

# Faça a melhor escolha

COMPRAR FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS É TAREFA QUE EXIGE EXPERIÊNCIA E TÉCNICA. DO CONTRÁRIO, CORRE-SE O RISCO DE JOGAR DINHEIRO FORA.

IVANILDE SITTA

A qualidade do alimento está muito relacionada à aparência visual. Deve estar maduro, fresco, firme, com coloração viva, brilhante e sem sinal de deterioração, indicativos de boa textura, sabor, aroma e valor nutricional. Nem sempre, porém, o mais bonito, o maior ou o mais caro é o melhor. Até as mais experientes donas de casa já caíram nessa armadilha e se frus-

traram ao descascar o abacaxi ou fritar a batata. Aquele que se encantar pelo brilho da casca da abóbora, por exemplo, vai errar feio na compra. Essa característica indica que o fruto foi colhido muito novo, não amadureceu totalmente e sua qualidade é inferior em comparação àquele de casca grossa e fosca.

Já a abobrinha... Prefira a de casca brilhante, sinal de que





está no ponto ideal para o consumo. Vai entender a natureza! Na hora de escolher beterraba e mandioquinha, não se empolgue com os tamanhos grandes. Quanto menor, melhor. E qual dona de casa já não pediu ajuda aos universitários na hora de comprar melancia? Melão, então, é um desafio até para os feirantes indicar o mais suculento e doce.

**SIGA O CICLO**

Deu para perceber que as aparências enganam algumas vezes e que tamanho nem sempre é documento quando se trata de hortifrútis. Mas existe uma regra praticamente infalível para fazer uma boa feira: dê preferência aos produtos da época. Para cada fruta e legume, há um período melhor de consumo, quando a produção é farta, saborosa, barata e mais fácil de conservar. Além disso, tendem a conter menor quantidade de agrotóxicos e mais nutrientes.

A vibrant assortment of fresh vegetables is arranged on a light-colored wooden surface. The collection includes a large yellow bell pepper, a red bell pepper, a head of broccoli, a zucchini, a cucumber, a bunch of spinach, several stalks of parsley, and a few garlic bulbs. The vegetables are fresh and colorful, creating a visually appealing display.

está no ponto ideal para o consumo. Vai entender a natureza! Na hora de escolher beterraba e mandioquinha, não se empolgue com os tamanhos grandes. Quanto menor, melhor. E qual dona de casa já não pediu ajuda aos universitários na hora de comprar melancia? Melão, então, é um desafio até para os feirantes indicar o mais suculento e doce.

**SIGA O CICLO**

Deu para perceber que as aparências enganam algumas vezes e que tamanho nem sempre é documento quando se trata de hortifrútis. Mas existe uma regra praticamente infalível para fazer uma boa feira: dê preferência aos produtos da época. Para cada fruta e legume, há um período melhor de consumo, quando a produção é farta, saborosa, barata e mais fácil de conservar. Além disso, tendem a conter menor quantidade de agrotóxicos e mais nutrientes.

A vibrant assortment of fresh vegetables is arranged on a light-colored wooden surface. The collection includes a large yellow bell pepper, a red bell pepper, a head of broccoli, a zucchini, a cucumber, a bunch of spinach, and several stalks of parsley. There are also several small red onions and a few green beans. The vegetables are fresh and colorful, creating a visually appealing display.

está no ponto ideal para o consumo. Vai entender a natureza! Na hora de escolher beterraba e mandioquinha, não se empolgue com os tamanhos grandes. Quanto menor, melhor. E qual dona de casa já não pediu ajuda aos universitários na hora de comprar melancia? Melão, então, é um desafio até para os feirantes indicar o mais suculento e doce.

**SIGA O CICLO**

Deu para perceber que as aparências enganam algumas vezes e que tamanho nem sempre é documento quando se trata de hortifrútis. Mas existe uma regra praticamente infalível para fazer uma boa feira: dê preferência aos produtos da época. Para cada fruta e legume, há um período melhor de consumo, quando a produção é farta, saborosa, barata e mais fácil de conservar. Além disso, tendem a conter menor quantidade de agrotóxicos e mais nutrientes.

