

## Receitas com brócolis e Couve-flor

*EMATER. Rio Grande do Sul.*

Fôlder / 1997

Cód. Acervo: 52688

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/52688>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:52

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)

## Brócolis ao Forno

### **Ingredientes:**

300 gramas de brócolis ou couve-flor	3 colheres de sopa de farinha de trigo
2 ovos	1 e ½ colher de chá de sal
1 e ¼ de xícara de leite	1 cebola pequena
¼ de xícara de farinha de rosca	¼ de colher de chá de pimenta do reino
1 colher de sopa de manteiga	salsa e cebolinha

### **Modo de Fazer:**

- 1º Lavar os brócolis e tirar as películas dos 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 esta mistura aos brócolis e misturar bem.
- 5º Despejar a mistura, em pirex untado com manteiga.
- 6º Misturar uma colher de manteiga com a farinha de rosca e polvilhar os brócolis.
- 7º Assar em forno moderado
- 8º Servir quente.

## Torta de Brócolis

### **Ingredientes**

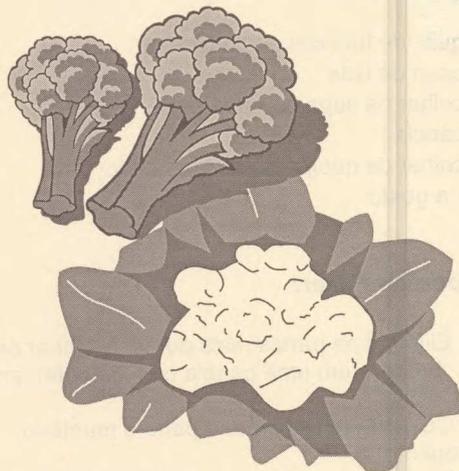
1 quilo de brócolis ou couve-flor  
4 fatias finas de queijo branco  
óleo  
sal

### **Modo de Fazer**

- 1º Lavar e eliminar os talos duros dos brócolis ou couve-flor.
- 2º Cozinhar os brócolis em água salgada fervente.
- 3º Untar uma forma refratária com pouco 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.

Produzido na EMATER/RS

# RECEITAS COM



# BRÓCOLIS E 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. (Inst. Nacional do Câncer).*

## Brócolis ao Forno

### **Ingredientes:**

300 gramas de brócolis ou couve-flor	3 colheres de sopa de farinha de trigo
2 ovos	1 e ½ colher de chá de sal
1 e ¼ de xícara de leite	1 cebola pequena
¼ de xícara de farinha de rosca	¼ de colher de chá de pimenta do reino
1 colher de sopa de manteiga	salsa e cebolinha

### **Modo de Fazer:**

- 1º Lavar os brócolis e tirar as pelúcias dos 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 esta mistura aos brócolis e misturar bem.
- 5º Despejar a mistura, em pirex untado com manteiga.
- 6º Misturar uma colher de manteiga com a farinha de rosca e polvilhar os brócolis.
- 7º Assar em forno moderado
- 8º Servir quente.

## Torta de Brócolis

### **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 salgada fervente.
- 3º Untar uma forma refratária com pouco 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.

Produzido na EMATER/RS

# RECEITAS COM



# BRÓCOLIS E 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. (Inst. Nacional do Câncer).*

## 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 em uma panela e dourá-la com manteiga.
- 4º Juntar o leite e deixar ferver. Temperar a mistura com queijo parmesão e sal.
- 5º Despejar a mistura sobre os brócolis antes de servir.

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

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

## 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 brócolos 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 Deixe dourar de ambos os lados. Retirar e reservar.
- 4º Lavar e limpar os brócolis.
- 5º Cozinhar em água e sal.
- 6º Escorrer e refogá-los na manteiga.
- 7º Ralar a cebola e pelar os tomates, cozinhá-los por mais 5 minutos.
- 8º Rechear as panquecas.
- 9º Colocá-las numa travessa e cobrir com o molho de tomate quente.
- 10º Polvilhar com o queijo parmesão ralado.