

## **Cenoura: um colorido bom para os olhos**

*Breitenbach, Márcia Barboza. Gobbi, Luciana Maria. Treviso, Rosane Turra. Lima, Rosita Heringer de. Zambra, Paulo Guilherme Garbinato. Bazzan, Jair Luiz Callai. Oliveira, Marileides Facco de. Schons, Elaine Maria. Ghizzoni, Leila.*

Folheto / 2014

Cód. Acervo: 50668

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/50668>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:50

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)

# CENOURA

Um colorido bom para os olhos



Apoio:

**COTRIJAL**

**EMATER/RS** 151  
*é social* ASCAR



# CENOURA

Um colorido bom para os olhos



Apoio:

**COTRIJAL**

**EMATER/RS**   
*é social*

©2014 Emater/RS-Ascar

Parte desta publicação pode ser reproduzida, desde que citada a fonte.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
Biblioteca da Emater/RS-Ascar

C395      Cenoura : um colorido bom para os olhos / Márcia Barboza Breitenbach ... [et al.] ; apoio técnico, Leila Ghizzoni – Ijuí, RS : Escritório Regional de Ijuí, 2014. 44 p. il.:

1. Horticultura . 2. Cenoura. 3. Receita culinária. I. Breitenbach, Márcia B. II. Gobbi, Luciana Maria. III. Treviso, Rosane Turra. IV. Lima, Rosita Heringer de. V. Zambra, Paulo G. Garbinato. VI. Bazzan, Jair Luiz C. VII. Schons, Elaine Maria. VIII. Oliveira, Marileides F. de. IX. Ghizzoni, Leila. X. Título.

CDU 641.55:635.12(083.12)

### Referência

BREITENBACH, Márcia Barboza et al. **Cenoura** : um colorido bom para os olhos. Apoio técnico Leila Ghizzoni. Ijuí, RS : Escritório Regional de Ijuí, 2014. 44 p.

---

Emater/RS-Ascar- Rua Botafogo, 1051 - 90150-053 – Porto Alegre/RS - Brasil  
Fone (0XX51) 2125-3144  
<http://www.emater.tche.br> e-mail: [biblioteca@emater.tche.br](mailto:biblioteca@emater.tche.br)

---

**Normalização:** Cleusa Alves da Rocha – CRB 10/2127  
Felipe Chagas Tedesco – CRB 10/2157

**Revisão textual:** Adriana Alaíde Sühnel dos Santos

**Fotos:** Cleusa Brutti e Márcia B. Breitenbach

**Design Gráfico:** Mirce Santin



## **Equipe responsável pela Cozinha Didática na Expodireto-Cotrijal**

### **Márcia Barboza Breitenbach**

Extensionista Rural - Escritório Regional de Ijuí

### **Luciana Maria Gobbi**

Extensionista Rural - Escritório Regional de Passo Fundo

### **Rosane Turra Treviso**

Extensionista Rural - Escritório Municipal de Ernestina

### **Rosita Heringer de Lima**

Extensionista Rural - Escritório Municipal de Cruz Alta

### **Paulo Guilherme Garbinato Zambra**

Extensionista Rural - Escritório Municipal de Panambi

### **Jair Luiz Callai Bazzan**

Extensionista Rural - Escritório Municipal de Jóia

### **Marileides Facco de Oliveira**

Extensionista Rural - Escritório Municipal de Colorado

### **Elaine Maria Schons**

Extensionista Rural - Centro de Formação de Bom Progresso

**Apoio técnico:** Leila Ghizzoni - Extensionista Rural e Nutricionista (CRN<sub>2</sub> 9810)



## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>ORIGEM, HISTÓRICO E CULTIVO .....</b>	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>VALOR NUTRICIONAL .....</b>	<b>10</b>
<b>3</b>	<b>COMO CONSUMIR .....</b>	<b>12</b>
<b>4</b>	<b>COMO CONSERVAR E CONGELAR .....</b>	<b>12</b>
	<b>RECEITAS SALGADAS .....</b>	<b>15</b>
	ARROZ COM CENOURA E GENGIBRE .....	16
	BOLINHOS DE FOLHAS E TALOS .....	17
	CONSERVAS DE CENOURA .....	18
	MAIONESE SEM OVOS .....	19
	MOLHO ITALIANO .....	20
	PANQUECAS DE CENOURA .....	21
	PÃO DE CENOURA .....	22
	PATÊ DE CENOURA, CEBOLA E CEBOLINHA .....	23
	PATÊ DE CENOURA COM FRANGO .....	24
	SOPA DE CENOURA COM CURRY .....	25
	<b>RECEITAS DOCES .....</b>	<b>27</b>
	BISCOITO DE CENOURA .....	28
	BOLO DE CENOURA COM NOZES .....	29
	BOLO DE CENOURA E COCO .....	30
	CUCA ALEMÃ .....	32
	RAPADURINHA DE CENOURA .....	34
	ROCAMBOLE DE CENOURA .....	35
	SCHMIER DE CENOURA .....	36
	<b>RECEITAS DE SUCOS .....</b>	<b>37</b>
	FANTA CASEIRA .....	38
	SUCO DE CENOURA, MAÇÃ E SALSINHA .....	39
	SUCO DE CENOURA E SALSINHA .....	40
	SUCO MISTO .....	41
	<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>42</b>





## 1 ORIGEM, HISTÓRICO E CULTIVO

A cenoura é uma hortaliça da família Apiaceae, do grupo das raízes tuberosas, classificada botanicamente como *Daucus carota*, originária da Europa e Ásia. Segundo Laumonier, sua cultura remonta a mais de 2.000 anos.



