

COLEÇÃO

AGROSP NA MESA

BATATA



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO

Secretaria de Agricultura e Abastecimento



TARCÍSIO GOMES DE FREITAS
GOVERNADOR DO ESTADO DE SÃO PAULO

GERALDO MELO FILHO
SECRETÁRIO DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

ALBERTO P. G. AMORIM
SECRETÁRIO EXECUTIVO DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

LUCIANA TUCOSER
CHEFE DE GABINETE DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

DIÓGENES KASSAOKA
SUBSECRETÁRIO DE ABASTECIMENTO

CAMILA KANASHIRO
DIRETORA DE SEGURANÇA ALIMENTAR

GIULIANO MENICELLI LAGONEGRO
CHEFE DE ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO

**SECRETARIA DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO
SUBSECRETARIA DE ABASTECIMENTO
DIRETORIA DE SEGURANÇA ALIMENTAR
ASSESSORIA DE SEGURANÇA ALIMENTAR**

**COLEÇÃO
AGROSP
NA MESA
BATATA**

EDIÇÃO REVISADA 2026

ÍNDICE

- 
- 08 Introdução
 - 10 Benefícios nutricionais
 - 10 Tipos de batatas
 - 12 Produtos de batatas
 - 12 Fécula de batata
 - 13 Curiosidades
 - 16 Receitas
 - 16 Baked potato
 - 18 Batata rosti
 - 20 Batata rústica
 - 21 Chip de batata
 - 22 Bolinho de batata com frango

- 
- 24** Lasanha de batata com berinjela
- 26** Esfiha aberta de batata recheada de atum e queijo
- 28** Mini pizza de batata com muçarela e ricota
- 30** Pão de batata
- 32** Quibe de quinoa com batata
- 33** Bureka
- 34** Quiche de batata e queijo cottage
- 36** Rocambole de batata com frango e requeijão
- 38** Panqueca de batata com atum
- 40** Nhoque de batata colorida
- 44** Piruê
- 46** Referências bibliográficas

INTRODUÇÃO

Originárias das montanhas da Cordilheira dos Andes, na América do Sul, a batata tem uma vasta história de consumo por comunidades indígenas há mais de 8.000 anos.



Sua utilização se disseminou para diversos países, tornando-se um ingrediente extremamente comum nos hábitos alimentares da população, sendo o quarto alimento mais consumido no mundo, perdendo apenas para o arroz, o trigo e o milho.





O cultivo de batata no Brasil é realizado em três safras ao longo do ano: uma referente aos meses de setembro a janeiro, outra aos meses de fevereiro a junho e a outra de abril a setembro. Desta forma, o Brasil é um dos poucos países do mundo onde a produção de batata acontece em todas as estações do ano, sendo São Paulo o terceiro maior produtor nacional com grande destaque para o município de Vargem Grande do Sul, popularmente conhecido como “terra da batata”. Sendo assim, esse tubérculo não é somente uma importante fonte alimentar, mas também de trabalho e renda para agricultores e comunidades locais.



BENEFÍCIOS NUTRICIONAIS

Na composição da batata encontramos água (80%), carboidratos (18%), proteínas (2%) e uma quantidade muito próxima a zero de gorduras. Embora seja um alimento de considerável valor calórico, contém vitaminas do complexo B, principalmente B6, e vitamina C, além de ferro, cálcio e grande teor de fósforo e potássio.

A presença destes nutrientes favorece as funções cerebrais e fornecimento de energia ao corpo, auxilia no maior desempenho e na resistência do organismo durante atividades físicas, bem como no maior controle da pressão arterial.



TIPOS DE BATATAS

As batatas se diferem não apenas pela aparência e textura, mas principalmente pela quantidade de amido na composição, fator decisivo para a melhor escolha nos diferentes preparos.

Aquelas que possuem uma quantidade maior de amido são mais indicadas para fritar e assar, diferentemente das que possuem uma quantidade menor, mais apropriadas para cozinhar.

Além dos tipos mais comuns de batatas de mesa, chegaram ao mercado nacional as primeiras variedades de batatas coloridas, desenvolvidas pelo Instituto Agronômico de Campinas (IAC), com casca e polpa coloridas.

Segue abaixo tabela com os principais tipos de batatas produzidas no Estado de São Paulo atualmente:



Tipos de batatas	Características	Uso culinário
Asterix	Casca rosada, polpa amarelada e formato oval-alongado	Cozida e frita. Muito utilizada também pela indústria para a produção de pré-fritas congeladas
Orchestra	Casca brilhante, com coloração amarelo-claro e formato oval	Assada e cozida. Não é adequada para fritura
Ágata	Casca e polpa amarelo-claro; formato oval-alongado; resistente ao escurecimento	Cozida. Não é indicada para fritura
Caesar	Oval-alongado, pele amarela, polpa amarelo-claro. Tubérculos graúdos e uniformes	Cozida. Não é indicada para fritura
IAC Axel	Formato oval-achatado, com casca amarela, lisa e brilhante e polpa creme	Cozida e frita
IAC Frida	Formato oval-alongado, casca amarela e polpa branca	Frita
IAC Turmalina	Casca roxa e polpa em anéis mesclados de roxo e branco; formato oval-alongado	Frita. Muito utilizada para chips caseiros
BRS Camila	Formato ovalado, película amarela e lisa, polpa amarelo-claro	Cozida
Atlantic	Casca e polpa brancas; formato oval-alongado	Utilizada pela indústria para a produção de chips
Markies	Casca e polpa amareladas; formato oval-alongado	Utilizada pela indústria para a produção de pré-fritas congeladas



PRODUTOS DE BATATAS

Mundialmente, mais da metade da quantidade de batata produzida é comercializada fresca, mas uma parte significativa é transformada em produtos pela indústria, como a fécula, o amido, as batatas congeladas pré-fritas e as batatas cortadas em fatias finas (onduladas ou lisas), fritas e embaladas, conhecidas como chips.

