque e pique as hortaliças.
2. Corte a beterraba no formato palito; fatie o repolho, a cebola e o pimentão em fatias finas; pique a batata doce em pedaços pequenos. Amasse o alho com o sal.
3. Aqueça o azeite em uma panela wok ou em uma caçarola funda. Adicione a cebola e refogue rapidamente por cerca de 1 a 2 minutos. Acrescente o pimentão e o alho, e refogue também por 1 a 2 minutos.
4. Acrescente as hortaliças picadas e o vinagre balsâmico e um pouco de água fervente somente para evitar que as hortaliças grudem na panela.
5. Misture bem e deixe cozinhar em fogo médio a baixo. Acrescente pequenas quantidades de água fervente, aos poucos, até que as hortaliças estejam cozidas.



INGREDIENTES *fp*

2 BATATAS-DOCES DE POLPA BRANCA OU CREME, DESCASCADAS E CORTADAS EM CUBOS (CERCA DE 450 G)

1 MAÇO DE ESPINAFRE PICADO EM TIRAS FINAS (CERCA DE 250 G DEPOIS DE LIMPO)

1 CEBOLA ROXA CORTADA EM TIRAS

1 PIMENTÃO VERMELHO CORTADO EM TIRAS GROSSAS (OU USE ½ AMARELO E ½ VERMELHO)

1 XÍCARA DE LEITE DE COCO + 1 XÍCARA DE ÁGUA

1 ½ COLHER (CHÁ) DE CURRY

PIMENTA E SAL A GOSTO

ÓLEO VEGETAL



CURRY DE BATATA-DOCE COM LEITE DE COCO E ESPINAFRE

MODO DE FAZER *ff*

1. Aqueça o óleo em uma panela funda e refogue a cebola e o pimentão por 2 a 3 minutos em fogo médio. Junte o leite de coco, a água e os cubos de batata-doce, o curry e misture.
2. Tempere com sal e pimenta, tampe e deixe cozinhar em fogo baixo.
3. Quando as batatas estiverem quase cozidas, adicione o espinafre e finalize o cozimento.
4. Se necessário, acrescente pequenas quantidades de água quente durante o cozimento.

SUGESTÕES:

Sirva com arroz branco, integral ou basmati.

Você pode usar outras hortaliças folhosas no lugar do espinafre: mostarda, almeirão ou couve.



INGREDIENTES *f*

½ XÍCARA DE LENTILHA

200 G DE BATATA-DOCE DE POLPA LARANJA CORTADA EM CUBOS

100 G DE MOSTARDA CORTADA EM TIRAS GROSSAS

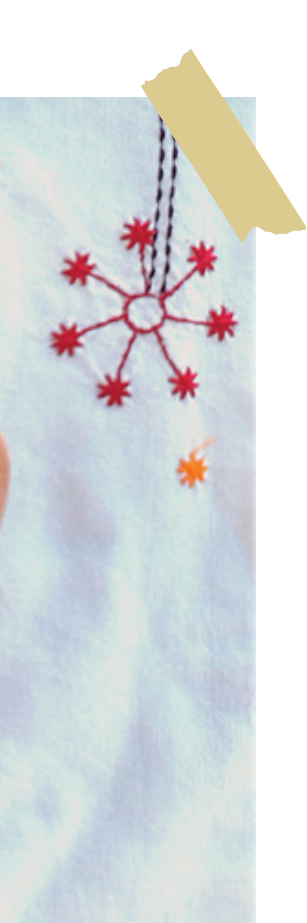
1 CEBOLA ROXA PEQUENA CORTADA EM RODELAS

1 DENTE DE ALHO AMASSADO OU RALADO

1 A ½ COLHER (CHÁ) DE COMINHO (OPCIONAL)

SAL A GOSTO

ÓLEO VEGETAL



REFOGADO DE BATATA-DOCE COM LENTILHA E MOSTARDA

MODO DE FAZER *f*

1. Deixe a lentilha de molho em água por cerca de 1 hora. Troque a água 1 ou 2 vezes durante este período. Após a hidratação dos grãos, escorra a água e reserve.
2. Em uma panela funda, aqueça o óleo e refogue a cebola. Quando a cebola estiver macia, acrescente o alho e refogue rapidamente sem deixar queimar. Acrescente os demais ingredientes, cubra com água quente e deixe cozinhar.

SUGESTÕES:

Você pode servir este prato como sopa (com caldo) ou como refogado (sem caldo).



INGREDIENTES *f*

500 GRAMAS DE BATATA DOCE DE CORES VARIADAS

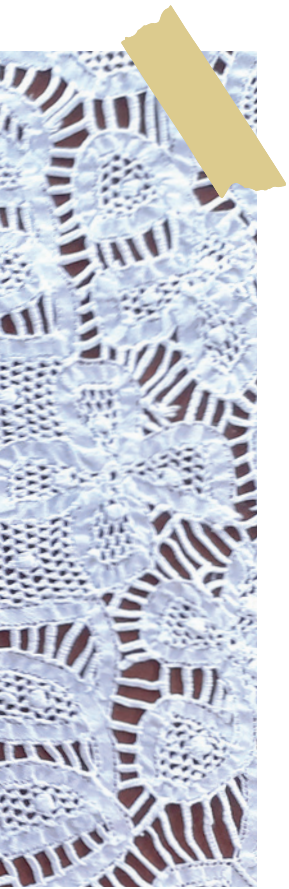
½ COLHER (SOPA) DE ORÉGANO, MAIS PARA FINALIZAR

2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE

1 COLHER (SOPA) DE SUCO DE LIMÃO

½ COLHER (CHÁ) DE SAL, MAIS PARA FINALIZAR

CASCA RALADA DE 1 LIMÃO



CUNHAS DE BATATA DOCE AO FORNO COM ORÉGANO E LIMÃO

MODO DE FAZER

1. Preaqueça o forno a 180 °C.
2. Misture o orégano, o azeite, o sal, a casca e o suco de limão. Reserve.
3. Descasque e corte a batata-doce em pedaços pequenos, no formato que desejar.
4. Se usar batata-doce de cores diferentes, pique e coloque cada cor em vasilhas separadas. Em seguida, tempere cada porção separadamente.
5. Disponha os pedaços em um tabuleiro untado, mantendo as cores diferentes separadas no mesmo tabuleiro.
6. Asse em uma assadeira até cozinhar e dourar.
7. Transfira a batata-doce para uma tigela e misture os pedaços com cuidado para não despedaçá-los. Salpique com mais orégano e sal a gosto, na hora de servir.

BATATA-DOCE COMBINA COM TODAS AS REFEIÇÕES



ALMOÇO, JANTAR OU CEIA



R E C E I T A S

5. MACARRÃO



INGREDIENTES *fp*

1 BATATA-DOCE GRANDE, DESCASCADA E CORTADA EM PEDAÇOS DE 1,5 CM. VOCÊ PODE USAR A BATATA-DOCE DE POLPA LARANJA OU DE POLPA ROXA, OU UMA MISTURA DAS DUAS

1 COLHER (SOPA) DE AZEITE

¼ COLHER (CHÁ) DE COMINHO EM PÓ

1 COLHER (CHÁ) DE PIMENTA CALABRESA EM FLOCOS

¼ COLHER (CHÁ) DE PÁPRICA MOÍDA

½ MAÇO DE MINI RÚCULA

¼ COLHER (CHÁ) DE ALHO SECO EM FLOCOS

2 XÍCARAS (170 G) DE MASSA CURTA SECA DE SUA PREFERÊNCIA (AQUI USOU-SE PENNE)

2 COLHERES (SOPA) DE TAHINE

2 COLHERES (CHÁ) DE AZEITE

½ LIMÃO ESPREMIDO (APROXIMADAMENTE

1 COLHER DE SOPA)

1 DENTE DE ALHO ESMAGADO

½ COLHER (CHÁ) DE MEL

1 COLHER (CHÁ) DE MOSTARDA



SALADA COLORIDA DE MACARRÃO



MODO DE FAZER

1. Preaqueça o forno a 200° C.
2. Misture a batata-doce com azeite e tempere com sal e pimenta. Coloque em uma assadeira untada e asse até que ela fique macia. Alternativamente, você pode cozinhar a batata-doce.
3. Enquanto isso, em uma tigela pequena, misture o cominho, a pimenta em flocos, a páprica e o alho em pó.
4. Quando a batata estiver assada, retire-a do forno e polvilhe com a mistura de temperos.
5. Cozinhe o macarrão conforme as instruções da embalagem ou até ficar al dente. Escorra o macarrão e reserve uma xícara da água de cozimento.
6. Para fazer o molho, misture o tahine, o azeite, o suco de limão, o alho, o mel e a mostarda em uma vasilha pequena. A mistura vai ficar bem grossa! Adicione água de cozimento do macarrão aos poucos para diluir o molho, até a consistência desejada.
7. Transfira o macarrão para uma tigela grande. Adicione a batata-doce assada, a rúcula e o molho de tahine. Misture com cuidado para não esfarelar a batata-doce e sirva.



INGREDIENTES *f*

400 G DE BATATA-DOCE DE POLPA
LARANJA, DESCASCADA E PICADA
1 ½ XÍCARAS DE LEITE
375 G DE MACARRÃO FUSILLI OU OUTRO
MACARRÃO CURTO

1 COLHER (SOPA) DE ÓLEO
2 DENTES DE ALHO, AMASSADOS
SAL A GOSTO
1 MAÇO DE MINI ESPINAFRE (BABY)
½ XÍCARA DE PARMESÃO RALADO FINO

ORIENTAÇÃO:

Esta receita foi feita com o espinafre verdadeiro, colhido bem jovem (baby) que é uma hortaliça que demanda tempo de cozimento muito curto, podendo mesmo ser servida crua.

Quando usar o espinafre da Nova Zelândia, de folha carnuda e triangular, mais comum no mercado brasileiro, lembre-se que ele demanda mais tempo de cozimento. Neste caso, primeiro refogue o alho e o espinafre. Depois que o espinafre estiver cozido, acrescente o macarrão e o molho.



