

Um acompanhamento de sabor fantástico, feito com taioba fresca refogada com azeite de oliva, alho e cebola.

1 Porção

Taioba Refogada

1/8 xícara de cebola, lavada, descascada e picada.

2 xícaras de taioba lavada

1/2 colher de azeite de oliva

1 colher de alho amassado

1 pitada de sal

1. Lavar e preparar os vegetais.
2. Numa frigideira grande aquecer o azeite de oliva.
3. Adicionar o alho e a cebola, refogar por 1 minuto.
4. Adicionar a taioba e refogar por 5 minutos ou até ficar macio (a Taioba é muito delicada para cozinhar, no início temos 2 xícaras de folhas frescas e termina com 1/2 xícara de taioba refogada).
5. Adicionar o sal e servir.



Dica

- Combine taioba picada com pão integral, ovos cru e o seu queijo ralado de baixa gordura preferido para criar um saboroso recheio de frango.
- Sirva taioba refogada fria com salada de maxixe.
- Use a taioba como uma saborosa cobertura de pizza.

Informações nutricionais: Porção: 1/2 xícara; calorias: 100; Frutas e vegetais: 1; Gordura: 7 g; Fibras: 3 g

Taioba (*Xanthosoma sagittifolium*)

Taioba é a folha de uma raiz popular que cresce em todos os países em desenvolvimento. A raiz tem muitos nomes, incluindo tannia, malanga, e yautia. A origem dessa planta é o Brasil e é muito similar no crescimento e na aparência ao taro (*Colocasia esculenta*) que é originário do Sudeste Asiático. Em algumas regiões do Brasil, a taioba é usada como uma folhosa e é similar ao espinafre no gosto e textura. Geralmente as folhas são cozidas.

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

