

BATATA - SINOPSE VIRTUAL

12/2016

Safra das secas ganha ritmo em junho

Data: 06/2016

Disponível em: <http://www.hfbrasil.org.br/br/revista/acessar/especial-tomate-custo-para-se-produzir-um-hectare-de-tomate-ultrapassa-r-100-mil.aspx>

Mesmo com maior oferta, preços continuam elevados

A previsão para junho é que a área colhida com batata seja 7,4% maior que em maio. Com o final da colheita da safra das águas, a das secas ganha ritmo (cerca de 65% desta temporada deve ser colhida). Apesar do avanço das atividades, não deve haver excesso de oferta do produto, mantendo, desta maneira, os preços atrativos. As regiões que estarão colhendo neste mês são: Sul de Minas, Curitiba, São Mateus do Sul, Ponta Grossa e Irati (PR), Ibiraiaras (RS), Sudoeste Paulista, Cristalina (GO) e Chapada Diamantina (BA). A maior parte da batata colhida em junho será das regiões paranaenses, com 54,23%. O Sul de Minas será responsável por 21,12% da área e, o restante, é registrado nas demais regiões. O Sudoeste Paulista será a última praça a iniciar a colheita da safra das secas (final de junho), quando será colhido 20% do total que a região cultivou nessa temporada. A oferta tardia no Sudoeste deve-se as chuvas no começo do plantio (final de fevereiro/início de março), que atrasaram o preparo de solo, e ao forte calor que estava prejudicando as lavouras. Em maio, o preço médio foi de R\$ 162,77 sc de 50 kg.

Clima prejudica lavouras na temporada das secas

A safra das secas 2016 vem sendo marcada pelo clima desfavorável. O Paraná, um dos principais estados a abastecer mercado, teve

problemas com as geadas que ocorreram no final de abril e afetaram as áreas colhidas no final de maio e início de junho, prejudicando o enchimento dos tubérculos. As chuvas volumosas durante o plantio, seguidas de estiagem, também resultaram em problemas com canela-preta, larva-alfinete e mosca branca. Todos esses fatores devem levar a uma quebra de até 60% na produtividade do Estado. As demais regiões produtoras do período também tiveram problemas com excesso de água, atrasando o preparo de solo e perdas de semente – com posterior replantio. No Sudoeste Paulista, onde o plantio já foi encerrado, o calor impediu uma boa formação das primeiras lavouras, intensificando problemas com o apodrecimento e perdas de semente, que deve ter afetado 20% das áreas locais. Diante desse cenário, a produtividade inicial dessa safra ficou em 18,19 t/ha, bem abaixo do potencial produtivo, de 25,47 t/ha. A partir do final de junho, é esperada retomada da atividade em todas as regiões, já que as áreas que serão colhidas tiveram menos problemas durante o plantio e desenvolvimento.

Vargem Grande do Sul está perto de iniciar safra de inverno

A safra de inverno de Vargem Grande do Sul (SP) tem início em julho. O pico de colheita deve ser em agosto, com 35% da área. Já o plantio teve início na segunda quinzena de março e será finalizado em julho. Além de alguns atrasos no preparo de solo, por conta das chuvas em março, as primeiras áreas plantadas foram afetadas pelo calor, gerando apodrecimento de sementes e perdas de áreas, chegando a 40% em algumas propriedades. Por conta da falta de semente no mercado, alguns produtores de Vargem Grande do Sul não conseguiram realizar o replantio, o que deve reduzir a produtividade da região nas primeiras áreas colhidas. A queda de produtividade está estimada entre 10% e 20%. Apesar disso, não houve relatos de problemas fitossanitários significativos na praça paulista. Nas áreas de batata destinada à indústria, também houve perda de semente por apodrecimento por conta do calor, fazendo com que produtores replantassem aproximadamente 20% da área.

Leite, feijão e batata surpreendem Fipe, que eleva previsão para inflação em SP

Data: 17/06/2016

Disponível em:

<http://www.istoedinheiro.com.br/noticias/economia/20160617/leite-feijao-batata-surpreendem-fipe-que-eleva-previsao-para-inflacao/384427>

A Fundação Instituto de Pesquisas Econômicas (Fipe) revisou nesta sexta-feira, 17, a projeção para o Índice de Preços ao Consumidor (IPC) no fechamento de junho por causa de aumentos maiores do que o previsto em leite, feijão e batata. Agora, a instituição estima que o indicador, que mede a inflação na cidade de São Paulo, encerre o mês em 0,52%. Na semana passada, a estimativa era de alta de 0,48%.