Fonte: LA VIOLETERA, 2010.

Cultivada em larga escala nas regiões Sudeste, Nordeste e Sul do Brasil. Embora produza melhor em área de clima ameno, nos últimos anos, face ao desenvolvimento de cultivares tolerantes ao calor e com resistência às principais doenças de folhagem, o plantio de cenoura vem se expandindo também nos demais estados.

É possível obter a produção dessa hortaliça o ano todo, desde que se faça a escolha de variedades adequadas para cada estação. O solo deve ser leve e rico em matéria orgânica, para proporcionar o desenvolvimento de raízes retas e lisas. A temperatura é o fator climático mais importante para a produção de raízes e germinação. Temperaturas de 10° a 15°C favorecem o alongamento e desenvolvimento de coloração característica, enquanto temperaturas superiores a 21°C estimulam a formação de raízes curtas e de coloração menos intensa. A temperatura entre 8° e 30°C é propícia para a germinação, sendo que acima de 35°C esta pode ser nula.

Deve ser levada em conta a análise de solo para a correção e a adubação de plantio, para que o solo seja sempre rico em matéria orgânica e descompactado. No mercado, são encontradas sementes de várias cultivares de cenoura. O consumidor brasileiro tem preferência por raízes de cenoura cilíndricas, lisas, sem raízes laterais, uniformes, com comprimento e diâmetro variando entre 15 e 20 cm e 3 a 4 cm, respectivamente, coloração alaranjada intensa e ausência de ombro verde ou roxo nas raízes.



Fonte: RAMINHO..., 2011.

Na escolha da variedade é importante saber das características próprias de cada variedade (Tabela 1), já que uma escolha errada pode inviabilizar o sucesso do plantio.

**Tabela 1 - Principais cultivares de cenoura no mercado e suas características**

Cultivar	Formato das -	Ciclo (dias)	Comprimento das raízes (cm)	Resistência (R) ou Tolerância (T) às doenças	Clima mais favorável para cultivo
Brasília	Cilíndrica	90-100	15-22	R-queima das folhas T-nematoide	Ameno para quente
Kuronan	Ligeiramente cônica	100-120	15-25	R-queima das folhas	Ameno para quente
Nova Kuroda	Ligeiramente cônica	100	15-18	R-alternária	Ameno para quente
Prima	Cilíndrica	90-100	16-18	R-queima das folhas	Ameno para quente
Nova Carandaí	Cilíndrica	80-90	18-20	R- alternária	Ameno para quente
Nantes	Cilíndrica	90-110	13-15	-	Frio
Harumaki	Ligeiramente cônica	85-110	16-18	T-queima das folhas	Ameno
Tropical	Ligeiramente cônica	80-90	20-25	R- queima das folhas	Ameno para quente
Alvorada	Cilíndrica	100-105	15-20	R-queima das folhas R- nematoides	Ameno para quente
Redonda de Nice	Redonda	60-70	C-02-04 D-02-04		Ameno para quente
Baby	Cilíndrica	100-110			Frio

Fonte: CATÁLOGO, 2010.



As cenouras são habitualmente associadas com a cor laranja, mas, de fato, existem outras variedades com muitas outras colorações, entre o branco, amarelo ou roxo, sendo esta última a cor da variedade original. Existem mais de 100 variedades diferentes que contêm características específicas quanto a tamanho e cor, podendo ser tão pequenas quanto 5 cm e tão grandes quanto 90 cm.

Para saber o ponto de colheita, verifica-se o amarelecimento e secamento das folhas mais velhas e o arqueamento para baixo das folhas mais novas.

## 2 VALOR NUTRICIONAL

Esta olerícola apresenta alto conteúdo de vitamina A, textura macia quando cozida e paladar agradável. A cenoura é uma das hortaliças mais consumidas no Brasil e no mundo. Sua popularidade talvez se deva ao sabor adocicado, de fácil aceitação, e à divulgação de suas excelentes propriedades nutricionais.

Quem nunca ouviu dizer que cenoura faz bem para os olhos? Tudo isso porque é rica em betacaroteno ( $\beta$ ), que é responsável pela coloração alaranjada característica do vegetal e é uma provitamina A (retinol - substância que dá origem à vitamina A dentro de um organismo vivo). Este é um nutriente fundamental para fortalecer a visão noturna (rodopsina), portanto, não previne nem corrige os problemas de visão mais comuns, como miopia e hipermetropia, apenas fortalece os olhos para se ajustarem à luz fraca ou ao escuro. A ingestão de apenas uma cenoura (100 g) por dia é suficiente para suprir as necessidades diárias de vitamina A e prevenir ou superar a cegueira noturna.

