

# CONSUMO E ARMAZENAMENTO DE HORTALIÇAS

## SAIBA COMO FAZER!

Vegetais são seus melhores  
amigos na busca pelo peso ideal



O Brasil é privilegiado ao considerar-se a produção de alimentos. Com a combinação de diferentes regiões, climas e solos temos uma ampla diversidade e oferta de hortaliças.



Nesse sentido, elaboramos dicas para obter o melhor de cada hortali, preparando-a de maneira adequada, de modo a preservar suas características sensoriais como cor, sabor, textura e qualidade.



# MAXIXE

Sabor do  
Nordeste





Os frutos são fonte de sais minerais, principalmente zinco, e têm poucas calorias.

Escolha frutos firmes, com cor uniforme, e espinhos inteiros. Evite frutos amarelados, que por serem mais velhos tornam-se fibrosos, com sabor ruim e sementes duras.



## Como consumir e armazenar

O maxixe é consumido tradicionalmente na forma cozida ou refogada. Pode ser usado cru na forma de salada em substituição ao pepino.

Para salada, prefira frutos mais verdes, que ainda não formaram sementes. Para consumo cozido ou cru, deve ser previamente descascado.

Na geladeira, devem ser colocados na parte mais baixa, acondicionados em sacos de plástico, por até uma semana. Se houver formação de gotículas de água no interior da embalagem, fure o plástico com um garfo.



# QUIABO

*Arbusto que  
cresce até 3  
metros de  
altura*





O fruto do quiabeiro é uma boa fonte de vitaminas, em especial as vitaminas A, C e B1, além de fornecer cálcio.

Originário da África ou da Ásia, sendo introduzido no Brasil pelos escravos.



## Como consumir e armazenar

Geralmente é consumido cozido, refogado ou frito, tradicionalmente utilizado no preparo de pratos típicos como frango com quiabo, caruru e com costelinha de porco.

O quiabo não tolera temperaturas muito baixas por longo período de tempo, pois fica escuro e se deteriora. Por isso, ele deve ser colocado na parte inferior da geladeira, dentro de sacos de plástico. Nesta condição, ele pode ser conservado por até uma semana.



**IMPORTANTE:** Para todos os alimentos que forem congelados, lembre-se de retirar todo o ar existente dentro do saco plástico para impedir a criação de cristais de gelo.

# ENDÍVIA

**Ouro**  
**Branco**





Muito consumida na Europa, seu cultivo no Brasil é recente. Têm sabor levemente amargo, porém delicado, e textura crocante.

É uma hortaliça de fácil digestão, rica em fibras e como outras folhosas. Fornece vitaminas como folato e sais minerais, em especial o potássio.



## Como consumir e armazenar

A endívia, quando mantida à temperatura baixa, pode ser conservada fresca por até duas semanas.

Em casa, remova folhas danificadas ou murchas, seque-as bem com papel absorvente ou pano de prato limpo, coloque em saco ou vasilha de plástico tampada e mantenha-as em geladeira até o consumo.

Quando for usá-la crua, pique-a no tamanho desejado e lave as folhas. Para cozinhar, mantenha-a inteira. As folhas destacadas têm o formato de uma canoa e podem ser servidas cruas recheadas com saladas, patês ou molhos de diversos sabores.



# RÚCULA

Também  
pode ser  
chamada de  
mostarda  
persa





As folhas de rúcula são fontes de fibras, cálcio e magnésio.

A rúcula possui folhas compridas, lisas, de cor verde-escura. Escolha os maços com cuidado para não danificar o produto. As folhas devem estar frescas, firmes, sem pontos escuros ou tons amarelados.



## Como consumir e armazenar

A melhor forma de consumir a rúcula é em saladas temperadas com limão, azeite e sal, podendo ser adicionado pedaços de manga para um sabor agridoce. Também pode ser feita refogada com alho para aqueles que não gostam do seu sabor amargo.

A rúcula tem pequena durabilidade após a colheita, por isso compre somente o necessário para consumo imediato. Em condição ambiente, o produto pode ser mantido no máximo por um dia. Em geladeira o produto deve ser acondicionado em saco de plástico ou vasilha tampada, mantida por até 4 dias.



# BRÓCOLIS

Hortalica de  
origem  
italiana





Rico em ferro,  
potássio, cálcio e  
magnésio.

Deve apresentar cabeças de cor verde escura, firmes e sem sinais de murcha. Botões já abertos em flor com coloração amarela ou branca indicam que o produto está passado e, portanto, terá durabilidade muito curta.



## Como consumir e armazenar

Pode ser consumido cozido no vapor em saladas; adicionado em sopas; refogado com alho, assado, gratinado.. Além disso, seus talos e folhas podem ser picados e adicionados no arroz, por exemplo.

Em condição ambiente, deve ser consumido no dia da compra e pode ser mantido por até 4 dias na geladeira, dentro de saco de plástico. Para congelar, deve-se desmembrar os floretes e deixá-los de molho em água e limão por 30 minutos. Em seguida, mergulhe os floretes em água fervente por 2 minutos e depois coloque-os imediatamente em uma vasilha com água e cubos de gelo, até que se esfrie. Seque bem e coloque em saco de plástico para levar ao congelador.



# CENOURA

**Amplamente  
consumida  
há mais de 3  
mil anos**





Rica em vitamina A,  
C e K. Também é  
rica em carotenoides  
com função  
antioxidante

As raízes devem ser firmes e  
com cor laranja sem  
pigmentação escura.  
Raízes menores são mais  
macias e mais saborosas,  
raízes muito grossas têm  
menor  
qualidade pois são mais  
fibrosas e menos saborosas.



# Como consumir e armazenar

Pode ser consumida ralada em forma de saladas, cozida em rodelas ou tiras; em suflês, adicionada em massas de panqueca; assada, refogada, ensopados e cremes.

Pode ser conservada por até 15 dias na geladeira, dentro de saco de plástico, se forem lavadas, devem ser enxugadas com um pano seco e limpo ou com papel absorvente. Se forem descascadas, raladas ou picadas, a durabilidade será menor, devendo serem conservadas dentro de saco ou vasilha na geladeira. Para congelar, mergulhe as cenouras em água fervente por 5 minutos, se inteiras, ou por 2 minutos se picadas, em seguida coloque-as numa vasilha com água e gelo até que esfriem completamente. Seque-as bem com papel absorvente e acondicione em saco de plástico e coloque no congelador.