FÉCULA DA BATATA

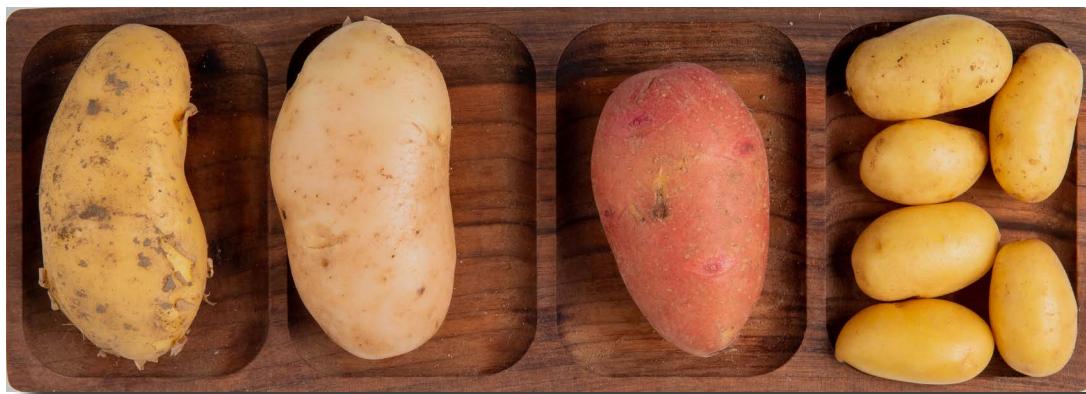
A fécula da batata trata-se do amido extraído de batatas esmagadas ou raladas. Ele, então, é lavado e depois seco. Seu sabor neutro e alta capacidade de espessamento são o que o tornam desejável na indústria alimentícia.

Principais usos da fécula:

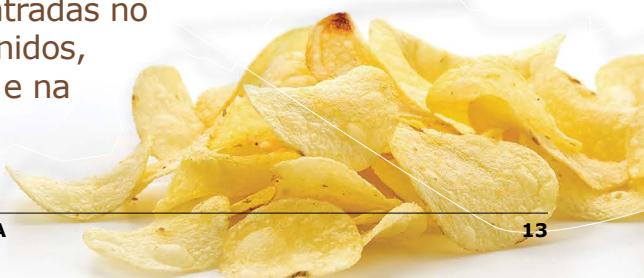
- Espessante e ligante: a fécula de batata é frequentemente usada como espessante em sopas, molhos, cremes e outros pratos, conferindo uma consistência mais densa;
- Substituto do trigo: é uma alternativa sem glúten para a farinha de trigo em receitas, sendo usada para fazer bolos, biscoitos, panquecas e outras preparações assadas;
- Preparo de molhos e empanados: pode ser utilizada para engrossar molhos e criar empanados crocantes em alimentos fritos ou assados.
- Preparo de pudins e sobremesas: ela é usada para preparar pudins, gelatinas e outras sobremesas que requerem um espessante;
- Fabricação de pães sem glúten: muitos pães sem glúten contêm fécula de batata para ajudar a melhorar a textura e a maciez.

CURIOSIDADES

- Pode-se comer batata crua?
- Embora a batata seja um alimento delicioso e versátil, comer batata crua não é recomendado em grandes quantidades. Isso ocorre porque as batatas crudas contêm compostos naturais chamados glicoalcaloides, incluindo a solanina e a chaconina, que podem ser tóxicos em quantidades elevadas. Portanto, é aconselhável que cozinhe as batatas antes de comê-las para garantir que os glicoalcaloides sejam degradados e os riscos sejam minimizados.
- Batatas esverdeadas contêm altos níveis de solanina.



- Atualmente, existem mais de 4.000 variedades comestíveis de batata.
- Existem entre 100 e 180 espécies conhecidas de batata selvagem. Essas espécies não são comestíveis e são encontradas no sudoeste dos Estados Unidos, ao sul do Chile, no Peru e na Bolívia.



O objetivo deste material é demonstrar a importância da cadeia produtiva da batata, valorizar a agricultura paulista e incentivar o maior consumo desse alimento tão rico e versátil.





**Neste sentido,
abaixo são
apresentadas
receitas nutritivas
para inclusão
em refeições
mais saborosas e
diversificadas.**

BAKED POTATO

Rendimento:
10 porçõesPeso da
porção:
120gValor calórico da
porção:
254KcalTempo de
preparo:
1h30min**BATATA****INGREDIENTES:**

- 5 batatas-inglesas médias (1,1Kg)

MODO DE PREPARO:

Lave e seque as batatas. Coloque-as em uma assadeira envolvidas em papel-alumínio e asse em forno preaquecido em 200°C, por 1h20min. Retire as batatas do forno, remova o papel-alumínio e corte-as ao meio, no sentido do comprimento. Retire com uma colher um pouco do miolo de cada batata e reserve em um recipiente, para adicionar ao recheio posteriormente.

RECHEIO

INGREDIENTES:

- 1 cebola média (150g)
- 2 dentes de alho médios (8g)
- 4 ramos de salsinha (24g)
- 4 ramos de cebolinha (48g)
- 500g de peito de frango sem osso e sem pele

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem (30ml)
- 1 e 1/2 colher (chá) de sal (9g)
- 1/2 colher (sopa) de orégano (2g)
- 1 colher (chá) de páprica doce (2g)
- 1 copo de requeijão cremoso (200g)
- 1 pacote de queijo parmesão ralado (50g)

MODO DE PREPARO:

Descasque, lave e pique a cebola e os dentes de alho e reserve. Lave e pique a salsinha e a cebolinha e reserve. Lave e limpe o peito de frango, coloque-o em uma panela de pressão, com água suficiente para cobrir, e leve ao fogo por aproximadamente 15 minutos após pegar pressão. Após o cozimento escorra a água, deixe esfriar um pouco e desfie o peito de frango. Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite até ficarem transparentes, acrescente o frango desfiado, o sal, o orégano, a páprica, a salsa, a cebolinha, o requeijão e a polpa da batata reservada e misture bem. Em seguida, recheie as batatas e distribua o queijo parmesão ralado por cima delas. Em uma forma, disponha as batatas e leve-as ao forno para gratinar por aproximadamente 15 minutos.