As cenouras constituem um alimento ideal, com alto teor de fibras e poucas calorias. O seu cozimento quebra as membranas que envolvem o betacaroteno, aumentando sua disponibilidade, porém em detrimento da perda de alguns outros micronutrientes que se dissolvem na água do cozimento.

Por ser rica em carotenoides (pigmentos de plantas amarelos, laranjas e vermelhos), age como fotoprotetor, ativando o poder bronzeador, reforçando o bronzeado, deixando a pele menos vermelha, mais saudável, jovem e fazendo com que não desbote com tanta rapidez.

A cenoura ajuda também a prevenir alguns tipos de câncer, principalmente o de pulmão, mesmo em ex-fumantes, assim como auxilia na redução do colesterol ruim, protege as artérias e combate infecções, aumentando a imunidade. Previne catarata, degeneração macular, doenças de pele, manchas e rugas. Nas mulheres, diminui a chance de derrame, desde que consumida diariamente. Contribui no

fortalecimento dos músculos, combate a anemia, previne cálculos renais e é coadjuvante no tratamento de diabetes.

É grande fonte de fibra dietética, antioxidantes e minerais como cálcio, potássio, fósforo, magnésio, ferro, cobre e iodo (Tabela 2). Também ajuda a manter o bom estado da pele e das mucosas.

**Tabela 2 - Composição nutricional de 100 g de cenoura crua**

Nutriente	Unidade	Quantidade (cozida)	Quantidade (crua)
Calorias	Kcal	30	34
Gorduras	g	0,2	0,2
Carboidratos	g	6,7	7,7
Proteínas	g	0,8	1,3
Fibras	g	2,6	3,2
Magnésio	g	14	11
Sódio	mg	8,0	3,0
Potássio	mg	176	315
Cálcio	mg	26	23
Ferro	mg	0,1	0,2
Zinco	mg	0,2	0,2
Fósforo	mg	27	28
Vitamina A (RE*)	µg	612	1326
Vitamina C	mg	tr**	5,1

Fonte: TABELA, 2011.

\*Retinol equivalente. \*\*Contém traços do nutriente.

### **3 COMO CONSUMIR**

Assim como todos os tipos de alimentos, a cenoura deve ser consumida sem excesso, pois o betacaroteno em quantidade exagerada deixa a pele com a cor amarelada.

As cenouras são consumidas cruas, inteiras ou raladas em saladas, e também cozidas em sopas, refogados, pães, purês, bolos, além de conservas, pickles, cristalizadas e desidratadas. Também se pode fazer vários outros pratos salgados e doces. A parte folhosa da planta é comestível, com sabor semelhante à salsinha verde, e rende bons pratos. Aconselha-se consumir as cenouras com casca porque é onde grande parte dos nutrientes estão concentrados.

### **4 COMO CONSERVAR E CONGELAR**

Ao comprar, evite as murchas, amolecidas, manchadas ou enrugadas. As cenouras, quando picadas, tem seu tempo de conservação menor, mesmo sendo refrigeradas, já quando conservadas inteiras, devem ser colocadas em saquinhos, na gaveta inferior da geladeira, separadas das folhas e por, no máximo, 15 dias.

O ideal é lavá-las esfregando-se a casca levemente. As áreas verdes na parte superior da cenoura se formam devido à exposição das raízes ao sol durante o cultivo, não são tóxicas, mas mais amargas.

Para congelar: mergulhe as cenouras em água fervente por 5 minutos (inteiras) ou 2 minutos (picadas) ou aqueça no forno de micro-ondas por 5 minutos (inteiras) ou 4 minutos (picadas). Em seguida, coloque numa vasilha com água e gelo até que esfriem completamente. Seque bem com papel absorvente e acondicione em saco plástico, retirando todo o ar com uma bombinha de vácuo ou pressionando o saco plástico com a mão antes de fechar. A cenoura pode ser mantida no congelador por até 12 meses.

---

# RECEITAS

---





---

# RECEITAS SALGADAS

---

## ARROZ COM CENOURA E GENGIBRE

### Ingredientes

- 225 g de arroz
- 450 ml de água
- 30 g de amendoim torrado
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola fatiada
- 1 pedaço pequeno de raiz de gengibre, picado
- 2 a 3 cenouras raladas
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- Coentro ou salsa frescos picados para decorar

### Modo de preparo

- 1º - Junte o arroz e a água numa panela média e leve para ferver em fogo alto. Reduza o fogo, cubra com a tampa e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos.
- 2º - Enquanto o arroz está cozinhando, passe o amendoim num processador de alimentos e reserve.
- 3º - Derreta a manteiga em uma frigideira grande, em fogo médio-alto. Refogue a cebola até dourar.
- 4º - Junte o gengibre, a cenoura e o sal a gosto. Reduza o fogo, tampe e cozinhe por 5 minutos.
- 5º - Junte a pimenta e o amendoim. Quando o arroz estiver pronto, adicione-o à mistura da frigideira e mexa delicadamente para combinar com os outros ingredientes. Decore com coentro ou salsa picada.