A vibrant assortment of fresh vegetables is arranged on a light-colored wooden surface. The collection includes a large yellow bell pepper, a red bell pepper, a head of broccoli, a zucchini, a cucumber, a bunch of spinach, and several stalks of parsley. There are also several small red onions and a few green beans. The vegetables are fresh and colorful, creating a visually appealing display.



Outra dica importante é optar sempre por produtos maduros. “Se a fruta foi colhida ainda imatura (muito verde), não vai amadurecer em casa, pois várias etapas do processo deixaram de ser cumpridas”, explica Milza Moreira Lana, pesquisadora da Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa). Ela pode até mudar de cor, mas mantém a acidez ou não atingiu o teor de açúcares. São chamadas de *não climatéricas*, caso do melão, cítrus em geral, carambola, uva, abacaxi, morango, que precisam ser colhidos bem maduros.

Em contrapartida, há frutas chamadas de *climatéricas* que são capazes de continuar o processo de amadurecimento depois de colhidas, como maçã, abacate, banana, figo, goiaba, jaca, manga, mamão, nectarina, maracujá, pera, pêssego, caqui. Só que precisam ter alcançado certo grau de desenvolvimento para que o amadurecimento prossiga fora da planta.

“Mesmo assim a qualidade (cor, sabor, textura) deixa a desejar, pois a fruta amadurecida na planta é sempre superior em qualidade”, assegura Milza Lana.

**Consultoria:**

**Milza Moreira Lana**,  
PhD em Fisiologia  
Pós-Colheita e  
pesquisadora de  
Pós-Colheita da  
Embrapa Hortaliças,  
de Brasília (DF);  
**Arione da S. Pereira**,  
PhD em Melhoramento  
de Batata, pesquisador  
da Embrapa Clima  
Temperado e professor  
colaborador da  
Universidade Federal  
de Pelotas (RS).

**CADA UM NA SUA**

Selecione os produtos antes de encher a fruteira ou colocar na geladeira. As *climatéricas* produzem etileno (gás natural emanado durante o processo de amadurecimento), que pode antecipar o amarelecimento de frutas e hortaliças verdes. Na fruteira, por curto período de tempo, isso não chega a ser um grande problema porque o etileno se dispersa no ambiente. Na dúvida, mantenha separado. Escolha um



**QUIABO AO  
MOLHO DE CURRY**

**Ingredientes:** 1/2 kg de quiabo; 1 cebola picada; 3 colheres (sopa) de manteiga; 1 pimentão vermelho e 1 pimentão verde cortado em tiras; 1 a 2 colheres (chá) de curry; sal a gosto e 1 xícara (chá) de creme de leite. **Preparo:** lave os quiabos, seque-os e corte as pontas. Ferva os quiabos por 3 minutos em

lugar fresco e sombreado para colocar a fruteira, longe do micro-ondas, do forno e do motor da geladeira.

As hortaliças de folha (acelga, agrião, alface, almeirão, cebolinha, couve, escarola, repolho, serralha, rúcula, salsinha), flor (alcachofra, couve-flor, brócolis) e talo (ai-pó, alho-poró, aspargo, erva-doce, salsão) são muito tenras e sensíveis à perda de água e ao efeito do etileno. Devem ser armazenadas refrigeradas e protegidas contra a perda de umidade em sacos plásticos (perfurados).





água com sal, escorra e passe em água fria. Frite a cebola na manteiga, acrescente os pimentões e o quiabo e frite rapidamente. Polvilhe com o curry e misture. Acrescente o creme de leite, tampe a panela e cozinhe por 5 minutos.

