

Responsáveis:

Ana Cristina Richter Krolow – Embrapa Clima Temperado

Jair Costa Nachtigal – Embrapa Clima Temperado

César Valmor Rombaldi – UFPel/FAEM

Composto e impresso: Embrapa Clima Temperado  
Design: Juliane Nachtigal (estagiária) | Março 2012 | Tiragem: 200 exemplares

Foto: Ana Cristina Richter Krolow



Passo a passo

# GOIABADA CASÇÃO



Ministério da  
Agricultura, Pecuária  
e Abastecimento



Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária  
Embrapa Clima Temperado  
Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento  
BR 392 - km 78 - CEP 96010-971 - Pelotas, RS - Cx. Postal 403  
Fone (53) 3275-8100 - Fax (53) 3275-8221  
www.cpact.embrapa.br  
sac@cpact.embrapa.br



# GOIABADA CASÇÃO

## Passo a passo

A goiaba (*Psidium guajava* L.) é uma fruta que tem como principais produtos processados o suco, a polpa, a compota, a geleia e a goiabada. A goiaba é rica em fibras, vitamina B6 e carotenoides, em especial o licopeno; também é considerada uma das frutas com maiores teores de Vitamina C, podendo apresentar variações de 55 a 1.044 mg de ácido ascórbico por 100 g de polpa, de acordo com a cultivar, local e manejo.

Por ser rica em vitamina C (concentração três vezes superior ao Valor Diário Recomendado – VDR), é considerada um bom antioxidante, combatendo radicais livres e prevenindo o desenvolvimento de doenças.

## INGREDIENTES:



1,0 kg de goiaba madura



600 g de açúcar cristal

## PROCEDIMENTOS:



1. Lavar as goiabas com água potável.



2. Higienizá-las com uma solução de cloro (1 colher de sopa de água sanitária para 1 litro de água). Manter as goiabas imersas nesta solução por 10 minutos.



3. Retirar as goiabas da solução de cloro.



4. Lavá-las novamente com água corrente para remoção do excesso de cloro.



5. Retirar os talos das goiabas e os defeitos aparentes.



6. Cortar as goiabas em metades sem descascar. Cortar os frutos grandes em pedaços menores.



7. Retirar as sementes.



8. Ferver as sementes com aproximadamente 600 ml de água, por 20 minutos.



9. Peneirar e reservar o caldo.



10. Colocar as goiabas, o caldo das sementes e o açúcar no tacho ou na panela e acrescentar 200 ml de água.



11. Cozinhar em fogo brando, mexendo sempre até dar o ponto (quando começa a soltar do fundo da panela ou tacho, ou colocando-se uma faca molhada dentro do doce e ela sair limpa). Tempo médio de cozimento entre 1 hora e 30 minutos a 2 horas.



12. Apagar o fogo e distribuir o doce em caixinhas de madeira ou formas plásticas para micro-ondas, recobertas com papel-celofane.



13. Esta quantidade rende em torno de 900 g a 1 kg de goiabada cascão.