

Ministério do Meio Ambiente

Biodiversidade Brasileira

Sabores e Aromas



Biodiversidade 52

Biodiversidade Brasileira

Sabores e Aromas

República Federativa do Brasil

Presidente

MICHEL TEMER

Ministério do Meio Ambiente

Ministro

EDSON DUARTE

Secretaria Executiva

Secretário-Executivo

ROMEU MENDES DO CARMO

Secretaria de Biodiversidade

Secretário

JOSÉ PEDRO DE OLIVEIRA COSTA

Ministério do Meio Ambiente
Secretaria de Biodiversidade
Departamento de Conservação e Manejo de Espécies

Biodiversidade Brasileira

Sabores e Aromas

Biodiversidade, 52

Editores

Raquel de Andrade Cardoso Santiago
Lidio Coradin

Brasília - DF
MMA
2018

© 2018 Ministério do Meio Ambiente – MMA

Permitida a reprodução sem fins lucrativos, parcial ou total, por qualquer meio, se citados a fonte do Ministério do Meio Ambiente ou sítio da Internet no qual pode ser encontrado o original em: <http://www.mma.gov.br/publicacoes-mma>.

Coordenação Nacional do Projeto Biodiversidade para Alimentação e Nutrição - BFN

Lídio Coradin - Diretor Nacional do Projeto BFN

Daniela Moura de Oliveira Beltrame - Coordenadora Nacional do Projeto BFN

Raquel de Andrade Cardoso Santiago - Consultora, Ministério do Meio Ambiente

Camila Neves Soares Oliveira - Analista Ambiental do Ministério do Meio Ambiente

Revisão e Organização

Raquel de Andrade Cardoso Santiago

Lídio Coradin

Capa, Arte e Diagramação

Marcelo Rodrigues Soares de Sousa

Fotografia da Capa

Itamar Sandoval

Apoio

Fundo para o Meio Ambiente Mundial - GEF

Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente - PNUMA

Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura - FAO

Fundo Brasileiro para a Biodiversidade - FUNBIO

Bioversity International

Projeto de Conservação e Utilização Sustentável da Biodiversidade para a Melhoria da Nutrição e do Bem-Estar Humano - Projeto BFN

Esta publicação contém informações obtidas na literatura científica citada. O uso das informações sobre patrimônio genético contido nesta publicação para fins de pesquisa ou desenvolvimento tecnológico deve observar o que determina a Lei nº 13.123, de 20 de maio de 2015, e o Decreto nº 8.772, de 11 de maio de 2016.

Ministério do Meio Ambiente

SEDE - Esplanada dos Ministérios, Bloco B

CEP: 70.068-900 - Brasília/DF

Dados Internacionais para Catalogação na Publicação - CIP

B615b Biodiversidade Brasileira : sabores e aromas [recurso eletrônico] / Editores Raquel de Andrade Cardoso Santiago, Lídio Coradin; Ministério do Meio Ambiente, Secretaria de Biodiversidade. – Brasília, DF: MMA, 2018.

906p. :il. (algumas color.) ; gráficos. (Série Biodiversidade; 52)

ISBN: 978-85-7738-384-9 (*on-line*)

Modo de acesso: World Wide Web:

<<http://www.mma.gov.br/publicacoes/biodiversidade/category/142-serie-biodiversidade.html>>.

1.Flora brasileira. 2.Espécie nativa. 3.Região Sul. 4.Região Sudeste. 5.Região Centro-Oeste. 6.Região Nordeste. 7.Região Norte. 8.Biodiversidade. 9.Gastronomia. I.Santiago, Raquel de Andrade Cardoso (Ed.). II. Coradin, Lídio (Ed.). III.Ministério do Meio Ambiente. IV.Secretaria de Biodiversidade. V.Título. VI.Série.

CDU: 574.1(81)

Biblioteca do Ministério do Meio Ambiente

Maria Ivana CRB1/1556

Referência para citar o livro:

SANTIAGO, Raquel de Andrade Cardoso; CORADIN, Lídio (Ed.). *Biodiversidade brasileira: sabores e aromas*. Brasília, DF: MMA, 2018. (Série Biodiversidade; 52). Disponível em:

<<http://www.mma.gov.br/publicacoes/biodiversidade/category/142-serie-biodiversidade.html>>. Acesso em: dia mês abreviado ano (sem vírgula)

Agradecimentos

A equipe de editoração desta obra manifesta seus agradecimentos a todas as pessoas que, de forma competente e voluntária, contribuíram para a sua execução.

Agradecimentos especiais aos coordenadores de cada região pela participação na discussão da temática deste livro, na construção de atitudes e na organização e integração das equipes regionais, que em muito contribuíram na concretização de cada etapa de elaboração e revisão das receitas.

Aos pesquisadores, professores e estudantes de graduação e pós-graduação pela significativa participação nas diferentes etapas de estruturação do material, que culminaram com a elaboração desta publicação.

A todas as pessoas, incluindo os ribeirinhos, agricultores familiares, comunidades tradicionais, mateiros e botânicos, que auxiliaram na definição de locais de ocorrência das plantas, na obtenção, coleta e identificação das espécies, além dos saberes e sabores aqui compartilhados.

Às instituições de ensino e pesquisa, públicas e privadas, que acreditaram nas possibilidades e oportunidades de uso das espécies nativas da flora brasileira como novas opções gastronômicas e promoção da saúde e do bem-estar humano, que irão proporcionar um uso mais sustentável e estimular a conservação da biodiversidade brasileira.

O nosso reconhecimento aos fotógrafos de cada região e às pessoas que cederam imagens que ilustram e enriquecem este livro, cujos créditos foram devidamente reconhecidos.

Ao Marcelo Rodrigues Soares de Sousa pela dedicação, paciência e disposição no desenvolvimento dos trabalhos e nas discussões que nortearam a diagramação desta complexa e extensa obra.

Aos projetos e instituições que apoiaram financeiramente os trabalhos iniciais e, posteriormente, as fases de articulação, execução e implementação desta publicação, com ênfase para o Projeto de Conservação e Uso Sustentável da Biodiversidade para Melhoria da Nutrição e do Bem-Estar Humano – Projeto BFN e o Fundo Brasileiro para a Biodiversidade - FUNBIO.

Ao Ministério do Meio Ambiente, por acreditar no Projeto BFN, na criação desta obra e nas possibilidades que ela traz para uma alimentação mais adequada, saudável e sustentável.



Buriti (*Mauritia flexuosa*). Foto: Lidio Coradin.

Apresentação

Com seis biomas apresentando enorme diversidade de paisagens, o Brasil é considerado o país da biodiversidade. Abrigamos florestas exuberantes, extenso litoral, as peculiaridades da Caatinga, as aves do Pantanal a beleza tortuosa do Cerrado. Junte-se o conhecimento e a cultura dos diversos povos e comunidades tradicionais e temos uma riqueza inestimável e ainda pouco conhecida pelos próprios brasileiros.

O país utiliza uma parcela muito restrita da sua biodiversidade, o que restringe a diversificação dos alimentos, apesar da crescente demanda por opções. As espécies nativas têm grande potencial para satisfazer essas exigências e gerar riquezas, pois, ao estimular o consumo desses ingredientes, estamos trabalhando para preservar espécies em risco e criar alternativas de desenvolvimento.

Com esta obra queremos promover o prazer da alimentação a partir do resgate das espécies da flora nativa e dos elos culturais perdidos. As 335 receitas, utilizando como ingredientes espécies das diferentes regiões brasileiras, aproximam e misturam as tradições com a criatividade contemporânea. Essa diversificação contribui para uma alimentação mais nutritiva, prazerosa e sustentável.

Biodiversidade brasileira: sabores e aromas é resultado de um grande esforço colaborativo, que contou com a participação de instituições federais, estaduais e do setor privado, e com o envolvimento de dezenas de professores, pesquisadores e estudantes. As receitas, criadas por diferentes chefs, trazem de volta os valores regionais, para que as pessoas possam desfrutar o máximo de cada alimento, de cada espécie nativa.

O Ministério do Meio Ambiente apresenta à sociedade esta que é uma das primeiras publicações na área gastronômica em âmbito mundial voltada, exclusivamente, para receitas com ingredientes de espécies nativas. Fruto de muitas pesquisas, contribuirá, certamente, para popularizar a utilização mais ampla da flora brasileira, aumentar o conhecimento e as oportunidades de uso e, assim, estimular a conservação da biodiversidade.

O livro é fruto do Projeto Biodiversidade para Alimentação e Nutrição - BFN, originário de uma iniciativa transversal da Convenção sobre Diversidade Biológica, que tem entre os seus objetivos sensibilizar a sociedade para o valor da dieta diversificada, um caminho para a boa qualidade de vida. Ao fomentar o acesso a um novo rol de opções, com a possibilidade de cultivo de espécies mais nutritivas e com vantagens social, ambiental e econômica, traz sua contribuição para que o Brasil alcance a efetiva realização do Direito Humano à Alimentação Adequada.

EDSON DUARTE

MINISTRO DO MEIO AMBIENTE



Arumbeva (*Opuntia elata*). Foto: Julcécia Camillo.

Prefácio

Que livro monumental... até parece enciclopédia. Mas é só ler um pouco e a sensação se inverte. Prevalece aquela constatação socrática que surge ao saborearmos algum petisco de conhecimento: aquele clássico “só sei que nada sei”. Quanto mais você sair do estágio da falta de consciência, melhor percebe sua ignorância e mais se aguça sua curiosidade.

Em vez de enfrentar uma enciclopédia estamos prestes a iniciar uma viagem entre pequenas amostras de um dos mais extraordinários e bem escondidos patrimônios de nosso País. Suficiente para nos apontar o que deixamos de aproveitar, ou até mesmo de perceber, no dia-a-dia. E para entendermos que a mais eficaz e simples maneira para compreendê-lo é aquela de degustá-lo.

Este livro só trata de sessenta e quatro ingredientes vegetais, escolhidos com critérios restritivos, entre milhares de espécies e variedades que compõem a teia da biodiversidade brasileira. Quantos desses livros haverá de vir – por exemplo – para caracterizar o uso de pescados de água doce do País, que perfazem quase um quarto das espécies que existem em todo o mundo? Ou as centenas de cogumelos selvagens esquecidos em nossas florestas?

Minha vida foi dividida entre o mundo do ambientalismo e o da cozinha. Em ambos, costuma-se discutir muito sobre o desafio de conservar diversidade. Isso se aplica a florestas, culturas, tradições... Menos se fala sobre o desafio de construí-la, que é o que os indígenas fizeram ao longo de milênios com nossa biodiversidade comestível, tornando assim único um capital que já seria enorme por condições naturais. Conservação, conhecimento e uso guardam relação simbiótica e mútua: um não existe sem os outros. Só não se perde o que segue vivo, sendo construído, conhecido e compartilhado. O resto é só ilusoriamente protegido.

A cadeia da gastronomia é a única que oferece a todos, todos os dias, a chance de agir concretamente para conservar a biodiversidade. Não apenas para acadêmicos, ativistas ou servidores públicos, mas para quem produz, transforma, transporta, compra ou simplesmente consome comida.

Na gastronomia, o momento é do ingrediente. E é em função do ingrediente que o Brasil é enxergado como protagonista, muitas vezes à sua revelia.

