NOTA TÉCNICA Nº 012/2022

ORIENTAÇÃO DE PREPARAÇÕES COM ABACATE

O abacate é uma fruta de tradição no consumo entre os brasileiros e que pode ser consumida em preparações doces ou salgadas. A principal característica do abacate que é rico em gordura monoinsaturada, contribuindo para vários benefícios a saúde, entre elas a prevenção de doenças cardiovasculares.

Fruto versátil, o abacate poderá ser utilizado no preparo de vitaminas, maionese, cremes, sorvete caseiro, sobremesa e sanduíches. Para o consumo e uso em receitas, o fruto deve estar maduro e a dica para acelerar o processo de amadurecimento, é colocar em saco de papel fechado ou deixar próximo de outra fruta como a banana que possui alta produção de etileno, facilitando o processo de amadurecimento.

Dicas de Receitas

Guacamole

- Polpa de 1 abacate maduro;
- 1 tomate maduro ;
- caldo de 1 limão;
- 2 colheres de sopa de óleo;
- sal.

Modo de fazer:

- Lave e seque o abacate e o tomate. Com a faca, corte o abacate ao meio, no sentido do comprimento, e descarte o caroço. Descasque, corte cada metade em cubos e transfira para uma tigela.

- Regue o abacate com o caldo de limão e amasse com um garfo até formar um purê rústico.
- Corte o tomate ao meio, descarte as sementes, e corte as metades em cubos pequenos. Junte ao abacate amassado, tempere com o óleo e sal a gosto. Misture bem e sirva imediatamente.

Rendimento: 2 porções

Maionese de abacate

- polpa de 1/2 abacate maduro
- 1 dente de alho
- suco de 1 limão
- sal a gosto
- 1/2 xícara (chá) de óleo.

Modo de fazer:

- Bater todos os ingredientes no liquidificador e poderá passar em pães ou fazer molhos para saladas.

Rendimento: 4 porções

Vitamina de abacate

- Polpa de 1 abacate maduro;
- 3 colheres de sopa de leite em pó;
- 4 colheres de composto de banana e maçã;
- 4 copos de água.

Modo de fazer:

- Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir.

Rendimento: 6 porções

Mousse chocolate de abacate

- 1 abacate maduro;
- 6 colheres de sopa de achocolatado em pó;
- 2 colheres de sopa de leite em pó.

Modo de fazer:

Coloque tudo no liquidificador e bata até ficar homogêneo. Leve à geladeira e deixe por 2 horas antes de servir.

Rendimento: 3 porções

Sorvete de abacate

Ingredientes

- 1 abacate grande, maduro
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 6 colheres de Leite em pó

Modo de preparo

Em um liquidificador, bata bem todos os ingredientes. Despeje em um recipiente refratário e leve ao congelador por, no mínimo, 2 horas.
Sirva a seguir.

Rendimento: 4 porções.

Salada de abacate

- 1 abacate maduro cortado em fatias;
- 1 e 1/2 limões (suco)
- 3 tomates picados em cubos sem as sementes
- 1 colher de café de sal
- 1 cebola de cabeça bem picada
- 1 pé de Alface

- 1 tomate maduro
- Óleo a gosto

Modo de fazer:

Higienizar a alface e o tomate conforme o manual de boas práticas e picá-los grosseiramente. Colocar o abacate fatiado sobre a salada e temperar com sal, limão e óleo.

Rendimento: 8 porções.

Equipe Técnica de Nutricionistas
Coordenação de Planejamento da Alimentação Escolar