MACARRÃO COM MOLHO DE BATATA-DOCE

MODO DE FAZER *fp*

1. Cozinhe a batata-doce em água com uma pitada de sal até que ela fique macia. Alternativamente, cozinhe a batata-doce inteira em panela de pressão por 6 min e remova a casca depois de cozinhá-la.
2. Bata a batata-doce com 1 xícara de leite, ou mais se necessário, até ficar homogêneo.
3. Enquanto isso, cozinhe o macarrão em uma panela grande até ficar al dente. Escorra bem.
4. Aqueça o óleo restante em uma panela grande e refogue o alho por 1 minuto. Adicione o purê e o macarrão à panela. Cozinhe, mexendo por 2 minutos até ficar quente. Misture o leite restante e o espinafre. Cozinhe, mexendo, até o espinafre murchar.
5. Retire do fogo e misture o parmesão. Tempere a gosto. Sirva coberto com mais parmesão.

BATATA-DOCE COMBINA COM TODAS AS REFEIÇÕES



ALMOÇO, JANTAR OU CEIA



R E C E I T A S

6. OVOS



INGREDIENTES *ℳ*

1 COLHER (SOPA) DE AZEITE

2 XÍCARAS DE BATATA-DOCE DE POLPA LARANJA RALADA NO RALO GROSSO

1 CEBOLA MÉDIA PICADA FINAMENTE

2 XÍCARAS DE COUVE PICADA BEM FININHA (CERCA DE 120 G)

¼ COLHER (CHÁ) DE SAL OU MAIS A GOSTO

PIMENTA DO REINO A GOSTO

2 OVOS

100 G OU MAIS DE RICOTA ESFARELADA

ORÉGANO OU OUTRA ERVA DE SUA PREFERÊNCIA



FRITATA DE BATATA-DOCE COM COUVE

MODO DE FAZER *f*

1. Em uma frigideira grande, aqueça o azeite em fogo médio. Adicione a batata-doce e cozinhe, mexendo de vez em quando, durante 5 minutos. Adicione a cebola e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até ficar translúcida, cerca de 2 minutos.
2. Junte a couve e cozinhe, mexendo sempre, até a batata-doce e a couve ficarem macias. Junte o sal e a pimenta e ajuste o tempero.
3. Durante o cozimento das hortaliças, adicione pequenas quantidades de água quente, somente para evitar que elas grudem na panela.
4. Quando as hortaliças estiverem cozidas, espalhe a mistura em uma camada uniforme e use as costas de uma colher para fazer 2 ninhos rasos. Quebre um ovo em cada ninho e cozinhe por 2 minutos. Cubra e continue cozinhando até ficar ao seu gosto, com a gema mole ou dura.
5. Retire a frigideira do fogo, cubra com a ricota e o orégano e sirva.



INGREDIENTES *f*

2 BATATAS-DOCES DE POLPA LARANJA OU CREME (CERCA DE 400 G), DESCASCADAS E CORTADAS EM FATIAS FINAS

1 CEBOLA CORTADA EM FATIAS FINAS

1 ABOBRINHA CORTADA EM FATIAS FINAS

2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE

4 OVOS

½ XÍCARA DE CREME DE LEITE

SAL A GOSTO

PIMENTA A GOSTO

QUEIJO DE CABRA OU OUTRO QUEIJO PARA COBRIR



TORTILLA DE BATATA-DOCE E ABOBRINHA

MODO DE FAZER *f*

1. Preaqueça o forno a 180 °C.
2. Coloque as rodela de batata doce, a cebola e a abobrinha numa assadeira média, regue com o azeite, tempere e misture tudo.
3. Asse por 15 minutos, retire do forno e vire as hortaliças. Volte para o forno e asse por mais 10 a 15 minutos ou até que a batata-doce fique macia.
4. Enquanto isso, bata os ovos e o creme de leite, junto com uma pitada de sal.
5. Despeje a mistura de ovo batido sobre a batata doce, a cebola e a abobrinha. Cubra com fatias de queijo de cabra e leve ao forno até que a tortilha esteja firme e corada.

SUGESTÃO:

Você pode usar queijo minas frescal ou padrão nesta receita. Mas se não tiver restrição ao queijo de cabra, saiba que vale a pena o investimento. A combinação batata-doce x abobrinha x queijo de cabra é muito saborosa.

BATATA-DOCE COMBINA COM TODAS AS REFEIÇÕES



ALMOÇO, JANTAR OU CEIA



R E C E I T A S

7. PEIXES



INGREDIENTES *f*

- 1 BATATA-DOCE MÉDIA DE POLPA CREME, CORTADA EM CUBOS DE CERCA DE 3 CM
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE OU OUTRO ÓLEO VEGETAL
- 2 ALHOS-PORRÓ FATIADOS
- 2 DENTES DE ALHO
- ½ A 1 XÍCARA DE LEITE DE COCO
- ½ XÍCARA DE ÁGUA FERVENTE
- ⅓ XÍCARA DE ALCAPARRAS E MAIS PARA SERVIR
- ⅓ XÍCARA DE CEBOLINHA PICADA E MAIS PARA SERVIR
- 2 FILÉS DE SALMÃO
- SAL A GOSTO
- 1 LIMÃO



SALMÃO ASSADO COM BATATA-DOCE E ALHO-PORRÓ

MODO DE FAZER *ℳ*

1. Amasse um dente de alho com $\frac{1}{2}$ colher de sopa de sal (ou a gosto) e tempere os filés de salmão. Reserve.
2. Leve uma panela média com água para ferver. Adicione as batatas-doces e uma pitada de sal e cozinhe até que elas estejam macias, mas ainda firmes. Escorra e deixe secar em uma peneira por alguns minutos.
3. Enquanto isso, aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio. Adicione o alho-porró e frite por 5 minutos ou até começar a amolecer. Adicione um dente de alho ralado e refogue por 1 min, depois acrescente o leite de coco, as alcaparras e $\frac{1}{2}$ xícara de água quente e deixe ferver. Misture a cebolinha.
4. Em um refratário untado arrume as batatas-doces cozidas. Despeje a mistura cremosa de alho-poró sobre as batatas e coloque os filés de salmão por cima. Regue os filés com um pouco de suco de limão e um fio de azeite.
5. Asse por cerca de 15 minutos ou até estar cozido. Cubra com cebolinhas e alcaparras extras antes de servir.



INGREDIENTES *fp*

1 FILÉ DE TILÁPIA

1 XÍCARA DE BATATA-DOCE DE POLPA LARANJA RALADA (CERCA DE 80 G)

½ PIMENTÃO AMARELO (CERCA DE 60 G) PICADO EM FATIAS GROSSAS

½ PIMENTÃO VERMELHO (CERCA DE 60 G) PICADO EM FATIAS GROSSAS

1 CEBOLA ROXA PEQUENA PICADA EM FATIAS FINAS

4 TOMATES CEREJAS CORTADOS AO MEIO OU QUANTIDADE EQUIVALENTE DE OUTRO
TOMATE FRESCO PICADO

2 DENTES DE ALHO

1 COLHER (CHÁ) DE COLORÍFICO

SUCO DE ½ LARANJA

SAL A GOSTO

PIMENTA A GOSTO

AZEITE OU OUTRO ÓLEO VEGETAL

SALSINHA OU COENTRO A GOSTO



TILÁPIA COM BATATA-DOCE E PIMENTÕES

MODO DE FAZER

1. Amasse um dente de alho com sal (entre $\frac{1}{2}$ e 1 colher de chá ou a gosto). Tempere os filés, polvilhe com colorífico e reserve.
2. Aqueça o azeite em um frigideira funda e refogue os pimentões, a cebola e os tomates. Após 4 a 5 minutos, acrescente um dente de amassado ou ralado e refogue por mais 1 minuto.
3. Adicione a batata-doce ralada, tempere com sal e pimenta a gosto, misture bem e tape a frigideira. Abaix o fogo e deixe cozinhar por mais 10 minutos. Antes do cozimento estar completo, adicione a salsa ou coentro picado. Ao longo do cozimento, acrescente pequenas quantidades de água, somente para evitar que a mistura agarre na panela.
4. Quando as hortaliças estiverem cozidas, remova-as para uma vasilha e use a mesma frigideira para preparar o peixe. Se necessário acrescente mais um pouco de óleo. Frite o filé de um lado e ao virar para fritar o outro lado, adicione o suco de laranja aos poucos. Ele irá caramelizar e dar uma cor atraente ao peixe.
5. Quando o peixe estiver cozido, retorne as hortaliças para a frigideira e sirva.

BATATA-DOCE COMBINA COM TODAS AS REFEIÇÕES



ALMOÇO, JANTAR OU CEIA



R E C E I T A S

8. SALADAS



INGREDIENTES *fp*

2 XÍCARAS (CERCA DE 260 G) DE BATATA-DOCE DE POLPA LARANJA, DESCASCADA E CORTADA EM CUBOS

2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA

1 COLHER (CHÁ) DE PIMENTO CALABRESA EM FLOCOS

½ XÍCARA DE FEIJÃO PRETO COZIDO SEM CALDO

½ XÍCARA DE MILHO-VERDE

1 TOMATE

2 COLHERES (SOPA) DE CEBOLA ROXA PICADA BEM MIÚDA OU FATIADA BEM FINA

½ XÍCARA DE SALSA, PICADA GROSSEIRAMENTE

SUCO DE 1 LIMÃO



SALADA DE BATATA-DOCE AO ESTILO MEXICANO

MODO DE FAZER *✂*

1. Cozinhe a batata em água com sal até que fique macia, mas ainda firme.
2. Misture numa tigela, a batata-doce, o milho, o feijão, a cebola e a salsa.
3. Tempere com 1 colher (chá) de sal + 1 colher (chá) azeite + 1 colher (chá) de suco de limão. Misture e deixe marinando enquanto prepara o restante.
4. Pique o tomate em 4 partes no sentido do comprimento e depois corte ao meio cada pedaço. Misture com o restante dos ingredientes.
5. Regue com ½ colher (sopa) de azeite misturado com ½ colher (sopa) de suco de limão.
6. Polvilhe com pimenta calabresa.