**Sugestão:** sirva acompanhado de carne assada.

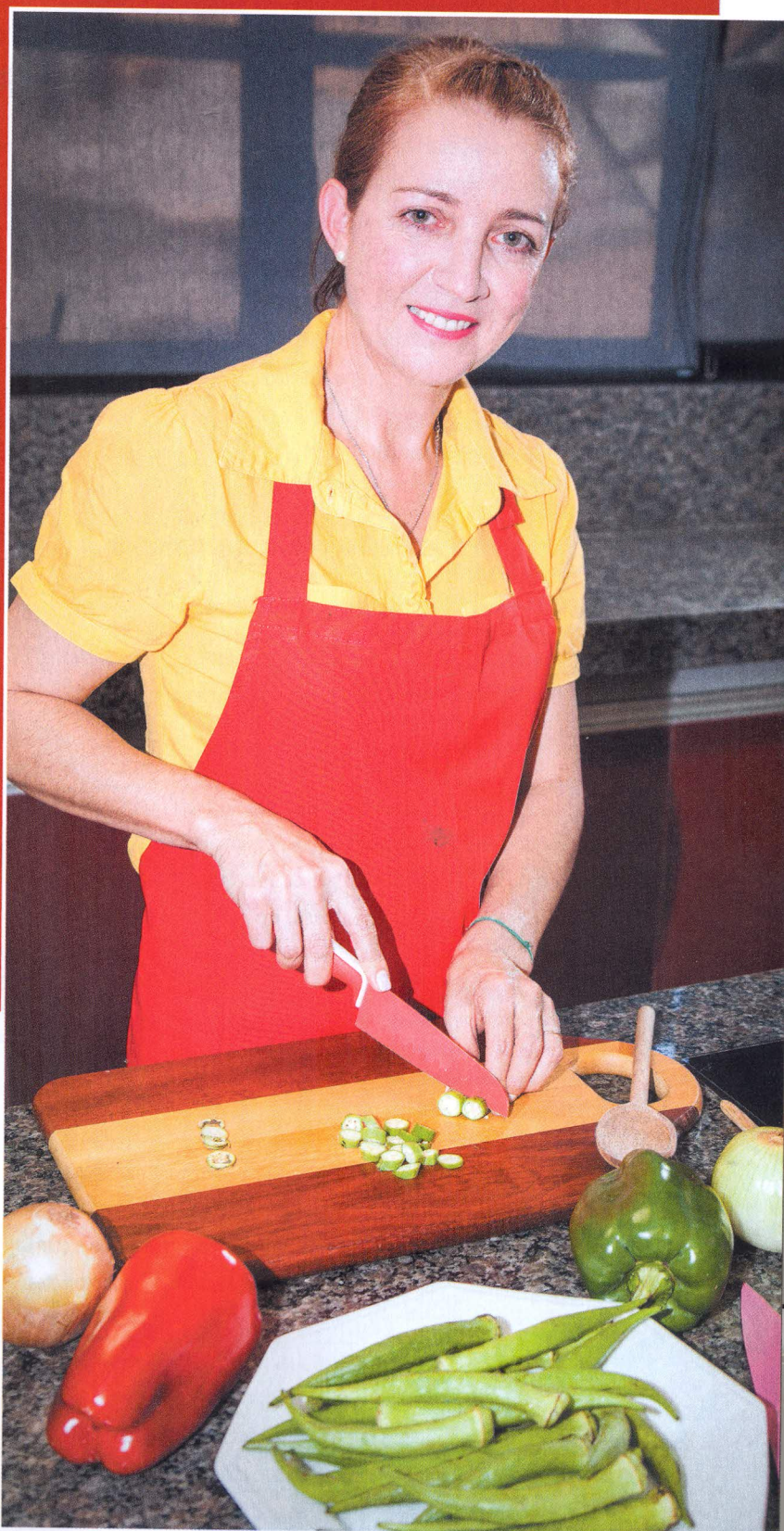
Não é todo mundo que gosta de quiabo, embora grande parte nem sequer tenha experimentado esse legume uma vez na vida. Mas na casa da vendedora **Nilza dos Santos**, de São Caetano, o fruto do quiabeiro marca presença à mesa em diversas preparações.

