



Ovo

Modo de fazer

Retirar a parte externa do palmito que é dura, até chegar na mais macia
Cortar em fatias bem finas, deixando-as em água com limão ou vinagre para não escurecerem
Levar ao fogo para cozinhar
Depois de cozida, deixar escorrer a água
Colocar numa panela para refogar o óleo, sal, alho, pimenta-de-cheiro e cebola até dourar
Acrescentar a massa de tomate
Juntar o palmito, refogar e deixar cozinhar com pouca água

Observação: esse refogado é a base de muitas receitas com utilização do palmito guerocha para recheio de pastéis, tortas, empadas e empadões.

Sorvete caseiro

Ingredientes

½ copo de polpa de frutos maduros
3 xícaras (chá) de leite
1 xícara (café) açúcar

Modo de fazer

Bater bem a polpa no liquidificador com os outros ingredientes
Levar ao congelador

Informações retiradas do livro: Cerrado: aproveitamento alimentar.
Planaltina: Embrapa - CPAC, 1998. 188p; autoria: Semíramis Pedrosa de Almeida.

GUEROCHA

Arte: Wellington Cavalcanti
Embrapa Cerrados



1ª edição
1ª impressão (2004): tiragem 500 exemplares
Impresso no serviço gráfico da Embrapa Cerrados



Ministério da Agricultura,
Pecuária e Abastecimento



Aproveitamento Alimentar

GUEROCHA

Syagrus oleracea (Mart.) DC.



GUEROCHA

