

Use o Repolho na Alimentação *ASCAR.*

Fôlder / [entre 1961 e 1965]

Cód. Acervo: 21597

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/21597>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:42

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

BOLINHOS DE REPÔLHO

Ingredientes:

1 xícara de farinha de trigo
1 colher de sopa de sal
2 ovos
1/2 xícara de leite
1 colher de sopa de manteiga
1 xícara de repôlho picado bem fino
gordura para fritar

Modo de fazer:

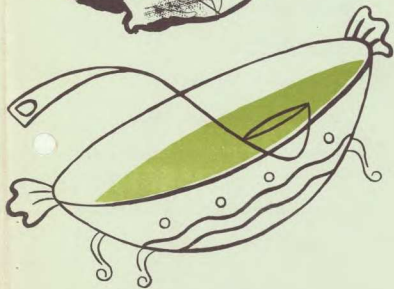
1. Coloque numa tigela a farinha, o sal, os ovos, o leite, a manteiga e o repôlho.
2. Misture tudo muito bem.
3. Frite as colheradas em gordura quente.




O REPÔLHO É RICO EM VITAMINA "C"

A VITAMINA "C" AJUDA NO CRESCIMENTO, FORTALECE OS OSSOS E DENTES, SENDO NECESSÁRIA À SAÚDE DAS GENGIVAS E DAS VEIAS.

use o repôlho



 div. economia doméstica

produzido pela  div. inf. rural-ascar

na alimentação

O repólho é rico em vitamina "c."

- Você pode comer o repólho cru ou cozido.
- Quando cozinhar o repólho, deixe a panela destampada.
- Escolha sempre um repólho nôvo e tenro.

SALADA DE REPÓLHO

Ingredientes:

- 1/4 de repólho
- 1 cebola
- 1/2 colher de sopa de vinagre
- 1/2 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de açúcar
- algumas gôtas de azeite

Modo de fazer:

1. Lave bem o repólho.
2. Pique o repólho bem fino.
3. Misture os demais ingredientes, fazendo um mólho.
4. Tempere o repólho com o mólho.



REPÓLHO COZIDO COM LEITE

Ingredientes:

- 1 xícara de leite
- 1/4 de repólho bem lavado e cortado em 3 partes
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de manteiga

Modo de fazer:

1. Ferva o leite.
2. Quando o leite estiver fervendo, ponha o repólho com sal dentro, e deixe 7 minutos.
3. Retire em seguida, acrescente a manteiga, e sirva.



CHARUTOS DE REPÓLHO

Ingredientes:

- 1 xícara de arroz cru
- 1/4 de quilo de carne moída
- 1/2 cebola pequena picadinha
- 2 dentes de alho esmagados
- 1 colher de sopa de manteiga
- 2 xícaras de água
- 1 colher de chá de sal
- pimenta a gôsto
- 10 fôlhas grandes de repólho

Modo de fazer:

1. Frite a cebola na manteiga, com alho, sal e pimenta.
2. Junte a carne moída e o arroz cru.
3. Deixe fritar um pouco.
4. Acrescente a água e deixe cozinhar lentamente.
5. Coloque a carne e o arroz meio cozido dentro das fôlhas de repólho e enrole prendendo com um palito.
6. Cozinhe numa panela com pouca água durante 20 minutos