INGREDIENTES *f*

1 ½ XÍCARA DE BATATA-DOCE DE POLPA LARANJA PICADA E COZIDA

1 PERA

¼ XÍCARA DE NOZES PICADAS

50 G DE QUEIJO GORGONZOLA

½ MAÇO DE MINI AGRIÃO (CERCA DE 40 G)

AZEITE

SUCO DE LIMÃO

MOSTARDA

SAL A GOSTO



SALADA DE BATATA-DOCE COM PERA E AGRIÃO

MODO DE FAZER *f*

1. Em uma tigela, misture a batata-doce, a pera, o agrião e as nozes.
2. Tempere com uma mistura na proporção de 1 parte de azeite, 1 parte de mostarda e 2 partes de suco de limão, em quantidade suficiente para cobrir a salada.
3. Acrescente sal e pimenta moída a gosto.
4. Com as mãos parta o queijo em pedaços e acrescente à salada, misturando delicadamente para evitar que ele seja esfarelado.



INGREDIENTES *f*

PARA A SALADA

1 BATATA GRANDE
1 BATATA-DOCE MÉDIA
1 BATATA-BAROA (MANDIOQUINHA-SALSA) GRANDE
1 CARÁ PEQUENO
SAL A GOSTO

PARA O MOLHO

1 COPINHO DE IOGURTE NATURAL (170G)
1 COLHER (SOPA) DE MOSTARDA
1 COLHER (SOPA) DE HORTELÃ PICADA BEM MIÚDA
1 COLHER (SOPA) DE SALSA PICADA BEM MIÚDA
1 COLHER (SOPA) DE CEBOLINHA PICADA BEM MIÚDA
2 COLHERES (SOPA) DE AIPO PICADO BEM MIÚDO



SALADA DE BATATAS E CARÁ

MODO DE FAZER

1. Descasque e pique em cubos pequenos as batatas e o cará. Coloque os pedaços em uma panela funda, acrescente água suficiente para cobrir os pedaços e leve ao fogo.
2. Acrescente 1 colher (chá) de sal e cozinhe até que as hortaliças estejam cozidas, mas ainda firmes.
3. Para o molho, basta misturar todos os ingredientes em uma tigela. O sal da mostarda é suficiente para temperar.
4. Escorra a água, transfira as hortaliças para uma vasilha para servir e acrescente o molho, misturando com cuidado para cobrir todos os pedaços sem despedaça-los.
5. Acerte o sal e sirva.

DICAS:

Você pode usar diferentes proporções dos ingredientes, tanto do molho quanto da salada a depender da disponibilidade e gosto, assim como substituir as ervas por outras que você aprecia mais.

A adição do aipo traz um contraste refrescante à sustança das batatas e você pode usar quantidades maiores de aipo fatiado como ingrediente da própria salada.



INGREDIENTES *fp*

- 1 BATATA ROXA DE TAMANHO MÉDIO (CERCA DE 350 G)
- 1 CABEÇA PEQUENA DE BRÓCOLIS
- 1 MAÇO DE MINI FOLHAS (RÚCULA, AGRIÃO, MOSTARDA E FOLHA DE BETERRABA) OU OUTRA HORTALIÇA FOLHOSA A GOSTO
- 1 CEBOLA ROXA PEQUENA, PICADA BEM MIÚDA
- 1 COLHER (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 1 COLHER (SOPA) DE VINAGRE BALSÂMICO
- 1 DENTE DE ALHO PICADO BEM MIÚDO OU RALADO
- 1 COLHER (CHÁ) DE SAL E MAIS PARA COZINHAR O BRÓCOLIS
- ½ (XÍCARA) DE CASTANHA DE CAJU, CERCA DE 60 G
- 100 G DE QUEIJO FETA OU RICOTA, ESMIGALHADO
- 2 COLHERES (CHÁ) DE PIMENTA CALABRESA EM FLOCOS (OPCIONAL)



SALADA DE BRÓCOLIS E BATATA- DOCE ASSADA

MODO DE FAZER *✍*

1. Preaqueça o forno a 180 °C, disponha a batata inteira e com casca em um tabuleiro e leve ao forno até que ela esteja macia. Se preferir, descasque e pique a batata, unte os pedaços com óleo ou azeite e asse até que ela esteja macia, virando os pedaços pelo menos uma vez durante o processo.
2. Em uma vasilha pequena, junte a cebola picada bem miúda, o azeite, o vinagre, o alho e o sal, e deixe marinar enquanto prepara o restante da salada.
3. Pique o brócolis em pedaços grandes. Coloque os pedaços em uma panela com água fervente e sal e cozinhe al dente. Depois que esfriar, corte o brócolis em pedaços menores.
4. Na própria vasilha onde a salada será servida, misture bem as folhosas, o brócolis e $\frac{2}{3}$ do marinado de cebola. Junte em seguida a batata-doce e misture delicadamente para evitar esfarelar a batata.
5. Em uma vasilha pequena misture o queijo, as castanhas e a pimenta calabresa. Espalhe sobre a salada e regue com o restante do marinado de cebola.



INGREDIENTES *fp*

1 BATATA-DOCE ROXA DE TAMANHO MÉDIO (CERCA DE 350 G)

1 XÍCARA DE FEIJÃO-VAGEM COZIDO (CERCA DE 100 G)

1 XÍCARA DE FEIJÃO VERMELHO COZIDO (CERCA DE 150 G)

1 XÍCARA DE GRÃO-DE-BICO COZIDO SEM CASCA (CERCA DE 170 G)

1 PIMENTÃO VERDE PEQUENO CORTADO EM TIRAS FINAS

¼ XÍCARA DE AZEITE DE OLIVA

2 COLHERES (SOPA) DE MOSTARDA

SUCO DE UM LIMÃO

½ COLHER (CHÁ) DE SAL, OU MAIS A GOSTO

1 CEBOLA ROXA PEQUENA, CORTADA EM TIRAS BEM FINAS

2 COLHERES (SOPA) DE SALSA OU DE COENTRO PICADOS

PIMENTA PRETA OU PIMENTA ROSA MOÍDA (OPCIONAL)



SALADA DE BATATA-DOCE COM LEGUMINOSAS

MODO DE FAZER

1. Descasque e pique a batata-doce. Coloque os pedaços em uma panela com água e um pouco de sal e cozinhe até que os pedaços estejam macios, mas ainda firmes. Reserve.
2. Pique o feijão-vagem em pedaços de cerca de 3 cm. Coloque-os em uma panela com água fervente, adicione uma pitada de sal e cozinhe. Quando completar o cozimento, desligue o fogo, drene a água e reserve.
3. Você pode usar o grão-de-bico e o feijão-vermelho enlatado ou cozinhar o grão em casa. No primeiro caso, drene o líquido da lata e reserve. No segundo, deixe os grãos de molho por cerca de 2 horas, troque a água e cozinhe até que os grãos estejam macios, mas firmes. Você pode descascar ou não o grão-de-bico cozido.
4. Em uma saladeira, misture o azeite, o suco de limão e a mostarda. Se desejar, adicione sal e pimenta.
5. Junte a vagem, o feijão e o grão-de-bico. Misture bem para cobrir os ingredientes com o molho.
6. Em seguida, adicione a batata-doce, o pimentão, a cebola e a salsa ou coentro. Misture delicadamente e adicione mais sal ou pimenta, a gosto.



INGREDIENTES *fp*

600 G DE BATATA-DOCE DE POLPA ROXA, QUE RENDEM CERCA DE 4 XÍCARAS DE BATATA-DOCE DESCASCADA, COZIDA E PICADA EM CUBOS PEQUENOS

1 ½ COLHER (CHÁ) DE SAL

1 PITADA DE PIMENTA PRETA MOÍDA NA HORA

½ XÍCARA DE AIPO PICADO

½ XÍCARA DE CEBOLA ROXA PICADA

1 DENTE DE ALHO AMASSADO

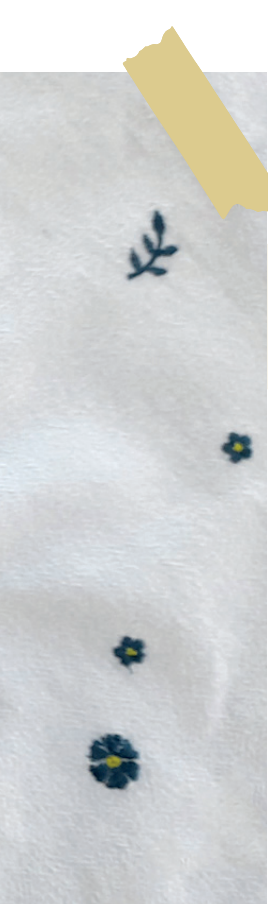
½ XÍCARA DE SALSA OU COENTRO FRESCO PICADO GROSSEIRAMENTE

¾ A 1 XÍCARA DE MAIONESE

SUCO DE 1 LIMÃO ESPREMIDO NA HORA

DICA:

Para um sabor mais acentuado, leve a salada à geladeira por pelo menos 2 a 4 horas antes de servir.



SALADA DE BATATA-DOCE ROXA E AIPO

MODO DE FAZER

1. Coloque as batatas descascadas e cortadas em pedaços grandes uma panela média; cubra com água e adicione 1 colher de chá de sal.
2. Leve para ferver e cozinhe por cerca de 15 a 20 minutos ou até que as batatas estejam macias. Escorra a água e espere as batatas esfriarem completamente.
3. Enquanto isso, pique o aipo, a cebola e o alho em pedaços bem pequenos e misture-os em uma tigela grande.
4. Corte os pedaços de batata resfriados em pedaços de cerca de 2 cm. Misture as batatas com as demais hortaliças na tigela.
5. Acrescente o restante do sal e a pimenta-do-reino. Adicione o coentro e a salsa e misture.
6. Combine a maionese com o suco de limão e misture bem com um garfo ou com um batedor de claras.
7. Adicione o molho às batatas e misture-os delicadamente. Prove e adicione mais maionese e temperos, conforme necessário.