BATATA ROSTI

Rendimento:
2 porções

Peso da
porção:
176g

Valor calórico da
porção:
816Kcal

Tempo de
preparo:
1h30min



RECHEIO

INGREDIENTES:

- 2 dentes de alho pequenos (4g)
- 1 maço de escarola (500g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem (15ml)
- 1 pote de creme de ricota (200g)
- ½ colher (chá) de sal (3g)

MODO DE PREPARO:

Descasque, lave e pique os dentes de alho e reserve. Lave e pique a escarola e reserve. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue o alho. Em seguida, acrescente a escarola e o sal e refogue até murchar e reserve.

BATATA

INGREDIENTES:

- 4 batatas-inglesas médias (880g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem (15ml)
- 1 colher (sopa) de chimichurri desidratado (2g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 1 pacote de queijo parmesão ralado (50g)
- 2 colheres (sopa) de manteiga (40g)

MODO DE PREPARO:

Lave, descasque e rale as batatas no ralo grosso. Em um escorredor, lave e escorra bem a batata ralada, envolva em um pano de prato higienizado, vá pressionando para remover a água e reserve. Em um recipiente misture a batata, o azeite, o chimichurri, o sal e o queijo e reserve. Em uma frigideira média antiaderente, derreta uma colher (sopa) de manteiga e coloque metade da mistura de batata, espalhando uniformemente com uma espátula. Frite em fogo médio por cerca de 5 minutos ou até dourar no fundo, distribua o recheio e cubra com a outra metade da mistura de batata, vire sobre um prato e retorne à frigideira, com o restante da manteiga para dourar do outro lado. Transfira para um recipiente e sirva quente.



BATATA RÚSTICA

Rendimento:
8 porções

Peso da
porção:
103g

Valor calórico da
porção:
115Kcal

Tempo de
preparo:
1h

INGREDIENTES:

- 4 batatas-asterix médias (1,1Kg)
- 1 colher (sopa) de chimichurri desidratado (2g)
- 1 colher (chá) de pálrica doce (2g)
- ½ colher (sopa) de sal (7g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem (15ml)

MODO DE PREPARO:

Lave as batatas, corte-as no tamanho e formato de canoa e transfira-as para um cesto de fritadeira elétrica sem óleo ou para uma assadeira untada com azeite. Regue com azeite e salpique o sal, a pálrica e o chimichurri. Misture tudo muito bem e asse em fritadeira elétrica sem óleo, por 20 minutos a 200°C ou em forno convencional até ficarem macias e douradas. Vá virando as batatas para que assem uniformemente.



CHIP DE BATATA

Rendimento:
7 porções

Peso da
porção:
20g (20 un)

Valor calórico da
porção:
75Kcal

Tempo de
preparo:
1h15

INGREDIENTES:

- 2 batatas-asterix médias (540g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem (15ml)
- ½ colher (sopa) de páprica doce (2,5g)
- ½ colher (sopa) de chimichurri desidratado (1g)
- ½ colher (sopa) de sal (7g)

MODO DE PREPARO:

Lave as batatas e corte-as em rodelas finas, preservando a casca (use um ralador ou um mandolin, para que fiquem todas com a mesma espessura) e reserve. Forre uma travessa com papel-toalha e coloque as batatas, para absorver o excesso de água. Unte o cesto da fritadeira elétrica sem óleo com azeite extravirgem, disponha as rodelas de batata sem sobrepor e asse, em temperatura média de 180°C, por 20 minutos. Quando atingir os primeiros 10 minutos, vire as batatas para que dourem dos dois lados.



RECEITAS

BOLINHO DE BATATA COM FRANGO

Rendimento:
20 porções**Peso da porção:**
92g (2 unidades)**Valor calórico da porção:**
217Kcal**Tempo de preparo:**
1h15min**MASSA****INGREDIENTES:**

- 2 ovos médios (120g)
- 5 batatas-inglesas médias (1,1Kg)
- 2 xícaras (chá) de farinha de aveia (200g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem (15ml)
- 1 colher (sopa) de sal (15g)
- 1 pacote de queijo parmesão ralado (50g)

MODO DE PREPARO:

Separe as claras e reserve as gemas dos ovos. Lave e descasque as batatas, cozinhe em uma panela de pressão, com água suficiente para cobrir, e passe-as no espremedor. Em um recipiente, misture as batatas com a farinha de aveia, as gemas de ovo, o azeite, o sal e o queijo parmesão ralado e reserve.

RECHEIO**INGREDIENTES:**

- ½ cebola grande (105g)
- 2 dentes de alho médios (8g)
- ½ pimentão vermelho grande (130g)
- 6 ramos de salsinha (24g)
- 3 ramos de cebolinha (36g)
- 500g de peito de frango sem pele e sem osso
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem (15ml)
- ½ colher (chá) de cúrcuma (2g)
- 1 colher (chá) de orégano
- 2/3 de lata de tomate pelado drenado (160g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 1 pote de creme de ricota (200g)

MODO DE PREPARO:

Descasque, lave e pique a cebola e os dentes de alho e reserve. Lave e pique o pimentão vermelho e reserve. Lave e pique a salsinha e a cebolinha e reserve. Lave e limpe o peito de frango, coloque-o em uma panela de pressão, com água suficiente para cobrir, e leve ao fogo por aproximadamente 15 minutos após pegar pressão. Após o cozimento escorra a água, deixe esfriar um pouco e desfie o peito de frango. Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite, adicione o frango, o pimentão vermelho, a cúrcuma, a salsa, a cebolinha, o orégano, o tomate pelado e o sal. Cozinhe por 10 minutos, mexendo sempre que necessário. Por último, junte o creme de ricota, misture bem e reserve.

MONTAGEM**INGREDIENTES:**

- 210g de queijo minas padrão
- 2 ovos médios (120g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)
- 1 xícara (chá) de farinha de rosca (125g)
- 1 pacote de queijo parmesão ralado (50g)

MODO DE PREPARO:

Corte o queijo minas em tiras e reserve. Misture o recheio de frango à massa e deixe esfriar em temperatura ambiente. Bata os ovos e tempere com sal. Divida a massa em pequenas porções, abra cada pedaço em formato de discos, recheie com o queijo minas e modele como croquetes grandes. Passe os bolinhos no ovo batido e depois, na farinha de rosca misturada com o queijo parmesão ralado. Distribua os croquetes em forma (30x25cm) untada e leve ao forno até dourar, ou asse na fritadeira elétrica a 200°C, por 30 minutos.



