

## Receitas com abacaxi

*EMATER. Rio Grande do Sul/ ASCAR.*

Volante / 2004

Cód. Acervo: 40716

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/40716>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:47

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)

# RECEITAS COM ABACAXI



## SORVETE DE ABACAXI

### Ingredientes:

- 1 xícara de água
- 1 xícara de açúcar
- 3 xícaras de caldo de abacaxi
- 2 claras

### Modo de fazer:

- 1º Levar ao fogo a água e o açúcar e, ao ferver, juntar o caldo do abacaxi.
- 2º Deixar esfriar e levar ao congelador.
- 3º Quando gelado, liquidificar bem com a clara em neve.
- 4º Voltar ao congelador por uma hora e meia ou até ficar congelado.

### VALOR NUTRICIONAL DO ALIMENTO EM 100 g

Alimentos	Calorias kcal	Proteínas g	Gorduras g	Açúcares g	Cálcio mg	Ferro mg	Vit A mg	Tiamina (Vit B1) mg	Riboflavina (Vit B2) mg	Niacina mg	Vit C mg
ABACAXI fresco	54	1	0,20	13,70	18	0,50	0,005	0,08	0,128	0,820	27,2
ABACAXI conserva	78	0,40	0,04	14,90	20	0,700	0,020	0,075	0,0250	1,38	14,0
Suco	54	0,30	0,10	13	16	0,400	0,004	0,051	0,0170	2,45	10,9

Tabela de Comp. Química dos Alimentos - Guilherme Franco - 1995 - 9ª Edição

## Coma frutas

São alimentos frescos ricos em propriedades ativas capazes de promover. Manter e recuperar a saúde.

### O ABACAXI,

Alimento funcional, além de ser nutritivo produz benefícios para a saúde. Possui ácidos orgânicos com efeito sobre a digestão das gorduras, possui enzima auxiliar na quebra de proteínas, é bom alimento para servir de sobremesa em churrascos. Antiespasmódico, estimulante da respiração celular, laxativo leve e diurético. Possui uma substância chamada triptofano que tem efeitos positivos sobre o humor.

- Substitua, todos os dias, alimentos industrializados por frutas e legumes frescos.
- Sua saúde agradece!
- A organização Mundial de Saúde (OMS) dá um Alerta:

“O ser humano está se alimentando mal e morrendo pelas causas da má alimentação e do sedentarismo”.  
Coma Alimentos Frescos e Mexa-se!



## SUCO DE ABACAXI

### Ingredientes:

- 1 abacaxi pequeno ou médio.
- 1 litro de água
- 6 colheres (sopa) açúcar.

### Modo de fazer:

- 1º Descascar o abacaxi e cortar em quatro porções no comprimento.
- 2º Retirar o talo do abacaxi e picar as quatro porções.
- 3º Colocar tudo numa panela e juntar a água.
- 4º Ferver durante dez minutos, retirar do fogo e deixar esfriar.
- 5º Liquidificar durante cinco minutos e coar numa peneira.
- 6º Conservar em vidros esterilizados ou servir adicionando o açúcar.

## BOLO DE ABACAXI

### Ingredientes:

- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de farinha de trigo
- ½ xícara de leite
- 2 ovos
- 2 colherinhas (chá) de fermento em pó
- fatias de abacaxi
- creme chantili

### Modo de fazer:

- 1º Bater as gemas com o açúcar, juntar o leite e bater novamente, juntando as claras em neve.
- 2º Tornar a bater, juntar a farinha de trigo peneirada com o fermento e misturar bem.
- 3º Forrar uma forma com açúcar mascavo, salpicar com pedaços de manteiga.
- 4º Arrumar no fundo as fatias de abacaxi e despejar nela a massa.
- 5º Levar ao forno em temperatura média.
- 6º Quando o bolo estiver assado, desenformar, de modo que as fatias de abacaxi fiquem em cima.
- 7º Cobrir com creme chantili.

## DOCINHOS DE ABACAXI

### Ingredientes:

- 500g de abacaxi.
- 6 gemas
- 1 coco ralado
- 500g de açúcar
- açúcar cristalizado
- cravo da índia

### Modo de fazer:

- 1º Liquidificar ou moer o abacaxi.
- 2º Passar as gemas por uma peneira e adicioná-la aos outros ingredientes.
- 3º Levar ao fogo brando e mexer constantemente com uma colher de pau, até o ponto de enrolar, quando a massa se despreja da panela.
- 4º Despejar a massa numa tigela untada, deixar esfriar.
- 5º Enrolar os docinhos, e modelando-os com formato de abacaxi.
- 6º Passá-los no açúcar cristalizado e, enfeitar com cravo da índia e colocar nas forminhas de papel.