Justamente por isso, a **Revista Coop** convidou a cooperada a preparar e experimentar a receita *Quiabo ao molho curry* na cozinha da Sala de Relacionamento da unidade Coop Capuava, em Santo André. Além do fácil preparo, que você pode conferir pelo QRCode abaixo, Nilza assegura que o sabor é muito bom.

Sem contar os valores nutricionais do ingrediente principal envolvido na receita: boa fonte de vitaminas, em especial, as A, C e B1, além de fornecer cálcio.



Fotos: Ary Abranches



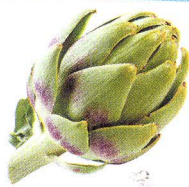


# O bê-á-bá da feira

Viu como não é tão fácil assim garantir uma boa feira? Para facilitar a tarefa, Milza Moreira Lana e Arione Pereira, pesquisadores da Embrapa, dão algumas dicas, mas se você quiser saber muito mais, entre no site [www.cnph.embrapa.br/hortaliças](http://www.cnph.embrapa.br/hortaliças).



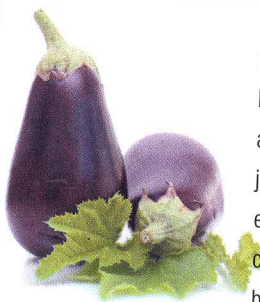
**AGRIÃO** - Escolha maços de cor verde-escura com talos firmes e quebradiços. A presença de flores e pequenos frutos verdes não prejudicam a qualidade para consumo.



**ALCACHOFA DE BOTÕES ROXEADOS** - Os botões devem estar bem fechados, com as escamas bem aderidas e com tonalidade roxa, escuros na ponta e verde na base. Quando a cor roxa começa a ficar mais clara, as escamas ficam fibrosas e de baixa qualidade.



**ASPARGO** - Independentemente da tonalidade, escolha caules firmes, arredondados e com cor brilhante, e as pontas não devem apresentar sinais de ressecamento ou de mela. Quando as pequenas folhas no topo do aspargo estão abertas e o caule apresenta-se com ranhuras e sem brilho, o aspargo é de baixa qualidade.



**BERINJELA** - Pode ter casca de cor vinho-escura, quase preta, branca ou rajada. Os frutos devem ter a casca brilhante, com cor uniforme e lisa, sem manchas nem áreas amassadas, e o cálice verde brilhante. Os frutos de berinjela japonesa são mais compridos e mais finos. Frutos escolhidos muito novos murcham rapidamente e quando colhidos após o ponto ideal ficam sem brilho e com sabor amargo devido ao desenvolvimento das sementes.



**BETERRABA** - Raízes firmes, com cor vermelha intensa, sem sinais de rachaduras e brotação e com o mínimo de cortiça (tecido escuro) no ombro são as de melhor qualidade. Escolha aquelas com peso entre 200 e 300 gramas e diâmetro entre 8 e 10 cm.





## BERINJELA RECHEADA

**Ingredientes:** 2 berinjelas grandes; 1 lata de sardinha desfiada; 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado; 1/2 xícara (chá) de azeitona picada; 1 tomate picado em cubos; 1/2 xícara (chá) de farinha de rosca; queijo ralado e azeite a gosto; 1 dente de alho picadinho e 1/2 xícara (chá) de cebola picada. **Preparo:** lave a berinjela, não descasque e retire a parte do cabo, corte-a no sentido do comprimento. Coloque a berinjela na água com a polpa voltada para baixo e deixe ferver por 2 minutos. Depois de cozida, deixe esfriar, retire a polpa com a ajuda de uma colher, deixe uma borda perto da casca e reserve. Corte a polpa e junte à sardinha, o cheiro-verde, a cebola, o alho, a azeitona, a farinha de rosca, o sal e a pimenta a gosto. Misture bem e recheie a casca de berinjela. Salpique o queijo e regue com azeite. Unte uma forma, coloque as berinjelas e leve ao forno pré-aquecido em temperatura média por 10 minutos.