LASANHA DE BATATA COM BERINJELA

Rendimento:
5 porções

Peso da porção:
240g

Valor calórico da
porção:
347Kcal

Tempo de
preparo:
1h

MASSA

INGREDIENTES:

- 2 batatas-inglesas grandes (710g)
- 1 colher (sopa) de sal (15g)
- 2 berinjelas médias (1Kg)

MODO DE PREPARO:

Lave as batatas, descasque-as e corte-as em rodelas grossas. Cozinhe-as em uma panela com água fervente com sal, até que fiquem macias, porém ainda firmes. Escorra-as e reserve-as. Lave as berinjelas e corte-as no sentido do comprimento em fatias finas (com o auxílio de uma faca ou do mandolin). Leve uma fatia de berinjela de cada vez, por um minuto, a uma panela com água fervente abundante. Retire o excesso de água das fatias com papel absorvente e reserva-as.

RECHEIO

INGREDIENTES:

- | | |
|------------------------------|---|
| • 1 dente de alho médio (4g) | • 500g de peito de frango sem pele e sem osso |
| • ½ cebola média (60g) | • ½ colher (chá) de orégano |
| • 5 ramos de salsinha (30g) | • ½ colher (chá) de páprica doce (1g) |
| • 3 ramos de cebolinha (36g) | • 1 colher (chá) de sal (6g) |

MODO DE PREPARO:

Descasque, lave e pique o alho e a cebola e reserve. Lave, pique a salsinha e a cebolinha e reserve. Lave e limpe o peito de frango, coloque-o em uma panela de pressão, com água suficiente para cobrir, e leve ao fogo por aproximadamente 15 minutos após pegar pressão. Após o cozimento escorra a água, deixe esfriar um pouco e desfie o peito de frango. Em uma panela, refogue o alho e a cebola no azeite, acrescente o frango desfiado, o orégano, a páprica doce, o sal, a salsinha e a cebolinha. Doure o frango e reserve.

MOLHO

INGREDIENTES:

- 1 dente de alho médio (4g)
- ½ cebola média (60g)
- 5 ramos de salsinha (30g)
- 3 ramos de cebolinha (36g)

- 2 latas de tomate pelado (800g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem (15ml)
- 1 xícara (chá) de água (240ml)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- ¼ xícara de leite integral (60ml)

MODO DE PREPARO:

Descasque, lave e pique o alho e a cebola e reserve. Lave, pique a salsinha e a cebolinha e reserve. Em um liquidificador, bata os tomates pelados e reserve. Em uma panela, refogue o alho e a cebola no azeite, acrescente o tomate batido, a água, o sal, o leite, e ferva por alguns minutos. Por último, acrescente a salsinha e a cebolinha.

MONTAGEM

INGREDIENTES:

- Manteiga para untar
- 450g de muçarela fatiada
- 1 pacote de queijo parmesão ralado (50g)

MODO DE PREPARO:

Unte com manteiga uma forma retangular (30x25cm), acrescente e espalhe uma concha de molho de tomate. Faça uma camada com metade das batatas, metade da berinjela, todo o frango e metade da muçarela. Coloque o molho e faça a última camada com o restante das batatas e das berinjelas. Cubra-as com molho, polvilhe queijo ralado e leve ao forno médio a 180°C, preaquecido, por 35 minutos.



ESFIHA ABERTA DE BATATA RECHEADA DE ATUM E QUEIJO

Rendimento:
20 porções

Peso da porção:
100g (1 un)

Valor calórico da
porção:
202Kcal

Tempo de
preparo:
2h

MASSA

INGREDIENTES:

- 6 batatas-inglesas pequenas (750g)
- 1/4 xícara (chá) de leite integral (60ml)
- 1 colher (chá) de suco de limão-tahiti (5ml)
- 1/4 xícara (chá) de manteiga com sal (50g)
- 1/2 colher (sopa) de sal (7g)

- 1/4 xícara (chá) de azeite de oliva extravirgem (60ml)
- 1/2 colher (sopa) de açúcar refinado (5g)
- 1 ovo médio (65g)
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo (335g)
- 1 envelope de fermento biológico seco (10g)

MODO DE PREPARO:

Lave as batatas, cozinhe-as em uma panela de pressão com água o suficiente para cobri-las, descasque-as, esprema e reserve. Em uma panela, ferva o leite, acrescente o suco do limão, deixe-o talhar e reserve. Em um recipiente, misture o fermento biológico seco com a farinha de trigo e reserve. Em outro recipiente misture bem a batata espremida com a manteiga, o sal, o leite talhado, o azeite, o açúcar e o ovo. Acrescente a farinha de trigo misturada ao fermento biológico, aos poucos, e sove até ficar uma massa homogênea, que não grude nas mãos. Faça bolinhas com a massa e deixa-as crescer.

RECHEIO

INGREDIENTES:

- 1/2 cebola média (75g)
- 1 tomate italiano médio (185g)
- 8 ramos de salsinha (48g)
- 4 latas de atum sólido em óleo (680g)
- 220g de queijo minas padrão
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)

MODO DE PREPARO:

Descasque, lave e pique a cebola em cubos pequenos e reserve. Lave, retire as sementes e pique o tomate em cubos pequenos e reserve. Lave e pique a salsinha e reserve. Abra as latas de atum, escorra o óleo e reserve o atum. Em um recipiente, misture a cebola, o tomate, a salsinha, o atum e o sal.

MONTAGEM

INGREDIENTES:

- 220g de queijo minas padrão
- Farinha de trigo para polvilhar

MODO DE PREPARO:

Rale o queijo em um ralador grosso e reserve. Polvilhe uma superfície limpa com a farinha e abra cada bolinha, deixando as bordas um pouco mais altas. Com o auxílio de uma colher, disponha o recheio no meio da esfiha e polvilhe o queijo ralado. Repita o processo com toda a massa. Coloque as esfihas abertas em uma assadeira (30cmx25cm) enfarinhada e leve-as ao forno médio, preaquecido a 180°C, por 30 minutos.