CRIE SUA PRÓPRIA SALADA COM BATATA-DOCE

Junte as hortaliças que você tem casa, aquelas mais atrativas que você encontrou no mercado, as que estão em oferta ou as que você mais gosta: acrescente batata-doce cozida ou assada, tempere a gosto e bom apetite. Não sabe por onde começar?

Veja nossas sugestões:



Batata-doce de polpa laranja +
alface mimosa + mini rúcula +
salsa + tomate.



Batata-doce de polpa roxa +
alface mimosa + mini rúcula +
salsa + cebola roxa + beterraba.



Batata-doce de polpa roxa +
alface tipo snack+ feijão-vagem
+ alcaparra.



Batata-doce de polpa laranja +
alface lisa + beterraba +
abóbora.



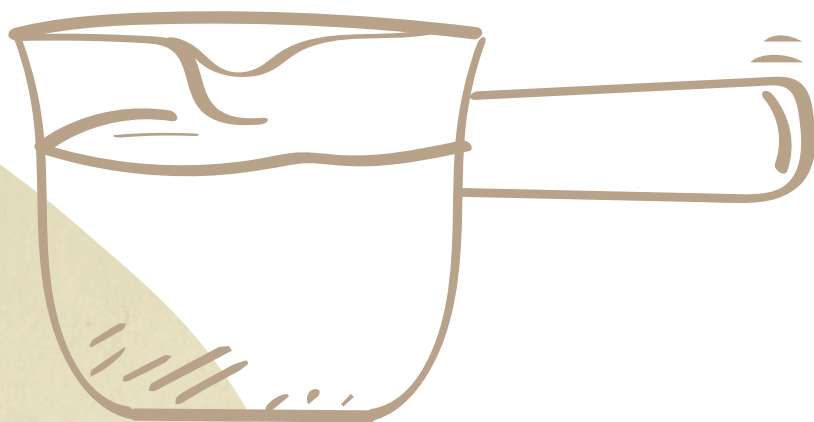
Batata-doce de polpa laranja
+ alface tipo snack + quiabo +
semente de abóbora.



Batata-doce de polpa laranja +
alface roxa + cenoura + milho-
verde + hortelã.



BATATA-DOCE COMBINA COM TODAS AS REFEIÇÕES



ALMOÇO, JANTAR OU CEIA



R E C E I T A S

9. MOLHOS DE SALADA



MOLHO DE TAHINE

INGREDIENTES *ff*

- 2 COLHERES (SOPA) DE TAHINE
- 2 COLHERES (CHÁ) DE AZEITE
- ½ LIMÃO ESPREMIDO (APROXIMADAMENTE 1 COLHER DE SOPA)
- 1 DENTE DE ALHO ESMAGADO
- ½ COLHER (CHÁ) DE MEL
- 1 COLHER (CHÁ) DE MOSTARDA

MODO DE FAZER *ff*

1. Misture o tahine, o azeite, o suco de limão, o alho, o mel e a mostarda em uma vasilha pequena.
2. A mistura vai ficar bem grossa!
3. Adicione água aos poucos para diluir o molho, até a consistência desejada.



MOLHO DE IOGURTE COM ERVAS

INGREDIENTES *f*

- 1 COPINHO DE IOGURTE NATURAL (170G)
- 1 COLHER (SOPA) DE MOSTARDA
- 1 COLHER (SOPA) DE HORTELÃ PICADA BEM MIÚDA
- 1 COLHER (SOPA) DE SALSA PICADA BEM MIÚDA
- 1 COLHER (SOPA) DE CEBOLINHA PICADA BEM MIÚDA
- 2 COLHERES (SOPA) DE AIPO PICADO BEM MIÚDO

MODO DE FAZER *f*

1. Para o molho basta misturar todos os ingredientes em uma tigela. O sal da mostarda é suficiente para temperar o molho.



MOLHO DE MOSTARDA COM LIMÃO E AZEITE

INGREDIENTES *f*

½ XÍCARA DE AZEITE

½ XÍCARA DE MOSTARDA

1 XÍCARA DE SUCO DE LIMÃO

MODO DE FAZER *f*

1. Para o molho basta misturar todos os ingredientes em uma tigela. O sal da mostarda é suficiente para temperar o molho.



MOLHO DE BALSÂMICO E AZEITE

INGREDIENTES

- ½ XÍCARA DE VINAGRE BALSÂMICO
- 2 COLHERES (CHÁ) DE AÇÚCAR MASCAVO
- 1 COLHER (SOPA) DE AZEITE
- 1 COLHER (CHÁ) DE ALHO SECO TRITURADO

MODO DE FAZER

1. Para o molho basta misturar todos os ingredientes em uma tigela.

BATATA-DOCE COMBINA COM TODAS AS REFEIÇÕES



ALMOÇO, JANTAR OU CEIA



R E C E I T A S

10. SOPA ou PURÊ

VAI DEPENDER DA CONSISTÊNCIA



SOPA OU PURÊ DE BATATA-DOCE E CENOURA

INGREDIENTES *fp*

500 G DE BATATA-DOCE DE POLPA LARANJA

300 G DE CENOURA

2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE

½ CEBOLA PICADA

1 DENTE DE ALHO, RALADO

1 POTE PEQUENO DE IOGURTE NATURAL

PIMENTA CALABRESA (OPCIONAL)

1 XÍCARA (CHÁ) DE CEBOLINHA PICADA (SOMENTE PARA A SOPA)

1 TABLETE DE CALDO DE LEGUMES (SOMENTE PARA A SOPA)

1 LITRO DE ÁGUA FERVENTE (SOMENTE PARA A SOPA)



SOPA ou PURÊ: VAI DEPENDER
DA CONSISTÊNCIA

MODO DE FAZER *f*

1. Envolve a batata-doce e a cenoura em papel alumínio, coloque-as em um tabuleiro e leve-as ao forno preaquecido a 180 °C por 25 a 30 minutos ou até que estejam macias.
1. Remova do forno, espere esfriar um pouco, remova a casca da batata-doce e pique a batata-doce e a cenoura.
1. Refogue a cebola no azeite e mexa até que a cebola esteja transparente. Adicione o alho ralado e mexa até dourar, tomando cuidado para que ele não queime.
1. Junte a batata-doce, a cenoura e a cebola e alho refogados em um processador. Ligue o processador e vá acrescentando colheradas de iogurte até obter o ponto de purê. Acerte o sal.
1. Transfira o purê para uma vasilha, cubra com um fio de azeite e polvilhe com pimenta calabresa ou outra pimenta de sua preferência.
1. Para preparar a sopa, prepare o caldo de legumes fervendo-o com a cebolinha picada.
1. Acrescente o caldo ao purê, acrescentando mais água ou caldo de acordo com a consistência desejada.
1. Se for preparar a sopa, não acrescente sal ao purê (passo 5) pois o sal do caldo de legumes é suficiente para temperá-la.



SOPA OU PURÊ DE BATATA-DOCE COM LEITE DE COCO

INGREDIENTES *f*

450 G DE BATATA-DOCE DE POLPA ROXA

⅓ XÍCARA DE LEITE DE COCO, MAIS CONFORME NECESSÁRIO

1 DENTE DE ALHO AMASSADO OU RALADO, MAIS A GOSTO

½ COLHER (CHÁ) DE SAL, MAIS A GOSTO

PIMENTA CALABRESA OU PIMENTA-DO-REINO MOÍDA A GOSTO

1 TABLETE DE CALDO DE LEGUMES (SOMENTE PARA A SOPA)

1 LITRO DE ÁGUA FERVENTE (SOMENTE PARA A SOPA)

½ XÍCARA DE CEBOLA ROXA PICADA (OPCIONAL PARA A SOPA)

½ XÍCARA DE CEBOLINHA PICADA (OPCIONAL PARA A SOPA)



SOPA ou PURÊ: VAI DEPENDER
DA CONSISTÊNCIA

MODOS DE FAZER *f*

1. Descasque e corte as batatas-doces em pedaços. Em uma panela com água, cozinhe-as até que estejam bem macias.
2. Escorra a água e amasse as batatas-doces com leite de coco. Adicione mais leite de coco até atingir a consistência desejada.
3. Adicione alho, sal e pimenta a gosto.
4. Para preparar a sopa, dilua o purê em água ou caldo de legumes, na quantidade necessária para obter a consistência desejada.
5. Acerte o tempero e se desejar, acrescente cebola roxa refogada e cebolinha.
6. Se for preparar a sopa com caldo de legumes, não acrescente sal ao purê (passo 3) pois o sal do caldo de legumes é suficiente para temperar a sopa.

BATATA-DOCE COMBINA COM TODAS AS REFEIÇÕES



ALMOÇO, JANTAR OU CEIA



R E C E I T A S

11. TORTAS SALGADAS E GRATINADOS



INGREDIENTES *✍*

RECHEIO

1 COLHER (SOPA) DE AZEITE
½ XÍCARA DE CEBOLA PICADA
1 DENTE DE ALHO AMASSADO
2 XÍCARAS DE PEITO DE FRANGO COZIDO
E DESFIADO
2 TOMATES PICADOS
1 COLHER (CHÁ) DE SAL
1 PITADA DE PIMENTA-DO-REINO
½ XÍCARA DE SALSA PICADA
1 XÍCARA DE ALHO-PORRÓ PICADO EM
RODELAS
¼ XÍCARA DE AZEITONA VERDE PICADA

MASSA

4 OVOS
2 XÍCARAS DE AVEIA EM FLOCOS
½ XÍCARA DE AZEITE
2 XÍCARAS DE BATATA-DOCE DE POLPA
LARANJA, COZIDA
1 COLHER (CHÁ) DE SAL
1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ

TORTA DE FRANGO COM BATATA-DOCE E AVEIA

MODO DE FAZER

RECHEIO

1. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho-porró. Acrescente o alho e refogue por mais 1 a 2 minutos, sem queimar o alho.
2. Junte o frango, os tomates, a azeitona, o sal e a pimenta-do-reino e refogue até murchar.
3. Acrescente a salsa e misture bem. Reserve.

