

Batata-doce: alimento sustentável, nutritivo e saboroso

Souza, Isabel Vanessa Robaert de. Ghizzoni, Leila. Brutti, Cleuza Noal.

Folheto / 2015

Cód. Acervo: 51575

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/51575>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:51

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

BATATA-DOCE

alimento sustentável, nutritivo e saboroso



COTRIJAL



2015
Ano Internacional
dos Solos

EMATER/RS
é social

Convênio:



GOVERNO DO ESTADO
RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DE DESENVOLVIMENTO RURAL,
PEÇA E COOPERATIVISMO

BATATA- DOCE

alimento sustentável, nutritivo e saboroso

Não Me Toque, RS

2015

EQUIPE RESPONSÁVEL PELA COZINHA DIDÁTICA



Da esquerda para direita

Delis Cristina Markus Schwertner
Extensionista Rural - Unidade Indígena Tenente Portela

Marileides Facco de Oliveira
Extensionista Rural – Escritório Municipal de Boa Vista do Inca

Isabel Vanessa Robaert de Souza
Extensionista Rural – Escritório Regional de Ijuí

Paulo Guilherme Garbinato Zambra
Extensionista Rural – Escritório Municipal de Panambi

Jair Luiz Callai Bazzan
Extensionista Rural – Escritório Municipal de Jóia

Bianca Linhares do Amaral
Extensionista Rural – Escritório Municipal de Colorado

Rosane Turra Treviso
Extensionista Rural – Escritório Municipal de Ernestina

Clara Dalva Greque Gonçalves
Extensionista Rural – Escritório Municipal de Fortaleza dos Valos

Elaine Maria Schons
Extensionista Rural – Centro de Formação de Bom Progresso

Luciana Maria Gobbi
Extensionista Rural - Escritório Regional de Passo Fundo

Márcia Barboza Breitenbach
Extensionista Rural – Escritório Regional de Ijuí

Apoio técnico: Leila Ghizzoni – Extensionista Rural – Escritório Central
Cleuza Noal Brutti – Jornalista – Escritório Regional de Ijuí

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO - TRADIÇÃO E SUSTENTABILIDADE	7
ORIGEM, HISTÓRICO E CULTIVO	9
VARIEDADES TÍPICAS DO RIO GRANDE DO SUL	11
PROPRIEDADES NUTRITIVAS	13
COMO CONSUMIR.....	15
COMO CONSERVAR	16
COMO HIGIENIZAR	16
RECEITAS	17
RECEITAS SALGADAS	18
ARROZ CAIPIRA.....	19
BOLO SALGADO DE BATATA - DOCE.....	20
COSTELINHA DE FORNO COM PURÊ DE BATATA - DOCE E	
SUCO DE LARANJA	21
CROQUETE DE CASCAS DE BATATA - DOCE.....	22
ESCONDIDINHO COM BATATA - DOCE.....	23
FARINHA DE BATATA - DOCE	25
GALINHA CAIPIRA COM BATATA - DOCE	26
LOMBINHO DE PORCO COM BATATA - DOCE	27
MACARRÃO DE BATATA - DOCE	28
NHOQUE DE BATATA - DOCE	29
PÃO DE BATATA - DOCE	30
PÃOZINHO DE BATATA - DOCE	31
PATÊ DE CASCA DE BATATA - DOCE	32
PIZZA COM MASSA DE BATATA - DOCE.....	33
PURÊ DE BATATA - DOCE COM PERA.....	35
SALADA DE BATATA - DOCE.....	36
SOPA CREMOSA DE BATATA - DOCE.....	37

SUFLÊ DE BATATA-DOCE COM CASCA E SEM OVOS.....	38
SURPRESA DE BATATA-DOCE.....	39
TORTA DE BATATA -DOCE COM SALAME.....	40
RECEITAS DOCES.....	41
BATATA-DOCE ASSADA COM AÇÚCAR MASCADO.....	42
BISCOITO À BASE DE BATATA - DOCE	43
BOLACHA MARIA DE BATATA-DOCE.....	44
BOLO PUDIM DE BATATA - DOCE.....	45
BOMBOM DE BATATA - DOCE.....	46
DOCE DE BATATA - DOCE.....	47
PUDIM DE BATATA-DOCE DE MICROONDAS.....	48
PUDIM DE BATATA-DOCE.....	49
RECEITAS DE SUCOS.....	50
SHAKE DE BATATA - DOCE	51
SUCO DE BATATA-DOCE.....	52
REFERÊNCIAS	53

APRESENTAÇÃO - TRADIÇÃO E SUSTENTABILIDADE

No fogão a lenha da dona Clélia Therezinha Ruschel Zanolla, de Colorado, todos os dias, entra e sai uma “fornada” de batata-doce. “Comemos batata-doce no café da manhã, no almoço e no jantar. Quando meu marido vai para a lavoura, leva batata-doce para o lanche.” Além de serem apreciadores, Clélia e o marido José Zanolla também são produtores de batata-doce. No pequeno galpão, um cesto guarda as matrizes que serão plantadas na horta.

Saborosa e nutritiva, a batata-doce retarda o envelhecimento e é fonte de fibras, proteínas, amido, açúcares e pró-vitamina A, indicada para o desenvolvimento dos ossos e visão.

Sabor que vem da região Sul do Estado, as três variedades de batata-doce apresentadas neste livro – Amélia, Rubissol e Cuia – foram desenvolvidas pela Embrapa e revelam o quanto podem ser versáteis, conferindo aroma, sabor e saúde a pratos doces e salgados.

Existe, no entanto, outro bom motivo para que a Emater/RS-Ascar as tenha escolhido: a sustentabilidade. O plantio da batata-doce está em harmonia com “a Segurança e Soberania Alimentar” – um dos eixos do trabalho dos extensionistas – e com o tema Caminhos para Sustentabilidade, que a Instituição traz para a 16ª Expodireto.



ORIGEM, HISTÓRICO E CULTIVO

A batata-doce é uma planta rústica, de ampla adaptação, fácil cultivo, alta tolerância à seca e de baixo custo de produção. É detentora de caule tenro, que se desenvolve rastejante no solo, impedindo a erosão e o crescimento de outras plantas indesejáveis. Suas raízes são tuberosas e variam de forma, tamanho e coloração, conforme a cultivar e o local onde são produzidas.

No aspecto botânico, a batata-doce pertence à família das convolvuláceas, é uma planta de constituição herbácea, rastejante verde ou arroxeadada; chega a alcançar de 3 a 5 metros de comprimento. Sua origem é a América Central e a do Sul, sendo também encontrada na Península de Yucatam, no México, até a Colômbia. Relatos de seu uso remontam a mais de dez mil anos, com base em análise de batatas secas encontradas em cavernas localizadas no vale de Chilca Canyon, no Peru, e em evidências contidas em escritos arqueológicos encontrados na região ocupada pelos Maias, na América Central.

O cultivo da batata-doce é muito popular e seu produto é apreciado em todo o Brasil, estando colocada em quarto lugar entre as hortaliças mais consumidas pela população brasileira, sendo também muito usada na alimentação animal com a utilização de toda planta – ramos, folhas e raízes – fornecida de forma direta ou fazendo ensilagem.

Por ser uma planta natural de regiões quentes, essa cultura requer temperaturas elevadas durante todo o ciclo vegetativo, por isso seu plantio no Rio Grande do Sul é recomendado para os meses de outubro, novembro e dezembro. Em locais sujeitos a

geadas, se deve ter cuidado para que a fase de crescimento não coincida com o período mais frio. Essa hortaliça produz bem em qualquer tipo de solo, porém, consideram-se ideais os solos mais leves, bem estruturados, com fertilidade de média a alta, bem drenados e com boa aeração.

VARIEDADES TÍPICAS DO RIO GRANDE DO SUL



Crédito: LANZETTA, Paulo.

Embrapa Clima Temperado.

Batata-doce Cuia: apresenta um formato de raízes mais homogêneas e garante uma melhor produtividade, chegando a render uma média de 40 toneladas por hectare. Além de ser excelente para o consumo doméstico, devido ao tamanho relativamente grande das batatas, mostra uma boa adequação ao processo industrial.