Na segunda quadrissemana de junho, o IPC manteve a mesma taxa de variação de 0,40% em relação a igual intervalo anterior. "A previsão está relacionada com o excesso de chuvas em regiões produtoras e o excesso do frio", argumentou Moacir Mokem Yabiku, gerente técnico de Pesquisas do IPC da Fipe. "Não esperávamos altas tão fortes em leite, feijão e batata. São todos alimentos básicos das famílias."

Uma das principais ameaças ao orçamento doméstico nos últimos dias, a alta de 12,34% do feijão contribuiu com 0,06 ponto porcentual dos 0,40% registrados pelo IPC na segunda quadrissemana de junho. Yabiku destaca que, na comparação com a segunda semana de maio, o grão apresenta alta de 32,78%. "A segunda safra do feijão não deve ser muito boa no Sul por causa da geada. Isso nos sugere que os preços ao consumidor devem subir ainda mais", afirmou.

A contribuição do leite longa vida no IPC foi de 0,07 ponto porcentual. Na quadrissemana, o item subiu 7,13%. "Já há um comportamento sazonal de alta de preços do leite no inverno, por aumento de custos para o produtor. Mas este excesso de chuvas nas últimas semanas pode estar comprometendo a oferta", disse.

Já a alta de 15,53% da batata teve peso de 0,04 ponto percentual no IPC da semana.

Além do avanço destes três produtos, Yabiku destacou dois itens que tiveram reajuste autorizado desde maio.

A água subiu 6,12% entre a primeira e a segunda quadrissemana de junho e foi o item de maior peso na alta do IPC, com contribuição de 0,10 ponto percentual. "Isso é reflexo do recente reajuste de água e esgoto em São Paulo. Ainda devemos ter impacto nas próximas quadrissemanas", destacou.

Porém, os cigarros, cuja alta de 6,85% impactou em 0,08 ponto percentual do IPC nesta quadrissemana, devem fechar o mês sem apresentar alta, com o fim do efeito do reajuste.

Batata assando! Alimento chega aos supermercados capixabas custando R\$ 8 o quilo

Data: 29/06/2016

Disponível em:

<http://www.folhavoria.com.br/economia/noticia/2016/06/batata-assando-alimento-chega-aos-supermercados-capixabas-custando-r-8-o-quilo.html>



A longa estiagem em todo o território capixaba também vem causando prejuízo ao bolso da população. Um dos itens mais tradicionais nas

despesas disparou e, em alguns supermercados da Grande Vitória, ultrapassou o valor de R\$ 8 o quilo. De acordo com uma pesquisa divulgada pelo projeto Vigilantes do Preço, o aumento foi em torno de 8%.

O estudo apontou ainda um aumento de 3% no leite e seus derivados – como manteiga, queijo e laticínios – tiveram aumento devido à entressafra do setor e o consequente repasse do aumento dos custos de produção para o consumidor final.

Quanto ao feijão e ao alho, que foram os campeões de altas no mês de junho (44% e 30%, respectivamente), o coordenador do projeto, Paulo Cezar Ribeiro Silva, alertou que não necessariamente sofrerão reduções de preço em curto prazo.

“O alho depende da estabilidade do câmbio para ficar mais barato, o que leva tempo. Já o feijão, espera-se que a importação desacelere a subida de preços, já que a oferta aumentará. O problema está na qualidade do feijão importado. Se ele não tiver a qualidade do produto nacional, não haverá saída e o feijão brasileiro não ficará mais barato”, ressaltou o professor.

BASF apresenta soluções inovadoras para o setor de hortifruti na Hortitec

Data: 21/06/2016

Disponível em:

<http://www.olhardireto.com.br/agro/noticias/exibir.asp?noticia=basf-apresenta-solucoes-inovadoras-para-o-setor-de-hortifruti-na-hortitec&edt=0&id=23605>

A BASF, atenta às necessidades do produtor rural, apresenta seu portfólio completo de produtos para controle de pragas, doenças e plantas infestantes em hortifruti, durante a 23ª edição da Hortitec. O evento, considerado um dos mais importantes do setor no Brasil, ocorrerá entre os dias 22 e 24 de junho em Holambra, São Paulo.

