

Serves 5

Stuffed Maxixe



- 10 maxixes, washed
- 1 small white onion, chopped
- 3 cloves fresh garlic, crushed
- 1 bell pepper, chopped
- 2 tablespoons fresh chives, chopped, or 2 teaspoons dried chives
- 2 tablespoons fresh cilantro, washed and chopped, or 2 teaspoons dried cilantro
- Vegetable oil cooking spray
- 1 pound ground lean turkey, chicken or beef
- 1 can (12 oz.) tomato puree or sauce
- Salt and pepper to taste (optional)

Tips:

- Serve with ½ cup brown rice and a green salad for a complete meal.

For more information on Brazilian crops, visit: www.worldcrops.org.

1. Wash and prepare vegetables and herbs (if using fresh).
2. Cut tops off maxixe. Remove seeds and hollow out.
3. Spray a skillet with vegetable oil spray. Add meat, onion and garlic, and cook over medium-high heat.
4. Sauté the lean ground meat with seasonings until cooked thoroughly.
5. Drain fat from meat.
6. Stuff 1½ tablespoons meat mixture into each hollowed-out maxixe.

7. Heat tomato puree or sauce in a sauce pan.
8. Add bell pepper and simmer for 4 minutes.
9. Stir in chives and cilantro.
10. Place the stuffed maxixe, open end up, in the sauce pan, and cover.
11. Cook the maxixe for about 15 minutes, or until slightly soft. Use a fork to test firmness. Maxixe should be slightly firmer than a boiled potato. Overcooking will decrease the quality of taste in the maxixe.
12. Add salt and pepper to taste, if desired. Serve hot.

Nutrition Facts: Serving size: 2 stuffed maxixes (using lean ground turkey); Calories: 230; Fruits and Vegetables: 6½; Fat: 9 g; Fiber: 5 g.



UMass
Extension

UMass Extension is an equal opportunity provider and employer, United States Department of Agriculture cooperating. Contact your local Extension office for information on disability accommodations or the UMass Extension Director if you have complaints related to discrimination, 413-545-4800.



Massachusetts Department
of Food and Agriculture

Serves 5

Stuffed Maxixe



- 10 maxixes, washed
- 1 small white onion, chopped
- 3 cloves fresh garlic, crushed
- 1 bell pepper, chopped
- 2 tablespoons fresh chives, chopped, or 2 teaspoons dried chives
- 2 tablespoons fresh cilantro, washed and chopped, or 2 teaspoons dried cilantro
- Vegetable oil cooking spray
- 1 pound ground lean turkey, chicken or beef
- 1 can (12 oz.) tomato puree or sauce
- Salt and pepper to taste (optional)

Tips:

- Serve with ½ cup brown rice and a green salad for a complete meal.

For more information on Brazilian crops, visit: www.worldcrops.org.

1. Wash and prepare vegetables and herbs (if using fresh).
2. Cut tops off maxixe. Remove seeds and hollow out.
3. Spray a skillet with vegetable oil spray. Add meat, onion and garlic, and cook over medium-high heat.
4. Sauté the lean ground meat with seasonings until cooked thoroughly.
5. Drain fat from meat.
6. Stuff 1½ tablespoons meat mixture into each hollowed-out maxixe.

7. Heat tomato puree or sauce in a sauce pan.
8. Add bell pepper and simmer for 4 minutes.
9. Stir in chives and cilantro.
10. Place the stuffed maxixe, open end up, in the sauce pan, and cover.
11. Cook the maxixe for about 15 minutes, or until slightly soft. Use a fork to test firmness. Maxixe should be slightly firmer than a boiled potato. Overcooking will decrease the quality of taste in the maxixe.
12. Add salt and pepper to taste, if desired. Serve hot.

Nutrition Facts: Serving size: 2 stuffed maxixes (using lean ground turkey); Calories: 230; Fruits and Vegetables: 6½; Fat: 9 g; Fiber: 5 g.



UMass
Extension

UMass Extension is an equal opportunity provider and employer, United States Department of Agriculture cooperating. Contact your local Extension office for information on disability accommodations or the UMass Extension Director if you have complaints related to discrimination, 413-545-4800.



Massachusetts Department
of Food and Agriculture

Serve 5

Maxixe Recheado



Dica:

- Sirva com ½ xícara de arroz integral e uma salada verde para uma refeição completa.

Para maiores informações sobre culturas brasileiras, visite: www.worldcrops.org.