**Tempo de pré-preparo:** 20 min

**Tempo de preparo:** 55 min

**Rendimento:** 6 porções



## BOLINHOS DE FOLHAS E TALOS

### Ingredientes

½ cebola picada

5 colheres (sopa) de óleo

Tempero a gosto (cebolinha verde, salsinha, pimentão, etc.)

2 xícaras (chá) de folhas e talos bem lavados e picados (beterraba, cenoura, brócolis)

2 ovos

10 colheres (sopa) de farinha de trigo

1 colher (chá) de sal

1 colher (sopa) de fermento

Óleo para fritar

### Modo de preparo

1º - Doure a cebola no óleo. Coloque os temperos, as folhas e os talos. Refogue e reserve.

2º - Numa vasilha, bata bem os ovos e misture a farinha de trigo e o sal. Adicione as verduras refogadas e, por último, o fermento e misture levemente.

3º - Frite os bolinhos às colheradas, em óleo. Escorra em papel absorvente.

**Sugestão:** também podem ser assados no forno.

**Tempo pré-preparo:** 20 min

**Tempo de preparo:** 50min

**Rendimento:** 20 bolinhos



## CONSERVA DE CENOURA

### Ingredientes do vinagre para a conserva

1 litro de água

½ litro de vinagre (álcool)

4 colheres (sopa) de sal

2 colheres (sopa) de açúcar

Condimentos como: alho, cebola, noz moscada, pimenta, sálvia, cominho, endro, orégano, alfavaca, alecrim, louro (usar a gosto).

### Modo de preparo

1º - Misture a água, o vinagre, o sal e o açúcar e leve ao fogo até ferver.

2º - Acrescente os condimentos e deixe parado por 10 minutos.

### Ingredientes para a conserva

2 kg de cenoura

### Processamento da cenoura

1º - Lave as cenouras e corte-as no formato que preferir, de forma que possa armazená-las.

2º - Faça o branqueamento: coloque na água quente (3 min) e depois na água fria (1 min).

3º - Arrume as cenouras nos vidros e preencha com o vinagre preparado anteriormente ainda quente (85°C).

4º - Tire o ar, feche o vidro e leve para o banho-maria durante 10 a 15 minutos.

5º - Reaperte as tampas, guarde em local seco e escuro e deixe curtir por, aproximadamente, 15 dias.

**Dica:** podem ser utilizados outros legumes da mesma consistência da cenoura, como couve-flor, brócolis e chuchu.

**Tempo de pré-preparo:** 30 min

**Tempo de preparo:** 1h

**Rendimento:** 4 vidros de 350 ml



## MAIONESE SEM OVOS

### Ingredientes

- 1 batata cozida
- 1 cenoura cozida
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 colher (sopa) suco de limão
- ½ colher (chá) de sal
- Óleo

### Modo de preparo

- 1º - Cozinhe a batata e a cenoura e pique-as.
- 2º - Junte os demais ingredientes e liquidifique.
- 3º - Acrescente o óleo em fio, aos poucos, até obter a consistência de maionese.

**Tempo de pré-preparo:** 20 min

**Tempo de preparo:** 30 min

**Rendimento:** 200 g



## MOLHO ITALIANO

### Ingredientes

- 1 ½ kg de tomate
- 1 cebola grande
- 2 dentes de alho
- 2 cenouras médias
- 1 pimentão
- 1 colher (sopa) de açúcar
- Sal a gosto
- Temperos a gosto (salsa, cebolinha etc)

### Modo de preparo

- 1º - Cozinhe os tomates, a cebola, o alho, as cenouras e o pimentão, cortados em pedaços. Deixe esfriar e bata no liquidificador.
- 2º - Cozinhe até diminuir à terça parte.
- 3º - Tempere com o açúcar, o sal e os temperos a gosto.

**Sugestão:** Pode-se guardar o molho em vidros esterilizados.

**Tempo de pré-preparo:** 30 min

**Tempo de preparo:** 45 min

**Rendimento:** 6 porções

**Dica:** para dar mais sabor, junte orégano, sálvia e pimentão vermelho ou algumas folhas de manjeriço.



## PANQUECAS DE CENOURA

### Ingredientes

- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- ½ xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de maisena
- ¼ colher (chá) de fermento em pó
- ½ xícara (chá) de cenoura picada e cozida
- Sal a gosto

### Modo de preparo

- 1º - Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- 2º - Coloque uma pequena porção de massa e espalhe na frigideira.
- 3º - Deixe dourar a massa dos dois lados.
- 4º - Repita a operação até terminar a massa.

**Tempo de pré-preparo:** 15 min

**Tempo de preparo:** 35 min

**Rendimento:** 10 porções





## PÃO DE CENOURA

### Ingredientes

- 1 ½ xícara (chá) de cenoura ralada
- 30 g de fermento biológico fresco
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de sal
- ¾ xícara (chá) de leite morno
- ½ xícara (chá) de água morna
- ¼ xícara (chá) de óleo
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 gema para pincelar
- Óleo e farinha de trigo para untar

### Modo de preparo

- 1º - Bata no liquidificador a cenoura, o fermento biológico, o açúcar, o sal, o leite, a água e o óleo até homogeneizar.
- 2º - Adicione 2 xícaras (chá) de farinha e bata novamente.
- 3º - Transfira para uma vasilha e despeje a farinha restante, aos poucos, mexendo com uma colher até ficar uniforme. Cubra e deixe descansar por 40 minutos ou até dobrar de volume.
- 4º - Despeje em formas de pão de 31cm x 12cm x 7cm untada e enfarinhada, cubra e deixe descansar por 20 minutos.
- 5º - Leve ao forno médio, preaquecido por 8 minutos. Retire do forno, pincel com a gema ligeiramente batida com um garfo e volte ao forno por 40 minutos ou até dourar.
- 6º - Deixe esfriar, desenforme e sirva.