Durante a Hortitec, produtores, profissionais e técnicos da área terão a oportunidade de conhecer o fungicida OrkestraTMSC, que desde o ano passado teve seu registro estendido para mais 21 culturas, entre elas batata, maçã, manga, melão e tomate. O produto proporciona um controle eficiente de importantes doenças na cebola (mancha púrpura), maçã (mancha foliar da gala ou podridão amarga e sarna), batata e tomate (pinta preta).

O OrkestraTMSC, destaque do portfólio da BASF, além de contribuir para o manejo de resistência, pois possui em sua composição um novo ingrediente ativo do grupo das carboxamidas, também controla fungos que são resistentes a outros fungicidas disponíveis no mercado. Com F500 na sua composição, promove efeitos fisiológicos positivos nas plantas, reduzindo a respiração e aumentando a fotossíntese líquida o que resulta em melhor qualidade dos frutos e maiores produtividades.

Já o fungicida CabrioTop®, outro destaque na feira, é um excelente aliado no controle e manejo da requeima, doença de maior importância nas culturas de tomate e batata. Quando utilizado de forma preventiva não permite que a doença se instale nas lavouras. O produto ainda proporciona aos agricultores o controle de doenças como alternaria ou pinta preta e desenvolve mecanismos de resistência naturais nas plantas, fortalecendo-as e inibindo a ação de bactérias e viroses deixando a lavoura mais saudável e produtiva.

Para o controle de insetos, a BASF apresenta o inseticida e acaricida Pirate®. O produto tem ação translaminar e atua contra a traça-da-batatinha, tripes e larva minadora no cultivo de batata. No tomate, o inseticida controla a traça-do-tomateiro e o ácaro-rajado. Além disso, o Pirate® age sob diferentes ácaros e outros insetos nos cultivos de mamão, maracujá e alho.

O portfólio da BASF também contempla Regent Duo®. Inseticida composto por dois ingredientes ativos distintos, o que resulta em um efeito de choque e residual de controle da larva alfinete, principal praga subterrânea da batata. Com apresentação na formulação líquida auxilia no manuseio e dosagem no campo.

Além dos fungicidas e inseticidas, a BASF apresenta o regulador de crescimento Dormex®, muito utilizado no manejo e quebra de dormência das gemas de frutíferas, como maçã e uva, promovendo uma brotação uniforme e vigorosa das gemas o que auxilia na condução das plantas, manejo de doenças e pragas da cultura.

Serviços

Preocupada com a segurança do trabalhador rural, a equipe da BASF estará presente e disponível no evento para tirar dúvidas sobre o uso correto de EPI - Equipamento de Proteção Individual.

Os produtores ainda terão a oportunidade de conhecer o Digilab 2.0, sistema portátil de assistência técnica e diagnóstico eficiente de doenças, pragas e plantas infestantes, que permite a rápida identificação de sintomas em diferentes cultivos. A ferramenta é inovadora no mercado e funciona por meio de um microscópio digital, que aumenta a imagem em até 200 vezes, com o auxílio de um banco de imagens para identificar as principais doenças nos cultivos agrícolas.

Embrapa mostra diversidade em soluções tecnológicas na Hortitec 2016

Data: 22/06/2016

Disponível em: <http://www.grupocultivar.com.br/noticias/embrapa-mostra-diversidade-em-solucoes-tecnologicas-na-hortitec-2016>



Em sua participação na Hortitec 2016 a Embrapa Produtos e Mercado apresenta soluções tecnológicas para o mercado, contemplando fruteiras e hortaliças comercializadas pelos licenciados da Embrapa e destinadas ao mercado produtor. Os objetivos da participação da Unidade na Hortitec, assim como em outros eventos do agronegócio, têm sido promover as soluções tecnológicas geradas pela pesquisa e articular com as empresas participantes para prospectar e realizar parcerias comerciais para ampliação da participação da empresa no mercado, explica Rafael Vivian, gerente de mercado da Embrapa Produtos e Mercado. "Este ano apresentamos alguns dos produtos que já estão se firmando no mercado produtor e outros que estarão em breve no mercado consumidor", completa Rafael.

Entre as cultivares de batata estão a BRS F63, destinada, especialmente, à cozinha gourmet, na preparação de saladas e pratos afins e a BRSIPR Bel, para o processamento industrial nas formas de chips e de batata palha.

No setor de fruticultura serão promovidas as cultivares de maracujá BRS Pérola do Cerrado (BRS PC) e BRS Sertão Forte (BRS SF), além da recém-lançada cultivar de amora BRS Xingu, o melão BRS Araguaia e o pêssego BRS Mandinho.