MASSA

1. Em um liquidificador, bata os ovos, o azeite, a batata-doce, o sal e o fermento até ficar homogêneo.
2. Acrescente metade da aveia e bata novamente.
3. Dependendo da potência do liquidificador, adicione o restante da aveia e bata até ficar homogêneo. Ou transfira a massa para uma tigela e misture manualmente o restante da aveia. A segunda opção permite obter uma massa de textura mais grosseira, mais saborosa para aqueles que preferem um alimento mais crocante.

MONTAGEM

1. Em um refratário quadrado (25 cm x 25 cm) untado com azeite, espalhe metade da massa, cubra com o recheio e finalize com a massa restante.
2. Polvilhe com aveia em flocos.
3. Leve ao forno preaquecido a 180 °C, até dourar.



INGREDIENTES *✂*

½ CABEÇA DE COUVE-FLOR

2 BATATAS-DOCES PEQUENAS DE POLPA CREME OU LARANJA

200 GRAMAS DE QUEIJO GORGONZOLA ESFARELADO EM PEDAÇOS PEQUENOS

3 COLHERES (SOPA) DE QUEIJO MINAS RALADO

MOLHO BRANCO

2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA

2 COLHERES (SOPA) DE MAISENA

1 XÍCARA DE LEITE

1 PITADA DE SAL

ÓLEO PARA UNTAR



GRATINADO COM COUVE-FLOR E MOLHO BRANCO

MODO DE FAZER *ℳ*

1. Corte a couve flor em pequenos buquês. Escalde em água fervente por 2 minutos. Escorra a água e reserve.
2. Descasque e fatie a batata doce em fatias bem finas. Escalde em água fervente por 2 minutos. Escorra a água e reserve.
3. Numa panela pequena, em fogo baixo, coloque a manteiga e a maisena. Deixe dourar ligeiramente, mexendo sempre para não queimar.
4. Aos poucos, sem parar de mexer, acrescente o leite e uma pitada de sal. Mexa tudo e cozinhe até engrossar.
5. Em um refratário untado, disponha as rodela de batata-doce. Espalhe 1/3 do molho branco sobre as batatas. Espalhe 2/3 do gorgonzola sobre o molho branco.
6. Em seguida faça uma camada com os buquês de couve flor que formarão uma superfície irregular. Espalhe o restante do molho branco.
7. Para que o molho branco penetre nas camadas de hortaliças e entre os buquês, bata o refratário com cuidado sobre um pano de prato dobrado.
8. Cubra com o queijo minas e o restante do gorgonzola.
9. Asse em forno preaquecido a 180 °C, até gratinar.



INGREDIENTES *p*

650 G DE BATATA-DOCE DE POLPA LARANJA, DESCASCADA E CORTADA EM PEDAÇOS PEQUENOS

1 CEBOLA, CORTADA AO MEIO E EM FATIAS FINAS

2 CENOURAS MÉDIAS, LAVADAS, CORTADAS AO MEIO E FATIADAS NO SENTIDO DO COMPRIMENTO NO FORMATO DE PALITO

2 DENTES DE ALHO RALADOS NO RALO FINO

1 COLHER (CHÁ) DE SAL, OU MAIS A GOSTO

2 COLHERES (CHÁ) DE ÓLEO VEGETAL

2 COLHERES (SOPA) DE PURÊ DE TOMATE

85 G DE LENTILHA AMARELA OU LENTILHA COMUM

1 XÍCARA DE SALSA PICADA, OU A GOSTO

1/3 XÍCARA DE IOGURTE NATURAL OU IOGURTE GREGO, SEM AÇÚCAR



GRATINADO DE BATATA-DOCE COM LENTILHA E CENOURA

MODO DE FAZER

1. Coloque a batata-doce em uma panela com água fervente e cozinhe por 15 minutos ou até ficar macia.
2. Enquanto isso, aqueça o óleo em outra panela e refogue a cebola e a cenoura por 2 minutos. Acrescente em seguida o alho, o sal e cozinhe, mexendo por mais 1 minuto.
3. Adicione o purê de tomate e as lentilhas e cubra tudo com água fervente.
4. Tampe a panela e deixe ferver até que os ingredientes estejam macios e o líquido tenha sido absorvido. Misture a salsa picada.
5. Quando as batatas-doces estiverem cozidas, escorra e amasse-as com o iogurte e o sal.
6. Coloque a mistura de lentilhas em um refratário untado e cubra com a mistura de batata-doce.
7. Leve ao forno preaquecido a 180 °C para aquecer e dourar.
8. Sirva quente.



INGREDIENTES *f*

300 GRAMAS DE BATATA DOCE (DESCASCADA, EM CUBOS PEQUENOS) - NESTA RECEITA FOI USADA UMA MISTURA EM PARTES IGUAIS DE BATATAS-DOCES DE POLPA ROXA E CREME
3 OVOS

80 GRAMAS DE QUEIJO MINAS, OU OUTRO QUEIJO CURADO, RALADO EM RALO GROSSO
20 G DE QUEIJO PARMESÃO RALADO

RAMOS DE TOMILHO (CERCA DE 2 COLHERES DE SOPA APÓS SEPARA AS FOLHINHAS DOS CABINHOS MAIS GROSSOS)

1 CEBOLA ROXA CORTADA EM MEIAS LUAS FINAS

1 EMBALAGEM DE MASSA LAMINADA OU MASSA FOLHADA PARA TORTA CONGELADA (400 G)
SAL E PIMENTA DO REINO A GOSTO

SUGESTÃO E DICAS:

Uma salada verde é um excelente acompanhamento para esta torta.

Você também pode usar massa de quiche ou a sua própria receita de massa de torta.



TORTA DE BATATA-DOCE COM CEBOLA ROXA E TOMILHO

MODO DE FAZER

1. Ferva os cubos de batata por 3 minutos. Escorra-os bem.
2. Bata os ovos com sal e pimenta. Junte 60 g do queijo minas, o tomilho, a batata-doce e a cebola.
3. Unte as formas de bolo ou tabuleiros. Nesta receita foram usadas 2 formas de 22 cm x 12 cm.
4. Forre os tabuleiros com a massa, após seguir as instruções do fabricante para descongelamento e abertura da massa.
5. Distribua a mistura de batata-doce sobre a massa.
6. Polvilhe com o restante do queijo e utilize sobras da massa para decorar a torta.
7. Asse as tortas no meio do forno preaquecido a 180 °C, até dourar.

BATATA-DOCE COMBINA COM TODAS AS REFEIÇÕES





R E C E I T A S

SOBREMESAS PARA QUANDO O DIA PEDIR UM DOCE

Doces e tortas



DOCE DE BATATA-DOCE AO RUM DA MILZA

INGREDIENTES *℞*

2 XÍCARAS DE BATATA-DOCE DE POLPA ROXA COZIDA E AMASSADA
1 XICARA DA ÁGUA DE COZIMENTO
3 XICARAS DE LEITE
1 XICARA DE AÇÚCAR CRISTAL COMUM OU DEMERARA
3 COLHERES (SOPA) DE RUM

MODO DE FAZER

1. Misture a batata-doce com a água de cozimento em um processador, para obter uma polpa lisa.
2. Adicione em uma panela de fundo grosso o purê de batata, o leite e o açúcar.
3. Quando começar a ferver, adicione 2 colheres (sopa) de rum e mexa o doce a intervalos.
4. Quando começar a engrossar cozinhe em fogo médio, sem parar de mexer.
5. Quando a massa começar a se desgarrar da panela, adicione 1 colher (chá) de rum.
6. Cozinhe até ponto de brigadeiro de colher, ou seja, quando a massa se soltar do fundo, ao inclinar a panela.



CRIE SUA PRÓPRIA RECEITA DE DOCE DE BATATA-DOCE

A partir da receita 'Doce de batata-doce ao rum' crie sua própria versão com os ingredientes que você tem em casa ou com seus sabores preferidos. Nossas receitas trazem a proporção dos ingredientes para pequenas porções de doces. Para fazer porções maiores é só aumentar a quantidade de ingredientes, mantendo a proporção entre eles. Veja as nossas sugestões, acrescente seu toque pessoal, crie sua receita!

O leite de vaca pode ser substituído por leite de coco, ou outro extrato vegetal, como leite de soja ou de amêndoa, assim como por suco de frutas.

O açúcar cristal pode ser total ou parcialmente substituído por açúcar mascavo, rapadura, melado de cana ou de bordo.

O toque especial, dado pelo rum nesta receita, pode ser dado por frutas secas, como uva passa, ameixa e tâmara; por especiarias, como canela, noz-moscada e gengibre; por bebidas alcóolicas como licor e conhaque. Como o álcool se evapora no cozimento, ao final você terá somente o aroma e sabor destas bebidas, e, portanto, o doce pode ser consumido por pessoas de todas as idades.



DOCE DE BATATA-DOCE COM LARANJA

INGREDIENTES

- 1 XICARA DE PURÊ DE BATATA-DOCE LARANJA
- 1 XICARA DE SUCO DE LARANJA
- 1/2 XICARA DE AÇÚCAR CRISTAL COMUM OU DEMERARA

MODO DE FAZER

1. Adicione na panela todos os ingredientes e cozinhe até a massa se soltar do fundo da panela.
2. É um doce com a textura de um sorbet, pois ele não tem a cremosidade de quando se usa leite.



DOCE DE BATATA-DOCE COM AMEIXA SECA E COCO

INGREDIENTES

½ XICARA DE PURÊ DE BATATA-DOCE DE POLPA CREME

1 XICARA DE LEITE

¼ XICARA DE AÇÚCAR CRISTAL COMUM OU DEMERARA

¼ XÍCARA DE AMEIXA SECA (3 UNIDADES) PICADA

¼ XÍCARA DE FLOCOS DE COCO.