As receitas aqui apresentadas não são pensadas para profissionais da cozinha, refletindo a diversidade de repertórios que caracteriza seus curadores, nos diversos biomas. Mantém-se em geral

uma abordagem ao alcance do dia-a-dia de qualquer família, com técnicas extremamente simples e que não requerem equipamentos avançados. O maior desafio do leitor é assim aquele – a partir dessas receitas – de falar com seu feirante, com sua vendinha, com aquele parente do campo... na busca daquele produto tão especial quanto despercebido.

Para retratar como a biodiversidade do Brasil pode tornar sua comida mais variada, interessante, saudável... haverá necessidade de muitos livros como este. É bom guardar espaço na estante, portanto, à espera dos próximos. Pois sabemos que o apetite – inclusive por conhecimento - vem comendo.

ROBERTO SMERALDI¹

VICE-PRESIDENTE

INSTITUTO ATÁ

¹*Roberto Smeraldi é cozinheiro e jornalista. Vice-presidente do Instituto Atá, é colunista do jornal Estado de S. Paulo (caderno Paladar) e atualmente trabalha na criação do Centro Global de Gastronomia e Biodiversidade, em Belém.*

Sumário

APRESENTAÇÃO

PREFÁCIO

CAPÍTULO 1 - SABORES E AROMAS DO BRASIL	23
---	----

1.1 - INTRODUÇÃO	23
------------------	----

1.2 - METODOLOGIA	28
-------------------	----

1.3 - BOAS PRÁTICAS	34
---------------------	----

1.4 - ESPÉCIES PRIORIZADAS	38
----------------------------	----

CAPÍTULO 2 - AS REGIÕES BRASILEIRAS E SUAS RECEITAS	45
---	----

CAPÍTULO 3 - REGIÃO CENTRO-OESTE	49
----------------------------------	----

3.1 - AGRADECIMENTOS	50
----------------------	----

3.2 - APRESENTAÇÃO	51
--------------------	----

3.3 - ESPÉCIES PRIORIZADAS NA REGIÃO CENTRO-OESTE	53
---	----

ENTRADA / COUVERT

Bolinho de carne seca e gabirola	54
----------------------------------	----

Bolinhos de grão-de-bico com baru	56
-----------------------------------	----

Bolinhos de milho com condimentos do cerrado	60
--	----

Canapés de berinjela assada com salsa de coquinho-azedo	62
---	----

Canapés de mousse de jurubeba com chutney de cagaita	66
--	----

Catchup de mangaba	68
--------------------	----

Ceviche de cajuzinho-do-cerrado	70
---------------------------------	----

Chutney de cagaita	72
--------------------	----

Compota de cebola roxa com jenipapo	74
-------------------------------------	----

Guacamole do cerrado	76
----------------------	----

Homus de grão-de-bico com baru	78
--------------------------------	----

Linguiça grelhada com remoulade de jurubeba	80
---	----

Mostarda de coquinho-azedo	84
----------------------------	----

Patê de gueroba	86
-----------------	----

Requeijão de buriti	88
---------------------	----

Salada de bifun com molho de araticum	90
---------------------------------------	----

Salada de cajuzinho-do-cerrado	92
--------------------------------	----

Salada de pera-do-cerrado e queijo azul	94
---	----

Salada de risoni com coquinho-azedo, açafraão-da-terra, frango e quiabo grelhado-----	96
Tapioquinhas com geleia de hortaliças-----	98
Terrine de legumes, com macaúba e major-gomes-----	100

PRATO PRINCIPAL

Almôndegas com especiaria de gabioba-----	104
Arroz caldoso de camarão com cagaita-----	106
Arroz de pato ao perfume de pequi-----	108
Arroz de puta rica-----	112
Costelinha suína ao molho picante de buriti-----	114
Costelinhas de pacu com vinagrete de maracujá-do-cerrado-----	118
Empadão Goiano-----	122
Escaldado de fubá com murici e major-gomes-----	126
Filé mignon de porco ao molho de araçá-----	128
Frango crocante recheado com tapenade de buriti-----	130
Galinhada com pequi-----	134
Linguiça de frango com pequi-----	136
Linguiça de porco com jurubeba-----	138
Linguiçada de buriti-----	140
Nhoque de murici com pesto de ora-pro-nóbis-----	142
Omelete de ora-pro-nóbis com queijo branco e tomatinhos-----	146
Peixe confitado em óleo de pequi, com piperade-----	148
Peixe do cerrado-----	152
Peixe na telha com cagaita e beldroega-----	156
Risoto de bacalhau com pequi-----	158
Roulade de frango recheado de beldroega, com molho de mangaba-----	160
Sopa creme aromática de macaúba e mandioca-----	164
Talharim de macaúba com ragu de carne de sol-----	166

GUARNIÇÃO

Pickles de jurubeba-----	170
--------------------------	-----

SOBREMESA

Arroz doce de açafraão-da-terra com compota de cajuzinho e crocante de baru-----	172
Bavaroise de pera-do-cerrado-----	174
Bolo de jurubeba com mousse de coquinho-azedo-----	176
Brownie de jatobá-----	178

Cajuzinho ao cubo	180
Canolli do Cerrado	182
Carolinas com creme de murici	186
Casquinhas de maracujá-do-cerrado com ambrosia	190
Cheesecake de araticum	192
Clafoutis de pera-do-cerrado	196
Creme de chocolate e baru	198
Crumble de araçá	200
Jenipapo cristalizado	202
Macarons de jabuticaba, cagaita e bacuri	204
Manjar de macaúba	208
Panna cotta de maracujá-do-cerrado	210
Tabletone	212
Torta de pera-do-cerrado	214
BEBIDA	
Bellini com espuma de cagaita	218
Cajuzinho amigo	220
Cerrado bitter	222
Coroa verde	224
Frozen margarita de maracujá-do-cerrado	226
Gim tônica com compota de pera-do-cerrado	228
Hot pequi	230
Jão buriti	232
Muricerva	234
Piña colada de macaúba	236
Suco detox de araticum	238
LANCHE	
Bolinhos de pera-do-cerrado	240
Bolo azul de jenipapo	242
Bolo de chichá	244
Bolo de gabiroba, baru e banana	246
Bombocado de jatobá	248
Broa de jatobá	250
Chica doida	252

Cookie de murici com especiarias-----	254
Coxinha verde de ora-pro-nóbis-----	256
Cupcake de araticum-----	258
Hambúrguer do pé rachado-----	260
Muffin de cagaita-----	264
Muffin de fubá com linguiça e buriti-----	266
Pamonha com doce de araçá e queijo fresco-----	268
Pamonha de frango com gueroba-----	270
Panquecas de jatobá com caramelo, chichá e gabirola-----	272
Pão azul de jenipapo-----	276
Pão de araticum com castanha de chichá-----	280
Pão de queijo com pequi-----	284
Pão verde com ora-pro-nóbis-----	286
Pastel de carne com murici-----	288
Quiche de beldroega, milho e tomatinhos-----	290
Quiche de ora-pro-nóbis, ricota e mussarela-----	292
CAPÍTULO 4 - REGIÃO NORDESTE-----	297
4.1 - AGRADECIMENTOS-----	299
4.2 - APRESENTAÇÃO-----	301
4.3 - ESPÉCIES PRIORIZADAS NA REGIÃO NORDESTE-----	303
ENTRADA / COUVERT	
Bolinho de tilápia com molho de umbu-cajá-----	304
Brusqueta de queijo coalho, com geleia e melado de bacuri-----	306
Ceviche de caranguejo com leite de tigre de cajá-----	308
Cocote de carne de sol e crocante de chichá-----	310
Dadinho de tapioca com geleia picante de pitanga-----	312
Envoltine de abobrinha com moqueca de caju-----	314
Mini moranga recheada com purê de abóbora e camarão no molho de mangaba-----	316
Ostras com molho campanha de murici-----	318
Pão de jenipapo-----	320
Pão de queijo de pequi-----	322
Queijo coalho defumado, grelhado com geleia picante de umbu-----	324
Raita de araçá com pão naam-----	326
Robata de queijo coalho e abacaxi, com molho de bacuri-----	330

PRATO PRINCIPAL

Camarão no molho de cajá servido na cama de purê de batata doce	332
Carne de sol com molho de mangaba e purê de mandioquinha	336
Carré de cordeiro, com crosta de chichá e cuscuz marroquino	340
Cuscuz com costelinha suína e molho de araçá	342
Frango ao curry de murici	346
Nhoque com ragu de calabresa e jenipapo	350
Paçoca de caju	352
Peixe com legumes e molho de pitanga	354
Risotto de pequi com carne de sol	358
Tempurá de legumes com molho de umbu-cajá	360
Tornedor com batatas rústicas e creme de palmito com umbu	364

SOBREMESA

Bolo de rolo com geleia de pitanga	366
Brownie com chichá	370
Charlotte de bacuri	372
Cheesecake de cajá sem glúten e sem lactose	374
Cocada cremosa de forno com caju	376
Creme brülée de mangaba	378
Mil folhas de murici	380
Mini leques de tapioca com geleia quente de umbu e praliné de chichá	382
Peras ao vinho com zabaione de umbu-cajá	386

BEBIDA

Batida de murici	388
Caipirinha de cajá	390
Caipirinha de mangaba	392
Coquetel de araçá	394
Daiquiri de caju	396
Kyr royal de jenipapo	398
Licor de pequi	400
Margarita de umbu-cajá	402
Nordestina de cachaça com chichá	404
Refrigerante de umbu com kefir	406
Smoothie de pitanga	408

Suco de bacuri com hortelã -----	410
LANCHE	
Biscoito salgado de pequi -----	412
Folhado com creme de ricota e geleia de araçá -----	414
Muffin com recheio de jenipapo-----	416
CAPÍTULO 5 - REGIÃO NORTE-----	419
5.1 - AGRADECIMENTOS -----	421
5.2 - APRESENTAÇÃO-----	423
5.3 - ESPÉCIES PRIORIZADAS NA REGIÃO NORTE -----	425
ENTRADA / COUVERT	
Bolinho Capitão do Quilombo-----	426
Bolinho de cará-roxo com pirarucu-----	428
Ceviche com cupuaçu -----	430
Croquete de pupunha com camarão-----	432
Pasta de grão-de-bico com muruci -----	434
Patauese de macaxeira e camarão -----	436
Salpicão de pupunha -----	438
Sopa de camarão do vovô -----	440
Tomate ao pesto de jambú e castanha-do-pará -----	442
PRATO PRINCIPAL	
Bife de panela no azeite de patauí -----	444
Camarão com molho de muruci -----	446
Camarão com taperebá-----	448
Costela suína com molho de taperebá -----	450
Coxas de frango assadas ao molho de tucumã-----	452
Dadinhos de pirarucu, com molho de patauí e cuscuz bragantino -----	454
Dourada Ver-o-Peso -----	456
Escondidinho de camarão com pupunha -----	460
Farofa caboquinha -----	462
Farofa molhada de pirarucu com muruci -----	464
Feijão da vovó-----	466
Filé ao molho de cupuaçu-----	468
Filé mignon à pupunha caramelizada-----	470
Filhote com bacuri -----	472