**Sugestões:** 1 - Substitua a sardinha por frango ou atum. 2 - Pode-se dispensar o cozimento da berinjela. Retire a polpa crua, recheie e leve ao forno por 1 hora que é o tempo de cozimento no forno.





**BRÓCOLIS** - Há dois tipos no mercado: o ramoso mais tradicional e o de cabeça única. Este último deve apresentar a cabeça de cor verde escura, firme, compacta e com granulação fina. As inflorescências dos brócolis tipo ramoso devem ter coloração verde-escura, com os botões totalmente fechados e talos firmes. Botões já abertos em flor, com coloração amarela ou branca, indicam que o produto está passado.



**CEBOLA** - A cebola apresenta formatos variados, podendo ser redonda, achatada ou em forma de pera. Seja qual for o tipo, prefira aquelas com bulbos firmes, com casca seca e pescoço seco e cicatrizado. Entre bulbos de mesmo tamanho, escolha os mais pesados. Evite bulbos brotados, com feridas, áreas amolecidas e mofo.



**CENOURA** - As raízes devem ser firmes e com cor laranja intensa, preferencialmente sem pigmentação verde ou roxa na parte superior (ombro). Raízes menores são mais macias e mais saborosas, enquanto as muito grossas têm menor qualidade, pois são mais fibrosas e menos saborosas. Pequenas tortuosidades não prejudicam a qualidade da raiz.



**CHUCHU** - No mercado há preferência pelos frutos de casca verde-clara, sem espinhos, com tamanho de 12 a 18 cm de comprimento (graúdo) e 7 a 10 cm (miúdo). Frutos passados apresentam a casca sem brilho e amarelada e com a ponta mais larga começando a se abrir. É um fruto muito sensível, que se machuca com facilidade e a casca escurece rapidamente quando danificada.



**COUVE-FLOR** - Escolha cabeças compactas, de cor branca ou creme, sem manchas escuras. Se envolvida pelas folhas, essas devem estar verdes e sem partes murchas. Quando passada do ponto, a cabeça fica dividida, murcha e com pontos escuros.



**ESPINAFRE** - Sua cor verde deve ser uniforme. Jamais compre se as folhas apresentarem um amarelado ou se folhas e talos estiverem com pontos escuros.

## ALCACHOFRA COM PALMITO

*Ingredientes:* 8 alcachofras; 1/2 xícara (chá) de azeite; 1/3 xícara (chá) de suco de limão; 1 colher (sobremesa) de açúcar; 1/2 colher (chá) de mostarda; 1/2 colher (chá) de manjerição seco; 1 dente de alho pequeno picado bem miúdo; 250 g de palmito cortado em fatias; cogumelos tipo Paris a gosto; 1 colher (sopa) de pimentão vermelho picado; sal e pimenta a gosto. *Preparo:* cozinhe as alcachofras e escorra bem; retire a parte fibrosa e utilize o fundo da alcachofra cortando-o em pedaços. Numa tigela grande, misture o óleo, o suco de limão, o açúcar, o sal, a pimenta, a mostarda, o manjerição e o alho. Adicione os fundos de alcachofra, as fatias de cogumelo e o pimentão picado e misture bem. Cubra e leve à geladeira, mexendo ocasionalmente. Sirva depois de pelo menos 2 horas.











**INHAME** - Escolha aqueles firmes, sem partes mofadas ou amolecidas. Pequenas lesões na casca podem ser retiradas durante o descascamento sem prejudicar a qualidade interna. Apesar de serem mais resistentes ao manuseio do que a maioria das hortaliças, os inhames devem ser escolhidos com cuidado, pois as áreas danificadas apodrecem mais rapidamente.