MODO DE FAZER

Adicione na panela todos os ingredientes e cozinhe até a massa se soltar do fundo da panela.



DOCE DE BATATA-DOCE COM GENGIBRE

INGREDIENTES *✍*

- ½ XICARA DE PURÊ DE BATATA-DOCE DE POLPA BRANCA
- 1 XICARA DE LEITE OU DE LEITE DE COCO
- ¼ XICARA DE AÇÚCAR CRISTAL COMUM OU DEMERARA
- 1 COLHER (SOPA) + 1 COLHER (CHÁ) DE GENGIBRE CRISTALIZADO

MODO DE FAZER *✍*

1. Adicione na panela o purê, o leite e o açúcar.
2. Quando começar a ver o fundo da panela ao mexer o doce, acrescente 1 colher (chá) de gengibre.
3. Quando o doce estiver quase pronto, começando a se soltar do fundo da panela, acrescente o restante do gengibre.



DOCE DE BATATA-DOCE COM FLOCOS DE COCO

INGREDIENTES *✂*

- 1 XICARA DE PURÊ DE BATATA DOCE ROXA
- 1 XICARA DA ÁGUA DE COZIMENTO
- 1 XICARA DE LEITE
- ½ XICARA AÇÚCAR DEMERARA
- ½ XÍCARA DE COCO EM FLOCOS SECO

MODO DE FAZER *✂*

1. Adicione na panela todos os ingredientes e cozinhe até a massa se soltar do fundo da panela.



DOCE DE BATATA DOCE COM LARANJA E MARACUJÁ

INGREDIENTES *✍*

- 1 XICARA DE PURÊ DE BATATA DOCE LARANJA
- 1 XICARA DE SUCO DE LARANJA
- ¼ XÍCARA DE POLPA DE MARACUJÁ SEM SEMENTES
- ½ XICARA DE AÇÚCAR CRISTAL COMUM OU DEMERARA

MODO DE FAZER *✍*

1. Adicione na panela todos os ingredientes e cozinhe até a massa se soltar do fundo da panela.
2. É um doce com a textura de um sorbet, pois ele não tem a cremosidade de quando se usa leite.



DOCE DE BATATA-DOCE COM TÂMARAS SECAS

INGREDIENTES

- 1 XICARA DE PURÊ DE BATATA-DOCE DE POLPA CREME OU BRANCA
- 2 XÍCARAS DE LEITE
- $\frac{1}{3}$ XICARA DE AÇÚCAR CRISTAL COMUM OU DEMERARA
- 5 UNIDADES DE TÂMARAS SECAS SEM SEMENTES, PICADAS EM 2 A 3 PEDAÇOS

MODO DE FAZER

1. Adicione na panela todos os ingredientes e cozinhe até a massa se soltar do fundo da panela.



TORTA DE BATATA-DOCE DA ILHA DE REUNIÃO

INGREDIENTES *f*

1 KG DE BATATA-DOCE DE POLPA CREME OU BRANCA

100 G DE MANTEIGA EM TEMPERATURA AMBIENTE

100 G DE AÇÚCAR CRISTAL COMUM OU DEMERARA

3 OVOS

1 COLHER (SOPA) DE ESSÊNCIA DE BAUNILHA OU AS SEMENTES DE 1 FAVA DE
BAUNILHA

2 A 3 COLHERES (SOPA) DE RUM

1 GEMA PARA PINCELAR

MODO DE FAZER

1. Cozinhe a batata-doce com casca em panela de pressão por 6 minutos.
2. Descasque a batata-doce e amasse-a ainda quente juntamente com a manteiga. Use um garfo ou amassador de batata, deixando a massa com uma textura grosseira, ainda com pedacinhos de batata.
3. Para misturar os demais ingredientes use uma batedeira de bolo com o batedor de massa pesada ou misture à mão mesmo.
4. Acrescente o açúcar e misture. Com a batedeira ligada, vá acrescentando 1 ovo por vez, depois a baunilha e o rum.
5. Coque a massa em uma forma untada, de preferência uma forma redonda com fundo removível.
6. Bata a gema com um garfo e com um pincel ou papel toalha, espalhe-a sobre o bolo. Faça desenhos com um garfo.
7. Leve para assar em forno preaquecido a 180 °C até que a torta esteja dourada e assada. Faça o teste com um palito ou faca de ponta fina.

ORIENTAÇÃO E DICAS:

Reunião (em francês: Réunion) é um departamento ultramarino francês, localizado no oceano Índico. Este doce é uma das preciosidades da culinária local, feito tradicionalmente com a batata-doce de polpa creme ou branca.

Nesta receita, foi usada a variedade Brazlândia Roxa, uma variedade com alto teor de matéria seca e sabor acentuado. Quanto maior o teor de matéria-seca, mais saborosa fica a torta. Infelizmente, atualmente não é fácil encontrar esta variedade no mercado. Na sua falta, use a variedade mais comum, de polpa creme e casca vermelho-arroxeadada, chamada canadense.

Se você usar a batata-doce de polpa laranja, será preciso acrescentar farinha de trigo na proporção de 10% do peso de batata-doce, ou seja, para cada 1 kg de batata-doce acrescente 100 g de farinha de trigo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este livro é parte integrante do Programa **Hortaliça Não é só Salada – Alimentação sem Desperdício**, da Embrapa Hortaliças (Lana, 2021). Este programa, dirigido ao público geral, disponibiliza informações sobre como comprar, conservar e consumir hortaliças. Todo o seu conteúdo está disponível no portal da Embrapa.

Com o **Hortaliça Não é só Salada**, a Embrapa Hortaliças espera contribuir para que as pessoas façam escolhas na direção de uma alimentação saudável e adotem práticas de consumo mais sustentáveis. O programa está alinhado às políticas públicas de segurança alimentar do estado brasileiro e aos compromissos internacionais assumidos pelo Brasil para o desenvolvimento sustentável.

O **Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional** estabelece como “dever do poder público respeitar, proteger, promover, prover, informar, monitorar, fiscalizar e avaliar a realização do direito humano à alimentação adequada, bem como garantir os mecanismos para sua exigibilidade” (Sistema, 2020).

Entre os compromissos internacionais assumidos pelo Brasil, destaca-se a **Agenda 2030**, um plano de ação global para o desenvolvimento sustentável, qual seja, “desenvolvimento que procura satisfazer as necessidades da geração atual, sem comprometer a capacidade das gerações futuras de satisfazerem as suas próprias necessidades” (Hammes et al., 2018). A **Agenda 2030** “indica 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, os ODS, e 169 metas, para erradicar a pobreza e promover vida digna para todos, dentro dos limites do planeta”. Entre os ODS, dois estão diretamente relacionados aos objetivos do **Hortaliça não é só Salada**, e em particular, as seguintes metas:

ODS 2 – Fome zero e agricultura sustentável

Meta 2.1: “Até 2030, acabar com a fome e garantir o acesso de todas as pessoas, em particular os pobres e pessoas em situações vulneráveis, incluindo crianças, a alimentos seguros, nutritivos e suficientes durante todo o ano”.

ODS 12 – Consumo e produção responsável

Meta 12.3: “Até 2030, reduzir pela metade o desperdício de alimentos per capita mundial, em nível de varejo e do consumidor, e reduzir as perdas de alimentos ao longo das cadeias de produção e abastecimento, incluindo as perdas pós-colheita”.

Com este programa a Embrapa Hortaliças reforça seu compromisso de conscientizar as pessoas sobre a importância das hortaliças na saúde e sobre a necessidade de reduzir as perdas e desperdício de alimentos.

REFERÊNCIAS

CLOAKE, F. **Felicity Cloake's perfect sweet potato fries – recipe**. Disponível em: <https://www.theguardian.com/food/2018/nov/28/felicity-cloakes-perfect-sweet-potato-fries-recipe>. Acesso 06 nov. 2024.

FOOD PRINT. **Real food encyclopedia sweet potato**. Disponível em: <https://foodprint.org/real-food/sweet-potatoes/>. Acesso em: 13 nov. 2024.

GORE, M. **Sweet potato biscuits**. Disponível em: <https://www.delish.com/cooking/recipe-ideas/a36386228/sweet-potato-biscuit-recipe/>. Acesso em: 25 out. 2024.

HAMMES, V. S.; LOPES, D. B.; SANTOS, A. C. C. dos; COSTA, J. R. da; OLIVEIRA, Y. M. M. de (Ed.). **Pesquisa e inovação agropecuária na agenda 2030**: contribuições da Embrapa e parceiros. Brasília, DF: Embrapa, 2018. (Objetivos de desenvolvimento sustentável, 18). Disponível em: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/183498/1/ODS-18.pdf>. Acesso em: 10 jan. 2021.

LANA, M. M. **Hortalica não é só salada**: alimentação saudável sem desperdício. Brasília, DF: Embrapa Hortalicas, 2021. 68 p. Disponível em: <https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/infoteca/bitstream/doc/1131848/1/MMLana-Hortalica-nao-e-so-Salada.pdf>. Acesso em 12 out. 2024.

POTATO casserole recipes. **Sweet potato Spoonbread**. Disponível em: <https://www.bhg.com/recipe/vegetables/sweet-potato-spoon-bread/>. Acesso: 06 jul. 2023.

PRICE, R. H. **Sweet potato culture for profit**: a full account of the origin, history and botanical characteristics of the sweet potato. Dallas: Texas farm and ranch publishing., c1896. 107 p. Disponível em: <https://www.biodiversitylibrary.org/item/79642#page/3/mode/1up>. Acesso em 12 out. 2024.

SISTEMA NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL. Disponível em: <https://www.gov.br/cidadania/pt-br/aceso-a-informacao/carta-de-servicos/desenvolvimento-social/inclusao-social-e-produtiva-rural/sistema-nacional-de-seguranca-alimentar-e-nutricional>. Acesso em: 12 out. 2020.

