

Morango: fruta atraente para os olhos e ótimo aliemento
EMATER. Rio Grande do Sul.

Fôlder / 1990

Cód. Acervo: 52748

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/52748>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:53

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

PUDIM DE MORANGO

- 4 XÍCARAS DE MORANGOS
- 5 OVOS
- 3/4 DE XÍCARA DE AÇÚCAR
- 1 XÍCARA DE FARINHA DE ROSCA
- 1 COLHERINHA DE CASCA DE LIMÃO RALADO.

MODO DE FAZER

1. ESCOLHER MORANGOS BEM MADUROS, LAVAR BEM E TIRAR OS CABINHOS.
2. CORTAR UMA XÍCARA DE MORANGOS EM FATIAS E RESERVAR. AMASSAR O RESTANTE.
3. BATER AS GEMAS COM AÇÚCAR ATÉ QUE A MISTURA FIQUE CLARA E FOFA.
4. JUNTAR À FARINHA DE ROSCA, A CASCA DE LIMÃO E OS MORANGOS AMASSADOS.
5. BATER AS CLARAS EM NEVE, ACRESCENTAR A MISTURA, ENVOLVENDO CUIDADOSAMENTE.
6. COLOCAR NUMA FORMA UNTADA E POLVILHADA COM AÇÚCAR.
7. ASSAR EM FORNO MÉDIO, POR UNS 35 MINUTOS OU ATÉ QUE ESTEJA FIRME O PUDIM.
8. SERVIR MORNO OU FRIO COM OS MORANGOS EM FATIAS OU COM CREME DE LEITE.

BOLO DE MORANGOS

- 1 1/2 XÍCARA DE ÁGUA
- 1 1/2 XÍCARA DE FARINHA DE TRIGO
- 1 COLHERINHA DE FERMENTO EM PÓ
- 3 OVOS
- 1 PITADA DE SAL
- MORANGOS PICADOS
- MELADO

MODO DE FAZER

1. BATER AS CLARAS EM NEVE, JUNTAR AS GEMAS, O AÇÚCAR E A ÁGUA, MEXENDO BEM.
2. ACRESCENTAR À FARINHA E O FERMENTO PENEIRADOS JUNTOS, MISTURANDO BEM.
3. FORRAR A FORMA COM O MELADO E COLOCAR OS MORANGOS PICADOS AO REDOR E NO FUNDO DA FORMA.
4. DESPEJAR A MASSA NA FORMA, SOBRE OS MORANGOS.
5. ASSAR EM FORNO QUENTE, APÓS COZIDO RETIRAR DA FORMA, DEIXANDO OS MORANGOS PARA CIMA.

FESTEJANDO O MORANGUINHO E LEMBRANDO O DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO 16 DE OUTUBRO!

ESTE DIA JÁ REPRESENTA UMA TRADIÇÃO EM TODO O MUNDO. PRATICAMENTE, A TOTALIDADE DOS PAÍSES PROMOVE NESTA DATA DIVERSAS ATIVIDADES DESPERTANDO A ATENÇÃO E A SOLIDARIEDADE HUMANA PARA OS PROBLEMAS DA ALIMENTAÇÃO E DO DESENVOLVIMENTO, REFORÇANDO A ATENÇÃO QUE DEVE SER DADA AO DESAFIO DA FOME, DA DESNUTRIÇÃO E DA POBREZA!

ESTE ANO O TEMA ESTÁ VOLTADO PARA A QUALIDADE DOS ALIMENTOS NA FRASE: «OS ALIMENTOS E O MEIO AMBIENTE».

VOCÊ COMO PRODUTOR E CONSUMIDOR, JÁ PAROU PARA PENSAR SOBRE ISSO?

POIS PARE E REFLITA, PARA VER SE JÁ DEU SUA CONTRIBUIÇÃO PARA QUE O ALIMENTO REPRESENTA SEMPRE SAÚDE!



EDA.O.FR/188-90

MORANGO



FRUTA ATRAENTE PARA OS OLHOS E ÓTIMO ALIMENTO

EM 100G DE MORANGUINHO VOCÊ

ENCONTRA:

36 CALORIAS	29 mg. DE CÁLCIO
0,8 g. DE PROTEÍNAS	29 mg. DE FÓSFORO
8,5 g. DE GLICÍDIOS	1,0 mg. DE FERRO
1,3 g. DE FIBRAS	70 mg. DE VITAM. C
0,3 g. DE GORDURAS	VIT. A, B1, B2, E B3

RECEITAS

A MELHOR MANEIRA DE APROVEITAR OS NUTRIENTES DAS FRUTAS É CONSUMI-LAS CRUAS, LA VÁ-LAS EM ÁGUA FRIA E CORRENTE. NUNCA DEIXE A FRUTA DE MOLHO.