Crédito: CASTRO, Luis Antonio
Suíta de. Embrapa Produtos e
Mercados.

Batata-doce Amélia: salienta-se pela aceitação do consumidor devido ao sabor e à cor da polpa, amarelo-alaranjado intenso. Quando cozida ou assada, a textura é úmida e melada, macia e extremamente doce. A casca se solta da polpa com facilidade. Constitui-se em importante fonte de carotenoides (pró-vitamina A), um micronutriente importante e essencial para a boa saúde, prevenindo a população vulnerável à deficiência desta vitamina, como crianças e gestantes.



Crédito: CASTRO Luis Antonio Suita de. Embrapa Produtos e Mercados.

Batata-doce Rubissol: a grande capacidade produtiva é uma característica desta variedade. Com uma média superior à obtida nas regiões brasileiras, ela também tem uma grande aceitação por apresentar boa uniformidade e aparência. Tem como diferencial a coloração de casca em tonalidade púrpura e polpa levemente amarelada quando crua; muito doce e com textura farinhenta após cozida ou assada.

PROPRIEDADES NUTRITIVAS

A batata-doce é fonte de carboidrato complexo de baixo índice glicêmico, o que significa que sua absorção é mais lenta, liberando glicose na corrente sanguínea aos poucos. Isso indica que é ótimo complemento para os atletas e também auxilia no controle da diabetes.

É fonte de vitaminas e sais minerais. Dentre os benefícios para a saúde, podemos destacar como excelente fonte de carotenos, precursores da vitamina A, essencial para a atividade imunológica e para a visão. Contém antocianina, um pigmento que é antioxidante, junto com a vitamina A, importante na prevenção de alguns tipos de câncer, e vitamina C, que diminui os perigos dos metais pesados e os radicais de oxigênio. Ambas fortalecem o sistema imune, ou seja, a defesa do organismo contra doenças.

O alto teor de fibras solúveis auxilia no controle do colesterol, na prevenção de prisão de ventre e diminui a acidez no estômago, prevenindo as úlceras. Também é importante no combate aos enfisemas. Outro atributo é de que como sacia e contém fibras, diminui o apetite e conseqüentemente auxilia nos planos de emagrecimento.

Tem propriedades anti-inflamatórias, tanto para inflamações internas como externas e contém beta-criptoxantina, uma substância que ajuda na prevenção de doenças inflamatórias crônicas, como é o caso das artrites. Os carotenoides da batata-doce podem ajudar a estabilizar o açúcar no sangue, ajudando na resistência do coração do diabético e também no equilíbrio das taxas de colesterol.

Composição nutricional em 100 g de batata-doce cozida

NUTRIENTES	QUANTIDADE
Calorias	77 kcal
Carboidratos	18,4g
Proteínas	0,6g
Gorduras totais	0,1g
Fibra	2,2g
Potássio	148 mg
Cálcio	17 mg
Fósforo	15 mg
Magnésio	11 mg
Sódio	3,0mg
Ferro	0,2 mg
Manganês	0,14 mg
Zinco	0,1 mg
Cobre	0,06 mg
Vitamina A (retinol)	252 mg
Vitamina B1 (tiamina)	0,08 mg
Vitamina C	23,8 mg
Vitamina B3 (niacina)	2,57 mg
Vitamina B6 (piridoxina)	0,05 mg
Vitamina B2 (riboflavina)	0,03 mg

Fontes: TABELA..., 2011.
IBGE, 1999.

COMO CONSUMIR

As raízes podem ser consumidas diretamente cozidas, assadas ou fritas, ou na forma de doces, pães e bolos. As folhas ou brotos – com sabor que lembra o espinafre – podem ser consumidos refogados, empanados ou em sopas. A batata-doce pode ser cozida também com casca. Neste caso, deve-se lavar as raízes antes, em água corrente, higienizando adequadamente. Caso se pretenda descascar as batatas antes do cozimento, deve-se realizar este procedimento debaixo da água, pois as raízes têm uma liga que gruda nas mãos. Além disso, depois de cortadas, escurecem rapidamente.

Dicas

- 1) A batata-doce produz uma combinação saborosa temperada ou preparada com a canela, o cravo-da-índia, a noz-moscada, o mel, o melado e também com o açúcar mascavo.
- 2) Para assar batatas-doces, coloque-as sem descascar em forno com temperatura alta por uma hora, ou até que estejam macias ao enfiar um garfo ou faca.

COMO CONSERVAR

As raízes podem ser conservadas por um longo período de tempo em condição natural, desde que o local seja seco, fresco e bem ventilado. Neste caso, não é aconselhável colocar as raízes em saco de plástico, pois a brotação será acelerada, e a durabilidade, reduzida.

Sob temperatura baixa, as raízes ficam escurecidas, com cheiro e sabor alterados, e permanecem duras após o cozimento. Por isso, a batata-doce só deve ser mantida em geladeira por curtos períodos de tempo, sempre na parte mais baixa e em sacos de plástico para evitar ressecamento.

A batata-doce pode ser congelada. Para isso, deve-se cozinhar as raízes até que fiquem macias, descascá-las e amassá-las formando um purê. Pode-se acrescentar uma colher (chá) de manteiga para cada 1/2 kg de purê. Deve-se acondicionar o purê em vasilha de plástico rígido e levar ao congelador, onde pode ser conservado por até seis meses.

COMO HIGIENIZAR

- 1) Selecionar, retirando folhas, partes e unidades deterioradas.
- 2) Lavar em água corrente uma a uma.
- 3) Colocar de molho por 10 minutos em uma solução de 1 litro de água para 1 colher (sopa) ou de vinagre, ou de água sanitária ou o suco de um limão.
- 4) Enxaguar uma a uma em água corrente.

RECEITAS

A seguir serão apresentadas várias receitas que têm a batata-doce como ingrediente principal na elaboração de pratos mais tradicionais, dos doces aos salgados, até os mais criativos, como o suco de batata-doce.

Os ingredientes e o modo de fazer de algumas dessas receitas foram adaptados para que fossem aproveitados os alimentos produzidos pelos agricultores familiares – especialmente as plantas aromáticas e condimentares – e para simplificar e facilitar as preparações culinárias.

As receitas apresentadas foram pesquisadas em diferentes fontes, elencadas na lista de referências, ao final do livro. Todas foram testadas e selecionadas pela equipe da cozinha didática.

RECEITAS SALGADAS

ARROZ CAIPIRA

Ingredientes

- 1 ½ xícara (chá) de abóbora picada
- 2 xícaras (chá) de casca de batata-doce picada
- 2 xícaras (chá) de couve-manteiga picada
- 2 colheres (sopa) óleo
- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- 2 xícaras (chá) de alho picado
- ¾ xícaras (chá) de tomate picado
- sal a gosto
- 4 xícaras (chá) de arroz cozido

Modo de preparo

- 1º - Cozinhe a abóbora até ficar “al dente” e reserve.
- 2º - Afervente as cascas de batata-doce e reserve.
- 3º - Repique a couve-manteiga e reserve.
- 4º - Em uma panela, aqueça o óleo, doure a cebola e o alho, junte a couve, a abóbora, as cascas e o tomate e deixe refogar.
- 5º - Acrescente o sal, junte o arroz cozido, misture bem e sirva quente.

Tempo de pré-preparo: 45 min

Tempo de preparo: 15 min

Rendimento: 12 porções



BOLO SALGADO DE BATATA-DOCE

Ingredientes para a massa

- 3 batatas-doces médias cozidas com sal e amassadas (1 kg)
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de nata
- 7 colheres (sopa) de queijo ralado – 100 g
- 1 cebola pequena ralada a gosto
- 3 colheres (sopa) de salsa
- 5 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 3 ovos
- manteiga e farinha de rosca para untar

Ingredientes para o recheio

- 500 g de carne moída refogada e temperada a gosto

Modo de preparo

- 1º - Coloque a batata amassada numa vasilha e misture a manteiga, a nata, o queijo ralado, a cebola e a salsa.
- 2º - Deixe esfriar e acrescente a farinha e os ovos ligeiramente batidos.
- 3º - Unte uma forma redonda de furo no meio com a manteiga e a farinha de rosca.
- 4º - Cubra o fundo da forma com metade da massa, acrescente o recheio e finalize com o restante da massa.
- 5º - Salpique com o queijo ralado e asse em forno médio até dourar. Espere esfriar e desenforme.

