

Quiabo

SÉRIE: ALÉM DA SALADA



Nutrientes

O quiabo contém vitaminas A, B, C, fibras e diferentes sais minerais, como cálcio, ferro, fósforo e cobre. É um fruto extremamente nutritivo.

Propriedades terapêuticas

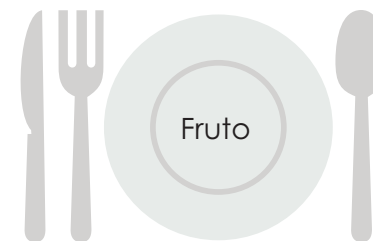
Fortalece a visão; Contribui com o processo de crescimento do corpo; Contribui com a formação de ossos e dentes; Contribui com o bom funcionamento intestinal; Pode ser usado para uma dieta saudável e balanceada; É um fruto de fácil digestão.



RECOMENDAÇÕES

A higienização das hortaliças é um processo fundamental para manter a qualidade e os benefícios por ela oferecidos. É recomendada, além da lavagem em água corrente, a desinfecção com solução de hipoclorito (para cada 1 litro de água, 1 colher de sopa de água sanitária) deixando a hortaliça de molho por 15 minutos, faça o enxágue com água potável após a desinfecção.

Partes utilizadas



Contraindicações

Tem altos níveis de oxalato, uma substância que facilita a formação de pedras no rim e na vesícula. O cozimento e o descarte dessa primeira água diminuem bem essa possibilidade.

Formas de uso

Algumas pessoas evitam comer quiabo, principalmente quando refogado, devido à "baba" que ele produz. Para reduzir, seguem algumas dicas: Depois de lavar, seque o quiabo, um por um, muito bem; outra dica é cortar as pontas do quiabo, deixar de molho durante 30 minutos no suco de um limão (ou 100ml de vinagre) para cada meio litro de água. Depois seque e prepare. Você também pode espremer suco de 1 limão no refogado direto ou, ainda, não servir imediatamente, esperando entre 5 e 10 minutos.



**Que gosto tem?
Suave e adocicado.**



Receitas

Quiabo assado com especiarias

Ingredientes

- 400g de quiabo
- 1 colher (chá) de gengibre ralado (um pedaço de cerca de 2 cm)
- 1 dente de alho ralado
- 2 colheres (chá) de fubá
- ½ colher (chá) de farinha de trigo
- ½ colher (chá) de cominho em pó
- 1 colher (chá) de coentro em pó ou verde
- 2 colheres (sopa) de óleo
- Sal a gosto

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno. Lave e seque bem os quiabos. Corte cada um ao meio, no sentido comprimento. Junte o quiabo com o azeite, o gengibre ralado, o alho, a farinha de trigo e o fubá. Tempere com cominho, coentro e uma pitada de sal. Misture bem o tempero. Numa assadeira distribua os quiabos deixando espaço entre eles e leve para assar até dourar.

Farofa de quiabo e ovos

Ingredientes

- 300g de quiabo
- 2 xícaras (chá) de farinha de milho flocada
- 1 cebola
- 2 ovos cozidos
- 100g de manteiga ou margarina
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Modo de preparo

Lave e seque bem os quiabos com um pano de prato limpo. Descarte as pontas e corte cada um em fatias de cerca de 2cm na diagonal. Descasque e pique a cebola bem fina. Descasque e corte os ovos cozidos em cubos. Leve uma frigideira grande com a manteiga ao fogo médio. Quando derreter, junte a cebola, tempere com uma pitada de sal e refogue, até murchar. Junte o quiabo e refogue por 5 minutos, mexendo de vez em quando (não mexa muito para não soltar muita baba e amolecer). Junte a farinha aos poucos, mexendo com a espátula para incorporar. Desligue o fogo, tempere com sal e pimenta a gosto, misture os ovos cozidos e sirva a seguir.

Material produzido pela equipe de extensão social - Epagri - Gerência Regional de Joinville

O Centro de Treinamento da Epagri de Joinville oferece cursos de uso integral dos alimentos e outros cursos

Gerência Regional de Joinville
Rodovia SC 418, km 0,3
Pirabeiraba - Joinville/SC
(47) 3461-1520
grj@epagri.sc.gov.br
www.epagri.sc.gov.br



www.epagri.sc.gov.br



www.youtube.com/epagritv



www.facebook.com/epagri



www.twitter.com/epagrioficial



www.instagram.com/epagri



linkedin.com/company/epagri



http://publicacoes.epagri.sc.gov.br

Edição: Epagri/DEMC
Tiragem: 1.000 exemplares
Florianópolis, agosto de 2021