

Batata-doce glaçada



Foto: Arquivo Embrapa Hortaliças

Ingredientes

- 6 batatas-doces médias cozidas, descascadas e cortadas em rodela
- ½ xícara (chá) de manteiga ou margarina
- ½ xícara (chá) de melado
- ½ xícara (chá) de açúcar mascavo

Modo de fazer

1. Ligue o forno em temperatura moderada.
2. Arrume as batatas em recipiente refratário.
3. Numa panela, misture o açúcar, o melado e a manteiga e deixe cozinhar por cinco minutos, mexendo continuamente.
4. Despeje essa calda sobre as batatas e leve-as ao forno, molhando-as frequentemente com a calda por 20 minutos ou até que estejam bem glaçadas (com aparência lustrosa).

Tempo de preparo e cozimento: 30 minutos

Rendimento: 8 porções

Sugestão

- ❖ Ideal para o café da manhã.
- ❖ Sirva com a calda.

Embrapa

Hortaliças

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
BR 060, km 9, Brasília/Anápolis
Caixa Postal 218, CEP 70275-970 Brasília-DF
Fone: (61) 3385-9000
SAC: www.embrapa.br/fale-conosco
www.embrapa.br/hortaliças

Autoras

Maria José L. F. Matos – Emater-DF
Selma Aparecida Tavares – Emater-DF
Mário Felipe de Melo – Emater-DF
Milza Moreira Lana – Embrapa Hortaliças
Fausto Francisco dos Santos – Embrapa Hortaliças

Foto da capa

Felipe Barra

Projeto gráfico

Henrique Carvalho
Beatriz Ferreira

3ª edição, revisada, agosto de 2020.

Confira dicas e receitas com hortaliças no site

Hortaliça não é só salada

www.embrapa.br/hortaliça-nao-e-so-salada



Embrapa

MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO

**PÁTRIA AMADA
BRASIL**
GOVERNO FEDERAL

Hortaliça

como comprar,
conservar
e consumir

Batata-doce



Alimentação
saudável sem
desperdício

Doce energia

Conheça outras coleções no site
Hortaliça não é só salada

- quem quer saúde vai à feira
- hortaliça e dinheiro não se jogam fora
- hortaliça combina com todas as refeições
- como obter o melhor de cada hortaliça

OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

12 CONSUMO E PRODUÇÃO RESPONSÁVEIS



OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

2 FOME ZERO E AGRICULTURA SUSTENTÁVEL





A batata-doce é um alimento de alto valor energético, ou seja, rico em carboidratos. Também contém vitamina C e algumas do complexo B. Entre os sais minerais, destaca-se como fonte de potássio.

A batata-doce é uma raiz da família Convolvulácea, originária da América Tropical. As raízes e ramas também são utilizadas na alimentação animal. Na indústria, a batata-doce é matéria prima para fabricação de álcool, amido, pães e doces.

Como comprar

Dependendo da variedade, a batata-doce pode ter a pele branca, creme, amarela, rosada, avermelhada ou roxa. A polpa pode ser branca, creme, amarela, alaranjada, rosada ou roxa. Uma mesma variedade pode ter a pele e a polpa de cores diferentes. Raízes de polpa alaranjada, creme, amarela ou roxa são mais ricas em vitamina A do que as raízes de polpa branca.

Ao comprar batata-doce, devem-se evitar raízes com início de brotação, pois duram menos e perdem o valor nutritivo. Os danos por inseto ou broca podem ser superficiais. Nesse caso, a qualidade do produto não é alterada e a parte atacada é eliminada no descascamento. Quando os danos são internos, a broca causa sabor amargo característico, cheiro alterado e deixa a polpa escura.

Escolha as batatas com base na aparência, sem precisar pegar em várias unidades que você não irá adquirir. Apesar de parecerem resistentes ao manuseio, elas estragam-se mais rapidamente quando manuseadas sem cuidado.

Como conservar



Hortaliça muito durável

As raízes podem ser conservadas por um longo período de tempo em condição natural, desde que o local seja seco, fresco e bem ventilado. Nesse caso, não é aconselhável colocar as raízes em saco de plástico, pois a brotação será acelerada e a duração reduzida.

Sob temperatura baixa, as raízes ficam escurecidas, com cheiro e sabor alterados, e permanecem duras após o cozimento. Por isso, a batata-doce só deve ser mantida em geladeira por curtos períodos de tempo, sempre na parte mais baixa e em sacos de plástico, para evitar ressecamento.

Como consumir

As raízes podem ser consumidas diretamente cozidas, assadas, fritas ou na forma de doces, pães e bolos. As folhas ou brotos podem ser consumidos refogados, empanados ou em sopas. Seu sabor lembra o espinafre.

A batata-doce pode ser cozida também com casca. Nesse caso, devem-se lavar as raízes antes, em água corrente. Caso se pretenda descascar as batatas antes do cozimento, deve-se realizar esse procedimento debaixo de água, pois as raízes têm uma liga que gruda nas mãos. Além disso, depois de cortadas, escurecem rapidamente.

A batata-doce pode ser congelada. Para isso, devem-se cozinhar as raízes até que fiquem macias, descascá-las e amassá-las formando um purê. Pode-se acrescentar uma colher (chá) de margarina ou manteiga para cada ½ kg de purê. Deve-se acondicionar o purê em vasilha de plástico rígido e levar ao congelador, onde pode ser conservado por até seis meses.



Cozida, frita ou assada



Dicas

A batata-doce aceita como tempero: canela, cravo-da-índia, noz-moscada, mel, melado e açúcar mascavo.

Para assar batatas-doces em forno doméstico, coloque-as sem descascar no forno com temperatura alta por uma hora ou até que estejam macias ao enfiar um garfo ou faca.

Croquete de batata-doce



Foto: Arquivo Embrapa Hortaliças

Ingredientes

- 1 Kg de batata-doce cozida e bem amassada
- 1 xícara (chá) de cheiro-verde picado
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 2 ovos
- 1 colher (chá) de noz-moscada
- Sal e pimenta a gosto
- Óleo para fritar
- Farinha de trigo para empanar
- Farinha de rosca para empanar

Modo de fazer

1. Aqueça o azeite e refogue o cheiro-verde.
2. Junte a batata-doce, o cheiro-verde, um ovo, a noz-moscada, sal e pimenta a gosto e misture bem até obter uma massa mole.
3. Enrole os croquetes e passe-os em farinha de trigo. Em seguida, passe-os em ovo batido e depois em farinha de rosca.
4. Frite os croquetes em óleo quente. Após fritar, coloque-os sobre papel absorvente.

Tempo de preparo e cozimento: 50 minutos

Rendimento: 40 unidades

Sugestão

- ❖ Podem-se acrescentar carne moída, frango e/ou queijo.