

**Coma laranja tenha saúde**  
*EMATER. Rio Grande do Sul.*

Fôlder / 1996

Cód. Acervo: 19757

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/19757>

Documento gerado em: 13/02/2019 16:25

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)

## XAROPE DE LARANJA

### Ingredientes:

- 3 xícaras de sumo de laranja
- 3 xícaras de açúcar

### Modo de fazer:

1. Descasque e esprema as laranjas.
2. Coe num pano o sumo.
3. Meça uma xícara de açúcar para cada xícara de sumo.
4. Leve ao fogo até ferver.
5. Coloque em garrafas esterilizadas e feche com rolhas de cortiça.
6. Leve ao banho-maria durante quinze minutos.
7. Retire as garrafas tendo cuidado com as correntes de ar.
8. Parafine as rolhas das garrafas (cera de abelha também serve).
9. Coloque as garrafas em sentido horizontal, em lugar fresco e seco.



ADQUIRA UM BOM HÁBITO.  
USE SUCO DE FRUTAS  
ÀS REFEIÇÕES

## SEQUILHOS DE LARANJA

### Ingredientes:

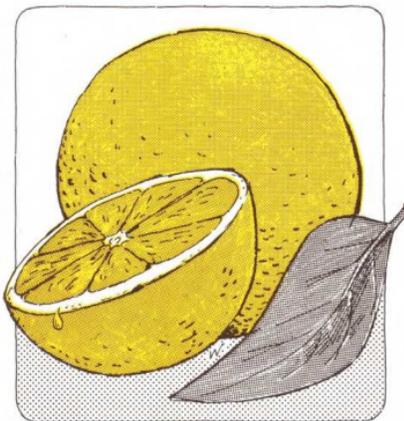
- laranja
- açúcar

### Modo de fazer:

1. escolha laranjas de casca grossa e lisa;
2. lave as laranjas com uma esponja ou escovinha;
3. rale de leve para retirar a oleosidade;
4. corte a laranja ao meio para retirar o suco;
5. deixe a casca parada por algumas horas;
6. após, com o auxílio de uma colherinha, retire o bagaço;
7. corte a casca em tiras finas;
8. coloque de molho por dois dias, trocando de água várias vezes para retirar um pouco o gosto forte;
9. esprema as cascas e meça: 1 medida de casca para a mesma de açúcar;
10. leve ao fogo fraco, mexendo sempre;
11. quando começar a açucarar e prender nas cascas, retire do fogo e mexa até ficar frio;
12. sirva como aperitivo.

FRUTA: ALIMENTO NUTRITIVO,  
INDISPENSÁVEL PARA  
A ALIMENTAÇÃO  
EM QUALQUER IDADE!

# COMA 14/96 LARANJA TENHA SAÚDE



A laranja é uma fruta rica em vitamina C. Contém também potássio, cálcio, fósforo, ferro, açúcar, vitamina A e fibra. É importante principalmente na prevenção de infecções e regularização dos movimentos intestinais.

Governo do Estado do Rio Grande do Sul  
Secretaria da Agricultura e Abastecimento



Produzido e impresso  
na EMATER/RS.

# CONSERVE SUA SAÚDE, COMA TAMBÉM FRUTAS TODOS OS DIAS

## LEMBRE SEMPRE

1. Coma laranjas frescas.
2. Tome suco de laranja ao natural.
3. Aproveite a época de abundância e prepare a laranja de diversas maneiras: compotas, geléias, pão-de-ló, xarope e outros.

## ARROZ COM LARANJA

### Ingredientes:

- 1 xícara de arroz
- 1 xícara de água
- 4 xícaras de caldo de laranja
- 1 1/2 xícara de açúcar
- 2 gemas
- merengue (feito com 2 claras e 6 colheres de açúcar)

### Modo de fazer:

1. Escolha o arroz e lave bem.
2. Cozinhe o arroz com uma xícara de água.
3. Acrescente aos poucos o caldo da laranja e o açúcar, mexendo bem.
4. Deixe cozinhar bem o arroz, mexendo de vez em quando, para que não pegue no fundo.
5. Retire do fogo, depois de cozido o arroz e engrosse com as gemas.
6. Bata as claras em neve e acrescente 6 colheres de sopa de açúcar.
7. Coloque o arroz num prato e cubra com as claras batidas.
8. Leve ao forno para dourar.
9. Sirva frio.

## GELÉIA DE LARANJA

### Ingredientes:

- 2 copos de açúcar
- 2 copos de suco de laranja
- 1 copo de pectina

### Modo de fazer:

1. Misture todos os ingredientes.
  2. Leve ao fogo para ferver, retirando sempre a espuma.
  3. Deixe ferver mais ou menos 40 minutos até dar o ponto de geléia.
  4. Coloque num vidro ou copo e feche com parafina.
- Pectina é uma substância que ajuda a transformar os sucos de frutas em geléia.

## PECTINA CASEIRA

### Ingredientes:

- 1 copo de pele de laranja
- 3 copos de água
- 2 colheres das de sopa de sumo de limão.

### Modo de fazer:

1. Escolha laranjas com pele grossa.
2. Descasque e retire a pele branca.
3. Passe a pele branca na máquina de moer.
4. Misture com os outros ingredientes.
5. Ferva 20 minutos numa panela sem tampa.
6. Coe num pano e guarde em garrafas ou vidros esterilizados.



## PÃO-DE-LÓ DE LARANJA

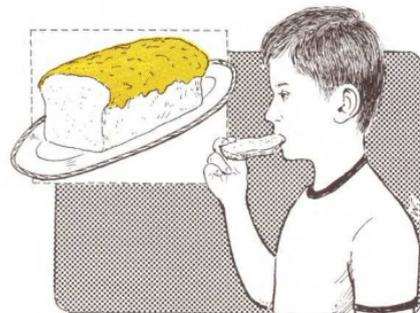
### Ingredientes:

- 4 ovos
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 2 xícaras de açúcar
- 8 colheres das de sopa de caldo de laranja
- 1 colher das de chá de fermento em pó

### Modo de Fazer:

1. Bata as claras em neve.
2. Junte as gemas e o açúcar.
3. Acrescente o caldo de laranja mexendo bem.
4. Misture a farinha peneirada com o fermento, mexendo rapidamente.
5. Unte uma forma e coloque a massa.
6. Leve ao forno brando até assar.

**Observação:** Pode ser servido também recheado e coberto com creme de laranja.



A LARANJA É UMA FRUTA RICA EM VITAMINAS, MINERAIS E FIBRAS