

## Hortaliças cada dia saúde e alegria: saladas de hortaliças ASCAR.

Fôlder / [entre 1966 e 1969]

Cód. Acervo: 11132

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/11132>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:37

O Repositório Institucional (RI) da Extensão Rural Gaúcha é uma realização da Biblioteca Bento Pires Dias, da Emater/RS-Ascar, em parceria com o Centro de Documentação e Acervo Digital da Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEDAP/UFRGS) que teve início em 2017 e objetiva a preservação digital, aplicando metodologias específicas, das coleções de documentos publicados pela Emater/RS- Ascar.

Os documentos remontam ao início dos trabalhos de extensão rural no Rio Grande do Sul, a partir da década de 1950. Portanto, salienta-se que estes podem apresentar informações e/ou técnicas desatualizadas ou obsoletas.

1. Os documentos disponibilizados neste RI são provenientes da coleção documental da Biblioteca Eng. Agr. Bento Pires Dias, custodiadora dos acervos institucionais da Emater/RS-Ascar. Sua utilização se enquadra nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
2. É vetada a reprodução ou reutilização dos documentos disponibilizados neste RI, protegidos por direitos autorais, salvo para uso particular desde que mencionada a fonte, ou com autorização prévia da Emater/RS-Ascar, nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
3. O usuário deste RI se compromete a respeitar as presentes condições de uso, bem como a legislação em vigor, especialmente em matéria de direitos autorais. O descumprimento dessas disposições implica na aplicação das sanções e penas cabíveis previstas na Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998 e no Código Penal Brasileiro.

Para outras informações entre em contato com a Biblioteca da Emater/RS-Ascar - E-mail: [biblioteca@emater.tche.br](mailto:biblioteca@emater.tche.br)

## SALADA MINYTA

### Ingredientes:

6 folhas de alface  
1 pepino  
5 rabanetes  
1 cebola escaldada  
môlho francês  
1 ovo cozido

### Modo de fazer:

1. Lave as folhas de alface.
2. Descasque o pepino e corte em quadradinhos.
3. Limpe os rabanetes e corte em forma de florzinhas.
4. Tempere todos os ingredientes com môlho francês.
5. Arrume as hortaliças de um modo atraente na travessa, sem misturar as qualidades.
6. Por último, passe o ovo cozido numa peneira e espalhe sobre a salada.



## SALADA MISTA

### Ingredientes:

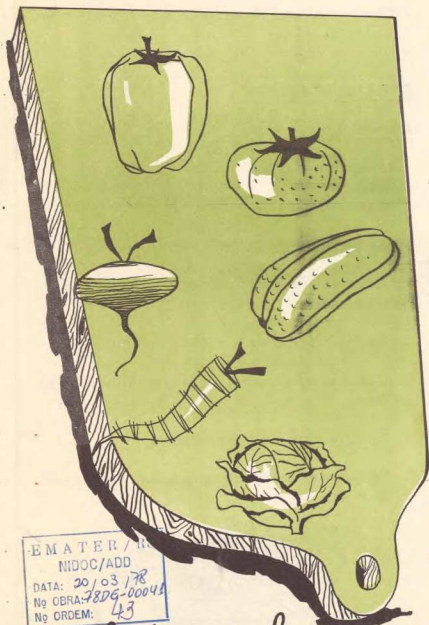
agrião  
cenoura ralada  
pepino  
rabanete  
maionese

### Modo de fazer:

1. Lave as hortaliças.
2. Rale as cenouras.
3. Corte o pepino em rodela.
4. Corte os rabanetes em forma de florzinhas.
5. Arranje as hortaliças numa travessa.
6. Enfeite com maionese.



# Hortaliças cada dia saúde e alegria



EMATER / NIDOC/ADD  
DATA: 20/03/78  
Nº OBRA: 7206-0004A  
Nº ORDEM: 43

Saladas de hortaliças.

# As hortaliças são ricas em sais minerais e vitaminas

- Coma hortaliças cruas, de preferência.

- Use hortaliças frescas.

- Lave as hortaliças muito bem.

- Use hortaliças no almoço e no jantar.

=====

## SALADA SIMPLES

### Ingredientes:

- 1 cabeça de alface
- 3 tomates
- 2 ovos cozidos

### Modo de fazer:

1. Lave as folhas de alface e coloque numa travessa.
2. Lave os tomates e corte em rodela.
3. Coloque os tomates sobre as folhas de alface.
4. Enfeite com os ovos cozidos.
5. Se quiser, tempere com um pouco de azeite e sal.



## MAIONESE (Para temperar saladas)

### Ingredientes:

- 1 gema crua
- 1 gema cozida
- 1 xícara de azeite
- 1 colher de chá de sal
- 1 1/2 colher de sopa de vinagre ou suco de limão
- 1/2 colher de chá de mostarda

### Modo de fazer:

1. Bata as gemas até engrossarem um pouco.
2. Acrescente aos poucos o azeite, batendo sempre até engrossar.
3. Acrescente o sal.
4. Por último, acrescente o vinagre e a mostarda.
5. Bata mais um pouco até ficar firme.



## SALADA DE CENOURA CRUA

### Ingredientes:

- 3 cenouras
- 6 folhas de alface
- 3 colheres de sopa de maionese
- 1 pimentão picado

### Modo de fazer:

1. Escolha uma alface bem fresca.
2. Lave e coloque as folhas em redor de uma travessa.
3. Lave, raspe e rale as cenouras.
4. Misture as cenouras, a maionese e o pimentão.
5. Coloque essa mistura sobre as folhas de alface.

## MÔLHO FRANCÊS (para temperar saladas)

### Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de vinagre
- 1/4 de colher de chá de sal
- 1 pitada de pimenta do reino

### Modo de fazer:

1. Junte todos os ingredientes, e bata bem até que a mistura engrosse.



# As hortaliças nos protegem de doenças