MINI PIZZA DE BATATA COM MUÇARELA E RICOTA

Rendimento:
12 porções

Peso da porção:
70g

Valor calórico da
porção:
209Kcal

Tempo de
preparo:
1h30min



MASSA

INGREDIENTES:

- 2 batatas-inglesas médias (440g)
- 1 colher (sopa) de sal (15g)
- 2 ovos pequenos (86g)
- 1 xícara (chá) de amido de milho (106g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem (15ml)

MODO DE PREPARO:

Lave as batatas, descasque-as, cozinhe-as em uma panela de pressão e esprema-as. Em uma tigela, misture o sal com a batata espremida e deixe esfriar. Separe a clara de um ovo e reserve a gema. Misture um ovo inteiro, uma gema e o amido de milho à batata amassada até obter uma massa homogênea. Abra a massa sobre uma superfície enfarinhada com amido de milho, deixando, aproximadamente, 0,25cm de espessura. Corte a massa em discos de cerca de 12cm de diâmetro. Unte uma frigideira com um pouco de azeite, e coloque os discos, virando-os dos dois lados, até dourar.

MOLHO**INGREDIENTES:**

- 1 lata de tomate pelado drenado (240g)
- ½ colher (chá) de manjericão
- 1 colher (chá) de sal (6g)

MODO DE PREPARO:

Bata o tomate pelado no liquidificador e adicione os demais ingredientes.

RECHEIO**INGREDIENTES:**

- 500g de ricota fresca
- 250g de muçarela ralada
- 6 tomates-cereja médios (60g)
- 1 colher (chá) de orégano

MODO DE PREPARO:

Amasse a ricota fresca com um garfo e reserve. Disponha os discos de pizza em uma assadeira grande (30cmx25cm), adicione um pouco de molho de tomate e coloque a ricota, a muçarela e os tomates. Salpique o orégano e leve ao forno médio, preaquecido a 180°C, até que a muçarela derreta.



PÃO DE BATATA

Rendimento:
23 porções

Peso da
porção:
54g (1 un)

Valor calórico da
porção:
127Kcal

Tempo de
preparo:
2h



MASSA

INGREDIENTES:

- 2 batatas-inglesas médias (440g)
- 2 envelopes de fermento biológico seco (20g)
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo (224g)
- 2 colheres (sopa) de açúcar refinado (20g)
- 1 ovo médio (65g)
- ½ colher (sopa) de sal (7g)
- ½ xícara (chá) de água morna (120ml)
- ½ xícara (chá) de azeite de oliva extravirgem (120ml)
- 1 colher (sopa) de manteiga com sal (20g)

MODO DE PREPARO:

Lave as batatas e cozinhe em panela de pressão com água o suficiente para cobri-las, por aproximadamente 10 minutos. Espere esfriar, descasque, passe-as no espremedor e reserve. Em um recipiente, misture o fermento biológico seco com a farinha de trigo e reserve. Em uma vasilha grande misture o açúcar, a batata amassada, o ovo, o sal, a água morna, o azeite e a manteiga. Adicione e incorpore a farinha de trigo aos poucos, sovando até obter uma massa lisa e homogênea (a massa fica com a consistência levemente pegajosa). Deixe-a crescer por 30 minutos. Divida a massa em 23 porções, modele 23 bolinhas e reserve.

RECHEIO

INGREDIENTES:

- 160g de queijo minas frescal
- 12 tomates-cereja médio (120g)
- 2 colheres (sopa) de orégano (4g)

MODO DE PREPARO:

Corte o queijo em cubos e os tomates-cereja ao meio. Em um recipiente, misture o queijo, o tomate e o orégano.

MONTAGEM

INGREDIENTES:

- Manteiga para untar
- Farinha de trigo para polvilhar
- 1 gema de ovo para pincelar (20g)

MODO DE PREPARO:

Polvilhe uma superfície limpa com farinha de trigo e abra cada bolinha em formato de discos. Distribua o recheio no centro de cada disco de massa, feche-os em formato de bolinhas e coloque-as em assadeira retangular (30x25cm) untada com manteiga e polvilhada com farinha de trigo. Pincele os pães com a gema e deixe crescer por mais 30 minutos. Asse em forno preaquecido a 180°C, por 30 minutos e aumente para 220°C para dourar por mais 10 minutos.



QUIBE DE QUINOA COM BATATA

Rendimento:
25 porções

Peso da
porção:
100g

Valor calórico da
porção:
150Kcal

Tempo de
preparo:
1h15min

MASSA

INGREDIENTES:

- 1 xícara (chá) de quinoa em grãos (175g)
- 1 cebola média (150g)
- 1 tomate italiano médio (185g)
- ½ maço de salsinha (60g)
- 7 ramos de cebolinha (84g)
- 500g de patinho moído
- 2 colheres (chá) de sal (12g)
- 1 colher (sopa) de páprica doce (7g)

MODO DE PREPARO:

Coloque a quinoa de remolho em água fria o suficiente para cobri-la, por 4 horas. Descasque, lave e pique a cebola e reserve. Lave e pique o tomate e reserve. Lave e pique a salsinha e a cebolinha e reserve. Lave a quinoa e cozinhe com água por 10 minutos, escorra bem e reserve. Em um recipiente coloque o patinho moído, a quinoa, a cebola, o tomate, o sal, a salsinha, a cebolinha e a páprica doce. Misture bem até obter uma massa homogênea e reserve.

MONTAGEM

INGREDIENTES:

- 3 batatas-inglesas médias (660g)
- 2 colheres (chá) de sal (12g)
- 270g de queijo minas padrão
- 1 bisnaga de requeijão cremoso (400g)
- ½ colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem (8ml)
- Manteiga para untar

MODO DE PREPARO:

Lave as batatas, descasque e corte-as em rodelas. Em uma panela de pressão, coloque as batatas com água o suficiente para cobrir e o sal e cozinhe até começar a pegar pressão. Escorra a água e reserve a batata. Rale o queijo minas padrão e reserve. Unte uma travessa retangular (30cmx25cm) com manteiga. Faça uma camada com a metade da massa e outra com batata. Adicione o requeijão cremoso e o queijo. Finalize com o restante da massa e regue com o azeite. Leve ao forno médio, preaquecido a 180°C, por cerca de 40 minutos.