**Tempo de pré-preparo:** 1h30min

**Tempo de preparo:** 2h10min

**Rendimento:** 4 pães médios



## PATÊ DE CENOURA, CEBOLA E CEBOLINHA

### Ingredientes

3 cenouras cruas

1 fatia de cebola de cabeça

Cebolinha e salsinha

Sal a gosto

Limão a gosto

1 colher de óleo de oliva extra-virgem

### Modo de preparo

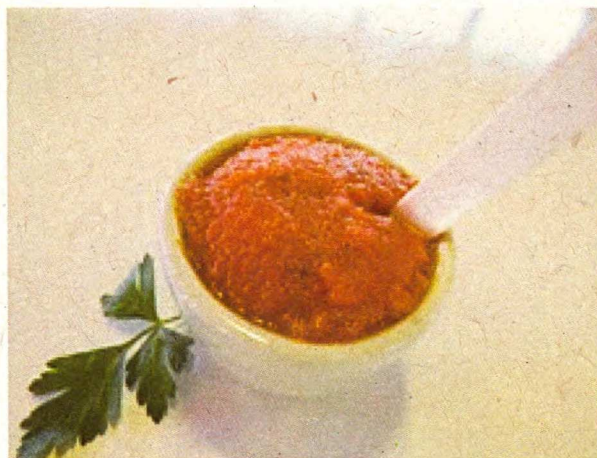
1º - Bata, no liquidificador, a cenoura, a cebola, os temperos, o sal e o limão.

2º - Em seguida, acrescente o óleo de oliva até dar o ponto de patê.

**Tempo de pré-preparo:** 15 min

**Tempo de preparo:** 20 min

**Rendimento:** 200 g



## **PATÊ DE CENOURA COM FRANGO**

### **Ingredientes**

- 1 xícara (chá) de frango cozido e processado
- 1 xícara (chá) de cenoura cozida e processada
- ½ pimentão vermelho picado
- ½ cebola picada e refogada
- 4 colheres (sopa) requeijão
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

### **Modo de preparo**

- 1º - Misture os ingredientes, juntando o requeijão até chegar ao ponto de pasta.
- 2º - Acrescente temperos a gosto.
- 3º - Sirva em seguida.

**Tempo de pré-preparo:** 30 min

**Tempo de preparo:** 50 min

**Rendimento:** 250 g



## SOPA DE CENOURA COM CURRY

### Ingredientes

500 g de cenoura em cubos pequenos  
2 unidades de batata em cubos pequenos  
1 unidade de cebola picada finamente  
5 xícaras (chá) de caldo de galinha sem gordura  
1 colher (sobremesa) de curry  
1 colher (chá) de gengibre em pó  
Sal a gosto  
1 colher (chá) de suco de limão  
Cebolinha verde a gosto

### Modo de preparo

1º - Cozinhe a cenoura, a batata, a cebola, o caldo, o curry e o gengibre por 20 minutos.  
2º - Deixe esfriar com a panela tampada por 10 minutos e bata no liquidificador.  
3º - Aqueça, acrescente o sal, o limão, e coloque a cebolinha por cima para enfeitar, somente na hora de servir.

**Observação:** pode-se substituir o curry por cúrcuma, urucum ou colorau.

**Tempo de pré-preparo:** 15 min

**Tempo de preparo:** 55 min

**Rendimento:** 6 porções





---

# RECEITAS DOCES

---

## BISCOITOS DE CENOURA

### Ingredientes

- 1 xícara (chá) de margarina
- 1 ½ xícara (chá) de açúcar refinado
- 1 ovo
- 1 cenoura média ralada
- 3 ½ xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

### Modo de preparo

- 1º - Misture muito bem todos os ingredientes.
- 2º - Sove a massa até ficar homogênea e soltar das mãos.
- 3º - Faça bolinhas de massa e pressione com um garfo.
- 4º - Coloque-as em assadeira untada e polvilhada.
- 5º - Leve ao forno preaquecido por, aproximadamente, 20 minutos.