**JILÓ** - Os frutos podem ser compridos e de coloração verde-clara ou quase redondos e de cor verde-escura. Os redondos são mais amargos. Escolha os frutos de casca verde, com aparência lisa e brilhante, sem sinais de ferimentos e sem pontos escuros. As sépalas (a parte verde perto do cabinho que se assemelha à folha) devem estar com aspecto fresco, indicando que o jiló foi colhido recentemente.



**MANDIOQUINHA** - As raízes frescas apresentam cor amarela intensa. Não compre aquelas cortadas, com ferimentos, áreas amolecidas ou manchas escuras, pois podem apodrecer rapidamente. Evite também mandioquinhas com tamanho superior a 25 cm, que podem ser fibrosas por terem sido colhidas de plantas velhas.



**MAXIXE** - Escolha frutos firmes, com cor uniforme e com os espinhos inteiros. Evite frutos amarelados, que, por serem mais velhos, tornam-se fibrosos, com sabor ruim e sementes duras.



**MELÃO** - O fruto maduro apresenta aroma suave e agradável e a polpa adocicada, pois, quando colhido verde, a qualidade fica comprometida, já que não amadurece adequadamente fora da planta. Avaliar se está maduro ou não baseado apenas na aparência é tarefa complicada. Mas há alguns sinais para uma boa escolha: o fruto deve ser firme, pesado e ter a casca de tom amarelo bem forte. Áreas e faixas verdes indicam que o fruto foi colhido antes da época certa.

## DELÍCIA DE CARNE COM JILÓ

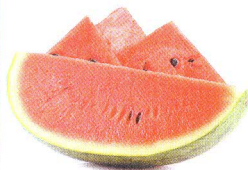
*Ingredientes:* 200 g de carne bovina cortada em iscas (alcatra, contra-filé ou filé mignon); 12 jilós médios cortados em cruz; 5 tomates frescos sem casca e sem sementes; 1 cebola roxa média picada; 3 dentes de alho; sal e pimenta-do-reino a gosto; azeite para refogar e 1 xícara (chá) de água. *Preparo:* em uma panela antiaderente (preferencialmente, tipo wok), refogue a carne com cebola e alho em azeite. Quando a carne estiver cozida, acrescente a água, os tomates, o sal e a pimenta. Assim que a mistura ferver, acrescente os jilós, tampe a panela e deixe em fogo baixo até cozinhar os jilós *al dente*.

*Sugestão:* sirva com arroz branco. ➔









**MELANCIA** - Entre dois frutos de mesmo tamanho, prefira sempre o mais pesado. A casca deve ser relativamente lisa, mas pequenas marcas na casca, já cicatrizadas, são comuns e não afetam a qualidade. Em um dos lados, a casca deve apresentar uma mancha clara, de cor amarelo creme, que corresponde ao local onde o fruto encostava no solo. Se o fruto não tiver essa marca, isso pode indicar que a colheita foi prematura, o que afeta a textura, o sabor e a suculência da polpa.



**MILHO** - O milho verde pode ser comprado na espiga, com ou sem palha. Os grãos devem estar bem desenvolvidos, porém macios e leitosos. A palha deve apresentar cor verde viva. Para consumo em saladas, assado ou cozido, prefira os grãos mais novos. Nesse caso, o cabelo do milho, preso na ponta da espiga, geralmente é tenro, com cor brilhante e transparente (cristalina). O milho para curau, mingau, angu, pamonha e outros pratos semelhantes deve ser mais desenvolvido. Seu cabelo apresenta-se com cor amarronzada, sem brilho e seco. No caso da espiga sem palha, preste atenção à coloração dos grãos. O milho mais novo tem os grãos de cor amarela clara brilhante e cristalina, enquanto os grãos mais desenvolvidos são de cor amarela fosca.