BUREKA

Rendimento:
8 porções

Peso da
porção:
90g

Valor calórico da
porção:
325Kcal

Tempo de
preparo:
2h

MASSA

INGREDIENTES:

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo (220g)
- 1 pacote de queijo parmesão ralado (50g)
- ½ tablete de manteiga com sal (100g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- ½ xícara (chá) de leite integral (120ml)

MODO DE PREPARO:

Em uma vasilha, misture todos os ingredientes até a massa ficar homogênea e não grudar nas mãos e reserve.

RECHEIO

INGREDIENTES:

- 1 batata-inglesa grande (355g)
- 2 ramos de salsinha (12g)
- 150g de ricota fresca
- 1 pacote de queijo parmesão ralado (50g)
- 3 colheres (sopa) de requeijão (30g)
- ½ colher (chá) de sal (3g)

MODO DE PREPARO:

Lave a batata, descasque e cozinhe-a, com água o suficiente para cobrir, em uma panela de pressão. Escorra a água, esprema a batata e reserve. Lave e pique a salsinha e reserve. Amasse a ricota com o auxílio de um garfo e reserve. Em um recipiente, adicione a batata amassada, o queijo parmesão ralado, a ricota, o requeijão, a salsinha e o sal. Faça bolinhas com as mãos e reserve.

MONTAGEM

INGREDIENTES:

- 1 gema de ovo peneirada (20g)

MODO DE PREPARO:

Com o auxílio de um rolo, abra a massa e corte-a em quadrados de aproximadamente 10 centímetro de largura. Coloque o recheio no centro e feche a massa, unindo as pontas, como se fosse uma trouxa pequena. Pincele a gema por cima de cada uma e leve ao forno médio, preaquecido, a 180°C em uma forma (30cmx25cm) untada e enfarinhada até dourar.

QUICHE DE BATATA E QUEIJO COTTAGE

Rendimento:
15 porções

Peso da
porção:
120g

Valor calórico da
porção:
260Kcal

Tempo de
preparo:
2h



MASSA

INGREDIENTES:

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo (360g)
- 1 ovo médio (65g)
- 1 pacote de queijo parmesão ralado (50g)
- ½ tablete de manteiga com sal (100g)
- 2 colheres (sopa) de água gelada (30ml)

MODO DE PREPARO:

Em uma superfície, coloque a farinha, o ovo, a manteiga (gelada) cortada em cubos, o queijo parmesão ralado e misture com as pontas dos dedos, até que fique na consistência de farofa. Acrescente água gelada aos poucos, até ficar com uma consistência homogênea e que não grude nas mãos. Forme uma bolinha e leve à geladeira por 30 minutos.

RECHEIO

INGREDIENTES:

- 6 batatas-inglesas médias (1,3Kg)
- 1 pote de creme de ricota (200g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)

MODO DE PREPARO:

Lave, descasque e corte as batatas em rodelas. Em uma panela de pressão, cozinhe as batatas até iniciar a pressão, escorra a água e reserve. Misture o creme de ricota, o sal, adicione às rodelas de batata e reserve.

MONTAGEM

MODO DE PREPARO:

- 12 tomates-cereja médio (120g)
- 1 pote de queijo cottage (400g)
- 1 pacote de queijo parmesão ralado (50g)

MODO DE PREPARO:

Forre o fundo e a lateral de uma forma de 25cm de diâmetro, com fundo removível, com a massa reservada. Com a ajuda de um garfo, faça furos no fundo. Leve ao forno, preaquecido a 180°C, por 10 minutos, para pré-assar a massa. Após esse período, retire a massa para adicionar o recheio. Lave os tomates-cereja e reserve. Adicione as batatas em rodelas com o creme de ricota, de modo que forre todo o fundo da forma. Adicione o queijo cottage, o queijo parmesão ralado e os tomates-cereja para enfeitar. Leve ao forno em temperatura de 180°C, por 20 minutos ou até dourar.



ROCAMBOLE DE BATATA COM FRANGO E REQUEIJÃO

Rendimento:
15 porções

Peso da porção:
120g

Valor calórico da porção:
242Kcal

Tempo de preparo:
1h30min

MASSA

INGREDIENTES:

- 4 batatas-asterix médias (880g)
- 5 ovos médios (290g)
- 1 pacote de queijo parmesão ralado (50g)
- 8 colheres (sopa) de farinha de trigo (80g)
- 4 colheres (sopa) de manteiga com sal (80g)
- 2 xícaras (chá) de leite integral (480ml)

MODO DE PREPARO:

Lave, descasque e cozinhe as batatas em uma panela de pressão, por 10 minutos após iniciar a pressão, esprema e reserve. Separe as gemas das claras dos ovos, bata as claras em neve e reserve as gemas. Em uma vasilha, misture as batatas espremidas, as gemas, o queijo ralado, a farinha de trigo, a manteiga e o leite. Adicione as claras batidas e mexa delicadamente. Unte uma assadeira (30x25cm) com manteiga e forre com papel-manteiga. Despeje a massa na assadeira e leve ao forno médio, preaquecido, a 180°C por 45 minutos.

RECHEIO

INGREDIENTES:

- 1 cebola branca pequena (100g)
- 1 dente de alho médio (4g)
- ½ pimentão vermelho (144g)
- 9 ramos de salsinha (54g)
- 3 ramos de cebolinha (36g)
- 500g de peito de frango sem pele e sem osso
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem (15ml)
- 1 colher (chá) de açafrão (6g)
- 1 lata de tomate pelado (400g)
- 1 colher (chá) de orégano
- 1 colher (chá) de sal (6g)

- 1 cebola branca pequena (100g)
- 1 dente de alho médio (4g)
- ½ pimentão vermelho (144g)
- 9 ramos de salsinha (54g)
- 3 ramos de cebolinha (36g)
- 500g de peito de frango sem pele e sem osso
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem (15ml)
- 1 colher (chá) de açafrão (6g)
- 1 lata de tomate pelado (400g)
- 1 colher (chá) de orégano
- 1 colher (chá) de sal (6g)

MODO DE PREPARO:

Descasque, lave e pique a cebola e os dentes de alho e reserve. Lave e pique o pimentão vermelho, a salsinha e a cebolinha e reserve. Lave e limpe o peito de frango, coloque-o em uma panela de pressão, com água suficiente para cobrir, e leve ao fogo por aproximadamente 15 minutos após pegar pressão. Após o cozimento escorra a água, deixe esfriar um pouco e desfie o peito de frango. Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite até dourarem. Adicione o frango, o pimentão vermelho, o açafrão, a salsa, a cebolinha, o tomate pelado, o orégano e o sal. Cozinhe por 10 minutos, mexendo sempre que necessário.