**Tempo de pré-preparo:** 30 min

**Tempo de preparo:** 50 min

**Rendimento:** 30 biscoitos



## **BOLO DE CENOURA COM NOZES**

### **Ingredientes**

- 3 cenouras médias picadas
- ½ xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de açúcar
- ½ xícara (chá) de açúcar mascavo ou melado
- 3 ovos
- 1 pitada de sal
- 2 colheres (chá) de canela em pó
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- ¾ xícara (chá) de aveia em flocos
- 2 colheres (chá) de fermento químico
- 1 xícara (chá) de nozes picadas

### **Modo de preparo**

- 1º - Bata no liquidificador as cenouras, o óleo, o açúcar, o açúcar mascavo ou melado, os ovos, o sal e a canela.
- 2º - Em outro recipiente, junte a farinha, a aveia e o fermento.
- 3º - Após, misture o conteúdo do liquidificador com o do outro recipiente. Mexa só para misturar e junte com as nozes picadas.
- 4º - Asse em forno de 180° a 220°C por, aproximadamente, 50 minutos.

**Observação:** pode-se substituir as nozes por amendoim.

**Tempo de pré-preparo:** 20 min

**Tempo de preparo:** 1h10min

**Rendimento:** 12 fatias





## **BOLO DE CENOURA E COCO**

### **Ingredientes para a massa**

- 1 xícara (chá) de óleo
- 3 cenouras picadas
- 4 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 pitada de sal
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Manteiga para untar
- Farinha de trigo para polvilhar

### **Modo de preparo**

- 1º - Bata no liquidificador o óleo, a cenoura, os ovos, o açúcar e o sal. Passe para uma tigela.
- 2º - Junte a farinha e o fermento, misturando bem.
- 3º - Preaqueça o forno (180°C).
- 4º - Unte uma forma redonda de 25 cm de diâmetro e polvilhe com farinha.
- 5º - Despeje a massa e leve ao forno quente para assar por 30 minutos ou até dourar.

### **Ingredientes para o recheio e a cobertura**

- 1 lata de leite condensado
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 gema
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 100 g de coco fresco ralado
- ½ lata de creme de leite

### **Modo de preparo**

- 1º - Misture o leite condensado, o leite, o amido de milho, a gema e a manteiga. Leve ao fogo e mexa sem parar até engrossar.
- 2º - Retire do fogo e misture o coco fresco e o creme de leite. Deixe esfriar.

### **Para umedecer a massa**

- 1/2 xícara (chá) de leite
- 1 vidro (200 ml) de leite de coco
- 1 xícara (chá) de açúcar

### **Para polvilhar**

- 200 gramas de coco fresco ralado

### **Montagem do bolo**

- 1º - Retire o bolo do forno, espere esfriar um pouco e desenforme.
- 2º - Misture o leite com o leite de coco e o açúcar.
- 3º - Corte o bolo ao meio, coloque uma parte sobre um prato e umedeça com a metade da mistura de leite de coco.
- 4º - Espalhe metade do recheio.
- 5º - Umedeça a outra parte com o restante do líquido e coloque sobre o recheio.
- 6º - Espalhe o restante da cobertura e polvilhe com o coco ralado.
- 7º - Leve à geladeira e sirva gelado.

**Tempo de pré-preparo:** 1h

**Tempo de preparo:** 1h30min

**Rendimento:** 18 fatias

**Dica:** para o bolo não murchar, nunca retire do forno e coloque sobre uma superfície fria. É melhor deixar esfriar dentro do forno desligado.



## CUCA ALEMÃ

### Ingredientes para a massa

- 1 kg de farinha
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 3 colheres (sopa) de fermento
- 2 xícaras (chá) de leite morno
- 2 ovos
- 2 colheres (sobremesa) de baunilha
- 2 colheres (chá) de raspa de limão ou laranja
- ½ colher (café) de noz-moscada moída
- 1 pitada de cravo moído
- 2 colheres (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de nata ou 1 colher (sopa) de manteiga ou banha

### Modo de preparo

- 1º - Faça uma levedura com 2 colheres (sopa) de farinha, 1 colher (sopa) de açúcar e o fermento.
- 2º - Em separado, derreta a metade do açúcar no leite.
- 3º - Bata bem os ovos com a outra metade do açúcar, acrescente o restante dos ingredientes.
- 4º - Misture tudo e sove bem a massa, que não deve ser dura. Deixe dobrar de volume.

### Ingredientes para o recheio

- ½ kg de cenoura
- ¼ xícara (chá) de água
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 4 cravos e canela a gosto

### Modo de preparo

- 1º - Rale a cenoura e cozinhe em fogo brando com a água. Depois de cozida, acrescente o açúcar, os cravos e a canela, e cozinhe até ficar no ponto de *schmier*. Deixe amornar.
- 2º - Abra a massa, coloque o recheio morno e enrole. Coloque na forma e deixe dobrar de volume.

### **Ingredientes para a cobertura (farofa)**

- 1 xícara (chá) de manteiga
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de farinha de milho
- 3 colheres (sopa) de baunilha
- raspas de limão ou laranja
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de leite

### **Modo de preparo**

- 1º - Misture a manteiga, o açúcar, a farinha de trigo, a farinha de milho, a baunilha e as raspas de limão ou laranja.
- 2º - Bata levemente o ovo e o leite, pincele sobre a cuca e coloque a farofa por cima.
- 3º - Asse em forno moderado por, aproximadamente, 50 minutos.