Dicas: a massa também pode ser colocada em forminhas de empada untadas com manteiga. Pode ser congelado.



Tempo de pré-preparo:

30 min

Tempo de preparo:

1 h 20 min

Rendimento: 15 fatias

COSTELINHA DE FORNO COM PURÊ DE BATATA-DOCE E SUCO DE LARANJA

Ingredientes para a costelinha de forno

1 kg de costela de porco
1 2/3 de molho de soja (shoyu) – 250 ml
2 xícaras (chá) de melado – 500 g
pimenta preta a gosto

Modo de preparo

- 1º - Coloque a costela de porco em um refratário e tempere com o molho de soja por cima da costela. Em seguida, vá colocando por cima da carne.
- 2º - Coloque em uma forma e espalhe o melado. Acrescente a pimenta.
- 3º - Leve ao forno para assar, em temperatura média (220°C) por, aproximadamente, uma hora.

Ingredientes para o purê

3 batatas-doces médias
1 copo de suco de laranja
2 colheres (sopa) de nata ou manteiga

Modo de preparo

- 1º - Cozinhe as batatas com casca até ficarem macias.
- 2º - Descasque-as e faça um purê.
- 3º - Acrescente o suco de laranja, a nata e misture bem com um garfo ou no liquidificador.

Tempo de pré-preparo:

40 min

Tempo de preparo:

1 h 40 min

Rendimento: 5 porções



CROQUETE DE CASCAS DE BATATA-DOCE

Ingredientes

3 xícaras (chá) de casca de batata-doce
4 colheres (sopa) de farinha de trigo
2 colheres (sopa) de farinha de rosca
sal e pimenta a gosto
2 colheres (sopa) de queijo ralado
2 colheres (sopa) de cebola picada
2 dentes de alho
2 colheres (sopa) de tempero verde

Modo de preparo

1º - Higienize as batatas, cozinhe e descasque.
2º - Junte as cascas com as farinhas e misture bem.
3º - Depois, junte o sal, a pimenta, o queijo, a cebola, o alho e o tempero verde.
4º - Modele os croquetes, passe na farinha de rosca e frite.

Dica: conforme os ingredientes, poderá ser necessário acrescentar mais farinha de trigo, para dar a consistência. Também é possível passar no leite e depois na farinha de rosca. Ao invés de fritar, pode ser assado. Pode ser congelado.

Tempo de pré-preparo: 30 min

Tempo de preparo: 45 min

Rendimento: 20 porções



Receita apresentada pelo extensionista Paulo Guilherme Garbinato Zambra, Escritório Municipal da Emater/RS – Ascar de Panambi/RS.

ESCONDIDINHO COM BATATA-DOCE

Ingredientes para o purê

- 3 batatas-doces médias – 1 kg
- 1 ½ copo de leite
- 2 dentes de alho grandes
- 2 colheres (sopa) de óleo de oliva virgem
- ½ cebola picada
- 1 pitada de sal
- 1 copo de requeijão

Modo de preparo

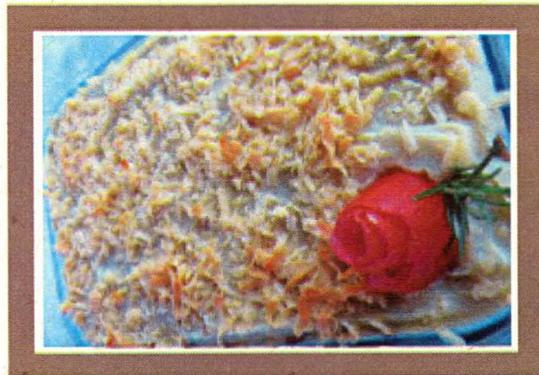
- 1º - Cozinhe a batata-doce.
- 2º - Após o cozimento, bata no liquidificador a batata ainda quente com o leite até formar um creme grosso e reserve.
- 3º - Em uma panela refogue o alho com azeite de oliva e quando ele começar a fritar junte a cebola.
- 4º - Junte o creme, mexa bem e acrescente o sal. Desligue, misture o requeijão e reserve.

Ingredientes para o recheio

- ½ kg de carne seca (lagarto)
- 2 colheres de azeite de oliva
- 1 ½ cebola picada
- queijo parmesão ralado para cobrir

Modo de preparo

- 1º - Corte a carne em cubos e cozinhe na panela de pressão por 10 minutos.
- 2º - Após, escorra a água e desfie no multiprocessador ou na mão, como preferir.
- 3º - Frite no óleo junto com a cebola.



Montagem do escondidinho

- 1° - Coloque a metade do purê em uma travessa média e cubra com a carne seca.
- 2° - Coloque a outra metade do creme por cima e por último polvilhe queijo ralado.
- 3° - Leve ao forno para gratinar.

Tempo de pré-preparo: 40 min

Tempo de preparo: 60 min

Rendimento: 5 porções

FARINHA DE BATATA-DOCE

Ingredientes

3 batatas-doces médias – 1 kg

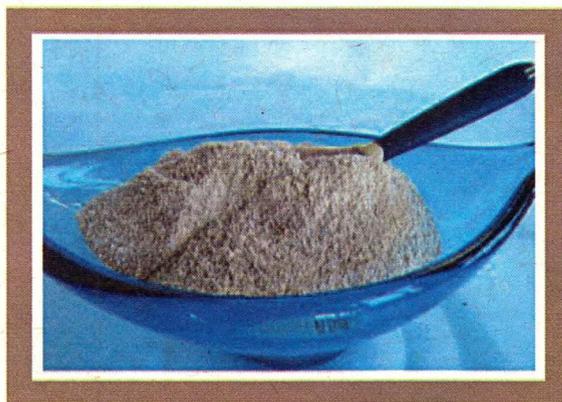
Modo de preparo

- 1º - Higienize a batata-doce e rale com a casca no ralo grosso.
- 2º - Seque ao sol forte em uma peneira por dois ou três dias.
- 3º - Quando totalmente seca, triture em liquidificador aos poucos.
Peneire em seguida.
- 4º - Armazene em vidros fechados.

Tempo de pré-preparo: 15 min

Tempo de preparo: 48 h

Rendimento: 250 g de farinha (25% do peso inicial da batata-doce)



GALINHA CAIPIRA COM BATATA-DOCE

Ingredientes

1 galinha caipira
sal a gosto
suco de 2 limões
1 colher (sopa) de banha
1 colher (chá) de açúcar
1 cebola grande
2 dentes de alho
1 kg de batata-doce
2 espigas de milho verde
louro, manjeriçõ, salsinha e pimentão a gosto

Modo de preparo

- 1º - Pique a galinha, tempere com sal, regue com suco dois limões e reserve por 30 minutos.
- 2º - Em uma panela grande, coloque a banha e aqueça. Acrescente o açúcar, a cebola, o alho e refogue.
- 3º - Acrescente a galinha picada sem o suco dos limões e refogue mais um pouco.
- 4º - Em seguida pique em rodela a batata-doce e coloque na panela, junto com o milho verde; cubra com água fervente e não mexa mais.
- 5º - Acrescente os temperos e cozinhe por, aproximadamente, 40 minutos.

Tempo de pré-preparo: 40 min

Tempo de preparo: 1 h 20 min

Rendimento: 5 porções



LOMBINHO DE PORCO COM BATATA-DOCE

Ingredientes

- 1 lombinho de porco (aproximadamente 2 kg)
- sal e tempero verde a gosto (manjerona, sálvia, salsa, cebolinha, orégano, louro, pimenta ou pimentão)
- 2 dentes de alho
- 1 xícara (chá) de vinho tinto
- 2 ½ copos de água - ½ litro
- 1 kg de batata-doce

Modo de preparo

- 1º - Tempere o lombo de porco com sal, tempero verde e alho picado e coloque de molho em vinho e água por, aproximadamente, 3 horas.
- 2º - Retire a carne do molho e coloque em um refratário previamente untado.
- 3º - Descasque as batatas, coloque em torno da carne e leve para assar em forno pré-aquecido por, aproximadamente, 2 horas, regando com o molho de vinho.