MONTAGEM

INGREDIENTES:

- 1 bisnaga de requeijão cremoso (400g)

MODO DE PREPARO:

Desenforme a massa sobre um pano de prato úmido e higienizado. Espalhe o recheio sobre a massa, adicione o requeijão cremoso e, com a ajuda do pano de prato, enrole o rocambole e deixe descansar por alguns minutos. Coloque-o em uma travessa e sirva.



PANQUECA DE BATATA COM ATUM

Rendimento:
10 porções

Peso da
porção:
150g (3 un)

Valor calórico da
porção:
300Kcal

Tempo de
preparo:
2h30min



MASSA

INGREDIENTES:

- 5 batatas-inglesas médias (1,1Kg)
- 3 ovos pequenos (150g)
- 1 colheres (chá) de sal (6g)
- 5 colheres (sopa) de amido de milho (50g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem (15ml)

MODO DE PREPARO:

Lave, descasque e rale as batatas no ralo grosso. Retire o excesso de líquido das batatas com o auxílio de um pano de prato limpo e higienizado e, em um recipiente, misture-as com os ovos, o sal e o amido de milho. Aqueça o azeite em uma frigideira pequena e frite porções da massa, achatando e espalhando-a, de modo a preencher o fundo da assadeira. Deixe a panqueca dourar de um lado e, depois, vire o outro lado para que doure por igual. Repita o processo até finalizar a massa.

RECHEIO

INGREDIENTES:

- 4 ramos de salsinha (24g)
- ½ cebola branca média (128g)
- 3 latas de atum em óleo (360g)
- 300g de muçarela ralada
- 7 colheres (sopa) de requeijão (100g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)

MODO DE PREPARO:

Lave e pique a salsinha e reserve. Descasque, lave e pique a cebola e reserve. Escorra o óleo do atum e coloque-o em uma vasilha. Adicione a muçarela, o requeijão, a salsinha, a cebola e o sal a gosto. Coloque o recheio sobre as panquecas, dobre ao meio e leve ao fogo para que o queijo derreta. Sirva.



NHOQUE DE BATATA COLORIDA

Rendimento:
8 porções

Peso da
porção:
200g

Valor calórico da
porção:
346Kcal

Tempo de
preparo:
2h



MASSA

INGREDIENTES:

- 6 batatas coloridas (1,1Kg)
- 2 colheres (sopa) de manteiga com sal (40g)
- 3 colheres (chá) de sal (18g)
- 2 ovos médios (130g)
- noz-moscada a gosto
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo (240g)

MODO DE PREPARO:

Lave as batatas e cozinhe-as em uma panela de pressão por 10 minutos após pegar pressão, espere esfriar, descasque e esprema-as. Em um recipiente, misture as batatas espremidas, a manteiga, o sal, ovo, a noz-moscada e acrescente a farinha de trigo aos poucos, misturando bem os ingredientes até obter uma massa homogênea. Separe porções de massa e enrole-as como um cordão. Corte em pequenos pedaços de, aproximadamente, 2cm de largura. Coloque o nhoque em uma assadeira polvilhada com farinha de trigo e cozinhe-os em uma panela com água fervente. Retire os nhoques quando emergirem e escorra-os.

MOLHO

INGREDIENTES:

- 1 pote de requeijão (200g)
- 1 xícara (chá) de leite integral (240mL)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- noz-moscada a gosto

MODO DE PREPARO:

Em uma panela, aqueça o requeijão, o leite, o sal e a noz-moscada. Misture bem até formar um molho cremoso. Sirva com os nhoques.



BOLINHO DE BATATA COM RECHEIO DE CARNE MOÍDA

Rendimento:
12 porções

Peso da porção:
75g

Valor calórico da
porção:
202Kcal

Tempo de
preparo:
1h30min

MASSA

INGREDIENTES:

- 10 batatas pequenas (1200g)
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo (40g)
- 1 gema de ovo (20g)
- 1 colher (sopa) de manteiga (20g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- Pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (16g)

MODO DE PREPARO:

Em uma panela pequena, cozinhe o ovo em água o suficiente para cobri-lo, por aproximadamente 8 minutos, descasque-o, pique-o e reserve. Lave e pique a salsinha e reserve. Descasque, lave e pique o alho e a cebola e refogue-os em uma panela com o azeite. Acrescente a carne moída e refogue até dourar. Adicione o ovo picado, a azeitona, a salsinha e o sal e misture bem.

RECHEIO

INGREDIENTES:

- 1 ovo médio (65g)
- 4 ramos de salsinha (24g)
- 1 dente de alho pequeno (2g)
- ½ cebola média (75g)
- 1 colher (chá) de azeite de oliva extravirgem (5ml)
- 350g de carne moída magra
- ½ xícara (chá) de azeitona verde picada (65g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)

MODO DE PREPARO:

Em uma panela pequena, cozinhe o ovo em água o suficiente para cobri-lo, por aproximadamente 8 minutos, descasque-o, pique-o e reserve. Lave e pique a salsinha e reserve. Descasque, lave e pique o alho e a cebola e refogue-os em uma panela com o azeite. Acrescente a carne moída e refogue até dourar. Adicione o ovo picado, a azeitona, a salsinha e o sal e misture bem.

MONTAGEM

INGREDIENTES:

- 1 ovo médio (65g)
- Farinha de rosca
- Óleo para fritar

MODO DE PREPARO:

Abra porções da massa, recheie e modele como um croquete grande. Passe os bolinhos no ovo batido e na farinha de rosca. Frite, um por um, em óleo quente. Escorra, coloque sobre papel absorvente e, em seguida, em outro recipiente para que não encharque de óleo. Repita a operação com todos os bolinhos e sirva-os quentes.



