

Receitas com brócolis e couve-flor

EMATER. Rio Grande do Sul/ ASCAR.

Fôlder / 2003

Cód. Acervo: 36276

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/36276>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:45

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

16/04

RECEITAS COM BRÓCOLIS E COUVE-FLORES

As hortaliças são as principais fontes de fibras, vitaminas e sais minerais necessários ao funcionamento e desenvolvimento normal do nosso organismo.

Brócolis e Couve-Flor reduzem o risco de câncer de intestino. (Instituto Nacional do Câncer)

Torta de Brócolis

Ingredientes

- 300 gramas de brócolis ou couve-flor
- 2ovos
- 1 e ¼ de xícara de leite
- ¼ de xícara de farinha de rosca
- 1 colher de sopa de manteiga
- 33 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 e ½ colher de chá de sal
- 1 cebola pequena
- ¼ de colher de chá de pimenta do reino
- salsa e cebolinha

Modo de fazer

- 1º Lavar o brócolis e tirar a película do talos.
- 2º Cozinhar em água e sal.
- 3º Bater à parte os ovos e adicionar a farinha de trigo, sal, pimenta-do-reino, leite, cebola, salsa e cebolinha, picadas.
- 4º Adicionar a esta mistura o brócolis e misturar bem.
- 5º Despejar a mistura em um pirex untado com manteiga.
- 6º Misturar um colher de manteiga com farinha de rosca e polvilhar por cima.
- 7º Assar em forno moderado.
- 8º Servir quente.

Brócolis ao Forno

Ingredientes

- 1 quilo de brócolis ou couve-flor
- 4 fatias finas de queijo branco
- óleo
- sal

Modo de Fazer

- 1º Lavar e eliminar os talos duros dos brócolis ou couve-flor.
- 2º Cozinhar os brócolis em água salgada fervente.
- 3º Untar uma forma refratária com pouco óleo.
- 4º Colocar os brócolis na forma e cobrir com o queijo.
- 5º Despejar uma colher de óleo sobre as hortaliças e levar a forma ao forno moderado.
- 6º Cozinhar por 20 minutos.



EMATER/RS
Convênio:
Governo do Estado do Rio Grande do Sul
Secretaria da Agricultura e Abastecimento



ASSOCIAÇÃO
SULINA DE CRÉDITO E
ASSISTÊNCIA RURAL
ASCAR



**Governo do
Rio Grande do Sul**
ESTADO QUE TRABALHA UNIDO

Brócolis com Creme de Cebola

Ingredientes

- 1 quilo de brócolis ou couve-flor
- 1 copo de leite
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 cebola
- 1 colher de queijo parmesão ralado
- sal a gosto

Modo de Fazer

- 1º Eliminar as partes mais duras, cozinhar os brócolis em uma panela com água fervente e sal.
- 2º Colocar em um prato à parte e mantê-lo quente.
- 3º Picar a cebola em uma panela e dourá-la com manteiga.
- 4º Juntar o leite e deixar ferver. Temperar a mistura com queijo parmesão e sal.
- 5º Despejar a mistura sobre os brócolis antes de servir.

Panquecas com Brócolis

Ingredientes da massa básica

- 1 xícara de farinha de trigo
- xícara de leite
- sal
- 3 ovos
- manteiga

Ingredientes do Recheio

- 1 maço de brócolis ou 1 couve-flor
- sal
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola
- 4 tomates
- molho de tomate
- queijo parmesão

Modo de Fazer

- 1º Misturar os ingredientes da massa, menos a manteiga e mexer bem.
- 2º Untar uma frigideira com manteiga e despejar pequenas quantidades de massa.
- 3º Deixe dourar de ambos os lados. Retirar e reservar.
- 4º Lavar e limpar os brócolis.
- 5º Cozinhar em água e sal.
- 6º Escorrer e refogá-los na manteiga.
- 7º Ralar a cebola e pelar os tomates, cozinhá-los por mais 5 minutos.
- 8º Recheiar as pancakes.
- 9º Colocá-las numa travessa e cobrir com o molho de tomate quente.
- 10º Polvilhar com o queijo parmesão ralado.

Valor nutricional dos alimentos em 100g

Alimentos	Calorias	Proteínas	Açúcares	Cálcio	Ferro	Tiamina Vit. B1	Riboflavina Vit. B2	Niacina Vit. B3	Vitamina C	Fósforo
	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
Brócolis -flores cruas	37	3,30	5,50	400	15	0,05	0,35	1,68	82,7	70
Couve-flor -flores	30	2,50	4,30	122	0,60	0,09	0,11	0,70	72,0	61