

Tenha mais saúde: coma hortaliças
ASCAR.

Fôlder / 1969

Cód. Acervo: 18

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/18>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:39

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

APROVEITE MELHOR AS HORTALIÇAS

- 1º - Escolha sempre hortaliças frescas e viçosas.
- 2º - Lave bem as hortaliças antes de usar.
- 3º - Prepare, as hortaliças o mais perto possível da hora das refeições.
- 4º - Cozinhe as hortaliças somente o tempo necessário para amaciá-las.
- 5º - Para cozinhar, coloque sempre as hortaliças em água fervendo com sal e tampe a panela.
- 6º - Não jogue fora a água que cozinhar hortaliças. Aproveite para preparar arroz, sopas e outros alimentos.

LEMBRE-SE

As hortaliças são ricas em vitaminas e minerais.

As vitaminas e minerais protegem a nossa saúde.

MUITO IMPORTANTE

VOCÊ PRECISA COMER HORTALIÇAS PARA TER SAÚDE E LEVAR UMA VIDA MAIS PRODUTIVA



EMATER/RS

INDOC/ADD

Data: 29.10.79

De n.º 375

tenha
mais
saúde



As hortaliças são alimentos indispensáveis ao bom funcionamento do nosso corpo. Mas, hoje em dia, são alimentos raros em muitas mesas. Ninguém quer incomodar-se com o plantio e cuidado de uma horta, embora seja tão fácil e as hortaliças de tão grande valor para a Alimentação.

A hortaliça é um alimento que não deve faltar na nossa refeição diária. Podemos comê-las tanto cruas como cozidas, preparando com os mais variados alimentos, como carnes, leite e ovos.

As hortaliças são fonte de minerais e vitaminas, que servem para fortalecer nosso organismo.

Sendo, assim, coma hortaliças para ter mais saúde.

coma hortaliças

BÔLO DE CHUCHU

Ingredientes

- 12 chuchus
- 1 xícara de leite
- 3 ovos
- sal
- 3 colheres das de sopa de queijo ralado
- 3 colheres das de sopa de manteiga
- 2 colheres das de sopa de maizena

Modo de fazer

1. Parta os chuchus ao meio e cozinhe em água fervente com sal
2. Retire a casca e esmague bem os chuchus
3. Adicione à massa todos os ingredientes restantes e misture bem
4. Coloque em fôrma untada com gordura e polvilhada com farinha
5. Leve ao fogo brando até dourar. Sirva quente.

BETERRABA COM MÔLHO GROSSO

Ingredientes

- 2 1/2 xícaras de beterrabas cozidas
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1/4 xícara de suco de limão
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 colher de chá de maizena
- sal à vontade
- 1/4 xícara de caldo de beterraba

Modo de fazer

1. Misture o açúcar, o sal e a maizena
2. Adicione, mexendo bem, o limão e o caldo de beterraba
3. Cozinhe até engrossar
4. Junte a manteiga e a beterraba. Sirva quente.

BERINGELA AO FORNO

Ingredientes

- 4 beringelas
- 1 pires de queijo ralado
- 8 tomates
- 1 cebola
- sal

Modo de fazer

1. Descascar e cortar as beringelas em fatias finas
 2. Colocar as fatias em um vasilhame com água em quantidade suficiente para cobri-las
 3. Juntar uma colher de sopa bem cheia de sal e deixar por 10 minutos
 4. Retirar as beringelas da água e enxugar com um guardanapo limpo
 5. Fritar em gordura quente
 6. Fazer um molho com os tomates e a cebola, a gosto
 7. Arrumar em camadas numa assadeira: uma de beringela, outra de molho de tomate, em seguida queijo ralado, e assim por diante
 8. Levar ao forno durante 10 minutos
- Esta receita é suficiente para 6 pessoas

DOCINHOS DE CENOURA

Ingredientes

- 2 xícaras de cenoura ralada
- 1 xícara de laranja
- 2 xícaras de açúcar
- 2 colheres de sopa de mel

Modo de fazer

1. Misturar todos os ingredientes
2. Levar ao fogo, mexendo até aparecer o fundo da panela
3. Depois de frio formar as "cenouras" e passar no açúcar cristal