Tempo de pré-preparo: 2 h

Tempo de preparo: 2 h

Rendimento: 6 porções



MACARRÃO DE BATATA-DOCE

Ingredientes

2 colheres (sopa) de semente de linhaça moída

6 colheres (sopa) de água morna

1 $\frac{3}{4}$ xícara de farinha de batata-doce

Modo de preparo

- 1º - Coloque a linhaça e a água em uma tigela pequena e deixe descansar por 5 minutos. A mistura deve engrossar, ficando com a consistência de gel.
- 2º - Sobre uma superfície lisa, faça um monte com a farinha de batata-doce com uma cavidade no centro e coloque a mistura de água e linhaça.
- 3º - Com uma colher, vá colocando o gel formado sobre o monte de farinha, misturando com a farinha vagarosamente até que se forme uma massa uniforme.
- 4º - Envolve-a em um plástico e deixe-a descansar em temperatura ambiente por no máximo 30 minutos. Não deve ser refrigerada.
- 5º - Abra a massa com um rolo e corte em tiras de 10 centímetros.
- 6º - Cozinhe e tempere a gosto.

Dicas: pode ser servido com molho de tomate e temperos, carne moída ou frango etc.

Tempo de pré-preparo: 1 h

Tempo de preparo: 1 h 20 min

Rendimento: 2 porções



NHOQUE DE BATATA-DOCE

Ingredientes

- 3 batatas-doces – 1 kg
- 1 colher (sopa) bem cheia de queijo parmesão ralado
- sal a gosto
- 1 colher (café) de manteiga
- 1 gema
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo

Modo de preparo

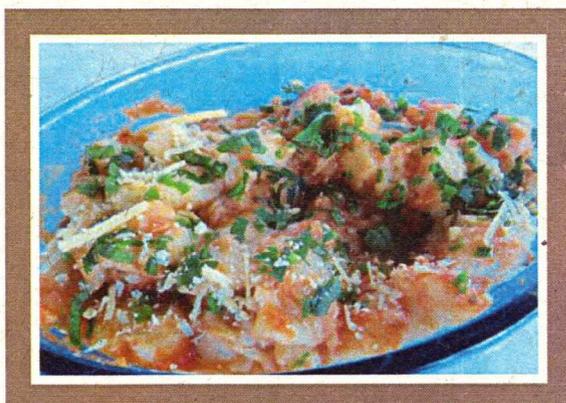
- 1º - Cozinhe as batatas, descasque-as, retire as fibras e passe-as no espremedor.
- 2º - Junte o queijo ralado, o sal, a manteiga, a gema e a farinha de trigo aos poucos, amassando até obter uma mistura homogênea.
- 3º - Coloque sobre a mesa polvilhada com farinha de trigo, abra, corte em tiras e em pedaços pequenos.
- 4º - Passe as costas de um garfo em cada pedaço e cozinhe-os em água fervente e já salgada. Quando subirem à superfície, retire-os com uma escumadeira.
- 5º - Sirva com molho à bolonhesa.

Dicas: pode ser servido com molho de tomate e temperos, carne moída ou frango etc.

Tempo de pré-preparo: 15 min

Tempo de preparo: 15 min

Rendimento: 2 porções



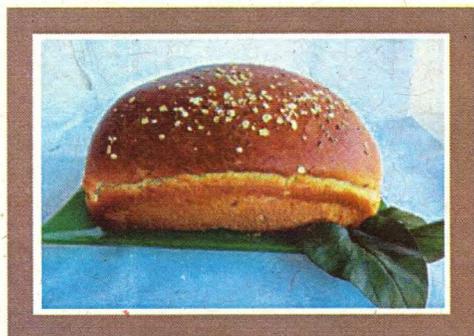
PÃO DE BATATA-DOCE

Ingredientes

- 1 ovo
- 1 colher (chá) de sal
- 2 tabletes de fermento biológico fresco
- 1 xícara (chá) de água
- 6 colheres (sopa) de mel
- 6 colheres (sopa) de manteiga
- ½ kg de batata-doce
- 5 xícaras (chá) de farinha de trigo refinada
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- óleo para untar

Modo de preparo

- 1º - Bata no liquidificador o ovo, o sal, o fermento, a água, o mel e a manteiga. Acrescente a batata-doce e misture bem.
- 2º - Coloque metade das farinhas em uma vasilha e acrescente a mistura liquidificada, mexendo até formar uma massa homogênea.
- 3º - Coloque a massa sobre uma superfície polvilhada com farinha e amasse até que ela fique lisa e elástica, acrescentando aos poucos a farinha restante.
- 4º - Coloque a massa em uma vasilha untada com óleo, virando para que unte por inteiro. Cubra com um pano e deixe crescer em um lugar protegido por uma hora.
- 5º - Molde a massa em forma de uma bola e coloque numa forma de 25 cm de diâmetro untada. Deixe crescer por mais 45 minutos.
- 6º - Com uma faca afiada, faça três cortes paralelos sobre o pão e depois mais três cortes na outra direção, para desenhar um quadriculado.
- 7º - Leve para assar ao forno médio (180°C), pré-aquecido, por aproximadamente 50 minutos.
- 8º - Retire da forma e deixe esfriar.



Tempo de pré-preparo: 15 min

Tempo de preparo: 2 h

Rendimento: 2 pães

PÃOZINHO DE BATATA-DOCE

Ingredientes

- 1 tablete de fermento biológico
- 1 xícara (chá) de água morna
- 1½ xícara (chá) de fubá
- 1 batata-doce média cozida e amassada – 250 g
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de manteiga derretida
- 1 colher (chá) de sal

Modo de preparo

- 1º - Misture o fermento com a água e uma xícara de fubá e deixe descansar por 10 minutos.
- 2º - Adicione a batata-doce, o açúcar, a farinha de trigo e a manteiga, misturando bem.
- 3º - Acrescente o sal e o fubá restante, forme uma massa com o auxílio de uma colher e faça os pãezinhos.
- 4º - Coloque-os numa assadeira untada com manteiga. Cubra com um pano e deixe crescer por 30 minutos.
- 5º - Coloque a assadeira no forno pré-aquecido em temperatura alta e deixe assar por 40 minutos ou até que a parte superior dos pãezinhos comece a dourar.

Tempo de pré-preparo: 20 min

Tempo de preparo: 1 h 20 min

Rendimento: 18 porções

Dica: sirva com queijo branco, geleia ou manteiga.



PATÊ DE CASCA DE BATATA-DOCE

Ingredientes

2 xícaras (chá) de cascas de batata-doce
1 xícara (chá) de pão embebido em leite
½ xícara (chá) de *bacon* bem moído
½ xícara (chá) de temperos bem picados
2 colheres (chá) de farinha de trigo
sal, pimenta, alho a gosto.

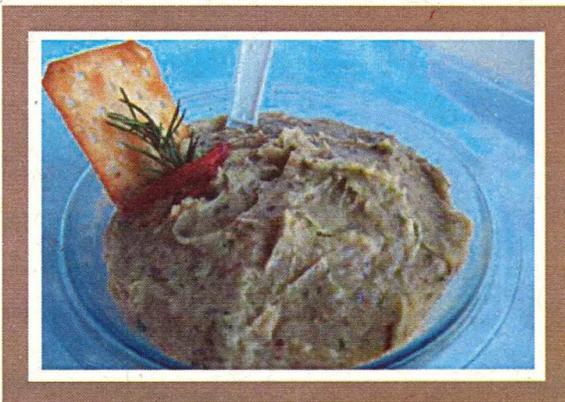
Modo de preparo

- 1º - Higienize e cozinhe as batatas com a casca.
- 2º - Reúna todos os ingredientes bem moídos ou passados no liquidificador, leve ao fogo e deixe cozinhar até desprender da panela (ponto de chimia).
- 3º - Retire do fogo e deixe esfriar.
- 4º - Envase e guarde na geladeira.

