

Coma Tomates: para ter mais saúde ASCAR.

Fôlder / [entre 1961 e 1965]

Cód. Acervo: 20836

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/20836>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:40

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

5. Coloque os tomates inteiros nos vidros.
6. Despeje por cima o suco de tomates
7. Retire as bôlhas de ar com uma faca inoxiável.
8. Limpe bem as bordas do vidro e feche.
9. Ferva 20 minutos em banho-maria.

APROVEITE A ÉPOCA DA FARTURA:
 CONSERVE TOMATES DE DIVERSAS
 MANEIRAS

COQUETEL DE TOMATES

Ingredientes:

- 1 xícara de caldo de tomates
- 1 1/2 xícara de caldo de laranja
- 1 cenoura ralada

Modo de fazer:

1. Mergulhe os tomates ligeiramente em água fervendo para tirar a pele.
2. Passe os tomates na peneira.
3. Junte o caldo de laranja e a cenoura ralada.

NOTA: Prepare pouco antes de servir.

ADQUIRA UM BOM HÁBITO:

BEBA SUCO DE FRUTA ÀS REFEIÇÕES

O TOMATE É BOM, PORQUE:

- CONSERVA A RESISTÊNCIA CONTRA DOENÇAS
- LIVRA-NOS DA ANEMIA E DAS CÁRIE
- FORTALECE OS OSSOS E O SANGUE
- MELHORA A VISTA E A PELE

 div. economia doméstica

produzido pela  div. inf. rural-ascar

PROGRAMA DE EDUCAÇÃO DOMÉSTICA - ASCAR
 Curso de extensão social
 Economia Doméstica

COMA TOMATES



EMATER/RS
 NIDOC/ADD
 Data: 08/10/86
 De n.º 1311

PARA TER MAIS SAÚDE

O tomate é uma fruta muito rica em vitaminas: "c" e "a"

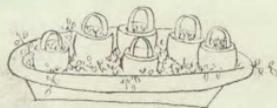
TOMATES RECHEADOS (CESTINHAS)

Ingredientes:

tomates frescos e bem lavados
cenouras cozidas com sal
maionese
ovos cozidos
sal a gosto
salsa

Modo de fazer:

1. Corte a ponta lisa dos tomates, dando a forma de uma alça de cestinha.
2. Com uma colherinha, tire as sementes dos tomates.
3. Corte a cenoura em quadradinhos.
4. Misture as cenouras com a maionese.
5. Recheie os tomates com essa mistura.
6. Enfeite com ovos cozidos e galinhos de salsa.



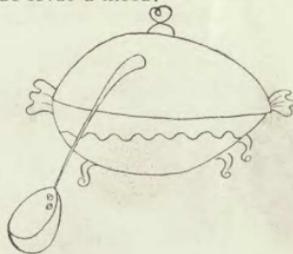
SOPA DE TOMATES

Ingredientes:

3 colheres de sopa de manteiga
rodela de cebola
1 quilo de tomates picados
caldo de ossos temperado
3 copos de leite
2 colheres de sopa de maizena

Modo de fazer:

1. Refogue numa caçarola a manteiga, a cebola e os tomates.
2. Deixe cozinhar em fogo brando com caçarola tampada.
3. Acrescente o caldo de ossos e o leite.
4. Deixe ferver e passe numa peneira.
5. Leve novamente ao fogo, engrossando a sopa com a maizena dissolvida num pouco de leite frio.
6. Acrescente uma colher de sopa de manteiga ao levar à mesa.



SUCO DE TOMATES

Ingredientes:

tomates bem maduros e firmes
sal
açúcar

Modo de fazer:

1. Corte os tomates em 4 pedaços.
2. Leve ao fogo numa panela sem água até amolecerem os tomates.
3. Esmague com uma colher de pau e passe numa peneira.
4. Junte para cada litro de suco de tomates 2 colheres de sopa de açúcar e 1 colher de chá de sal.
5. Engarrafe e ferva 20 minutos em banho-maria.



CONSERVA DE TOMATES

Ingredientes:

tomates
água
suco de tomates, conforme a receita acima.

Modo de fazer:

1. Ferva os vidros de conserva.
2. Coloque os tomates em água fervendo durante um minuto.
3. A seguir, coloque em água fria.
4. Tire a pele dos tomates com uma faca.