SUDACHI recipes. Disponível em: <https://sudachirecipes.com/japanese-sweet-potato/>. Acesso em: 20 dez. 2023.

OMURA, Y. **Japanese “sweet potato” dessert**. 2022. Disponível em: <https://sudachirecipes.com/japanese-sweet-potato/>. Acesso em: 12 jul. 2025.

WAITROSE & PARTNERS. **Butternut, sweet potato & cauliflower pilaf**. Disponível em: <https://www.waitrose.com/ecom/recipe/butternut-sweet-potato-cauliflower-pilaf>. Acesso em: 25 abri. 2024.

LITERATURA RECOMENDADA

196 FLAVORS: 196 pays. Un monde de saveurs. Disponível em: <https://www.196flavors.com/fr/>. Acesso em: 15 jan. 2024.

ABITBOL, V. **Bolo do Caco**. Disponível em: <https://www.196flavors.com/portugal-bolo-do-caco/>. Acesso em: 22 dez. 2023.

ALFARO, D. **How to select and store sweet potatoes**. Disponível em: <https://www.thespruceeats.com/sweet-potato-selection-and-storage-1807817>. Acesso em: 12 jul. 2023.

ALIA, C. T. **Panellets**: receta catalana del clásico dulce de Todos los Santos. Disponível em: <https://www.directoalpaladar.com/postres/panellets-receta>. Acesso em: 16 dez. 2023.

BENAYOUN, M. **Japchae (Korean stir-fried glass noodles)**. Disponível em: <https://www.196flavors.com/japchae/>. Acesso em: 22 dez. 2023.

BENAYOUN, M. **Kumara chips (Sweet Potato Fries)**. Disponível em: <https://www.196flavors.com/new-zealand-kumara-chips-sweet-potato-fries/>. Acesso em: 22 dez. 2023.

BOODSCHAPPEN. **Bereiden**. Disponível em: <https://www.boodschappen.nl/recept/gegratineerde-bloemkoolschotel-met-zoete-aardappel/>. Acesso em: 18 ago. 2023.

BOODSCHAPPEN. **Zoete-aardappeltaartjes met rode ui en salie**. Disponível em: <https://www.boodschappen.nl/recept/zoete-aardappeltaartjes-met-rode-ui-en-salie/>. Acesso em: 16 ago. 2023.

BOODSCHAPPEN. **Zoete-aardappelwedges uit de oven met oregano en citroen**. Disponível em: <https://www.boodschappen.nl/recept/zoete-aardappelwedges-uit-de-oven-met-oregano-en-citroen/>. Acesso em: 18 ago. 2023.

BUENFELD, S. **Indian sweet potato & dhal pies**. Disponível em: <https://www.bbcgoodfood.com/recipes/indian-sweet-potato-dhal-pies>. Acesso em: 11 jul. 2023.

CALIFORNIA SWEETPOTATOES. **California sweetpotato hash {Greek Style} with feta and eggs**. Disponível em: <https://www.casweetpotatoes.com/recipe/2013/12/9/california-sweetpotato-hash-greek-style-with-feta-and-eggs>. Acesso em: 27 jul. 2023.

CALIFORNIA SWEETPOTATOES. **Sweetpotato jalapeno corn muffins**. Disponível em: <https://www.casweetpotatoes.com/recipe/2013/12/9/sweetpotato-jalapeno-corn-muffins>. Acesso em: 27 jul. 2023.

CALIFORNIA SWEETPOTATOES. **Sweetpotato oatmeal cookies**. Disponível em: <https://www.casweetpotatoes.com/recipe/2013/12/9/sweetpotato-oatmeal-cookies>. Acesso em: 27 jul. 2023.

CALIFORNIA SWEETPOTATOES. **Sweetpotato risotto primavera**. Disponível em: <https://www.casweetpotatoes.com/recipe/2021/03/27/sweetpotato-risotto-primavera>. Acesso em: 27 jul. 2023.

CALIFORNIA SWEETPOTATOES. **Sweetpotato salad with pears and walnuts**. Disponível em: <https://www.casweetpotatoes.com/recipe/2022/12/15/sweetpotato-salad-pears-walnuts>. Acesso em: 27 jul. 2023.

CERICOLA, L. **You Might Be Storing Your Sweet Potatoes Wrong - You know how to cook sweet potatoes—but do you know how to store them?** Disponível em: <https://www.southernliving.com/food/veggies/potatoes/sweet-potato/how-to-store-sweet-potatoes>. Acesso em: 17 fev. 2024.

CLARK, E. **Creamy salmon, leek & potato traybake**. Disponível em: <https://www.bbcgoodfood.com/recipes/creamy-salmon-leek-potato-traybake>. Acesso em: 29 jun. 2023.

CLARK, E. **Thai mackerel & sweet potato traybake**. Disponível em: <https://www.bbcgoodfood.com/recipes/thai-mackerel-sweet-potato-traybake>. Acesso em: 11 jul. 2023.

CLAUDIA Receitas. **Pãozinho de batata-doce**. Disponível em: <https://claudia.abril.com.br/receitas/paozinho-de-batata-doce>. Acesso em: 17 ago. 2024.

COLLINS, C. **Roasted sweet potato & carrot soup**. Disponível em: <https://www.bbcgoodfood.com/recipes/roasted-sweet-potato-carrot-soup>. Acesso em: 10 jul. 2024.

COOKPAD. **Pasta frola receta original de Doña Petrona**. Disponível em: <https://cookpad.com/ar/recetas/4914945-pasta-frola-receta-original-de-dona-petrona>. Acesso em: 07 nov. 2024.

CORREDOR, M. P. P. **Panellets ou doces de batata-doce: como prepará-los?** Disponível em: <https://melhorcomsaude.com.br/panellets-ou-doces-de-batata-doce-como-prepara-los/>. Acesso em: 16 dez. 2023.

CUCINARE. **Pastafrola de batata**. Disponível em: <https://www.cucinare.tv/receta/pastafrola-de-batata-2/>. Acesso em: 07 nov. 2024.

CUCINARE. **Vigilante, origen de un postre muy argentino**. Disponível em: <https://www.cucinare.tv/2019/04/08/vigilante-origen-de-un-postre-muy-argentino/>. Acesso em: 07 nov. 2024.

DAVIS, C. **Pumpkin or sweet potato pie? There's a rich history behind both**. 2023. Disponível em: <https://www.npr.org/2023/11/22/1214255388/pumpkin-pie-sweet-potato-pie-thanksgiving-history>. Acesso em: 22 dez. 2023.

DOWLING, T. **Raise the root! 17 delicious ways to use sweet potato, from curries to cheesecakes**. 2020. Disponível em: <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2020/nov/04/raise-the-root-17-delicious-ways-to-use-sweet-potato-from-curries-to-cheesecakes>. Acesso em: 13 jul. 2023.

FOOD The Guardian. Disponível em: <https://www.theguardian.com/food> . Acesso em: 10 ago. 2023.

GASTRONOMÍA. **Pasta frola**. Disponível em: <https://gastronomia.montevideo.com.uy/Gastronomia/Pasta-Frola-Una-torta-clasica-y-deliciosa--uc16640>. Acesso em: 4 nov. 2024.

GODWIN, S. **Spinach, sweet potato & lentil dhal**. Disponível em: <https://www.bbcgoodfood.com/recipes/spinach-sweet-potato-lentil-dhal> . Acesso em: 10 jul. 2023.

GODWIN, S. **Sweet potato tex-mex salad**. Disponível em: <https://www.bbcgoodfood.com/recipes/sweet-potato-tex-mex-salad> . Acesso em: 11 jul. 2023.

GOOD food recipes and cooking tips. **Chicken & sweet potato curry**. Disponível em: <https://www.bbcgoodfood.com/recipes/chicken-sweet-potato-curry>. Acesso em: 11 jul. 2023.

GORE, M. **Sweet potato biscuits**. Disponível em: <https://www.delish.com/cooking/recipe-ideas/a36386228/sweet-potato-biscuit-recipe/>. Acesso em: 25 out. 2024.

HACKETT, J. **Okinawa sweet potatoes (Hawaiian purple potatoes) with coconut milk**. Disponível em: <https://www.thespruceeats.com/okinawa-sweet-potatoes-recipe-3377372>. Acesso em: 25 abr. 2023.

HEREFORD, W. **Fried chicken and sweet potato salad**. Disponível em: <https://www.saveur.com/fried-chicken-sweet-potato-salad-recipe/>. Acesso: 18 ago. 2023.

HERVÉ Cuisine. **Le fameux gâteau patate qui rend accro (patate douce), un délice sucré et une texture incroyable**. You Tube, 24 nov. 2023. 3min11s. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=lTX8q_i7yJU. Acesso em: 06 ago. 2024.

HIKITA, R. **Hoshi imo (Dried japanese sweet potatoes)**. Disponível em: <https://umamipot.com/hoshi-imo/>. Acesso: 13 nov.2024.

HOPPER, N. **Classic Sweet Potato Pie**. 2023. Disponível em: <https://www.southernliving.com/sweet-potato-pie-6831714>. Acesso em: 12 nov. 2024.

HORTICULTURE INNOVATION AUSTRALIAN. Australian Sweet Potatoes. **Sweet potato hummus – 3 ways**. Disponível em: <https://www.australiansweetpotatoes.com.au/recipe/sweet-potato-hummus-3-ways/>. Acesso em: 28 jul. 2023.

HORTICULTURE INNOVATION AUSTRALIAN. Australian Sweet Potatoes. **Marika day's sweet potato and cinnamon bread**. Disponível em: <http://australiansweetpotatoes.com.au/recipe/marika-days-sweet-potato-and-cinnamon-bread/>. Acesso em: 27 jul. 2023.

HORTICULTURE INNOVATION AUSTRALIAN. Australian Sweet Potatoes. **Sweet potato Alfredo Penne**. Disponível em: <http://australiansweetpotatoes.com.au/recipe/sweet-potato-alfredo-penne/>. Acesso em: 28 jul. 2023.