Filhote com coulis de taperebá-----	474
Filhote no leite da castanha-do-pará -----	476
Nhoque de cará-roxo com molho branco-----	478
Peixe à crosta de castanha-do-pará -----	480
Peixe da rainha ao pesto de patauá-----	482
Purê de pupunha com pirarucu frito -----	484
Tiras de peixe com molho de açaí -----	486
GUARNIÇÃO	
Fettucine de taperebá al coalho -----	488
Purê de cará-roxo -----	490
SOBREMESA	
Brigadeiro de muruci e cacau-----	492
<i>Crème brûlée</i> de bacuri-----	494
Cupuaçu com doce de leite -----	496
Molotof de bacuri -----	498
Mousse de chocolate com geleia de tucumã-----	500
Mousse de tucumã -----	502
Panna cotta de castanha-do-pará com geleia de taperebá -----	504
Pudim de pupunha -----	506
Torta de castanha, com geleia de cupuaçu -----	508
Torta Maria Izabel de bacuri -----	510
LANCHE	
Bolinha de tapioca com doce de cupuaçu -----	512
Bolo de açaí com tapioca -----	514
Pão ribeirinho-----	516
Pãozinho de cará-roxo -----	518
CAPÍTULO 6 - REGIÃO SUDESTE-----	
6.1 - AGRADECIMENTOS -----	
6.2 - APRESENTAÇÃO-----	
6.3 - ESPÉCIES PRIORIZADAS NA REGIÃO SUDESTE -----	
ENTRADA / COUVERT	
Abóboras e mini cebolas carameladas com óleo e castanhas de pequi-----	528

Bruschetta com major-gomes	530
Caldo verde de ora-pro-nóbis	532
Canapé com mini-pepininho	534
Cestinha de queijo com caramelo de grumixama	536
Ceviche de peixe branco com cambuci	538
Espetos com mini-pepininho	540
Major-gomes com abóboras e girassol	542
Pastel de angu de carne e pequi	544
Queijo coalho grelhado com geleia de jenipapo e pimenta	548
Salada de feijão fradinho, com pimentão e major-gomes	550
Sopa fria de jabuticaba com castanha-do-pará	552
Vinagrete de melão-croá	554
Salada verde ao molho de mangaba	556
Melão-croá grelhado com menta	558
PRATO PRINCIPAL	
Abobrinha gratinada com jurubeba	560
Almôndegas de carne e major-gomes	562
Bife rolê com cambuci e purê de banana-da-terra	564
Bochecha de boi com tutano e purê de taioba	566
Carne à moda da Bocaina com polenta cremosa	570
Costelinha de porco ao molho barbecue de araçá	572
Costelinha suína com aipim e jurubeba	574
Feijão colorido	576
Filé suíno com molho de grumixama e purê de batata baroa	578
Frango crocante	582
Lombo suíno na geleia de croá	584
Mangarito caramelado à moda mineira	586
Mangarito com ragu de ossobuco	588
Moqueca de banana-da-terra com pequi	590
Nhoque de mangarito caipira	592
Pacotinho bovino com ora-pro-nóbis	594
Panqueca com massa de jatobá à bolonhesa	596
Risoto de cambuci com camarão	600
Risoto de jabuticaba aromatizado com leite de coco	602

Risoto selado de pequi -----	606
Talharim aromático com filet ao molho de jabuticaba-----	608
Tortelli de taioba e ricota ao molho de manteiga e sálvia-----	612
Tortilha com major-gomes -----	616
Truta com molho aromático de pitanga -----	618
GUARNIÇÃO	
Bolo de abóbora com ora-pro-nóbis -----	620
Couscous de quiabo com jurubeba -----	622
Cuscuz paulista com beldroega -----	624
Empada de beldroega -----	628
Espaguete ao sugo de pitanga -----	630
Lasanha de abobrinha com ora-pro-nóbis-----	632
Suflê de taioba -----	634
Talharini ao pesto de taioba com castanha-do-pará-----	636
SOBREMESA	
Anglaise de pequi com ovos nevados -----	638
Beijinho de uvaia -----	640
Cheesecake de jabuticaba-----	642
Creme gelado de araçá-----	644
Crepe suzette de mangaba aromatizada -----	646
Crostata de araçá-----	648
Crumble de cambuci-----	650
Curau com uvaia-----	652
Doce pastoso de melão-croá -----	654
Espuma de melão-croá -----	656
Granita de grumixama-----	658
Manjar de coco com calda de jenipapo ao vinho-----	660
Panacotta com molho de mangaba e especiarias-----	662
Pudim de pitanga-----	664
Pudim de tapioca com calda de grumixama -----	666
Sorbet de pitanga -----	668
Suflê de araçá com calda cremosa-----	670
Torta com curd de cambuci e merengue-----	672
Tortinha de jabuticaba-----	676

Travesseiro de geleia de araçá com queijo meia cura ----- 678

LANCHE

Bolo azul mesclado de jenipapo ----- 680

Brownie de jatobá ----- 682

Cookie de jatobá com castanha-do-pará ----- 684

Hambúrguer bovino com major-gomes ----- 686

Muffin de pitanga ----- 690

Pão de campanha de jenipapo ----- 692

Pão de ora-pro-nóbis e açafraão ----- 694

Rabanada com toque amendoado de jatobá ----- 696

Rosca rainha com geleia de uvaia ----- 698

Torta pascualina de taioba ----- 702

CAPÍTULO 7 - REGIÃO SUL ----- 707

7.1 - AGRADECIMENTOS ----- 709

7.2 - APRESENTAÇÃO ----- 711

7.3 - ESPÉCIES PRIORIZADAS NA REGIÃO SUL ----- 713

ENTRADA / COUVERT

Ceviche de maracujá-do-mato ----- 714

Creme de moranga com fisális ----- 716

Guarumbeva ----- 718

Homus com araçá ----- 720

Involtine com araçá ----- 722

Manteiga com araçá ----- 724

Molho de arumbeva ----- 726

Patê de ricota com fisális ----- 728

Salada de lentilha com guabiroba ----- 730

Spicy de pinhão ----- 732

PRATO PRINCIPAL

Arroz carreteiro com fisális ----- 734

Escondidinho de butiá ----- 736

Estrogonofe de pinhão com shitake ----- 738

Filé suíno com molho de uvaia ----- 740

Nhoque de batata doce com uvaia ----- 742

Pizza subtropical ----- 744

Risoto de fruto de juçara -----	746
Sobrecoxa ao molho de guabiroba-----	748

GUARNIÇÃO

Sorrentino de jabuticaba -----	750
Sobrecoxas recheadas ao molho de pitanga-----	752
Azeite de pitanga-----	754
Batata assada com aioli de fisális-----	756
Chutney de araçá-----	758
Compota de jabuticaba -----	760
Cuscuz de cereja-do-rio-grande-----	762
Farofa de frutas vermelhas nativas-----	764
Geleia de jabuticaba com pimenta -----	766
Geleia de maracujá-do-mato-----	768
Molho agridoce de jabuticaba -----	770

SOBREMESA

Arroz doce de butiá-----	772
Bem casado recheado de uvaia -----	774
Brigadeiro de jabuticaba -----	776
Brigadeiro de pinhão-----	778
Brownie de fruto de juçara com pinhão-----	780
Brownie de guabiroba -----	782
Cheesecake de guabiroba-----	784
Clafoutis de cereja-do-rio-grande -----	786
Cocada de mamãozinho-do-mato -----	788
Crumble de pitanga-----	790
Doce cremoso de mamãozinho-do-mato-----	792
Doce de tronco de mamãozinho-do-mato-----	794
Doce de maracujá-do-mato -----	796
Goiaba-serrana em calda -----	798
Mini cheesecake serrano-----	800
Mousse de pitanga-----	802
Panna cotta de maracujá-do-mato-----	804
Picolé de uvaia -----	806
Pudim de juçara-----	808

Sagu de pitanga	810
Sorbet de arumbeva	812
LANCHE	
Torta de cereja-do-rio-grande	814
Barra de cereal com mamãozinho-do-mato	816
Biscoito de butiá	818
Bolinho de arroz com uvaia	820
Bolinho de polvilho com arumbeva	822
Bolo com goiaba-serrana	824
Bolo de araçá vermelho	826
Bolo de fisális	828
Bolo de fruto de juçara	830
Bolo de legumes e butiá	832
Casadinho de polpa de juçara	834
Cookie salgado de pinhão	836
Cuca com goiaba-serrana	838
Empanada de arumbeva	840
Muffin de guabiroba	844
Quiche serrano com pimenta-rosa	846
Rosquinha de mamãozinho-do-mato	848
APÊNDICE 1 - BASES DA COZINHA	850
FUNDOS E AROMÁTICOS	851
RECEITAS DE FUNDOS	854
RECEITAS DE BASE	860
APÊNDICE 2 - COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DAS ESPÉCIES PRIORIZADAS	864
COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS E A BIODIVERSIDADE	865
Composição centesimal por 100g de parte comestível das espécies nativas priorizadas	869
Composição de minerais por 100g de parte comestível das espécies nativas priorizadas	873
Composição de vitaminas por 100g de parte comestível das espécies nativas priorizadas	877
GLOSSÁRIO	882
ÍNDICES REMISSIVOS	
AUTORES	893
NOMES CIENTÍFICOS	895
NOMES POPULARES	899
CRÉDITOS DE FOTOS DESTA OBRA	903

Capítulo 1 - Sabores e Aromas do Brasil

RAQUEL DE ANDRADE CARDOSO SANTIAGO¹; LIDIO CORADIN²

1.1 - Introdução

Cozinhar... não sabemos precisar exatamente quem foi o primeiro a executar esta ação, mas, em algum momento da história, o homem foi capaz de dominar o fogo e usá-lo para preparar alimentos. Os primeiros cozinheiros não estavam muito preocupados com formas ou técnicas de preparo, mas logo entenderam que a cocção era importante e fundamental para facilitar a digestão e a conservação dos alimentos. A partir de então, a quantidade de ingredientes e, conseqüentemente, a variedade de nutrientes se mostrava bastante ampliada (Savarin, 1995; Abreu, 2001).

As evidências indicam a inexistência de provas a respeito de receitas no início da história da humanidade, mas apenas fatos arqueológicos relacionados ao preparo de alimentos, reforçados, obviamente, por todo o conhecimento trazido ao longo da história da alimentação. Ou seja, desde os primórdios, existe uma busca de algo além do alimento em si e, nessa perspectiva, com o passar dos séculos, se desenvolveu a arte de comer e beber (Savarin, 1995; Pollan, 2013).

Neste percurso, questões envolvendo preferências alimentares, mitos, hábitos culinários e comportamento à mesa, trouxeram uma nova relação do alimento com as sociedades. A globalização dos saberes culinários promoveu uma forte valorização da percepção visual e olfativa dos pratos, associada a um rompimento do saber e fazer tradicionais. Desta forma, as práticas culinárias sofreram alterações constantes ao longo da história, ocorridas por necessidade, miscigenação, curiosidade ou simplesmente criatividade e inovação. Por meio da exploração de muitos alimentos novos, alguns deles aceitos de imediato, tal processo favoreceu a troca de ingredientes entre países e culturas (Santos, 2009).

A alimentação contemporânea, anteriormente entendida simplesmente como o ato de comer, termina por sofrer vários impactos, reflexo histórico das transformações sociais, econômicas, culturais e socioambientais. A temática socioambiental, por exemplo, está diretamente associada às questões de sustentabilidade, que estabelecem vínculos entre a produção e o seu consumo, pelos quais perpassam os riscos trazidos pelos alimentos, bem como os problemas na sua cadeia de produção (Fonseca et al, 2011).