**Tempo de pré-preparo:** 50 min

**Tempo de preparo:** 2h10min

**Rendimento:** 2 cucas médias



## RAPADURINHA DE CENOURA

### Ingredientes

2 xícaras (chá) de cenoura

2 xícaras (chá) de açúcar

1 xícara (chá) de leite

### Modo de preparo

1º - Rale a cenoura e acrescente o açúcar e o leite.

2º - Leve ao fogo, mexendo sempre até dar o ponto (quando se pode ver o fundo da panela).

3º - Retire do fogo e coloque as porções em forma untada. Deixe esfriar e sirva.

**Tempo de pré-preparo:** 15 min

**Tempo de preparo:** 30 min

**Rendimento:** 15 porções

**Dica:** pode-se acrescentar coco ralado.



## ROCAMBOLE DE CENOURA

### Ingredientes para a massa

- 4 ovos
- 2 xícaras (chá) de cenoura cozida
- ½ xícara de açúcar
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de coco ralado
- 2 colheres (sopa) de fermento para bolo



### Modo de preparo

- 1º - Bata as claras em ponto de neve.
- 2º - Liquidifique as gemas com a cenoura cozida e coloque a mistura num recipiente.
- 3º - Adicione aos poucos o açúcar, a farinha, o coco ralado e o fermento, Misture.
- 4º - Acrescente as claras em neve e mexa.
- 5º - Quando estiver homogêneo, despeje a massa numa forma forrada com uma folha de papel-manteiga.
- 6º - Leve ao forno em fogo alto por 5 minutos e depois diminua o fogo e deixe por mais 15 minutos.
- 7º - Desenforme, ainda quente, sobre um pano limpo

### Ingredientes para o recheio e a cobertura

- 2 xícaras (chá) de cenoura cozida
- 4 colheres (sopa) de coco ralado
- 1 lata de leite condensado
- 1 colher (chá) de manteiga ou margarina

### Modo de preparo

- 1º - Liquidifique todos os ingredientes até ficar homogêneo.
- 2º - Passe uma camada de recheio sobre o bolo e enrole a massa como rocambole.
- 3º - Coloque num prato e passe o restante do recheio como cobertura. Sirva frio.

**Tempo de pré-preparo:** 30 min

**Tempo de preparo:** 1h15min

**Rendimento:** 10 fatias

## SCHMIER DE CENOURA

### Ingredientes

- 1 ½ kg de cenoura
- 850 g de açúcar
- 1 pitada de sal
- Suco de 1 laranja e raspas da casca
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 pau de canela

### Modo de preparo

1º - Cozinhe a cenoura e liquidifique.

2º - Após, coloque numa panela, acrescente o restante dos ingredientes e leve ao fogo para ferver até aparecer o fundo da panela. Deixe esfriar.

**Sugestão:** pode-se acrescentar 1 xícara (chá) de coco ralado após retirar do fogo.

**Tempo de pré-preparo:** 20 min

**Tempo de preparo:** 1 h

**Rendimento:** 4 vidros de 350 ml



---

# RECEITAS DE SUCOS

---



## FANTA CASEIRA

### Ingredientes

4 cenouras grandes

3 litros de água

1 copo de suco de limão

Casca de 1 laranja

Açúcar a gosto

Gelo a gosto

### Modo de preparo

1º - Bata no liquidificador as cenouras com 2 copos de água.

2º - Coe e reserve o suco e o resíduo separadamente.

3º - À parte, bata o suco de cenoura, o suco de limão e a casca de laranja.

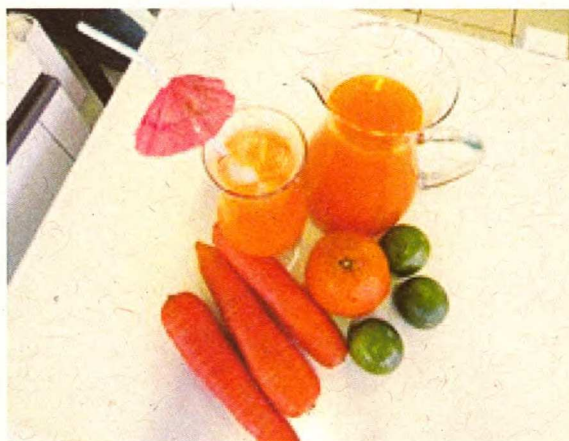
4º - Coe e acrescente o restante da água, o açúcar e o gelo. Sirva em seguida.

**Tempo de pré-preparo:** 15 min

**Tempo de preparo:** 45 min

**Rendimento:** 3 litros

**Dica:** O resíduo é aproveitado para sopas, docinhos, no arroz, etc.



## SUCO DE CENOURA, MAÇÃ E SALSINHA

### Ingredientes

5 cenouras médias

1 maçã

1 colher (sopa) de salsinha

1 litro de água

½ xícara (chá) de açúcar

### Modo de preparo

1º - Lave bem as cenouras e a maçã.

2º - Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata bem. Sirva em seguida.

**Tempo de pré-preparo:** 15 min

**Tempo de preparo:** 20 min

**Rendimento:** 1 litro



## SUCO DE CENOURA E SALSINHA

### Ingredientes

7 cenouras médias

1 xícara (chá) de salsinha

½ litro de água

½ xícara (chá) de açúcar

### Modo de preparo

1º - Lave bem as cenouras e a salsinha.

