

## Receitas com brócolis e couve-flor

Fôlder / 2007

Cód. Acervo: 45131

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/45131>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:49

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)

30/07

# RECEITAS COM BRÓCOLIS COUVE-FLOR

*As hortaliças são as principais fontes de fibras, vitaminas e sais minerais necessárias 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  
2 ovos  
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 e sal fervente;
- 3º Untar uma forma refratária com 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.



## **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 e, em uma panela, dourar com manteiga;
- 4º Juntar o leite e deixar ferver;
- 5º 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
- 1 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 Deixar dourar de ambos os lados;
- 4º Retirar e reservar;
- 5º Lavar e limpar os brócolis;
- 6º Cozinhar em água e sal;
- 7º Escorrer e refogá-los na manteiga;
- 8º Ralar a cebola e pelar os tomates, cozinhá-los por mais 5 minutos;
- 9º Rechear as panquecas;
- 10º Colocar em uma travessa e cobrir com o molho de tomate quente;
- 11º Polvilhar com o queijo parmesão ralado.

## **Valor nutricional dos alimentos em 100g**

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