

## Macarrão ao molho de abóbora



Foto: Arquivo Embrapa Hortaliças

### Ingredientes

- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 cebola média, picada em pedacinhos
- 1 dente de alho amassado
- 1 xícara (chá) de requeijão cremoso
- 3 xícaras (chá) de abóbora cozida e amassada
- 250 g de macarrão tipo parafuso cozido al dente
- 1 xícara (chá) de água
- 1 xícara (chá) de cheiro-verde picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

### Modo de fazer

1. Coloque na panela o óleo e refogue a cebola e o alho; em seguida, acrescente a abóbora amassada e a água e mexa bem.
2. Junte o requeijão, o sal e a pimenta, misture bem e deixe ferver até formar um creme homogêneo. Por último, junte o cheiro-verde, misture bem e desligue o fogo.
3. Numa travessa, coloque o macarrão e jogue por cima o molho.

Tempo de preparo e cozimento: 30 minutos

Rendimento: 5 porções

### Sugestões

- ❖ O requeijão pode ser substituído por creme de leite.
- ❖ Sirva quente.

**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](http://www.embrapa.br/fale-conosco)  
[www.embrapa.br/hortaliças](http://www.embrapa.br/hortaliças)

### Autores

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

### 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](http://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

## Abóbora madura



Alimentação  
saudável sem  
desperdício

**Fácil de conservar**

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 abóbora é uma hortaliça muito difundida e cultivada no Brasil. Originária da América, era parte da base da alimentação das civilizações Asteca, Inca e Maia. Faz parte da família Cucurbitácea, a mesma da melancia, do melão, do chuchu e do pepino.

A abóbora é um fruto rico em vitamina A. É fonte de fibras e de vários minerais, entre os quais se destacam manganês e potássio. Tem poucas calorias e é de fácil digestão.

## Como comprar

Existem vários formatos, tamanhos e cores de frutos, todos com a casca bem grossa e dura. As abóboras mais facilmente encontradas são a abóbora seca (frutos grandes de até 15 kg), o tipo baianinha (frutos pequenos, de pescoço e casca rajada) e a abóbora japonesa kabocha ou cabotiá (fruto com gomos, como a moranga, mas de casca verde-escura). Em mercados no interior do Brasil também são comercializadas variedades locais.

Os frutos maduros são reconhecidos pela casca sem brilho. Casca com brilho indica que os frutos foram colhidos muito novos, não amadureceram totalmente e são de inferior qualidade quanto ao sabor e à textura, quando comparados aos frutos totalmente maduros. Prefira frutos sem machucados e ferimentos e sem sinais de mofo ou podridão.

Manuseie os frutos com cuidado. Apesar de parecerem resistentes ao manuseio, eles apodrecem mais rapidamente a partir dos pontos onde foram machucados, mesmo que esses machucados não sejam aparentes.

A abóbora pode ser vendida na forma minimamente processada, ou seja, já descascada, picada em pedaços pequenos e embalada. Assegure-se que o produto processado esteja refrigerado no mercado e em casa. Quando mantido fora da geladeira, ele se estraga rapidamente.

## Como conservar



Consuma em até 3 meses

Após a colheita, os frutos podem ser armazenados por cerca de três meses em condição ambiente, em local fresco e seco. Mantenha os frutos com cabinho, pois assim podem ser conservados por mais tempo. A abóbora seca comprada picada em pedaços grandes e com casca dura menos que a abóbora inteira e deve ser conservada em geladeira, envolvida com saco de plástico, por até uma semana.



No congelador

Para congelar, corte a abóbora em cubos ou fatias. Faça o pré-cozimento em água fervente por três minutos ou em micro-ondas por quatro minutos. Acondicione em saco de plástico, retire o ar com uma bombinha de vácuo e leve ao congelador. A abóbora também pode ser congelada na forma de purê.

## Como consumir

A abóbora é uma hortaliça muito versátil, podendo ser consumida de diferentes formas: saladas, cozidos, refogados, sopas, curau, purê, pães, bolos, pudins e doces.

As sementes podem ser torradas e consumidas como aperitivo; além de saborosas, são muito ricas em nutrientes, especialmente ferro. Lave bem as sementes, seque-as em um pano limpo ou papel absorvente, tempere com sal e leve ao forno quente por cerca de 40 minutos. Mexa de vez em quando para que fiquem torradas por igual.

Para fazer doces em pasta, em calda ou cristalizados, dê preferência à abóbora seca (de frutos grandes). Para pudins e curau, os três tipos podem ser usados. Para pratos salgados, a abóbora japonesa é a mais indicada, por ter a polpa mais enxuta.

Para descongelar, deixe a abóbora na parte de baixo da geladeira de um dia para o outro ou em condição ambiente por algumas horas. O descongelamento também pode ser feito diretamente na panela ao fogo, durante o preparo do prato, ou em micro-ondas.



Dicas

Cozinhe a abóbora em pedaços grandes com casca e depois aproveite a casca cozida para fazer farofa ou misture-a ao arroz ou à carne moída.

Temperos que combinam com a abóbora: sal, cebola, açúcar, alho, pimenta, noz-moscada, canela e gengibre.

## Pudim de abóbora



Foto: Arquivo Embrapa Hortaliças

### Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- A mesma medida de leite
- 1 xícara (chá) de abóbora cozida
- 2 colheres rasas (sopa) de amido de milho
- 3 gemas
- 3 claras batidas em neve

### Modo de fazer

1. Reserve a clara e bata no liquidificador os demais ingredientes até formar uma mistura homogênea.
2. Coloque a massa em uma vasilha e junte as claras, misturando levemente.
3. Caramelize a forma com açúcar, coloque a mistura nessa forma. Asse em banho-maria, em temperatura média, ou cozinhe em forma própria para pudim.

Tempo de preparo e cozimento: 45 minutos

Rendimento: 10 porções

### Sugestão

- ❖ O pudim pode ser enriquecido com duas colheres de coco ralado.