2º - Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata bem. Sirva em seguida.

**Tempo de pré-preparo:** 10 min

**Tempo de preparo:** 20 min

**Rendimento:** 750 ml



## SUCO MISTO

### Ingredientes

3 cenouras pequenas

1 beterraba pequena

1 maço de espinafre

1 xícara (chá) suco de limão

Suco de 4 laranjas

½ xícara (chá) de açúcar

### Modo de preparo

1º - Cozinhe na mesma água a cenoura, a beterraba e o espinafre.

2º - Liquidifique as hortaliças na mesma água.

3º - Misture o suco de limão e o das laranjas.

4º - Coe e sirva gelado.

5º - Acrescente açúcar, se necessário.

**Tempo de pré-preparo:** 15 min

**Tempo de preparo:** 40 min

**Rendimento:** 1 litro



## REFERÊNCIAS

ALEGRIA, Cátia Marilza Dias. **Biscoitos de cenoura**. Disponível em: <<http://receitasbiscoitos.blogspot.com.br/2010/12/biscoitos-de-cenoura.html>>. Acesso em: 10 fev. 2014.

ALIMENTOS saudáveis, alimentos perigosos: guia prático para uma alimentação rica e saudável. [S.l.]: Reader's Digest, 2003. 400 p.

APOSTILA do curso de panificação e massas. Bom Progresso: CETREB, [200-]. Não publicado.

BOLOS Cremosos II: mini cozinha. São Paulo: Melhoramentos, 2008.

CATÁLOGO de empresas produtoras de sementes. Brasília: Embrapa hortaliças, 2010. Disponível em: <<http://www.ceasa.gov.br/dados/publicacao/Catalogo%20hortalicas.pdf>>. Acesso em: 10 fev. 2014.

EMATER. RIO GRANDE DO SUL/ ASCAR. **Receitas deliciosas com cenoura**. Porto Alegre, RS: Emater/RS-Ascar, 2002. 1 folder.

GOOGLE imagens. Disponível em: <<http://www.google.com/imghp?hl=pt-BR>>. Acesso em: 10 out. 2013.

HORTAS.INFO. Disponível em: <<http://www.hortas.info/>>. Acesso em: 10 out. 2013.

JUSTIN, Delci. **Rocambole de cenoura**. Três Forquilhas, RS, [s.n.], 2000.

LA VIOLETERA, 2010. Blog. Disponível em: <[www.lavioletera.com.br/blog/alimentação-saudavel-2](http://www.lavioletera.com.br/blog/alimentação-saudavel-2)>. Acesso em: 26 nov. 2011.

LIVRO de receitas de sucos. Acompanha centrífuga de suco da marca Mondial Premiun, 2007.

MINI cozinha: bolos cremosos II. São Paulo: Melhoramentos, 2008.

PÃO de Cenoura, dicas & receitas mini (pães caseiros). Cruz Alta: Emater/RS-Ascar. Não publicado.

PATÊ de cenoura. Disponível em: <<http://www.portalnatural.com.br/receitas-vegetarianas/pastas-e-pates/receitas-vegetarianas-pate-de-cenoura/#axzz2t0ehzMAJ>>. Acesso em: 30 jan. 2014.

RAMINHO Importadora. 2011. Disponível em: <[raminhoimportadora.com.br/cenoura-baby](http://raminhoimportadora.com.br/cenoura-baby)>. Acesso em: 26 nov. 2013.

RECEITAS da mostra e degustação de pratos típicos de hortigranjeiros. 13. Encontro Estadual de Hortigranjeiros. Santa Rosa, 1979. Não publicado.

RIGHI, Eliane. **Rapadurinha de cenoura**. Receita da Mostra e Degustação de Pratos Típicos de Hortigranjeiros, do 13. Encontro Estadual de Hortigranjeiros. Santa Rosa, 1979. Não publicado.

SCHMIER de Cenoura. Disponível em: <[www.tudogostoso.com.br](http://www.tudogostoso.com.br)>. Acesso em: 10 jan. 2014.

SESI. **Cozinha Brasil**: alimentação inteligente, 2011.

SILVA, Gisela Keller da. **Bolo de Nozes**. Jóia, RS, 2013.

TABELA brasileira de composição de alimentos. 4. ed. rev. ampl. Campinas, SP: UNICAMP/NEPA, 2011. 161 p. Disponível em: <[http://www.unicamp.br/nepa/taco/contar/taco\\_4\\_edicao\\_ampliada\\_e\\_revisada.pdf?arquivo=taco\\_4\\_versao\\_ampliada\\_e\\_revisada.pdf](http://www.unicamp.br/nepa/taco/contar/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf?arquivo=taco_4_versao_ampliada_e_revisada.pdf)>. Acesso em: 25 abr. 2012.







Informações:  
Escritórios Municipais  
Emater/RS-Ascar  
[www.emater.tche.br](http://www.emater.tche.br)



@EmaterRS



[www.fb.com/EmaterRS](http://www.fb.com/EmaterRS)



[www.youtube.com/EmaterRS](http://www.youtube.com/EmaterRS)