**MORANGA** - Em geral, a moranga só é consumida madura, quando a polpa tem gosto adocicado. Escolha frutos com pedúnculo, com casca dura, sem machucados e sem brilho. Pequenas cicatrizes superficiais na casca não comprometem a qualidade do fruto. Entre dois frutos de mesmo tamanho, escolha o mais pesado.



**MORANGO** - Devem estar completamente maduros, mas firmes, com cor vermelha uniforme e brilhante. Quando colhidos ainda verdes, os morangos não desenvolvem todo o sabor e aroma característicos. As sépalas (a parte verde perto do cabinho que se assemelha à folha) devem estar verdes e com aparência de produto fresco. Os frutos menores geralmente têm sabor e aroma mais intenso do que os frutos graúdos.



**PEPINO** - Prefira frutos firmes e com casca brilhante. Frutos muito grandes, que já iniciaram o amadurecimento, somente são recomendados para consumo na forma refogada. Frutos muito pequenos são saborosos, mas murcham mais rapidamente.



## MUSSE DE MELANCIA

**Ingredientes:** 5 xícaras (chá) de melancia em cubos (sem sementes); 1 lata de leite condensado; 1 lata de creme de leite e 2 sachês de gelatina incolor sem sabor, hidratada em banho-maria. **Preparo:** bata no liquidificador a melancia, o leite condensado e o creme de leite. Acrescente a gelatina hidratada e bata mais um pouco. Coloque em forma refratária ou em taças e leve à geladeira para firmar por cerca de 1 hora. Sirva gelado.

**Sugestão:** decore com folhas de hortelã.



**QUIABO** - Para verificar a qualidade dos quiabos não é preciso quebrá-los. Os frutos devem ter cor verde intensa, serem firmes, sem manchas escuras e com comprimento menor que 12 cm. Frutos muito grandes e com coloração verde esbranquiçada (pálida) tendem a ser fibrosos e duros.



**RABANETE** - O tipo redondo, mais comum no mercado brasileiro, tem em média 3 cm de diâmetro. Raízes maiores têm maior probabilidade de serem esponjosas. As folhas devem estar com cor verde brilhante. Quando passadas, por terem sido colhidas tardiamente ou por estar há muito tempo na gôndola, as raízes ficam duras e esponjosas.



**TOMATES** - Cor, firmeza e sanidade são as características mais importantes na hora da compra. Os frutos devem estar de acordo quando se pretende conservá-los em casa por mais tempo. Quando totalmente vermelhos, servem para consumo imediato ou para molho. Evite comprar os frutos totalmente verdes (eles podem não amadurecer), com furos, manchas ou ferimentos.



**VAGEM** - Compre aquelas mais tenras e suculentas e com sementes bem pequenas. Quando há protuberâncias devido à presença das sementes bem formadas, o produto está passado do ponto e fica muito fibroso e menos saboroso.



Foto: Flux Soluções em Imagem/Freitas







## MACARRÃO AO MOLHO DE MORANGO

*Ingredientes:* 100 g de macarrão espaguete cozido *al dente*, quente; 2 xícaras (chá) de morango picado em pedaços pequenos; 1/2 xícara (café) de cebolinha picada; 2 colheres (sopa) de azeite; 1 dente de alho amassado; 1 cebola pequena picada; 1 colher (sopa) de manjeriçã picado; 1 pimenta de cheiro pequena picada; 1/2 xícara (café) de água e sal a gosto. *Preparo:* refogue a cebola e o alho até dourar. Acrescente a pimenta de cheiro, o morango e o sal e refogue. Junte a água, abaixe o fogo e mexa devagar até o molho atingir uma consistência encorpada, ainda com pedaços de morango parcialmente desmanchados. Prove o sal e ajuste a gosto. Por último, acrescente a cebolinha e o manjeriçã, misture delicadamente e desligue o fogo. Coloque o macarrão quente na travessa, cubra-o com o molho e enfeite com morangos e manjeriçã frescos.