O BRS Pérola do Cerrado atende ao mercado de frutas especiais e de alto valor agregado, destinadas às indústrias de sucos, sorvetes, doces, consumo in natura e para paisagismo de grandes áreas. Esta cultivar tem potencial produtivo superior a 25 toneladas por hectare ao ano e pode ser usada para cultivo em sistemas orgânicos e agroecológicos. Mais informações sobre o BRS Pérola do Cerrado podem ser obtidas na página embrapa.br/cultivares. Veja também o vídeo sobre a cultivar no Youtube em [youtube.com/watch?v=bhnRzcDBpZY](https://www.youtube.com/watch?v=bhnRzcDBpZY).

O BRS Sertão Forte, cultivar de maracujazeiro para plantio nas regiões de caatinga e cerrado, é apropriado para indústria de sucos, sorvetes e doces, com produtividade entre 18 a 29 toneladas por hectare.

Um dos destaques na área de fruteiras é a BRS Xingu, variedade de amora preta que possui maior doçura que as demais do mercado, além de resistir ao maior tempo de prateleira. O investimento inicial para sua produção tem retorno financeiro duplicado já na primeira safra.

O novo melão BRS Araguaia também apresenta vantagens, com elevado potencial produtivo e frutos concentrados nas classes 6 e 7, que podem atender tanto ao mercado interno quanto à exportação. Tem resistência à raça 2 do oídio (*Podospheera xanthii*), uma das principais

doenças da cultura. O BRS Araguaia produz até 40 toneladas por hectare de frutos comerciais com teor de sólidos solúveis totais em torno de 12° brix, o que confere seu sabor doce e suave.

Ainda pouco conhecido no mercado nacional, os pêssegos achatados tipo platicarpa, como o BRS Mandinho da Embrapa, fazem sucesso em países da Europa. Ele produz frutos que imitam o formato de uma bolacha, tem polpa amarela e sabor doce e ácido.

Outras tecnologias

Além dos maracujás azedos e doces, a Embrapa apresenta os primeiros maracujazeiros híbridos ornamentais, BRS Céu do Cerrado, de flor azul, BRS Rosea Púrpura, de flor rosa e as variedades de cor vermelha BRS Estrela do Cerrado, BRS Rubiflora e BRS Roseflora. As novas cultivares são muito demandadas para compor projetos de paisagismo e também poderão ser comercializadas em vasos.

As hortaliças ganham força com o BRS Zamir, um tomate tipo cereja alongado (grape) para consumo in natura. Representante de uma nova geração de híbridos nutricionalmente enriquecidos, é um dos materiais comerciais com mais elevados teores do pigmento antioxidante licopeno. Tem sabor adocicado e um balanço adequado de ácidos orgânicos, com potencial produtivo de 6 a 8 kg de frutos por planta.

A Embrapa também vai mostrar aos participantes da feira uma batata-doce com 10 vezes mais carotenoides, a Beauregard, de cor alaranjada, apresenta elevada quantidade de betacaroteno, que se transforma em vitamina A no organismo.

Além da batata-doce, a Embrapa apresenta a cultivar de mandioca BRS 396, de mesa, com polpa amarela e alto teor de betacaroteno (precursor da vitamina A). Alcança produtividade de até 50 toneladas por hectare e possui raízes uniformes, o que facilita sua comercialização. Com reduzido tempo de cozimento, apresenta textura farinácea, sabor característico e ausência de fibras, características culinárias consideradas positivas.

Outras tecnologias serão apresentadas durante a Hortitec 2016, além das destacadas acima. Para informações sobre as cultivares da Embrapa consulte a Página de Negócios de Cultivares (embrapa.br/cultivares).

Veja também a Página de Editais (embrapa.br/produtos-e-mercado/editais), onde encontram-se os editais de tecnologias que a Embrapa oferta ao mercado.

Rede de restaurantes Outback vai vender batata frita em forma de emoji

Data: 30/06/2016

Disponível em:

<http://economia.uol.com.br/noticias/redacao/2016/06/30/rede-de-restaurantes-outback-vai-vender-batata-frita-em-forma-de-emoji.htm>



Comuns nas mensagens via aplicativo de celular, os emojis –ou simplesmente figuras– ganharam uma versão comestível. A partir desta quinta-feira (30) já está disponível no cardápio da rede de restaurantes Outback batatas fritas em formato de coração, sorriso, rosto apaixonado, polegar para cima (curtir), entre outros.