Tempo de pré-preparo: 30 min

Tempo de preparo: 45 min

Rendimento: 25 porções



PIZZA COM MASSA DE BATATA-DOCE

Ingredientes para a massa

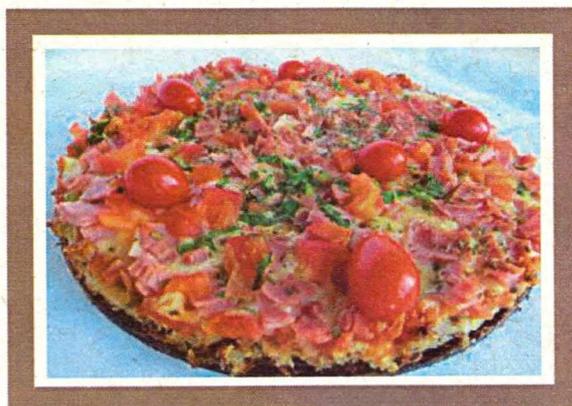
- 1 batata-doce média
- 2 colheres (sopa) de mistura farelo de aveia, farinha de linhaça e gergelim torrado
- 4 claras de ovos
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- sal e pimenta a gosto
- óleo para untar

Modo de preparo

- 1º - Lave a batata-doce, descasque em água corrente (para não escurecer) e rale.
- 2º - Acrescente os demais ingredientes da massa, misturando bem.
- 3º - Unte uma assadeira para pizza e distribua a massa, moldando com a ajuda de uma espátula até ficar no formato de disco de pizza.
- 4º - Leve para assar em forno pré-aquecido a 200 graus por, aproximadamente, 20 a 30 minutos.

Ingredientes para a cobertura

- 1 xícara (chá) de tomates pelados
- 1 cebola pequena picada
- 1 colher (sopa) de óleo
- 6 a 8 fatias de queijo
- 5 fatias de *blanquet* de peru
- 1 a 2 colheres de sopa de ervas picadas (salsinha, cebolinha, manjericão e cheiro verde)
- 1 tomate em rodela



Modo de preparo

1º - Pique os tomates pelados e refogue com a cebola picada, em fogo médio com um pouco de óleo vegetal.

2º - Cubra a massa já assada com molho de tomate e em seguida, disponha o queijo, o *blanquet* de peru, as ervas e as rodela de tomate.

3º - Retorne a pizza ao forno por 5 minutos ou até derreter o queijo.

Tempo de pré-preparo: 30 min

Tempo de preparo: 60 min

Rendimento: 6 a 8 fatias

PURÊ DE BATATA-DOCE COM PERA

Ingredientes

2 batatas-doces sem casca e picadas – 650 g
1 cebola média – 70 g
3 colheres.(sopa) cheias de manteiga sem sal – 100 g
3 peras médias sem casca e picadas - 350 g
1 xícara (chá) de creme de leite fresco – 250 g
sal, pimenta branca moída e noz moscada ralada a gosto

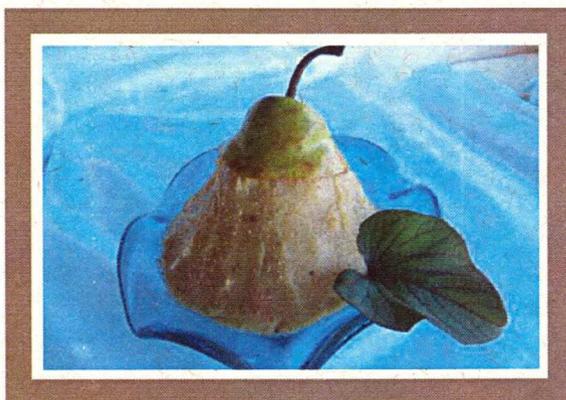
Modo de preparo

- 1º - Cozinhe a batata até ficar bem macia, escorra, passe por uma peneira e reserve.
- 2º - Em uma panela refogue a cebola na manteiga, junte a pera em cubos e deixe refogando por 3 minutos.
- 3º- Acrescente a batata-doce esmagada, o creme de leite , tempere com sal, pimenta e noz-moscada a gosto.

Tempo de pré-preparo: 10 min

Tempo de preparo: 35 min

Rendimento: 6 porções



SALADA DE BATATA-DOCE

Ingredientes

2 xícaras (chá) de batata-doce crua, descascada e ralada em ralo grosso
1 pimentão bem picado
1 cebola bem picada
1 pepino cortado em quadradinhos
folhas de alface
1 colher (sopa) de óleo
1 colher (sopa) de vinagre
sal a gosto

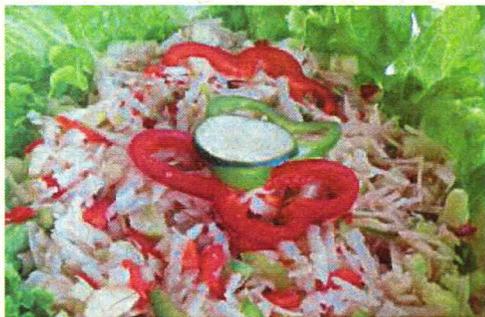
Modo de preparo

- 1º - Em uma tigela grande, coloque a batata-doce, o pimentão, a cebola, o pepino e algumas folhas de alface picadas bem finas. Misture devagar.
- 2º - Junte o óleo, o vinagre e o sal. Mexa bem.
- 3º - Arrume as outras folhas de alface sobre uma travessa e coloque a salada no meio com alguns pedaços de pepino cortados em rodela.

Tempo de pré-preparo: 20 min

Tempo de preparo: 30 min

Rendimento: 20 porções



SOPA CREMOSA DE BATATA-DOCE

Ingredientes

3 xícaras (chá) de caldo de legumes (pimentão, espinafre, salsa, couve, tomate, cebola)

3 xícaras (chá) de batata-doce descascada e cortada em rodela – 600 g

1 xícara (chá) de creme de leite fresco

1 colher (chá) de sal

2 colheres (sopa) de salsa picada

Modo de preparo

1º - Em uma panela, coloque o caldo de legumes e a batata-doce em rodela. Assim que ferver, cozinhe por 20 minutos.

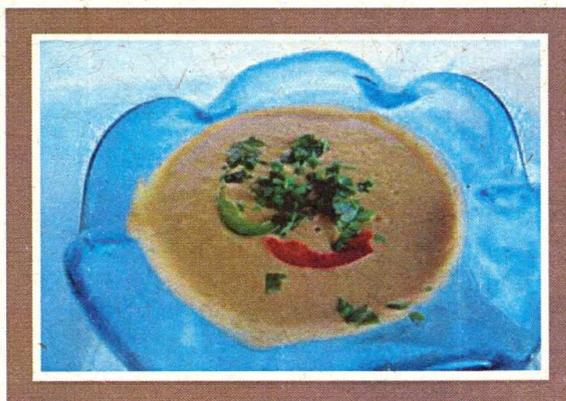
2º - Após, desligue e misture o creme de leite e o sal e bata no liquidificador até formar uma textura cremosa. Volte para panela e aqueça em fogo baixo.

3º - Polvilhe a salsa e sirva.

