

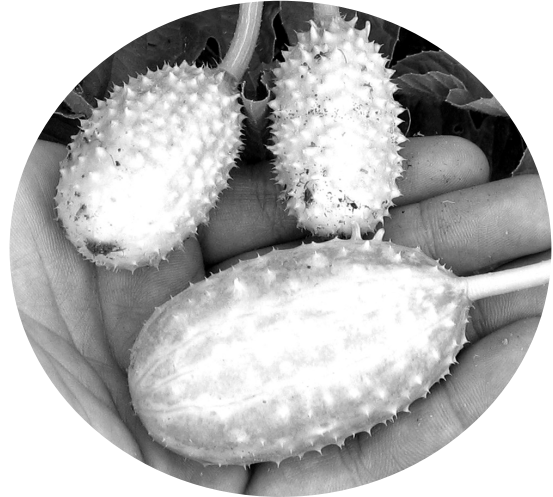
Maxixe fresco combinado com vinagre branco, salsa e cebolinha: uma salada refrescante para o verão.

Porção: 4

Salada de Maxixe

- 8 maxixes, lavados, descascados e cortados em pedaços finos.
- 1 colher de cebolinha, lavada e picada
- 1/2 xícara de vinagre branco
- 1 colher de açúcar
- 2 colheres de salsa
- 1 pitada de sal e pimenta

1. Lavar e preparar os vegetais
2. Numa vasilha media, misturar todos os ingredientes, exceto o maxixe.
3. Adicionar o maxixe e misturar bem.
4. Refrigerar por pelo menos 10 minutos e servir.



Dicas:

- Adicionar macarrão de trigo ou arroz integral cozido para outra deliciosa salada.
- Para uma refeição refrescante colocar a salada de maxixe sobre pedaços de peixes frescos cozidos (salmão e outros).
- Espalhe uma pequena porção de cream cheese vegetal com pouca gordura numa fatia de torrada integral, e cubra com a salada de maxixe.
- Sirva a salada de maxixe com taioba refogada gelada.

Informações nutricionais: Porção: 1/2 xícara; Calorias: 40; Frutas e verduras: 2; Gordura: 0 g; Fibras: 1 g

Maxixe

Este vegetal é similar ao pepino e é popular no norte do Brasil e nas Índias ocidentais onde é chamado West Indian gherkin. Pode ser consumido cru e tem um ligeiro gosto de limão. No Brasil, a variedade de semente é chamada de "Maxixe do norte". Nesta região, é usado em saladas e sopas, e preparado junto com carnes.

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



Esse material foi desenvolvido e distribuído pelo Programa Educacional de Nutrição da UMass Extension financiado pelo Programa Food Stamps do USDA e pelo Departamento de Agricultura de Massachusetts. O programa Food Stamps ajuda a pessoas de baixa renda a comprar alimentos necessários para uma boa alimentação. Pode ajudar você a comprar alimentos nutritivos, contribuindo para aumentar a sua renda alimentar. Para maiores informações ligue 1-800-249-2007. Uma cooperação do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos. UMass Extension contribui com a mesma oportunidade em programas e empregos.

Portuguese - FM-001 7/06