HORTICULTURE INNOVATION AUSTRALIAN. Australian Sweet Potatoes. **Warm sweet potato & spinach pasta salad**. Disponível em: <http://australiansweetpotatoes.com.au/recipe/warm-sweet-potato-spinach-pasta-salad/>. Acesso em: 28 jul. 2023.

JAN ON LINE. **Caramel sweet potatoes**. Disponível em: <https://janonline.com/recipes/soet-patats-caramel-sweet-potatoes/?srsltid=AfmBOoqeh8f88auT2aVdThul1i-ZJw-MOzRbckMT680rd7G1BAfA8vck>. Acesso: 11 nov.2024.

KENYAN FOOD RECIPES. **A recipe book of common mixed dishes with nutrient values; as prepared by communities**. Nairobi: FAO, 2018. 349 p. Disponível em: <http://www.fao.org/3/I8897EN/I8897en.pdf>. Acesso em: 13 mar. 2024

KINGSLEY, L. **Your go-to guide on how to cook sweet potatoes perfectly**. Disponível em: <https://www.eatingwell.com/article/291278/your-go-to-guide-on-how-to-cook-sweet-potatoes-perfectly/>. Acesso em 5 jan. 2024.

LA GACETA. **El postre ideal para el invierno:** cómo hacer dulce de batata casero. Disponível em: https://www.lagaceta.com.ar/nota/1032687/sociedad/postre-ideal-para-invierno-como-hacer-dulce-batata-casero.html?gad_source=1&gclid=CjwKCAiAxKy5BhBbEiwAYiW--weEY_iwV6HZKYThpi_vICcabKmjWOqAe1ZnqQGUVOCeR-qnopG7lxoCWOEQAvD_BwE . Acesso em: 07 nov. 2024.

LA VOZ. **25 de Mayo. La receta de Doña Petrona para hacer los verdaderos pastelitos criollos.** Disponível em: <https://www.lavoz.com.ar/recetas/la-receta-de-dona-petrona-para-hacer-los-verdaderos-pastelitos-criollos/>. Acesso em: 07 nov. 2024.

LANA, M. M.; VENDRAME, L. P. de C.; PILON, L. **Hortaliça não é só salada.** Batata-doce: escolha sua cor. Brasília, DF: Embrapa Hortaliças, 2024. Disponível em: <http://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/infoteca/handle/doc/1165714>. Acesso em: 19 nov. 2024.

LIAGRE, L. **Dakgalbi.** Disponível em: <https://www.196flavors.com/dakgalbi/>. Acesso em: 22 dez. 2023.

MARTENS, S. **Easy goat cheese mashed sweet potatoes.** Disponível em: <https://www.bhg.com/recipe/goat-cheese-mashed-sweet-potatoes/>. Acesso em: 06 jul. 2023.

MOLHO para Salada. **Culinaristic.** Disponível em: <https://culinaristico.com.br/receitas/molho-para-salada>. Acesso em: 19.nov. 2024.

NEDER, M. **O grande livro de receitas de Claudia.** São Paulo: Abril, 2006. 1185 p.

NEW ZEALAND. **Maori hangi.** Disponível em: <https://www.newzealand.com/us/feature/maori-hangi/>. Acesso em: 29 out. 2024.

NHK World. **Imo-kintsuba e Daigaku-imo.** Disponível em: <https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/pt/radio/cooking/20121207.html> . Acesso em: 11 nov. 2024.

OMURA, Y. **Candied sweet potato (Daigaku Imo).** 2022. Disponível em: <https://sudachirecipes.com/daigaku-imo-recipe/> . Acesso em: 12 jul. 2023.

OMURA, Y. **Kuri kinton (Japanese sweet potato mash with candied chestnuts).** 2022. Disponível em: <https://sudachirecipes.com/kuri-kinton/> . Acesso em: 12 jul. 2023.

OMURA, Y. **Sweet potato tempura (3 japanese ways to make).** 2022. Disponível em: <https://sudachirecipes.com/japanese-sweet-potato-tempura/> . Acesso em: 12 jul. 2023.

OMURA, Y. **Yaki Imo (Baked japanese sweet potatoes).** 2024. Disponível em: <https://sudachirecipes.com/yaki-imo/> . Acesso em: 12 jul. 2023.

ORANT CHARITIES AFRICA. **How to make futali:** malawi sweet potato recipe. Disponível em: <https://orantcharitiesafrica.org/how-to-make-futali-malawian-recipes/>. Acesso em: 22 dez. 2023.

PANLASANG PINOY. **Kamote cue recipe (Deep fried caramelized sweet potato).** Disponível em: <https://panlasangpinoy.com/filipino-food-sweet-potato-camote-kamote-que-recipe/> . Acesso em: 21 out. 2024.

PAULINES, K. **Vegan curry met zoete aardappel.** Disponível em: <https://uitpaulineskeuken.nl/recept/vegan-curry>. Acesso em: 15 ago. 2023.

PREZ K FACILE. **Comment faire un gâteau de patate douce.** YouTube, 8 de set. de 2019. 7min27s. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=9nP-6B8fbjY>. Acesso em: 06 ago. 2024.

RAGOONAN, N. **Karipap (curry puff)**. Disponível em: <https://www.196flavors.com/malaysia-karipap-curry-puff/> . Acesso em: 22 dez. 2023.

RAMESH, N. **Dulce de batata**. Disponível em: <https://www.196flavors.com/paraguay-dulce-de-batata/> . Acesso em: 22 dez. 2023.

RAMESH, N. **Mbatata**. Disponível em: <https://www.196flavors.com/malawi-mbatata/> . Acesso em: 22 dez. 2023.

RAMOUTAR, S. **Oven-roasted sweet potato & courgette tortilla**. Disponível em: <https://www.bbcgoodfoodme.com/recipes/oven-roasted-sweet-potato-courgette-tortilla/>. Acesso em: 11 jul. 2023.

RATTRAY, D. **Creamy sweet potato risotto**. Disponível em: <https://www.thespruceeats.com/creamy-sweet-potato-risotto-with-pecans-3060203> . Acesso em: 12 jul. 2023.

RATTRAY, D. **How to freeze three types of sweet potatoes**. Disponível em: <https://www.thespruceeats.com/how-to-freeze-sweet-potatoes-three-ways-3061558> . Acesso em: 12 jul. 2023.

RATTRAY, D. **Purple potato salad**. 2022. Disponível em: <https://www.thespruceeats.com/festive-purple-potato-salad-with-cilantro-3059764>. Acesso em: 25 abr. 2023.

RATTRAY, D. **Sweet potato breakfast pancakes**. 2022. Disponível em: <https://www.thespruceeats.com/sweet-potato-pancakes-3058744>. Acesso em: 12 jul. 2023.

RECEITAS Nestlé. **Panqueca de Batata-doce**. Disponível em: <https://www.receitasnestle.com.br/receitas/panqueca-de-batata-doce>. Acesso em: 14 jul. 2023.

RELLE. **Sweet potato haupia pie bars**. Disponível em: <https://keepingitrelle.com/sweet-potato-haupia-pie-bars> . Acesso em: 12 nov. 2024.

RECEITAS Nestlé. **Torta de frango com batata-doce sem glúten**. Disponível em: <https://www.receitasnestle.com.br/receitas/torta-de-frango-com-batata-doce-sem-gluten>. Acesso em: 14 jul. 2023.

SOUTHERN LIVING TEST KICHEN. **Sweet potato casserole with marshmallows , pecans, and cornflakes**. 2023. Disponível em: <https://www.southernliving.com/recipes/sweet-potato-casserole-with-marshmallows-pecans-corn-flakes> . Acesso em: 12 nov. 2024.

SOUTHERN LIVING TEST KICHEN. **Sweet potato casserole with marshmallows**. 2023. Disponível em: <https://www.southernliving.com/recipes/classic-sweet-potato-casserole-with-marshmallows> . Acesso em: 12 nov. 2024.

SPAIN INFO. **Panellets**. Disponível em: https://www.spain.info/pt_BR/receita/panellets/. Acesso em: 16 dez. 2023.

SPLAWN, M. **Savory Sweet Potato & Parmesan Muffins**. 2020. Disponível em: <https://www.thekitchn.com/sweet-potato-and-parmesan-muffins-254186> . Acesso em: 27. mai. 2024.

THIS HAWAII LIFE. **Haupia (hawaiian coconut pudding) to die for and recipes**. Disponível em: <https://thishawaiilife.com/haupia/>. Acesso em: 12 nov. 2024.

TODO URUGUAY. **Postres uruguayos**: el Martín Fierro. Disponível em: <https://www.todouruguay.net/postres-uruguayos-el-martin-fierro/>. Acesso em: 07 nov. 2024.

WAITROSE & PARTNERS. **Broccoli, roast sweet potato & spicy almond salad**. Disponível em: <https://www.waitrose.com/ecom/recipe/broccoli-roast-sweet-potato-and-spicy-almond-salad>. Acesso em: 25 abri. 2024.

YORK, P. S. **How to make the best sweet potato pie ever**. 2022. Disponível em: <https://www.southernliving.com/food/desserts/pies/how-to-make-sweet-potato-pie>. Acesso em: 12 nov. 2024.

Impressão e acabamento
Gráfica e Editora

A batata-doce é um dos alimentos mais tradicionais do Brasil. Raiz tuberosa, ou seja, que acumula reservas na forma de amido, ela garante sustança e mata a fome como outros alimentos ricos em carboidratos, além de aportar vitaminas, minerais e fibras à dieta, como as demais hortaliças.

Boa por si só, a batata-doce pode ser assada, frita ou cozida e consumida como lanche ou como um dos componentes de uma refeição completa. Neste livro você encontrará receitas de pratos doces e salgados para todas as refeições do dia.

Patrocínio



Fundação de Apoio à
Pesquisa do Distrito Federal



CGPE 19102