Nessa abordagem, a alimentação se inicia com a produção de alimentos e avança fortemente nos discursos de saúde, estética, dietética e comensalidade. Todas relacionadas ao ato de comer e

¹Nutricionista. Professora da Universidade Federal de Goiás

²Eng. Agrônomo. Consultor. Ministério do Meio Ambiente

sempre controladas por indivíduos e grupos sociais, que tomam decisões a partir de seus saberes familiares, religiosos, culturais, tradicionais, econômicos ou profissionais (Santos, 2009; Castro et al., 2016).

Assim, o ato de cozinhar baseia-se no uso de ingredientes e suas modificações a partir da aplicação de um determinado método e, independente da simplicidade ou não do ato, a culinária sempre foi um dos pilares da evolução biológica e cultural das sociedades. De fato, o que se observa nas práticas alimentares contemporâneas é um padrão de consumo alimentar semelhante, porém com ofertas reduzidas, tanto em qualidade quanto em variedade.

Dentre os inúmeros conceitos trazidos pela gastronomia globalizada, há um confronto entre as novas tendências culinárias e as questões de memória. Ambos trabalhando para um reencontro da significação alimentar com os saberes tradicionais, ressaltando a alimentação como um espaço de trocas, influências, encontros e desencontros, e as novas tendências culinárias como fonte de inovação, sendo a cozinha um espaço de criação e prática artística e culinária (Castro et al., 2016).

No Brasil os ingredientes são abundantes. Entretanto, saber o que comer e em que proporção tem se tornado uma preocupação de uma sociedade que tenta caminhar com foco na promoção da saúde, do bem-estar e da sustentabilidade. Com 15 a 20% da diversidade biológica mundial, o Brasil é reconhecido como o país da biodiversidade e o mais importante entre os 17 países chamados de megadiversos (Mittermeier et al., 1997). Detém em seu território a maior riqueza de espécies da flora no mundo, além dos maiores remanescentes de ecossistemas tropicais (Myers et al., 2000; Ulloa Ulloa et al., 2017). Alguns dos sistemas ecológicos mais ricos do planeta em número de espécies vegetais - a Amazônia, a Mata Atlântica e os Cerrados, estão no Brasil e essa variedade de biomas reflete a enorme riqueza da flora e fauna brasileiras.

Além disso, o país possui uma rica diversidade sociocultural, representada por diversos povos e comunidades tradicionais, como indígenas, quilombolas, ribeirinhos, marisqueiras, pescadores artesanais, caiçaras, sertanejos, pantaneiros, entre outros, que reúnem um inestimável acervo de conhecimentos tradicionais sobre conservação e uso da biodiversidade. Essas culturas, que mantêm uma forte relação com a biodiversidade do ambiente em que vivem, são guardiões de um enorme acervo de conhecimentos tradicionais, envolvendo saberes, crenças e costumes (SEPPIR, 2018; MMA, 2018).

A Biodiversidade é uma das propriedades fundamentais da natureza e fonte de enorme potencial de uso econômico. É a base das atividades agrícolas, pecuárias, pesqueiras e florestais e, também, da estratégica indústria da biotecnologia. Esse imenso potencial, econômico e social, deve ser considerado como uma oportunidade valiosa para os diferentes setores da sociedade.

Uma parte significativa da biodiversidade refere-se às espécies de valor real ou potencial, direta ou indiretamente utilizadas pelo homem. Entretanto, apesar da sua enorme importância, essa

riqueza no Brasil é, de um modo geral, ainda pouco conhecida, negligenciada e subutilizada. Outrossim, nem todos os recursos vegetais são utilizados com a mesma intensidade, já que algumas espécies, embora apresentem grande potencial de uso, são empregadas apenas em âmbito local ou regional. Na verdade, o Brasil utiliza uma parcela muito pequena da sua vasta biodiversidade, que se reflete na baixa diversificação dos alimentos consumidos pela população e em uma dieta altamente simplificada. Infelizmente, em razão de padrões culturais impostos e fortemente arraigados, que privilegiam produtos e cultivos exóticos, originários de outros países, a biodiversidade brasileira continua à espera de uma oportunidade para mostrar toda a sua relevância e potencial.

A potencialidade da nossa flora nativa não está, portanto, refletida nos supermercados, nas feiras e, muito menos, na cozinha do brasileiro (Coradin, Camillo, 2016). Para mudar esse cenário e promover um uso mais efetivo da flora nativa, assim como para melhorar a percepção do brasileiro para o potencial de uso das nossas espécies nativas, foi estabelecida pelo Ministério do Meio Ambiente, no início da década passada, a Iniciativa Plantas para o Futuro (<http://www.mma.gov.br/publicacoes/biodiversidade/category/142-serie-biodiversidade.html>). A Iniciativa tem como objetivo identificar e priorizar as espécies nativas de maior potencial, de modo a torná-las mais conhecidas, ampliar as possibilidades de uso, resgatar conhecimentos tradicionais e diversificar as opções na cozinha do brasileiro.

O Plantas para o Futuro busca promover um uso mais sustentável das espécies nativas, com menor impacto ao meio ambiente. A melhoria no conhecimento dessas espécies abre caminho para um uso mais amplo e efetivo desse fascinante mundo da nossa biodiversidade. Ao mobilizar os diferentes setores da sociedade para uma maior valorização da biodiversidade nativa, a Iniciativa Plantas para o Futuro trabalha para tirar as espécies nativas da condição de culturas marginais e elevá-las a um novo patamar: o da produção comercial.

Desde 2012 esta Iniciativa vem sendo conduzida com o apoio do Projeto “Conservação e uso sustentável da biodiversidade para melhoria da nutrição e do bem-estar humano” – BFN, mais conhecido como “Biodiversidade para Alimentação e Nutrição”. O BFN é um projeto internacional, envolvendo, além do Brasil, o Quênia, o Sri Lanka e a Turquia (<http://www.b4fn.org/countries/brazil/>). No âmbito nacional, as atividades são coordenadas pelo Ministério do Meio Ambiente, por meio da Secretaria de Biodiversidade e da Secretaria de Extrativismo e Desenvolvimento Rural Sustentável. No Brasil o BFN desenvolveu uma ampla parceria com uma série de iniciativas do Governo Federal, a exemplo do Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE; Programa de Aquisição de Alimentos - PAA; Política Nacional de Alimentação e Nutrição - PNAN; Plano Nacional de Promoção das Cadeias de Produtos da Sociobiodiversidade – PNPSB; Programa Pró-Orgânico; Plano Nacional de Agroecologia e Produção Orgânica - PLANAPO; e da Política de Garantia de Preços Mínimos para Produtos da Sociobiodiversidade - PGPMBio (<http://www.mma.gov.br/biodiversidade/conservacao-e-promocao-do-uso-da-diversidade-genetica/biodiversidade-para-alimentacao-e-nutricao.html>).

Além do amplo trabalho colaborativo com os diferentes setores do Governo Federal, que muito contribuiu para consolidar e integrar a biodiversidade em uma série de iniciativas no âmbito da esplanada, o BFN articulou também uma exitosa rede de parcerias com diversas instituições nas diferentes regiões do país, com destaque para o trabalho realizado com universidades e instituições de pesquisa na geração e compilação de dados nutricionais das espécies nativas que integram a lista de preparações que constam deste livro. O direcionamento do BFN para as diversas regiões brasileiras contribuiu para uma forte capacitação de professores, pesquisadores e estudantes no desenvolvimento de pesquisas com espécies nativas de todas as regiões do país.

O BFN teve, portanto, como um dos seus principais objetivos demonstrar a forte ligação existente entre biodiversidade, alimentação e nutrição, com a promoção e o reconhecimento do valor alimentício e nutricional das espécies nativas brasileiras, além do resgate de elos culturais perdidos ao longo do tempo. Da mesma forma, o projeto visou ampliar o conhecimento sobre as espécies alimentícias nativas mais importantes, melhorar a percepção dos diferentes setores da sociedade, chamar a atenção para os perfis nutricionais dessas espécies quando comparadas às convencionais exóticas, desenvolver ações de capacitação e conscientização, além de criar e desenvolver políticas públicas relacionadas a um uso mais amplo da flora nativa.

Um dos fortes componentes propostos pelo projeto BFN refere-se à elaboração de receitas, com a utilização de frutos, castanhas e hortaliças de espécies nativas da flora brasileira priorizadas pela Iniciativa Plantas para o Futuro, a fim de ampliar a segurança alimentar e nutricional e fortalecer a conservação e o manejo sustentável da agrobiodiversidade.

Biodiversidade brasileira: sabores e aromas é uma valiosa reunião de receitas, criadas ou revisitadas por chefs, gastrônomos, cozinheiros e nutricionistas, com o intuito de promover ações para a elaboração de dietas mais saudáveis e sustentáveis. Com o uso desse material é possível estabelecer estratégias que estimulem o consumo e a diversificação de frutas e hortaliças, com ênfase as espécies que compõem a biodiversidade regional.

Com um formato muito prático, este livro direciona o leitor a dois capítulos iniciais e a outros cinco capítulos voltados especificamente para as receitas regionais. O primeiro capítulo apresenta, além deste texto introdutório, a metodologia, as boas práticas e as espécies priorizadas, com a lista daquelas empregadas no livro.

A **Metodologia** descreve, de forma bastante objetiva, as diferentes etapas percorridas para o desenvolvimento deste livro, com relato dos distintos aspectos, tanto técnicos quanto culturais. Ambos discutidos de forma regional e coletiva e em uma perspectiva de representatividade das regiões, cada uma com suas características e especificidades. A metodologia aborda o desenvolvimento dos trabalhos, a mobilização das equipes, a formação de grupos de trabalho, a construção de parcerias e a aproximação de instituições e das regiões, em um trabalho que adquiriu caráter nacional, mesmo em um país de dimensões continentais.

Nas **Boas práticas**, por sua vez, são apresentados conceitos, procedimentos e estratégias que devem ser adotados na cozinha para garantir um ambiente seguro e, ao mesmo tempo, evitar a contaminação dos alimentos durante o preparo, assim como técnicas de higienização e boas práticas no preparo. Sua organização foi guiada pela legislação vigente a fim de contribuir com manipuladores de alimentos sobre a forma mais prática, higiênica e adequada de produção.

Na parte relativa às **Espécies priorizadas no Brasil** estão relacionadas, em duas tabelas, as 64 espécies nativas da flora brasileira priorizadas pela Iniciativa Plantas para o Futuro e selecionadas pelo Projeto BFN para integrarem este livro, fornecendo ingredientes para a preparação das receitas que são apresentadas nos capítulos de 3 a 7. As tabelas trazem, em ordem alfabética de nome popular, a relação das espécies utilizadas na preparação das receitas, divididas em frutíferas e hortaliças, incluindo, ainda, o nome científico de cada espécie e a região ou regiões onde cada espécie foi priorizada. Na medida em que as espécies foram utilizadas apenas em suas regiões de ocorrência natural, essas tabelas vão despertar e estimular no leitor as possibilidades de uso e também de cultivo dessas plantas.

