



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

COCINA AMERICANA

VERDURAS DE BRASIL

PROFESORA

MARLIS TECO RUÍZ

ALUMNA

ILSA DEL ROSARIO ALFONSO LÓPEZ

23 DE JULIO DE 2020

VILLAFLORES, CHIAPAS

PASIÓN POR EDUCAR

VERDURAS DE BRASIL

PEPINILLO

El pepinillo es una hortaliza tradicional en el noreste, aún poco conocido en el Centro-Sur. Es una fruta originaria de África, traído a Brasil por los esclavos. El pepinillo es una de las cucurbitáceas, tales como calabazas, pepinos, melones y sandías. Los frutos son una fuente de minerales, especialmente zinc y tienen menos calorías.

Nombre Original- Maxixe - se usa para guisados de carne de ternera.

ALCACHOFA

La alcachofa es una verdura para paladares refinados, traídos a Brasil por los italianos. Asteraceae, la misma lechuga, achicoria y el girasol es nativo de la región mediterránea y se cultiva como una planta perenne. Se consume el brote de flor, formado por un conjunto de escalas y una base carnosa desde donde las escalas. La alcachofa es una fuente de vitamina C, ácido fólico, y minerales tales como el magnesio y el potasio. Tiene pocas calorías.

CHAYOTE

El chayote, en Brasil se llama "Xuxu" es una hortaliza, originaria de América Central y las islas vecinas. Fue conocido por los antiguos aztecas y tuvo gran protagonismo entre las otras verduras cultivadas en el momento. Actualmente, se encuentra entre las diez verduras más consumidas en Brasil. Es un vegetal de sabor suave, de fácil digestión, alta en fibra y baja en calorías. Se destaca por ser una fuente de potasio y proporciona vitaminas A y C. El chayote es una de las cucurbitáceas, así como los pepinos, calabazas, melones y sandías.

ÑAME

El ñame, conocido en el centro-sur de Brasil como el ñame, es un tipo de tubérculo vehículo, cuyos valores ya fueron elogiados por Padre Anchieta en sus escritos. Aunque no se sabe con certeza, se cree que se origina en África Occidental. El ñame fue introducido en Brasil por los esclavos. Es un alimento energético, y

también se destaca como una fuente de vitaminas del complejo B pertenece a la familia Dioscoreacea. Se puede cultivar ñames subterráneos, a veces confundido con el taro, y el aire, el ñame común en partes del interior de Brasil, pero rara vez se encuentran en el mercado de las grandes ciudades.

BERENJENA

La berenjena es una fruta originaria probablemente de Asia o África, introducido en Brasil a principios del siglo XVII por esclavos que llegaron a cultivar caña de azúcar en Pernambuco. La familia de solanáceas berenjenas pertenece a la misma familia de tomate, berenjena y berenjena pimentão. O es una fuente de vitaminas (A, C y complejo B) y minerales tales como magnesio, calcio y hierro, y tienen menos calorías. El sabor amargo es característico de berenjena y está presente en todas las variedades. Es a la vez una característica que atrae a admiradores y detractores de distancia. En Brasil esta variedad se conoce como "Giló".

MANDIOQUIÑA

También conocido como Baroa patata, zanahoria batatasalsa o amarilla es un cultivo rico para el fósforo, vitamina A y niacina, siendo también una fuente importante de energía en términos de su alto contenido de carbohidratos. Debido a su fácil digestibilidad del almidón, es ampliamente recomendado para los bebés, los ancianos y las personas que mueren. Es una raíz tuberosa originario de los países andinos (Ecuador y Perú), introducido en Brasil a principios del siglo XX, probablemente de Colombia. Pertenece a la familia Apiácea como zanahorias, perejil, cilantro, anís, apio y el hinojo.

QUIABO

Es una hortaliza que pertenece a la familia Malvácea. Puede haber sido originalmente de África o Asia y fue introducida en Brasil por los esclavos. El fruto de la okra es una buena fuente de vitaminas, especialmente las vitaminas A, C, B1, y proporciona calcio.