PIRUÊ

Rendimento:
5 porçõesPeso da porção:
240gValor calórico da
porção:
347KcalTempo de
preparo:
1h

MASSA

INGREDIENTES:

- 1 e 1/4 xícara (chá) de água (360ml)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 3 e 2/3 xícaras (chá) de farinha de trigo (550g)

MODO DE PREPARO:

Aqueça a água com sal até ficar morna. Em uma vasilha, misture a farinha de trigo com a água e amasse com as mãos, até obter uma massa homogênea. Cubra-a com um pano de prato limpo e higienizado e deixe-a descansar durante 15 minutos.

RECHEIO

INGREDIENTES:

- 2 batatas-inglesas médias (440g)
- 200g de queijo minas padrão
- 200g de muçarela
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (16g)
- 1 ovo médio (65g)
- noz-moscada a gosto
- 1/2 colher (chá) de orégano

MODO DE PREPARO:

Lave, descasque e cozinhe as batatas em uma panela de pressão com água o suficiente para cobri-las. Esprema, deixe-as esfriar e reserve. Rale o queijo minas e a muçarela, misture-os com o queijo parmesão ralado e reserve. Em uma vasilha, misture as batatas, o queijo minas, a muçarela, o ovo, a noz-moscada e o orégano.

MOLHO

INGREDIENTES:

- 1 dente de alho grande (6g)
- 1/2 cebola média (75g)
- 2 latas de tomate pelado (800g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem (15ml)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 1 xícara (chá) de água (240ml)

MODO DE PREPARO:

Descasque, lave e pique o dente de alho e a cebola e reserve. Bata o tomate pelado no liquidificador e reserve. Em uma panela, refogue o alho e a cebola no azeite. Acrescente o tomate batido, o sal e a água, ferva por alguns minutos, e reserve.

MONTAGEM

INGREDIENTES:

- Farinha de trigo para polvilhar
- 1L de água
- 1 pacote de queijo parmesão ralado (50g)

MODO DE PREPARO:

Abra a massa com um rolo sobre uma superfície limpa e enfarinhada. Corte-a em círculos, com o auxílio de uma xícara de boca larga ou um recipiente redondo pequeno. Coloque um pouco de recheio em cada círculo da massa e feche em formato de pastel, unindo as bordas massa com as pontas dos dedos e pressionando-as com o auxílio de um garfo. Ferva a água, coloque os piroês e cozinhe até os pastéis subirem. Retire com uma escumadeira, escorra e leve-os a uma travessa. Cubra com molho e polvilhe o queijo ralado.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

EMBRAPA. Origem e botânica da batata. Disponível em: <https://www.embrapa.br/hortalicas/batata/origem-e-botanica>. Acesso em: 15 mar. 2024.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DA BATATA. História da batata. Disponível em: <https://www.abbabatatabrasileira.com.br/historia-da-batata/>. Acesso em: 20 abr. 2024.

INSTITUTO DE ECONOMIA AGRÍCOLA. Panorama do mercado da batata. Disponível em: <http://www.iea.sp.gov.br/out/LerTexto.php?codTexto=14453>. Acesso em: 10 fev. 2024.

INSTITUTO DE ECONOMIA AGRÍCOLA. Levantamento final da safra de batata. Disponível em: <http://www.iea.agricultura.sp.gov.br/out/TerTexto.php?codTexto=16118#:~:text=O%20levantamento%20final%20da%20safra,de%2040%2C8%20kg%20produzidas>. Acesso em: 2 abr. 2024.

EMBRAPA. Composição nutricional da batata. Disponível em: <https://www.embrapa.br/hortalicas/batata/composicao-nutricional>. Acesso em: 22 mar. 2024.

FOODDATA CENTRAL. Nutritional information on potatoes. Disponível em: <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/170438/nutrients>. Acesso em: 28 fev. 2024.

HEALTHLINE. Potatoes: nutrition and health benefits. Disponível em: <https://www.healthline.com/nutrition/foods/potatoes#nutrition>. Acesso em: 18 abr. 2024.

NATIONAL CENTER FOR BIOTECHNOLOGY INFORMATION. Study on potato health benefits. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30190007/>. Acesso em: 5 mar. 2024.

NATIONAL CENTER FOR BIOTECHNOLOGY INFORMATION. Research on potato consumption. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27455317/>. Acesso em: 14 fev. 2024.

NATIONAL CENTER FOR BIOTECHNOLOGY INFORMATION. Impact of potatoes on health. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33738923/>. Acesso em: 25 abr. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 9 abr. 2024.

HEALTHLINE. Basics of potato starch. Disponível em: <https://www.healthline.com/nutrition/potato-starch#basics>. Acesso em: 7 mar. 2024.

WIKIHOW. Como fazer fécula de batata. Disponível em: <https://pt.wikihow.com/Fazer-F%C3%A9cula-de-Batata>. Acesso em: 23 fev. 2024.

SUMMIT AGRO. Principais variedades de batata e suas características. Disponível em: <https://summitagro.estadao.com.br/noticias-do-campo/conheca-as-principais-variedades-de-batata-e-suas-caracteristicas/>. Acesso em: 19 mar. 2024.

INTERNATIONAL POTATO CENTER. Information on potato varieties. Disponível em: <https://cipotato.org/potato/>. Acesso em: 30 abr. 2024.

O Estado de São Paulo conta com uma ampla variedade de produtos agrícolas que possuem grande relevância, não apenas econômica, como também nutricional, já que fazem parte da base da alimentação saudável. Pensando nisso, a Secretaria de Agricultura e Abastecimento, por meio da Diretoria de Segurança Alimentar, desenvolveu a coleção “Agro SP na mesa”.

Nessa edição, o produto apresentado é a batata, um alimento extremamente comum nos hábitos da população, sendo um dos mais consumidos no mundo, apresentando-se, desta forma, não somente como uma importante fonte alimentar, mas também de trabalho e renda para agricultores e comunidades locais.

O propósito dessa publicação é incentivar o maior consumo por meio de informações e referências técnicas, de forma clara, simples e objetiva, além de dicas, curiosidades e receitas.