O capítulo 2, **As regiões brasileiras e suas receitas**, faz uma breve introdução das muitas possibilidades e oportunidades de uso das espécies nativas da flora brasileira, bem como das tradições e culturas que se organizaram e se moldaram em torno dessas exuberantes riquezas regionais. Por meio deste capítulo o leitor é estimulado a uma incursão pela culinária brasileira, em uma viagem de sabores e aromas tipicamente brasileiros. É o preparo para o início de uma jornada pela fantástica gastronomia brasileira que, com uma abordagem voltada especificamente para espécies nativas, procurou desenvolver novas experiências, com o alcance de resultados fascinantes e inovadores.

Os **capítulos 3, 4, 5, 6 e 7** tiveram como foco a promoção da biodiversidade brasileira, seja por meio do resgate de sabores e técnicas de preparo tradicionais, seja por novas formas de uso, com a descoberta de gostos, aromas e texturas nunca antes sentidos. As regiões e suas receitas trazem o resultado do trabalho construído por prestigiados profissionais de diferentes áreas da alimentação. Com 335 receitas clássicas e contemporâneas, todas desenvolvidas em cada uma das cinco grandes regiões brasileiras, estes capítulos incluem ainda utensílios, técnicas e muito mais para contribuir com a incorporação de novos ingredientes na alimentação, sempre com vistas a melhoria da qualidade alimentar e nutricional.

Na sequência são apresentados dois apêndices. O primeiro trata das **Bases da cozinha**, com dois conjuntos de receitas, as de fundos e aromáticos e as de base. As primeiras, fundos e aromáticos, são componentes ricos em sabores empregados na perspectiva de sustentar os gostos de um prato, sempre com vistas a minimizar a utilização do sal. As receitas de base são apresentadas em separado, uma vez que podem ser aplicadas como modelo para o uso de diferentes espécies na preparação de uma mesma receita.

O segundo apêndice, **Composição nutricional das espécies priorizadas**, traz um texto introdutório e um conjunto de tabelas - 9, 10 e 11, com resultados obtidos por análise direta, segundo o protocolo estabelecido pelo Projeto BFN. No caso da taioba, utilizou-se como referência a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos - TACO. Todos os resultados são indicados em 100g de parte comestível do alimento. Vale ressaltar que os alimentos apresentam concentrações variáveis que, em parte, pode ser justificado pela sua condição de espécie silvestre, procedência da matéria prima, pelo estágio de desenvolvimento ou de maturação da planta, pela parte utilizada para análise (polpa, semente, folha e/ou fruto inteiro), pelas condições de acondicionamento do material e ainda do tempo decorrido entre a coleta e a análise.

Em seguida, o livro traz um **Glossário** com uma série de definições de termos e explicações, em uma lista que, além de técnicas, cortes e ingredientes, traz, inclusive, a descrição de alguns alimentos não incluídos entre as espécies priorizadas nestas preparações.

Os **Índices remissivos** apresentam os nomes dos autores de capítulos, os nomes científicos e os nomes populares das espécies utilizadas nas preparações que fazem parte deste livro.

Finalmente o livro apresenta os **Créditos** aos fotógrafos participantes das equipes regionais, bem como aos que colaboraram cedendo imagens que integram e valorizam esta obra.

O *Biodiversidade brasileira: sabores e aromas* é uma espécie de novo e diferenciado companheiro da cozinha, que pretende despertar em seus leitores um maior interesse pelas espécies nativas brasileiras e pelos alimentos regionais e suas incontáveis possibilidades de uso.

1.2 - Metodologia

Organizar um livro desta natureza e de tamanha complexidade foi uma tarefa deliciosa e, ao mesmo tempo, desafiadora. Considerando o envolvimento de tantos atores, optou-se por estabelecer critérios relativos à estrutura do livro, organização das receitas, redação, forma de apresentação e fotografias. O processo de desenvolvimento das receitas foi designado a cada uma das regiões e suas respectivas equipes. É evidente que em um país de dimensões continentais, como é o caso do Brasil, é primordial o entendimento das diferenças socioculturais, climáticas, territoriais, da distribuição e diversidade das espécies e também conceituais a respeito dos alimentos e seus usos.

Nesse sentido, o grande desafio proposto foi o desenvolvimento e a organização de receitas, utilizando frutos, castanhas e hortaliças da flora nativa brasileira. A escolha das espécies seguiu critérios e prioridades estabelecidas pela Iniciativa Plantas para o Futuro e posterior seleção realizada entre a Coordenação Nacional do Projeto “Biodiversidade para a Alimentação e Nutrição” – BFN e as equipes regionais, sempre com vistas a proporcionar uma utilização mais abrangente para as espécies nativas, ampliar a segurança alimentar e nutricional e fortalecer a conservação e o manejo sustentável da agrobiodiversidade, con-

forme explicitado na parte relativa às espécies priorizadas no Brasil. Para cada espécie selecionada foram desenvolvidas de três a cinco preparações, de acordo com as receitas apresentadas nos Capítulos 3 a 7.

Considerando as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira e da Organização Mundial da Saúde para uma alimentação adequada e saudável, bem como a necessidade de fortalecimento, manutenção e manejo sustentável da agrobiodiversidade brasileira, foi considerado, como uma das prioridades do Projeto, o desenvolvimento de preparações com ingredientes regionais, pautados no uso de métodos de cocção e técnicas de preparo que pudessem contribuir com este contexto. A organização deste livro se constituiu em um trabalho ímpar em âmbito mundial, visto seu caráter inédito de selecionar espécies da biodiversidade nativa e desenvolver receitas com a incorporação de, ao menos, uma espécie nativa em cada uma delas.

A metodologia conta um pouco da construção do material, descrevendo a metodologia adotada para padronização das receitas, a exemplo de técnicas de pesagem e medidas de ingredientes, fotografias e redação. As receitas foram construídas e direcionadas a indivíduos ou ao coletivo, sempre com o propósito de fortalecer ações para promoção de dietas saudáveis e sustentáveis, por meio de estratégias que estimulem o consumo e a diversificação de espécies de frutos e hortaliças que compõem a fitodiversidade de cada região, particularmente em relação ao uso moderado de sal, açúcar, óleos e gorduras.

Tendo em vista que livros de receitas são muito apreciados, inclusive por sua riqueza fotográfica, as normas de elaboração apresentaram ainda orientações sobre a produção das imagens. Nesse sentido, foi acordado que as fotografias seriam produzidas por profissionais habilitados, cuja competência técnica incluísse o conhecimento e o domínio em execução de fotos de alimentos/comidas. Para tanto, as fotos deveriam ser de alta resolução, no mínimo 300 dpis, e realizadas em estúdio montado em área contígua ao local de preparo dos alimentos, a fim de que não se perdessem as características sensoriais das preparações após a sua produção. Para a obtenção dessas fotos foi solicitado o emprego de equipamentos e técnicas de iluminação específicas. Por fim, o material fotográfico produzido foi tratado e finalizado para uso gráfico em arquivo digital, no formato TIF, tamanho 20 x 30cm, em cores.

Na elaboração do receituário propriamente dito, foi necessário a realização de testes prévios, para obtenção de receitas aprovadas sensorialmente, e padronizadas quanto ao modelo. As análises sensoriais foram realizadas em testes de aceitação de bancada, conduzidas pela equipe técnica do projeto em cada região. Para atender aos critérios de padronização, as regiões seguiram o protocolo proposto pela coordenação e aprovado pelas regiões participantes.

A partir da definição desses critérios as regiões produziram as receitas conforme a lista de espécies definidas pela Iniciativa Plantas para o Futuro, selecionadas pelo Projeto BFN e acordadas no âmbito de cada região. Obviamente, as receitas poderiam atender tanto aos saberes tradicionais quanto a inovações culinárias. Além disso, cada região foi orientada a desenvolver uma investigação criteriosa junto aos chefs, culinaristas, cozinheiros, merendeiras e detentores de saberes tradicionais, de modo a auxiliar no resgate e ampliação das possibilidades de uso de cada espécie. A construção do livro de receitas partiu de um esforço e desejo coletivo

de promover, na alimentação cotidiana, uma utilização mais generalizada das plantas da rica flora brasileira. Este processo contou com a participação de Universidades Federais, Estaduais e Privada, Institutos Federais, Unidades da Embrapa, Chefs, Cozinheiros, Nutricionistas, Agricultores familiares e Comunidades tradicionais.

No primeiro semestre de 2016 foi realizada visita a cada uma das regiões brasileiras, com vistas à apresentação da proposta de execução do livro. Na ocasião, rodas de conversa, oficinas de apresentação de ingredientes e saberes tradicionais foram trabalhadas nas diferentes regiões, visando a pactuação do desenvolvimento desse material. Desde o princípio o Projeto BFN tomou a decisão de descentralizar a execução das atividades do Projeto, exatamente com o intuito de criar capacidades em todas as regiões brasileiras. A partir de então, cada instituição, em sua região, definiu a melhor estratégia para desenvolvimento do receituário. As instituições que coordenaram a construção desse material foram a Universidade Federal de Goiás, na região Centro Oeste, a Universidade Federal do Ceará e a Universidade Estadual do Ceará, na região Nordeste, o Instituto Paulo Martins e a Universidade Federal do Pará, na região Norte, a Universidade Federal de São Paulo e a Universidade Presbiteriana Mackenzie, na região Sudeste e a Universidade Federal do Rio Grande do Sul, na região Sul.

Com o objetivo de compartilhar o desenvolvimento de cada receituário foi realizada uma oficina de culinária, aproximadamente um ano após o início da construção do livro. Nesse percurso, várias dúvidas surgiram, desde a forma de escolha das receitas, até a produção fotográfica. Esta atividade trouxe várias reflexões e aprendizados para a continuidade do desenvolvimento do receituário. A Coordenação Nacional do Projeto BFN participou continuamente do desenvolvimento do material, o que, além do suporte e troca de ideias, permitiu a consolidação de uma parceria ainda maior com cada instituição.

Ainda nessa perspectiva, as equipes técnicas de cada região, dada sua composição multidisciplinar, foram fundamentais no processo de formação acadêmica, visto que promoveram a aquisição de habilidades e competências, bem como saberes e sabores nunca antes pensados no seu cotidiano.

Desta forma, nos Capítulos de 3 a 7 são apresentadas as receitas de maneira detalhada e com excelentes fotos da montagem final de cada prato, de modo que o leitor tenha prazer ao manusear e utilizar este livro na preparação e degustação das receitas criadas no âmbito das diferentes regiões brasileiras. Cada região participa com uma rica variedade de receitas inéditas, valorizando a flora nativa, a cultura e as tradições regionais. No início da parte relativa a cada região específica o livro faz referência à cultura regional, por meio de uma frase oriunda, em alguns casos, de uma música, de um poema ou de uma poesia. Na sequência são apresentados, os agradecimentos relacionados a cada capítulo, seguido das espécies priorizadas e dos portfólios das receitas. Para facilitar a identificação das regiões foram incluídos, no cabeçalho, um mapa e, na lateral do livro, uma barra com as cores escolhidas para cada região.

Considerando que o livro tem como foco o uso de espécies da flora nativa, em geral pouco conhecidas, procurou-se incorporar, sempre que possível, nas páginas das receitas, fotos das respectivas espécies ou de suas partes.

Para cada receita é apresentado o nome fantasia, o nome técnico, o tipo de preparação, o rendimento em número de porções, o tamanho de cada porção e o rendimento total da receita. Em seguida são apresentados os ingredientes, a informação nutricional, o modo de preparo, os utensílios e a ilustração da preparação final, conforme descrição do conteúdo do livro.