Tempo de pré-preparo: 30 min

Tempo de preparo: 45 min

Rendimento: 6 porções



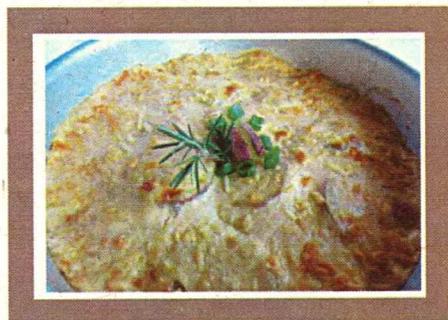
SUFLÊ DE BATATA-DOCE COM CASCA E SEM OVOS

Ingredientes para a massa

- 4 batatas-doces médias (tipo cor de abóbora)
- 1 cebola pequena picada
- 1 dente de alho socado
- 1 colher (sopa) de óleo
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- 3 xícaras (chá) de leite
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1 xícara (chá) de creme de leite ou requeijão
- 10 fatias de queijo mozzarella fatiado – 200 g
- queijo parmesão ralado a gosto

Modo de preparo

- 1º - Lave bem as batatas. Corte em rodelas com mais ou menos 1 cm de largura. Não precisa retirar a casca. Somente corte as pontas fora.
- 2º - Coloque para cozinhar por uns 5 minutos. Não pode ficar nem muito cozida e nem crua. Escorra e reserve.
- 3º - Em uma panela doure a cebola no óleo com o alho e depois coloque uma pitada de sal e pimenta.
- 4º - Misture o leite com a manteiga e o amido de milho e acrescente na panela. Deixe cozinhar por uns 8 minutos, sempre mexendo para obter um creme liso e consistente.
- 5º - Deixe esfriar e acrescente o creme de leite (ou se preferir, o requeijão) e mexa bem.
- 6º - Em uma travessa untada com manteiga, coloque um pouco do creme e por cima espalhe algumas rodelas de batatas e queijo mozzarella fatiado. Faça múltiplas camadas de creme, batatas e queijo mozzarella. Deixe sempre um pouco do creme para cobrir as batatas no final e por cima de tudo o queijo parmesão.
- 7º - Leve ao forno por uns 20 minutos ou até dourar.



Tempo de pré-preparo: 25 min

Tempo de preparo: 45 min

Rendimento: 3 porções

SURPRESA DE BATATA-DOCE

Ingredientes para o purê

- 3 batatas-doces médias cozidas e amassadas – 1 kg
- 1 copo de requeijão
- ½ xícara (chá) de queijo ralado – 100 g
- sal a gosto

Modo de preparo

- 1º - Em uma panela, coloque a batata-doce, o requeijão e o queijo ralado.
- 2º - Leve ao fogo, misture, acrescente o sal e deixe cozinhar por uns três minutos até esquentar. Reserve.

Ingredientes para o recheio

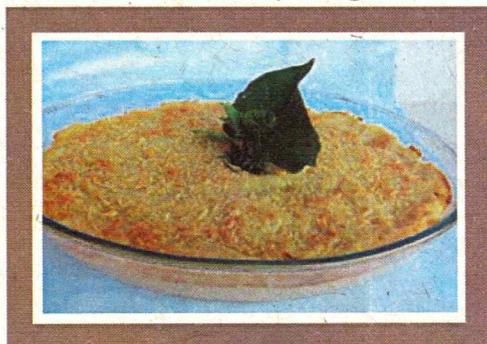
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 500 g de salsichas cortadas em rodelas
- 2 cebolas grandes cortadas em rodelas
- 1 xícara (chá) de milho verde cozido no vapor
- sal, pimenta-do-reino e salsinha a gosto
- 1 xícara (chá) de creme de leite
- queijo ralado para polvilhar

Modo de preparo

- 1º - Em uma frigideira coloque a manteiga e refogue as salsichas com as cebolas, até dourar.
- 2º - Aos poucos, vá adicionando o milho, o sal, a pimenta-do-reino, a salsinha e por último o creme de leite. Desligue o fogo.

Montagem da surpresa

- 1º - Em um refratário, espalhe metade do purê no fundo e nas laterais.
- 2º - Coloque o recheio e cubra com o restante do purê.
- 3º - Polvilhe com queijo ralado e leve ao forno somente para gratinar o queijo.



TORTA DE BATATA-DOCE COM SALAME

Ingredientes

- 3 batatas-doces médias – 800 g
- 8 fatias de salame - 150 g
- 1 ½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado – 200 g
- 3 fatias de queijo mozzarella – 60 g
- 1 xícara (chá) de creme de leite
- 1 copo de leite de coco – 200 ml
- sal e orégano a gosto

Modo de preparo

- 1º - Cozinhe a batata-doce, amasse-a, tempere com sal e reserve.
- 2º - Corte o salame em cubos pequenos e rale o queijo mozzarella. Reserve.
- 3º - Misture numa vasilha a batata-doce amassada, o creme de leite, o leite de coco, o queijo parmesão (pode ser substituído por mozzarella, se preferir), aproximadamente 120 g do salame e sal a gosto.
- 4º - Numa travessa refratária, monte a torta, finalizando com o queijo mozzarella, o restante do salame e o orégano, decorando assim o prato.
- 5º - Leve ao forno até derreter o queijo e dourar.

Tempo de pré-preparo: 30 min

Tempo de preparo: 45 min

Rendimento: 6 porções



RECEITAS DOCES

BATATA-DOCE ASSADA COM AÇÚCAR MASCADO

Ingredientes

- 4 batatas-doces médias
- 1 xícara (chá) de açúcar mascado
- ½ xícara (chá) de manteiga amolecida
- 2 colheres (chá) de água
- 2 colheres (chá) de canela em pó.

Modo de preparo

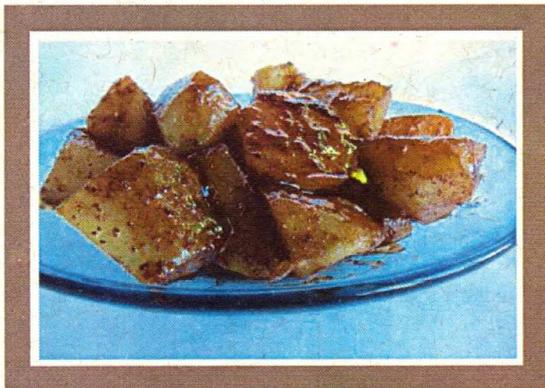
- 1º - Descasque as batatas-doces, corte-as ao meio e cozinhe em água e sal por 10 minutos. Escorra.
- 2º - Misture os ingredientes restantes e pincele sobre as batatas.
- 3º - Coloque cada metade sobre um pedaço de papel-alumínio e feche bem.
- 4º - Coloque numa assadeira e leve ao forno quente pré-aquecido (200°C) por 20 minutos ou até que estejam macias.

Dica: se desejar, coloque as batatas (já embrulhadas em papel-alumínio) em espetos e asse-as na churrasqueira.

Tempo de pré-preparo: 20 min

Tempo de preparo: 40 min

Rendimento: 4 porções



BISCOITO À BASE DE BATATA-DOCE

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de batata-doce cozida
- 4 xícaras (chá) de maisena – 600 g
- 12 colheres (sopa) de manteiga – 400 g
- 2 xícaras (chá) de açúcar

Modo de preparo

- 1º - Lave bem as batatas, leve ao fogo para cozinhar e escorra a água.
- 2º - Descasque as batatas, esmague e passe na peneira.
- 3º - Misture a massa de batata com a manteiga, o açúcar e a maisena.
- 4º - Sove a massa por algum tempo, até unir bem todos os ingredientes.
- 5º - Modele os biscoitos na forma desejada.
- 6º - Coloque em assadeira e leve ao forno para assar.
- 7º - Retire do forno quando douradas.

Tempo de pré-preparo: 30 min

Tempo de preparo: 60 min

Rendimento: 60 unidades



BOLACHA MARIA DE BATATA-DOCE

Ingredientes

- 2 batatas-doces médias descascadas – 500 g
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de amido de milho
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de fermento seco em pó
- 5 colheres (copa) cheias de doce de leite – 200 g
- 10 colheres (sopa) cheias de coco ralado – 100 g

Modo de preparo

1º - Cozinhe a batata em fogo brando com o açúcar e o leite por aproximadamente 30 minutos.

2º - Passado o tempo, mexa bem e retire a batata da panela para esfriar. Ela deve ficar bem sequinha.

3º - Coloque em um prato e amasse bem.

4º - Quando ficar em ponto de purê, coloque em um recipiente grande (pode ser uma bacia), adicione a manteiga e misture.

5º - Adicione o amido de milho, a farinha de trigo, o fermento em pó e misture novamente.

6º - Depois de bem misturados os ingredientes, sove a massa. Ela estará no ponto quando não grudar mais nas mãos.

7º - Divida a massa ao meio, abra cada uma das metades com ajuda de um rolo e recorte as bolachas usando um copo. Para modelar as bolachinhas, basta um garfo.

