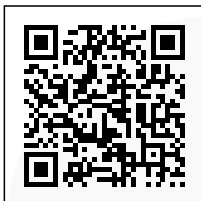


**Mel: um alimento para pessoas de todas as idades**  
*EMATER. Rio Grande do Sul/ ASCAR.*

Fôlder / 2004

Cód. Acervo: 42013

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/42013>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:48

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)

## PUDIM DE MEL

### Ingredientes:

- ½ kg de farinha de rosca
- 2 xícaras de mel
- 6 ovos

### Modo de fazer:

- 1 Misture bem todos os ingredientes até obter uma massa mole.
- 2 Leve em forma ao forno quente, por aproximadamente meia hora.
- 3 Sirva frio.



## HIDROMEL

### Ingredientes:

- 1 litro de chá mate
- 1 limão grande
- ½ copo de mel

### Modo de fazer:

- 1 Enquanto o chá estiver quente, adicionar algumas lascas de limão.
- 2 Deixar esfriar e coar.
- 3 Adicionar o mel e o suco de limão.
- 4 Colocar gelo à vontade. É saudável e mata a sede.

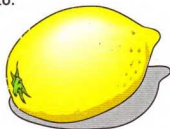
## LIMONADA

### Ingredientes:

- Limão
- mel
- água gelada

### Modo de fazer:

- 1 Cortar e espremer o limão na hora.
- 2 Juntar água gelada.
- 3 Adoçar com mel, a gosto.



O MEL INFLUI TAMBÉM  
NA BELEZA E SAÚDE DA PELE  
QUANDO CONSUMIDO COMO  
ALIMENTO E DIRETO NA PELE,  
MISTURADO OU PURO.



## PELE OLEOSA

- Misturar 50 gramas de mel com 70 ml de água de colônia.
- Aplicar na pele todas as manhãs, friccionando levemente.

## PELE IRRITADA

- Massagear lentamente a pele com mel.
- Deixar atuar na pele o máximo de tempo possível.
- Retirar, o mel aplicado apenas com água.

## MÁSCARA PARA PELE OLEOSA

### Ingredientes:

- 1 colher de café de mel
- 1 colher de café de suco de limão

### Modo de fazer:

- Misturar bem e massagear o rosto levemente com o preparado.
- Deixar por 20 a 30 minutos.
- Lavar com água morninha.

FR/2-506/ setembro 2004  
reimpressão.

58/04

UM ALIMENTO  
PARA PESSOAS  
DE TODAS  
AS IDADES!



**Comece o dia  
com mais energia,  
consuma mel  
no café da manhã!**



## MEL É SAÚDE

*O mel é rica fonte de energia e pode, com vantagens, substituir o açúcar. Além disso, contém minerais como cálcio, fósforo e vitaminas do complexo B e C. É um alimento bom para pessoas de qualquer idade.*

*É fonte de longevidade e de rejuvenescimento. Tem propriedades laxativas leves e combate a fermentação intestinal.*

*Quando o mel cristaliza é sinal que é puro e é tão bom quanto o mel fino. O mel cristalizado deve ser afinado em banho-maria, para não perder suas propriedades nutritivas. Use mel na alimentação e fique bem alimentado.*

## PÃO DE MEL



### Ingredientes:

- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de mel
- 1 xícara de açúcar
- 4 ovos
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 xícara de água
- cravo e canela em pó

### Modo de fazer:

- 1 Leve ao fogo a xícara de água e o açúcar e deixe queimar levemente.
- 2 Acrescente o mel, derretendo bem e retire do fogo.
- 3 Deixe a mistura ficar morna e junte as gemas, a farinha, o fermento, o cravo e a canela, misturando bem.
- 4 Acrescente as claras em neve, amasse bem, coloque em forma untada e leve ao forno quente para assar.

## ROCAMBOLE DE MEL

### Ingredientes:

- 6 maçãs
- 1 copo de mel
- canela e cravo em pó
- farinha de trigo - quantidade suficiente
- 1 xícara de óleo e sal
- 1 xícara de água

### Modo de fazer:

- 1 Lave, descasque e rale as maçãs e misture com o mel, juntamente com o pó da canela e o cravo.
- 2 Deixe descansando essa mistura em recipiente de louça.
- 3 Misture a farinha, o óleo, uma pitada de sal e a água formando uma massa.
- 4 Sove bem e deixe descansar por meia hora.
- 5 Estenda a massa até ficar bem fina.
- 6 Espalhe então o recheio e enrole para formar o rocambole.
- 7 Leve ao forno quente para cozinhar durante aproximadamente uma (1) hora.
- 8 Se quiser, depois de frio cubra com glacê.

## BALAS DE MEL

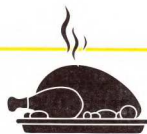
### Ingredientes:

- 3 xícaras de leite
- 2 xícaras de açúcar
- ½ xícara de mel
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 colherinha de chá de bicarbonato

### Modo de fazer:

- 1 Misture todos os ingredientes e leve ao fogo até conseguir o ponto de bala.
- 2 Despeje em mármore ou em uma assadeira untada, deixe esfriar, corte, embriulhe e guarde.

## FRANGO COM MEL



### Ingredientes:

- 1 frango
- 4 colheres de sopa de mel
- suco de 1 laranja e 1 limão
- sal e pimenta

### Modo de fazer:

- 1 Lave, limpe bem e corte o frango em pedaços e tempere com sal e pimenta.
- 2 Misture o mel com o suco da laranja e do limão e regue os pedaços de frango com essa mistura.
- 3 Coloque o frango na assadeira e leve ao forno por aproximadamente 40 minutos, regando diversas vezes a carne com a mistura de mel.
- 4 Sirva quente com rodela de laranja, arroz e salada de vegetais.

## PÉ-DE-MOLEQUE DE MEL

### Ingredientes:

- 1 xícara de mel
- 2 xícaras de açúcar
- 2 xícaras de chá de amendoim cru
- 1 colher de sopa de bicarbonato

### Modo de fazer

- 1 Misture os três primeiros ingredientes, leve ao fogo mexendo de vez em quando até dourar.
- 2 Retire do fogo, misture rapidamente o bicarbonato, despeje em forma untada com manteiga.
- 3 Antes de esfriar completamente, corte em quadradinhos.

**Conserve o mel  
em lugar frio e  
com pouca luz  
para não perder  
suas propriedades  
nutritivas.**