MORANGUINHO COM CHANTILLY

1/2 kg DE MORANGUINHO
2 CLARAS
4 COLHERES RASAS DE AÇÚCAR
100 g DE NATA

MODO DE FAZER

1. LAVAR BEM OS MORANGOS MADUROS NO PONTO RETIRANDO OS CABINHOS.
2. BATER AS CLARAS EM NEVE, JUNTANDO AOS POUCOS AÇÚCAR BATENDO SEMPRE.
3. APÓS, JUNTAR AOS POUCOS NATA DE BOA QUALIDADE E FRESQUINHA, BATENDO O SUFICIENTE PARA MISTURAR BEM.
4. SERVIR EM TAÇA OU TIGELA COM O MORANGUINHO

TORTA GELADA DE MORANGOS

1/2 kg DE MORANGOS
6 CLARAS
16 COLHERES DE AÇÚCAR

MODO DE FAZER

1. ESCOLHER MORANGOS MADUROS, LAVAR BEM, RETIRAR OS CABINHOS E PICAR.
2. BATER AS CLARAS EM NEVE E ACRESCENTAR O AÇÚCAR AOS POUCOS BATENDO BEM.
3. ACRESCENTAR O MORANGO PICADO E COLOCAR EM FORMA UNTADA.
4. LEVAR A ASSAR EM FORNO BRANDO ATÉ DOURAR.
5. SERVIR GELADO.

REFRESCO DE LARANJA E MORANGO

1 XÍCARA DE MORANGOS JÁ LIMPOS
4 LARANJAS
2 COPOS DE ÁGUA
CUBOS DE GELO E AÇÚCAR A GOSTO.

MODO DE FAZER

1. LIMPAR E LAVAR OS MORANGOS, DESCASCAR A LARANJA RETIRANDO A CASCA BRANCA E A SEMENTE.
2. CORTAR AS FRUTAS EM PEDAÇOS E BATER NO LIQUIDIFICADOR.
3. JUNTAR O AÇÚCAR, A ÁGUA E BASTANTE GELO.
4. SERVIR LOGO APÓS PREPARADO.

LICOR DE MORANGO

1 kg DE MORANGOS NO PONTO (SEM AGROTÓXICO)
1 XÍCARA DE AÇÚCAR
LIMÃO
CACHAÇA OU ALCOOL DE CEREAIS DE BOA QUALIDADE

MODO DE FAZER

1. ESCOLHER MORANGOS MADUROS E SÃOS, LAVAR BEM, RETIRAR O TALO E AMASSAR LIGEIRAMENTE.
2. COLOCAR EM VIDRO DE BOCA LARGA ATÉ A METADE, JUNTANDO UMA FATIA DE LIMÃO.
3. COMPLETAR O VIDRO COM A CACHAÇA OU O ALCOOL.
4. TAMPAR BEM E DEIXAR MACERAR POR MAIS 3 A 4 MESES, MEXENDO DE VEZ EM QUANDO.
5. FILTRAR E DEIXAR POR MAIS DOIS MESES QUANDO ESTARÁ BOM PARA O CONSUMO.

GELÉIA DE MORANGOS INTEIROS

1 kg DE MORANGOS MADUROS, PEQUENOS E INTEIROS
1 1/2 XÍCARA DE AÇÚCAR
1 LARANJA
1 XÍCARA DE CHÁ DE PECTINA CASEIRA

MODO DE FAZER

1. COLOCAR EM UMA PANELA TODOS OS INGREDIENTES.
2. DEIXAR FERVER EM FOGO LENTO POR 6 MINUTOS.
3. RETIRAR DO FOGO E JUNTAR A PECTINA DEIXANDO ESFRIAR POR 10 MINUTOS.
4. LOGO APÓS, MEXER A GELÉIA E DESPEJAR EM VIDROS ESTERILIZADOS. FECHAR BEM E GUARDAR EM LUGAR APROPRIADO.

CUCA DE MORANGO

2 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO
2 OVOS
1 XÍCARA DE LEITE
1 XÍCARA DE AÇÚCAR
2 COLHERINHAS DE FERMENTO EM PÓ
1 25 g DE MANTEIGA EM PEDACINHOS

MODO DE FAZER

1. MISTURE A FARINHA, O AÇÚCAR E A MANTEIGA.
2. ACRESCENTE OS OVOS BEM BATIDOS E O LEITE MISTURANDO À MASSA.
3. COLOQUE EM FORMA UNTADA E LEVE AO FORNO MODERADO POR UNS 30 MINUTOS.

COBERTURA

1. DEPOIS DE BEM LAVADOS, CORTE EM FATIAS 750 g DE MORANGUINHOS.
2. MISTURE 1/4 DE XÍCARA DE AÇÚCAR COM 2 CANELAS EM PAU.
3. APÓS COZIDO, RETIRE A MASSA DA FORMA E CUBRA COM O AÇÚCAR E CANELA.

COMECE BEM O DIA COMENDO FRUTAS OU TOMANDO SUCO DE FRUTAS NO CAFÉ DA MANHÃ!