8º - Coloque as bolachas em uma forma untada e leve para assar em forno pré-aquecido a 250°C, por 10 minutos.

Dica: você pode recheá-las com doce de leite. É só prensar uma à outra com o doce no meio e passar no coco ralado.



Tempo de pré-preparo: 30 min

Tempo de preparo: 30 min

Rendimento: 30 porções

BOLO PUDIM DE BATATA-DOCE

Ingredientes

- 4 batatas-doces cozidas e amassadas – 1,2 kg
- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de nata – 250 g
- 2 ½ xícara (chá) de açúcar cristal
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

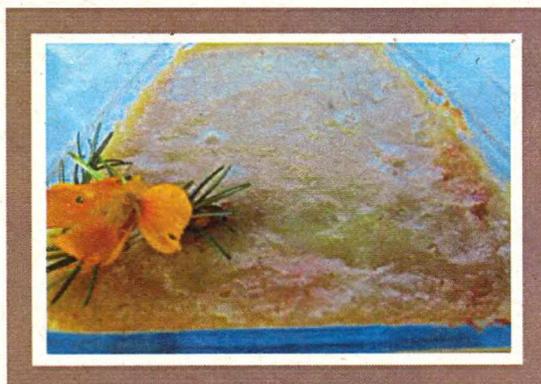
Modo de preparo

- 1° - Cozinhe as batatas-doces e amasse-as.
- 2° - Em uma tigela, coloque a batata amassada, os ovos e misture.
- 3° - Adicione a nata, o açúcar, o leite, a farinha de trigo e o fermento em pó. Sempre misture bem todos os ingredientes. A consistência ideal da mistura de ingredientes é semelhante à de um purê.
- 4° - Coloque a massa em uma forma untada. Por fim, adicione pitadas de açúcar por cima da massa.
- 5° - Leve a forma ao forno pré-aquecido a 200°C. Cozinhe o bolo por 45 a 60 minutos.

Tempo de pré-preparo: 15 min

Tempo de preparo: 45 a 60 min

Rendimento: 20 fatias



BOMBOM DE BATATA-DOCE

Ingredientes

2 xícaras (chá) de batata-doce

1 lata de leite condensado

10 colheres (sopa) cheias de coco ralado – 100 g

1 tablete grande de chocolate ao leite – 200 g

Modo de preparo

1º - Cozinhe a batata-doce e passe pelo espremedor.

2º - Misture a batata-doce, o leite condensado e o coco e cozinhe até desprender da panela.

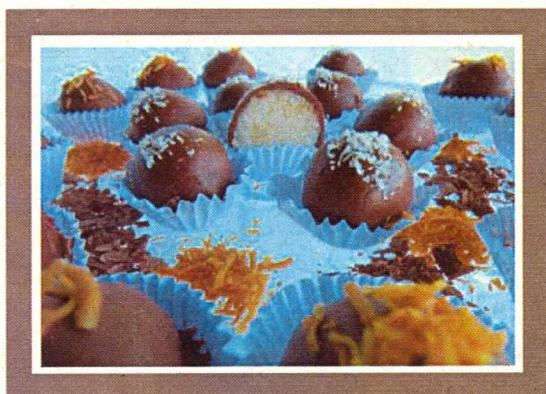
3º - Espere esfriar e modele os bombons.

4º - Derreta o chocolate em banho-maria e banhe os bombons.

Tempo de pré-preparo: 30 min

Tempo de preparo: 60 min

Rendimento: 50 bombons



DOCE DE BATATA-DOCE

Ingredientes

3 batatas-doces médias cozidas e esmagadas – 1 kg
6 xícaras (chá) de açúcar – 1 kg
1 copo de leite de coco
2 sachês de gelatina sem sabor
açúcar cristal para polvilhar

Modo de preparo

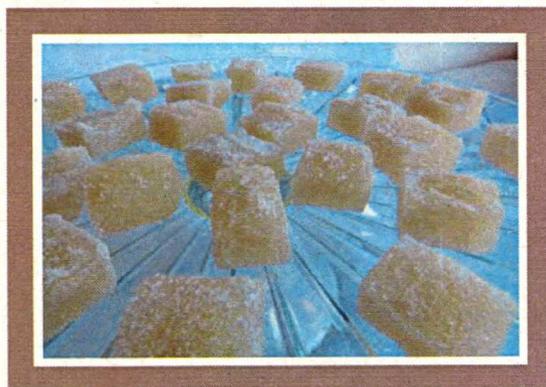
- 1º - Misture todos os ingredientes e leve ao fogo. Mexa até desprender do fundo da panela.
- 2º - Coloque numa forma untada com manteiga. Reserve na geladeira.
- 3º - No dia seguinte, corte em quadradinhos e passe no açúcar cristal.

Tempo de pré-preparo: 30 min

Tempo de preparo: 50 min

Rendimento: 50 unidades

Receita apresentada pela agricultora Clélia Zanolla, município de Colorado/RS.



PUDIM DE BATATA-DOCE DE MICRO-ONDAS

Ingredientes

- 1 batata-doce média cozida – 300 g
- 3 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 xícaras (chá) de leite
- 6 colheres (sopa) de açúcar
- 6 colheres (sopa) de água
- 10 colheres (sopa) cheias de coco ralado – 100 g

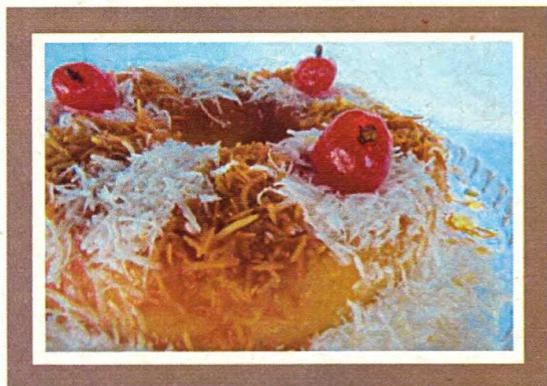
Modo de preparo

- 1º - Pique as batatas-doces cozidas, coloque no liquidificador junto com os demais ingredientes e bata bem.
- 2º - Dêspeje na forma de pudim para micro-ondas e leve para assar no micro-ondas por 10 a 12 minutos na potência alta.
- 3º - Teste com um palito no centro, ele deverá sair limpo. Espere amornar e desenforme.
- 4º - Decore com coco ralado.

Tempo de pré-preparo: 15 min

Tempo de preparo: 30 min

Rendimento: 12 porções



PUDIM DE BATATA-DOCE

Ingredientes

- 2 batatas-doces médias cozidas e espremidas – 600 g
- 4 ovos
- 2 xícaras (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 lata de leite condensado

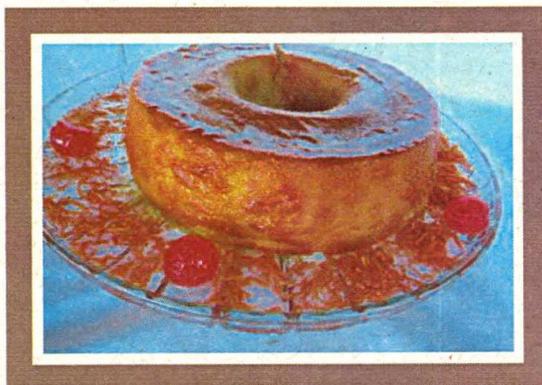
Modo de preparo

- 1º - Caramelize a forma de pudim e reserve.
- 2º - No liquidificador bata todos os ingredientes e despeje na forma para pudim caramelizada.
- 3º - Asse em banho-maria no forno pré-aquecido a 200°C durante por aproximadamente uma hora.
- 4º - Deixe esfriar e desenforme. Sirva gelado.