*Sugestão:* se quiser, acrescente uma pitada de gengibre em pó, durante o preparo do molho.

## TORTA DE COUVE-FLOR

*Ingredientes:* 4 ovos; 2 xícaras (chá) de farinha de trigo; 1 cebola picadinha ou ralada; 1 1/2 xícara (chá) de leite; 1/2 xícara (chá) de azeite; 1 xícara (chá) de cebolinha e salsa picadas; 4 tomates maduros sem pele nem sementes cortados em pedaços; 1 couve-flor de tamanho médio, bem lavada e picada miudinha, inclusive os talos; 1 xícara (chá) de queijo ralado; 1/2 pimentão verde picadinho; sal e pimenta-do-reino a gosto e 1 colher (sopa) de fermento em pó. *Preparo:* bata no liquidificador o leite, os ovos, o azeite, os tomates, o queijo, a farinha de trigo, o sal e a pimenta. Em uma vasilha, misture a couve-flor, a cebola, o cheiro-verde, o pimentão, o sal e a pimenta e junte à massa. Unte um tabuleiro e polvilhe com farinha de trigo e leve ao forno pré-aquecido em temperatura alta (220°C). Asse por 50 minutos ou até que a massa fique dourada por cima.

*Sugestão:* acrescente presunto picado ou carne moída. ➤



## TORTA GELADA DE MELÃO

**Ingredientes (pão de ló):** 6 ovos; 6 colheres (sopa) de açúcar; 5 colheres (sopa) de farinha de trigo bem peneirada e 1 colher (sopa) rasa de fermento em pó. **Ingredientes (creme):** 1/2 melão cortado com boleador (no formato de bolinhas); 1/2 melão cortado em pedaços; 1 1/2 xícara (chá) de leite condensado; 1 1/2 xícara (chá) de creme de leite; 2 envelopes de gelatina incolor sem sabor; 5 folhas de hortelã; 1 colher (café) de noz-moscada ralada e casca de limão ralada. **Preparo do pão de ló:** separe as claras das gemas. Bata as claras até ficar em ponto de suspiro, acrescente uma a uma as gemas, batendo sempre. Sem parar de bater, acrescente aos poucos, o açúcar peneirado. Acrescente a farinha delicadamente, fazendo movimentos de baixo para cima. Por último, acrescente o fermento. Asse em forno médio. **Preparo do creme:** hidrate a gelatina com 5 colheres de água. Bata no liquidificador o melão cortado em pedaços com o leite condensado, as folhas de hortelã e a noz-moscada até formar um creme homogêneo. Dissolva a gelatina com um pouco do creme em banho-maria, deixe amornar e misture os dois cremes. Bata o creme de leite em chantilly e misture levemente com o creme misto. **Montagem:** coloque o pão de ló em uma travessa, despeje levemente o creme e leve para gelar. Quando o creme estiver firme, decore com as bolinhas de melão, salpique a casca de limão e sirva. **Sugestão:** salpique a torta com canela em pó.







## Para fritar ou cozinhar?

Versátil na cozinha, a batata é um caso à parte quando se trata de escolher a melhor. Tudo vai depender do preparo. Arione Pereira, da Embrapa, indica os vários tipos e aptidões culinárias.

■ **ÁGATA e CUPIDO:** variedades mais populares de pele amarelada. São indicadas para cozimento. O desempenho na fritura doméstica é apenas regular.

■ **MONDIAL:** sua principal aptidão é para cozimento, mas com desempenho apenas regular, portanto, não presta para outros usos.

■ **CAESAR:** é um tipo multiuso, com desempenho satisfatório para diversos pratos, inclusive na fritura doméstica.

■ **MARKIES:** é boa para uso doméstico e na indústria de processamento na forma frita.

■ **ASTERIX:** principal batata de pele vermelha, multiuso, sendo indicada principalmente para fritura e usada na indústria de processamento, na forma de palitos pré-fritos.