É importante ressaltar, finalmente, que desde o início da construção desta publicação foi considerada também a possibilidade de tradução deste livro, pelo menos para o espanhol e o inglês. Isso deve-se ao fato de que muitos outros países, especialmente os nossos vizinhos da América, compartilham parcela significativa da nossa biodiversidade, além de toda a tradição e intercâmbio cultural que ocorreu entre esses países ao longo dos últimos séculos. Entretanto, inicialmente o livro será disponibilizado apenas em português, na forma eletrônica e, em seguida, na forma impressa. Posteriormente, conforme mencionado, pretende-se viabilizar a tradução para as outras línguas.

CONTEÚDO DO LIVRO

- Apresentação – Assinado pelo Ministro do Meio Ambiente;
- Prefácio – Assinado por Roberto Smeraldi, cozinheiro e colunista;
- Sumário;
- Capítulo 1 – Sabores e Aromas do Brasil;
- 1.1 – Introdução;
- 1.2 – Metodologia;
- 1.3 – Boas práticas;
- 1.4 – Espécies priorizadas no Brasil;
- Capítulo 2 – As regiões brasileiras e suas receitas;
- Capítulo 3 – Região Centro-Oeste;
- Capítulo 4 – Região Nordeste;
- Capítulo 5 – Região Sudeste;
- Capítulo 6 – Região Norte;
- Capítulo 7 – Região Sul;
- Apêndices;
- Glossário;
- Índices remissivos;
- Créditos de fotos desta obra.

Os Capítulos 3 a 7 se referem à parte central do livro e tratam das receitas elaboradas no âmbito das regiões geopolíticas, sendo compostos de autoria; frase; apresentação; agradecimentos; espécies priorizadas; e receitas e suas informações, conforme a seguir.

Informações para cada receita

- Um nome fantasia (p. ex. Envoltine de abobrinha com moqueca de caju);
- Um nome técnico, com a descrição da preparação e identificação dos principais ingredientes (p. ex. Lâminas de abobrinha assadas e recheadas com fibra de caju temperada);
- Ilustração da espécie utilizada;
- Descrição do grupo do cardápio a que pertence (p. ex. entrada);
- Rendimento (em número de porções)
- Porção (em gramas);
- Rendimento total da receita (em gramas);
- Listagem detalhada dos ingredientes, de forma a permitir a separação dos alimentos a serem utilizados na preparação do prato, apresentados, preferencialmente, por ordem de uso, com as especificações da forma de utilização de cada um (p. ex. ralado, picado). Além dos ingredientes são apresentadas as quantidades em gramas e em medidas caseiras (Quadro 1);

Quadro 1 - Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira

Fonte: dos autores

- A fim de manter a repetibilidade das receitas recomenda-se o uso de balança ou medidas caseiras padronizadas (Quadro 2). Quando não consta a quantidade do ingrediente foi adotado “quantidade suficiente” (p. ex. sal), ou “a gosto” (p. ex. cheiro-verde).

Quadro 2 - Medidas caseiras padronizadas

Utensílio	Medida de volume (mL)
1 xícara	240
½ xícara	120
⅓ xícara	80
¼ xícara	60
1 colher de sopa	15
½ colher de sopa	7,5
1 colher de chá	5,0
½ colher de chá	2,5

Fonte: dos autores

- Na descrição dos alimentos da biodiversidade foram destacados as espécies seguidas da forma de uso (p. ex. jenipapo, polpa). Em contrapartida, para ingredientes consolidados no mercado foi mantida a nomenclatura convencional (p. ex. farinha de trigo);
- Quadro de informação nutricional - Valor energético (kcal), proteínas (g), gorduras totais (g), carboidratos (g), fibras (g), sódio (mg) e, quando presente, álcool (kcal). A composição nutricional das preparações foi estimada a partir dos valores do Banco de dados do Projeto BFN (<https://ferramentas.sibbr.gov.br/ficha/bin/view/FN>) e da Tabela de Composição Química de Alimentos TACO (UNICAMP, 2011);
- Modo de preparo:
 - Redação do texto no infinitivo (p. ex. ralar), de modo a permitir ao leitor uma abordagem impessoal;
 - Descrição do passo a passo, na ordem de produção, com o maior detalhamento possível, a fim de facilitar o entendimento e a repetibilidade.
- Lista de utensílios e equipamentos necessários;
- Foto da preparação pronta.

Fotografias

Fotografar alimentos é uma atividade que requer alguns critérios, dentre eles a forma de apresentação e a escolha de pratos e utensílios. Os alimentos são apreciados inicialmente com os olhos, que avaliam sua aparência e cores, e predizem seus sabores e texturas. Assim, prioritariamente, deve-se observar:

- o balanço de cores, incluir mais de uma é sempre melhor;
- a forma, trabalhar com formas variadas, considerando inclusive a altura;
- o equilíbrio de texturas no prato;
- o sabor, apesar de não ser visto no prato pode ser previsto a partir da combinação de ingredientes;
- o tamanho da porção apresentada, de acordo com o tamanho do prato:
 - pratos maiores e redondos permitem a visualização de uma moldura para o alimento apresentado;
 - bowls ou pratos de sopa podem ser usados por uma variedade de massas e sopas, bem como para alguns molhos e acompanhamentos;
 - pratos retangulares ou ovais são ideais para apresentações simples, especialmente sobremesas. Quando pertinente, usar acessório para apresentação de um molho ou licor;

- outros utensílios: panelas, copos de diferentes formatos, folhas de bananeira, cones e copos de papel, bem como xícara de chá.
- o ambiente, que deve contribuir para a valorização da preparação apresentada.

A fotografia de alimentos exige uma aplicação artística de luz, onde o uso da luz natural deve ser priorizado. Em casos de iluminação artificial, não se recomenda o uso de flash, já que este é demasiado potente para fotografar alimentos, podendo comprometer a forma e a textura, além de provocar pontos brilhantes de luz, que não favorecem o resultado final. Quando a luz natural não for uma opção, é indicado o uso de luzes de refletores e espelhos que, quando usados com caixas brancas, emitem luz suave e com poucas sombras.

Para favorecer e potencializar as texturas dos alimentos, o uso de luz na medida adequada é importante, sendo mais apropriado o uso de menor quantidade de luz e sem iluminar a comida de frente.

Com a finalidade de manter as características sensoriais e de brilho, as fotos devem ser produzidas imediatamente após a finalização da produção do prato. A utilização de ângulo de 10 a 45° em relação à preparação pronta (alimento) favorece um efeito 3D.

1.3 - Boas práticas

Cozinhar é uma atividade dinâmica, que envolve habilidades, domínio de técnicas e conhecimento, cujo resultado é uma recompensa repleta de memórias, aconchego e descobertas. Em contrapartida, a segurança dos alimentos é um assunto que nenhum cozinheiro pode ignorar.

Nesta seção serão apresentados conceitos e procedimentos com vistas a garantir um ambiente seguro, por meio das boas práticas de produção de alimentos livres de contaminação. Para tal, existem algumas regras básicas:

- Selecionar alimentos de boa qualidade, com bom aspecto, inteiros, com todas as partes íntegras, sem mau cheiro e, em caso de embalados, verificar o prazo de validade e evitar embalagens danificadas;
- Manter os alimentos crus e perecíveis em temperatura de geladeira, entre 2 e 5°C, ou, se necessário, em temperatura de congelamento;
- Transportar alimentos refrigerados e congelados juntos e armazenar em geladeira ou freezer o mais breve possível;
- Descongelar os alimentos sob refrigeração. Nunca ao sol;
- Manter mãos, superfícies de trabalho e utensílios sempre limpos, inclusive durante o preparo;

- Usar placas de corte separadas para carnes cruas, vegetais crus e cozidos, e para alimentos prontos;
- Não espirrar, tossir, assoviar ou falar sobre os alimentos, a fim de evitar sua contaminação;
- Sempre usar utensílios limpos para provar os alimentos e nunca experimentar usando as mãos, trocando ou lavando toda vez que provar o alimento;
- Cozinhar os alimentos de maneira contínua e uniforme, para garantir qualidade sensorial e microbiológica à preparação;
- Servir e consumir os alimentos o mais próximo do término de seu preparo. Alimentos devem estar na temperatura adequada de consumo, alimentos quentes devem estar quentes e frios devem estar frios ou refrigerados. Usar utensílios íntegros, sem trincas ou partes descascadas, e resistentes às condições de preparo.

O cuidado com gêneros alimentícios e equipamentos na cozinha é fundamental para reduzir o risco de ocorrência de doenças transmitidas por alimentos (DTA). Um ambiente higiênico e procedimentos adequados de preparo promovem a segurança microbiológica no ambiente de trabalho.

Para evitar o surgimento de DTAs a partir do consumo de um alimento, as boas práticas de higiene são as medidas mais eficazes:

HIGIENE PESSOAL

- tomar banho utilizando toalha limpa para secagem;
- barbear deve ser uma prática usual, se possível diariamente;
- lavar os cabelos frequentemente. Durante a manipulação dos alimentos mantê-los presos e protegidos com lenços ou toucas, mesmo se curtos;
- escovar os dentes após cada refeição;
- manter as unhas curtas, aparadas, limpas e sem esmalte ou base;
- manter o rosto sempre limpo, sem o uso de qualquer tipo de maquiagem;
- não usar adornos ou acessórios durante o preparo de alimentos;
- usar desodorante diariamente, sem perfume;
- lavar as mãos segundo os procedimentos indicados para sua correta higienização.

A LAVAGEM DAS MÃOS DEVERÁ SER REALIZADA TODAS AS VEZES QUE O MANIPULADOR MUDAR DE ATIVIDADE

- umedecer mãos e antebraços, até os cotovelos;
- colocar uma porção de sabonete líquido, neutro e inodoro nas mãos;
- massagear mãos e antebraços por, no mínimo, 20 segundos. Incluir a higiene entre os dedos e embaixo das unhas;
- enxaguar e secar com ar quente ou com papel não reciclado;
- aplicar antisséptico (álcool a 70%), próprio para esse procedimento, e deixar secar naturalmente.

HIGIENE DO AMBIENTE, DE UTENSÍLIOS E EQUIPAMENTOS

- organizar as etapas do trabalho previsto. A cada etapa, higienizar a pia, bancadas, equipamentos e utensílios, a fim de evitar a contaminação cruzada;
- utensílios e equipamentos devem ser mantidos limpos e bem conservados;
- equipamentos e utensílios devem ser higienizados antes e após o uso, nunca coloca-los diretamente no chão.

HIGIENIZAÇÃO = LIMPEZA + SANITIZAÇÃO

Na cozinha a higienização, tanto de alimentos quanto de utensílios, é fundamental.

- Limpeza = remoção de sujidades, caso de terra ou resíduos de alimentos. Para utensílios, equipamentos e superfícies deve-se utilizar água, esponja ou escova limpa e detergente;
- Sanitização = processo de redução, a um nível aceitável, do número de microrganismos. Deve ser realizado por meio de processo físico ou químico, que não coloque em risco a saúde do consumidor.

Etapas do procedimento de higienização ambiental de utensílios e de equipamentos:

- limpeza e lavagem com água, esponja limpa e sabão ou detergente para remoção de sujidades;
- enxágue em água corrente;

- desinfecção com álcool a 70% ou solução clorada a 200ppm;
- secar naturalmente e guardar.