Tempo de pré-preparo: 30 min

Tempo de preparo: 60 min

Rendimento: 8 porções



RECEITAS DE SUCOS

SHAKE DE BATATA-DOCE

Ingredientes

- 1 ½ copo de água gelada – 300 ml
- 1/3 de batata-doce cozida e descascada – 100 g
- 1 banana
- 2 colheres cheias (sopa) de aveia ou de quinua

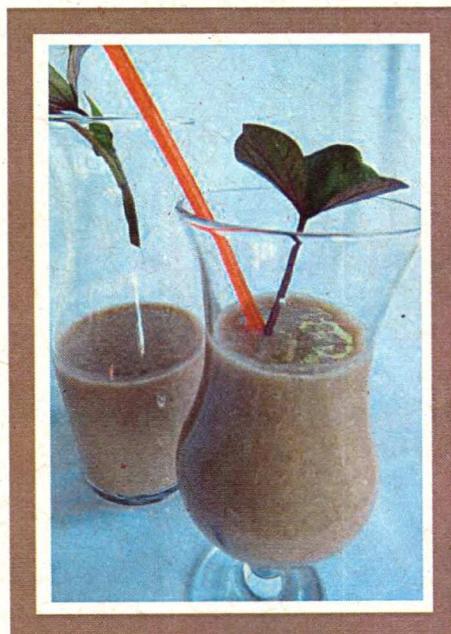
Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador. Se ficar muito grosso, ponha um pouco mais de água. Tome na hora.

Tempo de pré-preparo: 30 min

Tempo de preparo: 35 min

Rendimento: 2 porções



SUCO DE BATATA-DOCE

Ingredientes

1 batata-doce média crua com casca
2 copos de água – 400 ml
suco de 3 maracujás
suco de 2 limões
açúcar a gosto

Modo de preparo

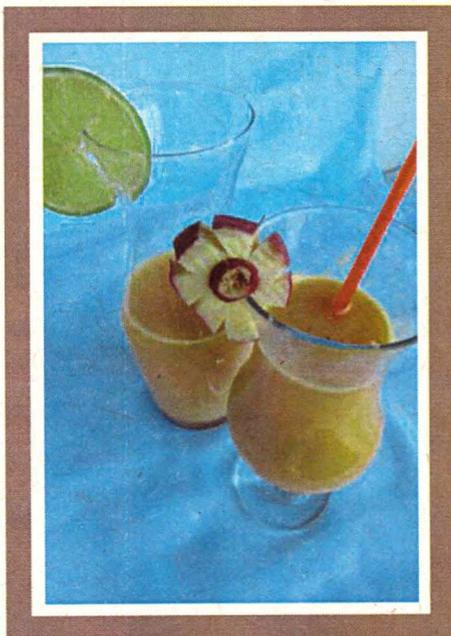
1º - Liquidifique a batata-doce com água e coe em peneira bem fina.
2º - Depois adicione o suco do maracujá, do limão e açúcar a gosto.
3º - Sirva preferencialmente gelado.

Dica: o resíduo serve para fazer bolo.

Tempo de pré-preparo: 10 min

Tempo de preparo: 15 min

Rendimento: 2 porções



REFERÊNCIAS

AMO Receitas.com. Disponível em: <<http://www.amoreceitas.com>>. Acesso em: 31 ago. 2014.

ANONYMUS Gourmet. Disponível em: <<http://redeglobo.globo.com/rs/rbstvrs/anonymusgourmet/>>. Acesso em 01 set. 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia Alimentar para a População Brasileira**: promovendo a alimentação saudável. Brasília, DF 2005. 236 p.

COME-SE. Disponível em: <<http://come-se.blogspot.com.br/2010/05/macarrao-de-taro-ou-macarrao-de-inhame.html>>. Acesso em: 14 nov. 2014.

CURA pela Natureza. Disponível em: <<http://www.curapelanatureza.com.br/2014/01/shake-de-batata-doce-aumenta-massa.html#sthash.5Pk6sfdT.dpuf>>. Acesso em: 31 ago. 2014.

EMATER. Pernambuco. **Receitas com batata-doce**: alimento para todas as idades. Recife, PE: EMATER/PE, 1989. 31 p.

EMATER. Rio Grande do Sul/ASCAR. **Receitas Rio Grande Rural**. Disponível em: <www.emater.tche.br>. Acesso em 04 ago. 2014.

EMPRESA BRASILEIRA DE ASSISTÊNCIA TÉCNICA E EXTENSÃO RURAL. **Receitas**: milho, sorgo, soja, mandioca, batata inglesa, batata-doce, cenoura e abóbora. Brasília, DF, 1982. 92p.

GUARIENTI, E. M. **O trigo e o pão**: curso de panificação doméstica. Passo Fundo: Embrapa Trigo, 2000. 42 p.

HENRIQUE, Nathalia. Receita: sopa cremosa de batata-doce. **Corpo a Corpo**. Disponível em: <<http://corpoacopo.uol.com.br/dieta/receitas-light/receita-sopa-cremosa-de-batata-doce/4934>>. Acesso em: 14 nov. 2014.

HIPERTROFIA.org. Disponível em: <<http://www.hipertrofia.org/forum/topic/89062-farinha-de-batata-doce>>. Acesso em: 14 nov. 2014.

IBGE. **Tabelas de composição de alimentos**. 5 ed. Rio de Janeiro, 1999. 137 p. Disponível em: <http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/monografias/GEBIS%20-%20RJ/edef/1999_Tabela%20de%20composicao%20de%20alimentos.pdf>. Acesso em 19 dez. 2014

M DE MULHER. Disponível em: <<http://mdemulher.abril.com.br/>>. Acesso em: 08 ago. 2014.

O GRANDE livro da cozinha especial - Batatas & Cia: raízes muito consumidas e apreciadas na culinária brasileira. São Paulo: Três, 1989.

PELISSER, Marisa. Lombinho de Porco com Batata-Doce. In: FESTA DA POLENTA E DO VINHO, 5., 2008, Maquiné, RS: **Histórias e Receitas “Cucina Italiana”**. Maquiné, RS, 2008. Volume I.

RAHMANN, Klara. **Good2Eat!**: as receitas nutritivas da Nutri. Disponível em: <<http://receitasnutritivasdanutri.blogspot.com.br>>. Acesso em: 08 ago. 2014.

RECEITAS Cybercook. Disponível em: <www.cybercook.com.br>. Acesso em: 15 ago. 2014.

RECEITAS do Mesa Brasil. Porto Alegre: SESC/RS, 2008. Disponível em: <<http://www.sesc-rs.com.br/mesabrasil/Livro-Mesa-Brasil.pdf>>. Acesso em 14 nov. 2014.

RECEITAS.com: crie e compartilhe suas receitas. Disponível em: <<http://gshow.globo.com/receitas/arroz-caipira>>. Acesso em 31 jul. 2014.

RIBEIRO, Sandra Elisa Fritsch (Coord.). **Cores, Aromas e Sabores da horta e do Pomar**: coletânea de receitas para aproveitamento de frutas e hortaliças. Ijuí, RS: EMATER/RS-ASCAR: 2009. 89 p. Colaboração de Cecília e Karen. Grupo da Linha 2 Norte (Coqueiros).

SCARAVONATO, D. M. C. **Receitas da Roça**. Planalto, RS: Digiplan Informática, 2003.

SILVA, João Bosco Carvalho da; LOPES, Carlos Alberto; MAGALHÃES, Janaina Silvestre. **Batata-doce (*Ipomoea batatas*)**. Brasília, DF: Embrapa Hortaliças, 2008. Disponível em: <http://sistemasdeproducao.cnptia.embrapa.br/FontesHTML/Batata-doce/Batata-doce_ipomoea_batatas/origem.html>. Acesso em 19 dez. 2014.

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>. Acesso em: 25 abr. 2012.

TUDO Gostoso: o seu dia a dia mais gostoso! Disponível em: <www.tudogostoso.com.br>. Acesso em 21 set. 2014.

ZANIN, Tatiana. **Benefícios da Batata Doce**. Disponível em: <<http://www.tuasaude.com/beneficios-da-batata-doce/>>. Acesso em 11 dez. 2014.



EMATER/RS

ASCAR

Informações:
Escritórios Municipais
Emater/RS-Ascar
www.emater.tche.br
@EmaterRS
www.fb.com/EmaterRS
www.youtube.com/EmaterRS

Produzido e impresso em Emater/RS-Ascar: 6000 unidades, Janeiro 2015