

INFORMATIVO SUGESTÕES PARA O USO DE ABACATE



O Abacate é uma fruta macia e saborosa, muito apreciada pelo seu valor nutritivo. O óleo presente na fruta auxilia na redução do colesterol, e melhora a pele, porque é rico nas vitaminas A, E e C. Porém são poucas as receitas conhecidas com esta fruta. Seguem abaixo sugestões criativas para seu uso, incluindo receitas salgadas, como a Guacamole, preparação típica da comida mexicana. Você pode inclusive utilizar esta receita para divulgar uma nova cultura alimentar, o que faz parte do processo educativo.

Salada (salgada)

Ingredientes

- 1 abacate médio maduro
- 2 tomates picados sem pele e sem sementes
- 1 cebola média picada
- 2 colheres de sopa de óleo
- Limão, sal, orégano e cheiro-verde para temperar



Modo de preparo

Abra o abacate ao meio, retire o caroço e remova a polpa. Corte em quadradinhos, assim como o tomate e a cebola.

Tempere com sal, limão, orégano e cheiro verde.

Rendimento: 5 porções

Guacamole (salgada)

Ingredientes

- 1 abacate médio maduro
- 2 tomates picados sem pele e sem sementes
- 1 cebola média picada
- 1 dente de alho amassado
- 2 colheres de sopa de óleo
- Limão, sal e cheiro-verde para temperar



Modo de preparo

Abra o abacate ao meio, retire o caroço e remova a polpa. Corte em pedaços, amassa com a ponta de um garfo e guarde na geladeira. Enquanto isso, coloque o tomate, a cebola e o alho para refogar em fogo baixo com o óleo e uma colher de sopa de água. Tampe e deixe cozinhar por dois minutos. Espere esfriar, junte o abacate e misture até formar uma pasta. Tempere com sal, limão e cheiro verde.

Rendimento: 5 porções

Vitamina de Abacate e Melão

Ingredientes

- 1/2 unidade de abacate
- 1 colher (chá) de aveia
- 1/2 unidade de melão
- 100 ml de leite
- Açúcar a gosto
- Gelo a gosto



Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Coe bem. Sirva gelado.

Rendimento: 1 porção

Creme de abacate

Ingredientes

1 abacate maduro cortado em cubos
5 colheres (sopa) de açúcar
4 colheres (sopa) de suco de limão
1/2 xícara (chá) de leite
Canela em pó a gosto



Como fazer

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Coloque em taças. Deixe de um dia para outro na geladeira e polvilhe canela em pó a gosto na hora de servir.

Rendimento: 4 porções

Bolo de Abacate

Ingredientes

1 abacate
4 ovos
1/2 xícara (chá) de óleo
1 xícara (chá) de açúcar
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento em pó
Margarina e farinha de trigo para untar
Raspas de casca de limão para decorar



Cobertura:

1 lata de leite condensado
1/2 lata de suco de limão (use a lata de leite condensado vazia para medir)
1 lata de creme de leite sem soro

Modo de preparo

Bata o abacate, os ovos, o óleo e o açúcar no liquidificador até ficar homogêneo. Transfira para uma tigela, misture com a farinha, o fermento e despeje na fôrma untada e enfarinhada. Leve ao forno, pré-aquecido, por 30 minutos ou até dourar. Retire do forno, desenforme, corte em quadrados e deixe esfriar. Espalhe os ingredientes da cobertura misturados por cima, decore com raspas de limão e sirva em seguida

Rendimento: 8 porções

Maiores esclarecimentos podem ser obtidos com a Coordenação de Alimentação e Nutrição Escolar – 41 3250-8333