HIGIENIZAÇÃO DE LEGUMES, FRUTAS E FOLHAS

- hortaliças e frutas, quando consumidas cruas ou para produção de suco, devem ser higienizadas;
- alimentos submetidos a cocção podem ser apenas lavados para remover as sujidades.

Etapas do procedimento de higienização de legumes, frutas e folhas:

- selecionar os alimentos, descartando aqueles impróprios para o consumo;
- lavar com água potável e retirar as sujidades por meio de ação mecânica;
- proceder a desinfecção do alimento:
 - promover a imersão em solução clorada (entre 100 e 200ppm);
 - deixar o alimento totalmente submerso, por 15 a 20 minutos;
 - enxaguar com água potável.

Se preferir, utilizar a solução caseira:

1. Colocar, em um litro de água potável, 10mL (uma colher de sopa) de água sanitária indicada para alimentos;
2. Deixar o alimento totalmente submerso por 15 a 20 minutos;
3. Enxaguar com água potável corrente.

Essas medidas que, no seu conjunto, são denominadas de boas práticas de produção, abrangem todas as etapas de seu manuseio, promovendo a sanidade dos alimentos para o consumo, a redução do risco de doenças e a segurança alimentar do indivíduo.

1.4 - Espécies priorizadas

Ao longo da história, a floresta nativa foi o grande alicerce para o desenvolvimento e consolidação das diferentes regiões brasileiras. Entretanto, de modo geral, essa utilização foi marcada por uma exploração predatória. Apesar da floresta continuar sendo utilizada e manejada de forma não sustentável, ainda é possível observar, nas diversas regiões, uma enorme riqueza de espécies de elevada importância econômica, cujo uso continua restrito ao âmbito local ou regional e para as quais existe pouca informação disponível. O conhecimento sobre essa diversidade contribui diretamente para que essas espécies sejam mais valorizadas e tenham seu valor reconhecido, condição essencial para uma utilização mais efetiva de todo o seu potencial. Entretanto, não obstante sermos berço da maior biodiversidade, não temos logrado os reais benefícios dessa vantagem comparativa.

A verdade é que o brasileiro não se beneficia devidamente da rica diversidade presente em suas fronteiras e tampouco garante esse legado às gerações futuras. Sob outra perspectiva, há uma excessiva e contínua pressão sobre os recursos biológicos nativos. A falta de conhecimento sobre o potencial das espécies nativas contribui para que esses recursos não sejam valorizados e acabem sendo perdidos ou até extintos, antes mesmo de serem conhecidos pela ciência. Mesmo considerando a biodiversidade como nossa grande aliada, fatores culturais fortemente arraigados contribuem para a população não valorizar, não usar e não dar a importância que a biodiversidade nativa merece. Vale destacar que além do seu valor intrínseco, a relevância do uso sustentável da biodiversidade se potencializa na medida em que é transformada em bens e serviços destinados ao mercado (Coradin; Camillo, 2018).

A valorização da biodiversidade nativa e a geração de novos conhecimentos contribuirão certamente para novas descobertas, para o reconhecimento do potencial das espécies nativas e para a sua utilização em escala comercial. Um aproveitamento mais amplo desse potencial depende das informações disponíveis sobre cada espécie, das propriedades inerentes e das possibilidades de emprego desses recursos nativos. Com vistas a despertar o interesse do brasileiro para essa vasta diversidade de espécies nativas existente no país, foi desenvolvido, na última década, uma série de publicações por meio da Iniciativa Plantas para o Futuro, um dos mais abrangentes levantamentos de espécies da flora nativa de valor econômico atual ou de uso potencial já realizado no país (<http://www.mma.gov.br/publicacoes/biodiversidade/category/142-serie-biodiversidade.html>).

A Iniciativa promove uma utilização mais efetiva e sustentável das espécies nativas da flora brasileira, assim como desperta a atenção da população brasileira para as oportunidades e ganhos que podem ser descortinados a partir de um melhor aproveitamento dessa rica diversidade presente no território brasileiro. O Plantas para o Futuro procura avaliar as informações disponíveis sobre as espécies

nativas, as perspectivas de uso em cada uma das cinco grandes regiões geopolíticas, as espécies com maiores chances de se tornarem um cultivo, além de estimular novas pesquisas sobre essas potencialidades. Esses avanços estão sendo essenciais para tornar essas espécies mais conhecidas pela população e pelos diferentes setores da sociedade de um modo geral. A Iniciativa promove ainda a criação de novas opções para diversificar o portfólio agrícola nacional, ampliar a restrita lista de espécies utilizadas pelo setor agrícola brasileiro e contribuir para uma agricultura mais sustentável.

A partir dos resultados gerados por esses estudos foi efetuada uma criteriosa avaliação das possibilidades de uso de cada espécie em cada região, definindo-se os grupos de uso adotados, as espécies de maior relevância e as perspectivas de cultivo em futuro próximo. Considerando-se que a divisão geopolítica das cinco grandes regiões brasileiras não acompanha exatamente a localização geográfica dos biomas, muitas espécies são compartilhadas entre essas diferentes regiões geopolíticas.

Tendo em vista que o Projeto Biodiversidade, Alimentação e Nutrição desenvolveu seus trabalhos a partir da seleção de espécies priorizadas pela Iniciativa Plantas para o Futuro, era natural esperar também uma certa sobreposição das espécies selecionadas pelo BFN. Isso corrobora para mostrar a abrangência geográfica e a importância econômica das espécies, tanto frutíferas quanto hortaliças, utilizadas nas preparações que integram este livro de receitas, conforme pode ser verificado nas tabelas 1 e 2, organizadas em âmbito nacional, assim como nas tabelas 4, 5, 6, 7 e 8, organizadas para as regiões Centro-Oeste, Nordeste, Norte, Sudeste e Sul, respectivamente.

Assim, das 116 espécies alimentícias priorizadas pela Iniciativa Plantas para o Futuro nas diferentes regiões do país, 64 foram selecionadas e utilizadas na preparação das receitas que compõem este livro, sendo 55 frutíferas/castanhas e nove hortaliças. Com relação às frutíferas/castanhas, 43 espécies foram utilizadas em apenas uma região, nove em duas regiões e três em três regiões. Em referência às hortaliças, seis espécies foram empregadas em uma região e três em duas regiões. Finalmente, cabe ressaltar que em razão do foco deste trabalho estar voltado para espécies nativas de valor econômico atual ou potencial, mas pouco conhecidas, não foram contempladas neste livro espécies da flora nativa já domesticadas, consolidadas no mercado e com cadeias de produção definidas, caso, por exemplo, do abacaxi, do cacau, da goiaba, do guaraná e da mandioca.

Os resultados dessas pesquisas possibilitaram, por meio de uma parceria da Iniciativa Plantas para o Futuro com o Projeto Biodiversidade, Alimentação e Nutrição – BFN, a colocação de um olhar para o futuro da alimentação brasileira e as possibilidades e oportunidades que se descortinam para a gastronomia brasileira a partir dessas espécies nativas.

TABELA 1 - ESPÉCIES FRUTÍFERAS NATIVAS DA FLORA BRASILEIRA UTILIZADAS COMO INGREDIENTES NO PREPARO DAS RECEITAS.

NOME POPULAR	NOME CIENTÍFICO	REGIÕES				
		SUL	SUDESTE	NORDESTE	CENTRO OESTE	NORTE
Açaí	<i>Euterpe oleracea</i> Mart.					X
Açaí	<i>Euterpe precatoria</i> Mart.					X
Araçá	<i>Psidium cattleianum</i> Sabine	X	X			
Araçá	<i>Psidium guineense</i> Sw.			X	X	
Araçá	<i>Psidium guineense</i> Sw.			X	X	
Araçá	<i>Psidium guineense</i> Sw.			X	X	
Araticum	<i>Annona crassiflora</i> Mart.					
Arumbeva	<i>Opuntia elata</i> Salm-Dyck	X				
Bacuri	<i>Platanon insignis</i> Mart.			X		X
Baru	<i>Dipteryx alata</i> Vog.				X	
Buriti	<i>Mauritia flexuosa</i> L.f.				X	
Butiá	<i>Butia catarinensis</i> (Noblick & Lorenzi)	X				
Butiá	<i>Butia eriospatha</i> (Mart. ex Drude) Becc.	X				
Butiá	<i>Butia odorata</i> (Barb. Rodr.) Noblick	X				
Butiá	<i>Butia yatay</i> (Mart.) Becc.	X				
Cagaita	<i>Eugenia dysenterica</i> (Mart.) DC.				X	
Cajá / Taperebá	<i>Spondias mombin</i> L.			X		X
Caju	<i>Anacardium occidentale</i> L.			X		
Caju-do-cerrado	<i>Anacardium humile</i> St. Hilaire				X	
Caju-do-cerrado	<i>Anacardium nanum</i> St. Hilaire				X	

NOME POPULAR	NOME CIENTÍFICO	REGIÕES				
		SUL	SUDESTE	NORDESTE	CENTRO OESTE	NORTE
Cambuci	<i>Campomanesia phaea</i> (O.Berg) Landrum		X			
Castanha-do-pará	<i>Bertholletia excelsa</i> Bonpl.					X
Cereja-do-rio-grande	<i>Eugenia involucrata</i> DC.	X				
Chichá	<i>Sterculia striata</i> A.St.-Hil. & Naudin			X	X	
Coquinho-azedo	<i>Butia capitata</i> (Mart.) Becc.				X	
Cupuacu	<i>Theobroma grandiflorum</i> (Willd. ex Spreng.) K.Schum					X
Fisális	<i>Physalis pubescens</i> L.	X				
Gabiroba	<i>Campomanesia adamantium</i> (Cambess.) O.Berg				X	
Goiaba-serrana	<i>Acca sellowiana</i> (O.Berg) Burret	X				
Grumixama	<i>Eugenia brasiliensis</i> Lam.		X			
Guabiroba	<i>Campomanesia xanthocarpa</i> (Mart.) O.Berg	X				
Jabuticaba	<i>Plinia cauliflora</i> (Mart.) Kausel		X			
Jabuticaba	<i>Plinia peruviana</i> (Poir.) Govaerts	X				
Mamãozinho-do-mato	<i>Vasconcellea quercifolia</i> A.St.-Hil.	X				
Jatobá	<i>Hymenaea courbaril</i> L.		X			
Jatobá-do-cerrado	<i>Hymenaea stigonocarpa</i> Mart. ex Hayne				X	
Jenipapo	<i>Genipa americana</i> L.		X	X		
Juçara	<i>Euterpe edulis</i> Mart.	X				

NOME POPULAR	NOME CIENTÍFICO	REGIÕES				
		SUL	SUDESTE	NORDESTE	CENTRO OESTE	NORTE
Jurubeba	<i>Solanum scuticum</i> M.Nee		X		X	
Macaúba	<i>Acrocomia aculeata</i> (Jacq.) Lodd. ex Mart.				X	
Mangaba	<i>Hancornia speciosa</i> Gomes		X	X	X	
Maracujá-do-cerrado	<i>Passiflora setacea</i> D.C.				X	
Maracujá-do-mato	<i>Passiflora actinia</i> Hook.	X				
Murici / Muruci	<i>Byrsonima crassifolia</i> (L.) Kunth			X		X
Murici	<i>Byrsonima verbascifolia</i> (L.) DC.				X	
Pataúá	<i>Oenocarpus bataua</i> Mart.					X
Pequi	<i>Caryocar brasiliense</i> Cambess		X		X	
Pequi-branco	<i>Caryocar coriaceum</i> Wittm.			X		
Pera-do-cerrado	<i>Eugenia klotzschiana</i> O. Berg				X	
Pinheiro-brasileiro / Pinhão	<i>Araucaria angustifolia</i> (Bertol.) Kuntze	X	X			
Pitanga	<i>Eugenia uniflora</i> L.	X	X	X		
Pupunha	<i>Bactris gasipaes</i> Kunth					X
Tucumã	<i>Astrocaryum aculeatum</i> G.Mey.					X
Tucumã	<i>Astrocaryum vulgare</i> Mart.					X
Umbu	<i>Spondias tuberosa</i> Arruda			X		
Umbu-cajá	<i>Spondias bahiensis</i> P. Carvalho, Van den Berg & M. Machado			X		
Uvaia	<i>Eugenia pyriformis</i> Cambess.	X	X			

Fonte: dos autores

TABELA 2 - ESPÉCIES DE HORTALIÇAS NATIVAS DA FLORA BRASILEIRA UTILIZADAS COMO INGREDIENTES NO PREPARO DAS RECEITAS.

