

## Coma laranja tenha saúde

*EMATER. Rio Grande do Sul.*

/ 1985

Cód. Acervo: 39773

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/39773>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:46

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)



# Coma laranja tenha saúde

\* A LARANJA É UMA FRUTA MUITO RICA EM VITAMINA "C", E AJUDA A PREVENIR RESFRIADOS E INFECÇÕES.

- \* COMA LARANJAS FRESCAS.
- \* TOME SUCO DE LARANJA AO NATURAL.
- \* APROVEITE A ÉPOCA DE ABUNDÂNCIA E PREPARE A LARANJA DE DIVERSAS MANEIRAS.

## GELÉIA DE LARANJA

### INGREDIENTES

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

### MODO DE FAZER

- Junte o suco, açúcar e a pectina.
- Mexa até dissolver bem o açúcar.
- Coloque numa panela de boca larga.
- Leve ao fogo forte.
- Não mexa e não tampe a panela.
- Tire a espuma.
- Deixe ferver até chegar ao ponto de geléia.

### COMO VERIFICAR O PONTO DE GELÉIA

- Coloque algumas gotas de geléia num pires e deixe esfriar.
- Quando fria, com a ajuda dos dedos tente ver se forma fio. Se formar está no ponto.
- Guarde em vidros esterilizados.



## PECTINA CASEIRA DE LARANJA

### INGREDIENTES

- 1 copo de pele branca de laranja
- 3 copos de água

### MODO DE FAZER

- Descasque a laranja retirando a pele branca.
- Moa a pele branca na máquina de moer carne ou liquidificador.
- Para cada copo junte três copos de água.
- Leve para ferver por 20 minutos.
- Coe e aproveite o suco.



## PUDIM DE LARANJA

### INGREDIENTES

- 1 copo de suco de laranja
- 3 xícaras de açúcar
- 10 ovos
- 1 colher bem cheia de manteiga
- 1 colher de maisena

### MODO DE FAZER

- Bata bem a manteiga com o açúcar e as gemas.
- Acrescente a maisena, o suco de laranja e por último as claras batidas em neve.
- Despeje em forma caramelada.
- Cozinhe em banho-maria.



## BOLO DE LARANJA

### INGREDIENTES

- 1 xícara de chá bem cheia de manteiga
- 2 xícaras de açúcar
- 3 gemas de ovos bem batidos
- 1 xícara de suco de laranja
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 3 colherinhas de chá de fermento em pó
- meia colherinha de sal
- 2 claras batidas em neve
- casca ralada de duas laranjas

### MODO DE FAZER

- Bata a manteiga, junte o açúcar e bata bem.
- Junte as cascas raladas e as gemas batendo bem.
- Junte um pouco de suco e um pouco dos ingredientes secos misturados e peneirados, mais um pouco de suco.
- Acrescente cuidadosamente as claras batidas em neve.
- Coloque numa ou em duas formas.
- Leve ao forno por 25 a 30 minutos.

## CREME DE LARANJA

### INGREDIENTES

- 2 xícaras e meia de açúcar
- 8 ovos
- 1 copo de suco de laranja
- meia xícara de leite
- 2 colheres de sopa de maisena
- 1 colher de sopa de manteiga

### MODO DE FAZER

- Misture os ovos com o açúcar e a maisena.
- Junte o suco de laranja e a manteiga.
- Forre uma forma que possa ir ao fogo em banho-maria com o açúcar queimado.
- Despeje na forma os ingredientes misturados.
- Deixe cozinhar em banho-maria até engrossar.
- Pode cobrir com creme de nata ou chantily e enfeitar com pedaços de laranjas.



## COMPOTA DE LARANJA

### INGREDIENTES

- 6 laranjas
- meio litro de água
- 8 xícaras de açúcar

### MODO DE FAZER

- Descasque as laranjas, corte em rodelas de um centímetro, tire as sementes.
- À parte faça uma calda com o açúcar e a água.
- Coloque as rodelas de laranja nos vidros esterilizados e cubra com a calda.
- Feche bem o vidro.
- Ferva em banho-maria.



O RIO GRANDE SOMOS NOS.  
FAÇA A SUA PARTE.  
GOVERNO JAIR SOARES