Ao todo, são 12 figuras feitas de batata. Os clientes poderão pedir as batatas emoji como acompanhamento de seus pratos ou em porções separadas, com dez unidades, ao preço de R\$ 22.

O lançamento é uma parceria da rede de restaurantes com a fabricante de batatas congeladas McCain. Segundo o Outback, as batatas emoji serão vendidas com exclusividade nos 79 restaurantes da rede no Brasil até o final de agosto.

A partir de setembro, as batatas em forma de emoji poderão ser encontradas também em supermercados e em outros restaurantes.

O Outback não é a primeira rede a vender batata frita em novos formatos. No ano passado, o McDonald's lançou a batata em forma de Minions, os famosos personagens amarelos de "Meu Malvado Favorito" que ganharam um filme próprio.

McCain investe em ações digitais para lançar Batata Assada no Brasil

Data: 22/06/2016

Disponível em: <https://www.mundodomarketing.com.br/ultimas-noticias/36404/mccain-traz-batata-assada-para-o-brasil.html>



A McCain aumenta seu portfólio no Brasil e apresenta ao mercado nacional a Batata Assada pré-pronta. O produto, comum na Inglaterra, chega para ser mais uma opção de alimento prático para os consumidores brasileiros e visa ampliar a participação da fabricante, que

tem entre os produtos batatas pré-fritas congeladas, no varejo. Atualmente, a McCain possui seis produtos distribuídos e fechará 2016 com 16.

Apresentada em embalagem com duas unidades, total de 400 gramas, a novidade chega às gôndolas como uma opção saudável de consumo para famílias pequenas e pessoas que moram sozinhas, o que representa 30% da população, de acordo com recente pesquisa da Kantar Wordpanel.

Para divulgar a Batata Assada no mercado, a McCain está iniciando em seus canais digitais, em especial Facebook e Instagram, sua campanha que incluirá a ação #1 Recheio por dia. Serão posts de vídeos e fotos com sugestões de receitas da McCain para recheiar a Batata Assada. Durante 30 dias, o público que acompanha a marca nas redes sociais poderá aprender uma receita diferente a cada dia. Além disso, estão previstas ações como links patrocinados e investimentos no ponto de venda com ações de trade marketing.

McDonald's lança Batata Rústica para incrementar o seu combo

Disponível em: <http://geekpublicitario.com.br/13471/mcdonalds-batata-rustica/>

Continuando sua série de lançamentos para o mês de julho, o McDonald's deve permitir um upgrade no seu combo com a nova Batata Rústica.

A Batata Rústica consiste em 200g das tradicionais batatas da marca McCain em cortes mais grossos e artesanais, que devem proporcionar um sabor mais natural, além do toque especial com um tempero exclusivo.



Preço e Disponibilidade da Batata Rústica no McDonald's

As novas Batatas Rústicas poderão ser acrescentadas em qualquer McOferta do McDonald's por R\$ 2,00 a mais, mas elas devem combinar mesmo é com o estilo e a preocupação estética da linha Signature, que traz esse ar mais artesanal para agradar quem torce o nariz para redes de fast-food.

Os restaurantes McDonald's de todo o Brasil passarão a vender as Batatas Rústicas a partir da próxima terça-feira, dia 5 de julho. Mesmo dia em que se iniciam as vendas do novo McFlurry Kit Kat.

Projeto de pesquisa do Reino Unido pretende transformar resíduos de batata em cremes de beleza.

Data: 30/06/2016

Disponível em: <http://potatopro.com/news/2016/uk-research-project-intends-turn-potato-waste-beauty-creams>



Resíduos de culturas de batata poderia ser 'reciclado' em produtos de cuidados pessoais, tais como géis médicos e cremes de beleza -. Graças a uma nova Universidade de East Anglia (UEA) projeto de pesquisa A indústria de alimentos joga fora milhões de toneladas de vegetais por ano. Excesso de oferta, tratamento de resíduos e o fato de que muitos supermercados só aceitam fruta 'perfeito' e vegetais de um tamanho exato ea forma contribuir para o problema. Agora cientistas da UEA estão trabalhando em novos usos para matérias-primas de amido a partir de culturas como a batata, o que faria caso contrário, vá para o lixo. Junto com colegas do John Innes Centre, da Universidade de Bath, e líderes de projeto da Universidade de Exeter, que será o pioneiro processos para gerar novos tipos de gel que podem ser usados em produtos farmacêuticos, beleza, produtos para casa e indústrias de alimentos. o trabalho foi possível graças a uma bolsa de £ 2,8 milhões do Conselho de Engenharia e Ciências físicas Research (EPSRC), Biotecnologia e Ciências Biológicas Conselho investigação (BBSRC) e do Programa IB Catalisador Inovar Reino Unido. a equipa de

investigação no UEA vai receber cerca de £ 800.000 para o projeto de quatro anos. Prof Yaroslav Khimyak da Faculdade de Farmácia da UEA:

"Nós vamos estar criando novos materiais de gel que podem ter uma variedade de usos - de cosméticos e produtos de beleza a médico de cicatrização de feridas e cremes de distribuição de drogas. " Vamos usar a infra-estrutura de pesquisa de Ressonância Magnética Nuclear única da UEA para estudar esses materiais muito complexos em molecular nível. O nosso objectivo é descobrir as origens das diversas propriedades dos géis, onde o controle das interações entre as partes sólidas e líquidas é crucial. "Além de ajudar a reduzir o desperdício, o projeto também irá reduzir os custos de produção e as emissões de CO2 atualmente associados ao fabrico de géis convencionais. Vai ser tanto ambiental e biologicamente amigável ".

Junto com colegas JIC, o projeto irá investigar como catalisadores da natureza - Enzimas - pode ser usado para fazer géis à base de amido com fibras em nanoescala. A equipe da UEA vai investigar as propriedades dos amidos em um nível molecular. Dr Jesus Angulo, também da Faculdade de Farmácia da UEA:

"Este é um bom exemplo de investigação científica que tem um impacto social direto como prioridade no seu horizonte. " Esta é uma boa notícia para os agricultores de batata, porque isso significa que as culturas de resíduos poderá em breve ser mais bem aproveitados. "A celulose é um verdadeiro material natural sustentável, renovável e multifuncional, e amido é um polímero natural muito abundantes - encontrado por exemplo em batatas e arroz. "Este projeto nos permitirá gerar hidrogéis funcionais destes materiais baratos - que irá produzir um elevado valor acrescentado a partir de resíduos. " os resultados irão permitir-nos adequar e ampliar a gama de propriedades do gel, que, além de os novos processos enzimáticos, nos permitam produzir hidrogéis à base de açúcar com propriedades feitas sob medida.

Prof Rob campo a partir do John Innes Center (JIC):

"Encontrar formas ambientalmente benignos para converter fluxos de resíduos da agricultura para produtos de valor agregado apresenta muitos desafios e oportunidades. Ela precisa de uma equipe

multidisciplinar para elaborar soluções práticas que mapeiam para as necessidades da indústria. É ótimo ter a oportunidade de trabalhar como parte desta equipe, que reúne ciência e engenharia de uma forma orientada. "

Chumbo pesquisador Prof Eichhorn, da Universidade de Exeter:

"Estou muito contente que este projecto foi financiado, uma vez que reúne um grupo multidisciplinar de pesquisadores com o objetivo de entender melhor o uso de enzimas para fazer géis. Abrangendo fundamental para a investigação de translação, este projecto vai permitir-me a explorar novas áreas de celulose e polissacarídeo pesquisa."

Hamburguer de batata com cenoura e vagem

Data: 29/06/2016

Disponível em:

<http://www.expressodasilhas.sapo.cv/lifestyle/item/49161-hamburguer-de-batata-com-cenoura-e-vagem>



Ingredientes:

- 1 batata média
- 1 cenoura média
- 100 g de vagem
- 1 gema

- 6 colheres (sopa) de farinha de aveia
- 3 colheres (sopa) de sementes de girassol
- 1 ovo (para empanar)
- 1 xícara de cornflakes sem açúcar triturado
- 1 xícara de óleo de soja para fritar
- Sal a gosto

Preparação:

Junte a batata e a cenoura numa panela, cubra com água, tape e cozinhe por 45 minutos, ou até a batata e a cenoura ficarem macias. Nos últimos 5 minutos, incorpore as vagens. Retire do fogo e escorra a água. Descasque a batata e a cenoura e pique-as, juntamente com a vagem.

Misture com a gema, a farinha de aveia, as sementes de girassol e o sal. Modele a massa em 4 hambúrgueres, passe pelo ovo batido e depois e Cornflakes. Aqueça o óleo numa frigideira e frite os hambúrgueres até dourarem.

Sirva com brócolis ao alho e óleo, ou com uma salada fria de tomate e cebola. Decore com fios de abobrinha e de cenoura refogados em azeite.