- 10 maxixes, lavados
- 1 cebola pequena, picada
- 3 dentes de alho, espremidos
- 1 pimentão, picado
- 2 colheres de sopa de cebolinha fresca, lavada e picada ou 2 colheres de chá de cebolinha desidratada
- 2 colheres de sopa de coentro fresco, lavado e picado, ou 2 colheres de chá de coentro desidratado
- Óleo vegetal em spray para cozinhar
- 1 libra de carne moída de peru, frango ou bovina
- 1 lata (12 oz.) de polpa de tomate ou molho de tomate
- Sal e pimenta a gosto (opcional)

1. Lavar e preparar os vegetais e as ervas (quando usado produtos frescos).
2. Raspe os maxixes, tirando as sementes e o miolo, deixando apenas a casca.
3. Spray numa frigideira com o óleo vegetal em spray. Adicione a carne moída, a cebola e o alho, e cozinhe na temperatura média - alta.
4. Refogar a carne moída com a cebola e o alho até cozinhar completamente a carne.
5. Escoar a gordura da carne.
6. Recheiar o maxixe com 1½ colher de sopa da carne moída cozida.
7. Aquecer a polpa de tomate ou o molho de tomate numa panela.
8. Adicione o pimentão e cozinhe em fogo baixo por 4 minutos.
9. Misture a cebolinha e o coentro.
10. Coloque o maxixe recheado na panela com o molho, de forma que a parte aberta fique voltada para cima, e tampe a panela.
11. Cozinhe o maxixe por aproximadamente 15 minutos, ou até quando o fruto mostrar-se levemente macio. Use um garfo para testar a firmeza. O maxixe deve estar um pouco mais firme do que uma batata cozida. Cozinhar de mais irá diminuir a qualidade do sabor do maxixe.
12. Se desejar, adicione sal e pimenta a gosto. Sirva quente.

Informação Nutricional: Tamanho da porção: 2 maxixes recheados (utilizando carne de peru moída); Calorias: 230; Frutas e vegetais: 6½; Gordura: 9 g; Fibra: 5 g.



UMassAmherst Outreach **UMass Extension**

UMass Extension é uma empregadora e provedora de oportunidades iguais a todos, uma cooperadora do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos. Contate o escritório local da UMass Extension para informações sobre acessibilidade para deficientes ou o diretor da UMass Extension se você tiver reclamações relacionadas à discriminação, 413-545-4800.



Massachusetts Department of Food and Agriculture
grown...and fresher!

Serve 5

Maxixe Recheado



Dica:

- Sirva com ½ xícara de arroz integral e uma salada verde para uma refeição completa.

Para maiores informações sobre culturas brasileiras, visite: www.worldcrops.org.

- 10 maxixes, lavados
- 1 cebola pequena, picada
- 3 dentes de alho, espremidos
- 1 pimentão, picado
- 2 colheres de sopa de cebolinha fresca, lavada e picada ou 2 colheres de chá de cebolinha desidratada
- 2 colheres de sopa de coentro fresco, lavado e picado, ou 2 colheres de chá de coentro desidratado
- Óleo vegetal em spray para cozinhar
- 1 libra de carne moída de peru, frango ou bovina
- 1 lata (12 oz.) de polpa de tomate ou molho de tomate
- Sal e pimenta a gosto (opcional)

1. Lavar e preparar os vegetais e as ervas (quando usado produtos frescos).
2. Raspe os maxixes, tirando as sementes e o miolo, deixando apenas a casca.
3. Spray numa frigideira com o óleo vegetal em spray. Adicione a carne moída, a cebola e o alho, e cozinhe na temperatura média - alta.
4. Refogar a carne moída com a cebola e o alho até cozinhar completamente a carne.
5. Escoar a gordura da carne.
6. Recheiar o maxixe com 1½ colher de sopa da carne moída cozida.
7. Aquecer a polpa de tomate ou o molho de tomate numa panela.
8. Adicione o pimentão e cozinhe em fogo baixo por 4 minutos.
9. Misture a cebolinha e o coentro.
10. Coloque o maxixe recheado na panela com o molho, de forma que a parte aberta fique voltada para cima, e tampe a panela.
11. Cozinhe o maxixe por aproximadamente 15 minutos, ou até quando o fruto mostrar-se levemente macio. Use um garfo para testar a firmeza. O maxixe deve estar um pouco mais firme do que uma batata cozida. Cozinhar de mais irá diminuir a qualidade do sabor do maxixe.
12. Se desejar, adicione sal e pimenta a gosto. Sirva quente.

Informação Nutricional: Tamanho da porção: 2 maxixes recheados (utilizando carne de peru moída); Calorias: 230; Frutas e vegetais: 6½; Gordura: 9 g; Fibra: 5 g.



UMassAmherst Outreach **UMass Extension**

UMass Extension é uma empregadora e provedora de oportunidades iguais a todos, uma cooperadora do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos. Contate o escritório local da UMass Extension para informações sobre acessibilidade para deficientes ou o diretor da UMass Extension se você tiver reclamações relacionadas à discriminação, 413-545-4800.



Massachusetts Department of Food and Agriculture
grown...and fresher!