NOME POPULAR	NOME CIENTÍFICO	REGIÕES				
		SUL	SUDESTE	NORDESTE	CENTRO OESTE	NORTE
Beldroega	<i>Portulaca oleracea</i> L.		X			
Cará-roxo	<i>Dioscorea trifida</i> L.f.					X
Gueroba	<i>Syagrus oleracea</i> (Mart.) Becc.		X		X	
Major-gomes	<i>Talinum paniculatum</i> (Jacq.) Gaertn.		X		X	
Mangarito	<i>Xanthosoma riedelianum</i> (Schott) Schott		X			
Melão-croá	<i>Sicana odorifera</i> (Vell.) Naudin				X	
Mini-pepininho	<i>Melothria pendula</i> L.		X		X	
Ora-pro-nóbis	<i>Pereskia aculeata</i> Mill.		X			
Taioba	<i>Xanthosoma taioba</i> E.G.Gonç.		X			

Fonte: dos autores

REFERÊNCIAS

- ABREU, E. S. *et al.* **Alimentação mundial – uma reflexão sobre a história.** Revista Saúde e Sociedade. São Paulo, v. 10, n. 2, 2001.
- BRASIL. Ministério do Meio Ambiente. **Séria Biodiversidade.** Acesso em: <http://www.mma.gov.br/publicacoes/biodiversidade/category/142-serie-biodiversidade.html>, 2018.
- BIODIVERSITY FOR FOOD AND NUTRITION. Brazil. Acesso em <http://www.b4fn.org/countries/brazil/>, 2018.
- BRASIL. Ministério do Meio Ambiente. **Biodiversidade. Conservação e Promoção do Uso da Diversidade Genética.** Acesso em: <http://www.mma.gov.br/biodiversidade/conservacao-e-promocao-do-uso-da-diversidade-genetica/biodiversidade-para-alimentacao-e-nutricao.html>
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção a Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia Alimentar para população Brasileira/** Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. 2 ed. Brasília: Ministério da Saúde. 2014
- CASTRO, H.C.; MACIEL, M.E.; MACIEL R.A. **Comida, cultura e identidade: conexões a partir do campo da gastronomia.** *Ágora* v. 18, n. 1, 2016.
- CORADIN, L.; CAMILLO, J. Introdução. In: Vieira, R. F.; Camillo, J.; Coradin, L. (eds). **Espécies Nativas da Flora Brasileira de Valor Econômico atual ou Potencial: Plantas para o Futuro – Região Centro-Oeste.** Brasil. Ministério do Meio Ambiente/Secretaria de Biodiversidade. Série Biodiversidade 44. Brasília: MMA, p.17-26, 2016.
- CORADIN, L.; CAMILLO, J. Introdução. In: Coradin, L.; Camillo, J. (eds). **Espécies Nativas da Flora Brasileira de Valor Econômico atual ou Potencial: Plantas para o Futuro – Região Nordeste.** Brasil. Ministério do Meio Ambiente/Secretaria de Biodiversidade. Série Biodiversidade 51. Brasília: MMA, p.17-29. 2018.
- FONSECA, A.B. *et al.* Modernidade alimentar e consumo de alimentos: contribuições sócio-antropológicas para a pesquisa em nutrição. **Ciências da. saúde coletiva [online].**, v.16, n.9, p.3853-3862, 2011.
- MITTERMEIER, R.A.; ROBLES-GIL, P. & MITTERMEIER, C.G. **Megadiversity.** Earth's biologically wealthiest nations. CEMEX/Agrupación Sierra Madre, Mexico City. 1997. 501p.
- MMA. Ministério do Meio Ambiente. **Biodiversidade Brasileira.** Disponível em: <http://www.mma.gov.br/biodiversidade/biodiversidade-brasileira>. Acesso em 6 de fevereiro de 2018.
- MYERS, N. *et al.* Biodiversity hotspots for conservation priorities. **Nature**, v. 403, p. 853-858, 2000.
- POLLAN, M. **Cooked:a natural history of transformation.** Ed. Allen Lane by Penguin Books, 468p, 2013.
- SANTOS, C.R.A. O lugar da alimentação na história. In: Montebello N. P., Colaço, J. H. L (org). **Gastronomia: Cortes e Recortes.** 2009, Brasília, Ed Senac. p.80-95
- SAVARIN, B. **A fisiologia do gosto.** Companhia das Letras. (tradução, Paulo Neves), 380 p, 1995.
- SEPPPIR. Secretaria Nacional de Políticas de Promoção da Igualdade Racial. **Comunidades Tradicionais – O que são.** Disponível em: <http://www.sepppir.gov.br/comunidades-tradicionais/o-que-sao-comunidades-tradicionais>. Acesso em 6 de fevereiro de 2018.
- ULLOA ULLOA, C *et al.* An integrated assessment of the vascular plant species of the Americas. **Science**, v. 358, p. 1614–1617, 2017.

Capítulo 2 - As regiões brasileiras e suas receitas

LIDIO CORADIN¹; RAQUEL DE ANDRADE CARDOSO SANTIAGO²

Iniciaremos agora uma viagem pelo fantástico universo de sabores e aromas do Brasil. A vasta diversidade de plantas nativas presentes no território brasileiro possibilita aos nutricionistas, profissionais da gastronomia e chefes de cozinha revigorar a culinária brasileira com novos pratos, agora enriquecidos com ingredientes nativos, que permitem, inclusive, o resgate de aspectos da rica cultura regional, bem como a inovação ou a releitura de receitas tradicionais, todas com experiências únicas de sabores, texturas e cores.

Este livro, com suas receitas e ilustrações, busca encantar seus usuários e promover o conhecimento e uma maior e melhor utilização da biodiversidade nativa. Além disso contribui para o retorno de espécies empregadas no passado e que, com o decorrer dos anos, foram sendo esquecidas e negligenciadas e hoje apenas fazem parte da história e da saudade dos tempos que se foram. A necessidade de chamar a atenção da sociedade para a importância das espécies nativas, seu valor nutricional, a relevância do resgate dessas espécies, seus usos, costumes e tradições mobilizou a coordenação nacional e as equipes regionais envolvidas com o Projeto BFN.

Paralelamente a esse trabalho de ampliação do uso das espécies nativas, o resgate cultural, a importância do consumo da maior variedade possível de alimentos da biodiversidade, bem como a diversidade na produção e nos sistemas alimentares apresentam um impacto significativo na nutrição humana. Nesse contexto, de forma mais indireta, a abundância de nutrientes disponibilizados para consumo humano, bem como de diferentes aspectos da produção e do sistema alimentar podem contribuir para uma melhora da qualidade de saúde e de vida da população.

Vale mencionar que, em diferentes estratos da ciência culinária e de alimentos, um uso mais amplo da biodiversidade tem sido considerado a principal intersecção entre sabor e sustentabilidade, onde a variedade e a variabilidade de plantas existentes é capaz de dar suporte para um planeta mais saudável e sustentável.

Inúmeras espécies já alcançaram posição de destaque na culinária brasileira, fizeram história e hoje estão apenas na memória das pessoas. Por diferentes razões foram abandonadas, seu passado esquecido e agora ressurgem e são apresentadas novamente como potenciais opções para diversificar o cardápio do brasileiro e, também, para serem utilizadas em restaurantes nas diferentes regiões do Brasil. Muitas delas, verdadeiras iguarias, negligenciadas ao longo do tempo, são agora in-

¹Eng. Agrônomo. Consultor. Ministério do Meio Ambiente

²Nutricionista. Professora da Universidade Federal de Goiás

corporadas em novas e inéditas receitas, podendo favorecer a quebra da monotonia e proporcionar uma alimentação mais adequada, que contribua para ampliar a segurança alimentar e nutricional.

Algumas dessas espécies, muito populares no século passado, aguardam uma nova oportunidade para voltar a ocupar importantes nichos de mercado e mostrar toda sua riqueza como alimento e como novas opções nutricionais. Por sua pujança, valor econômico, potencial de uso, importância social e possibilidades de incremento do turismo gastronômico essas espécies podem voltar a movimentar a economia e, especialmente a gastronomia deste país, não apenas trazendo um novo colorido para os pratos, mas certamente para enriquecer e dar um novo alento à novas preparações.

Não podemos deixar a modernidade e a globalização ofuscar o brilho e a importância que essas espécies nativas tiveram em tempos outrora. Uma nova oportunidade de uso se descortina para essas espécies. Para isso será necessário resgatá-las da condição de subutilizadas, atribuindo-lhes maior valor e, desta forma, fazendo com que haja maior interesse no seu cultivo, manejo e consequente conservação.

Além de estratégicas, as espécies que enriquecem as receitas deste livro irão estimular uma nova gastronomia, que surge ávida por novas opções. Essas espécies nativas, que aparecem agora como novas e valiosas opções alimentares, prestam também importantes serviços ambientais, inclusive como recurso alimentar para a fauna nativa, que desempenham papel relevante na dispersão de sementes e renovação de populações de muitas espécies aqui priorizadas.

Ao lado de novos e surpreendentes ingredientes, chefes de cozinha foram convidados para o desenvolvimento de receitas autorais, com o emprego das espécies listadas para cada região específica. A maior parte das receitas, entretanto, foi criada pelas equipes responsáveis pelos trabalhos regionais, conforme citado na abertura dos capítulos subsequentes.

As técnicas e preparos sugeridas para o uso desses ingredientes realçam os sabores e favorecem a apresentação dos pratos, especialmente quando se utilizam dos cortes, bases e fundos aqui descritos. Além disso, o uso de utensílios adequados e o domínio de modernas técnicas utilizadas nas preparações contribuem sobremaneira para o sucesso dos resultados que estão sendo apresentados nesta obra. Considerando todos esses aspectos, as receitas desenvolvidas foram testadas e padronizadas quanto a ingredientes e técnicas, com uso de medidas caseiras padronizadas ou balanças para quantificar os ingredientes.

Com uma linguagem acessível às diferentes faixas etárias e classes sociais, esta obra permite uma ampla utilização das receitas e da diversidade de espécies presentes nos vários ecossistemas brasileiros e que, conforme salientado pelo cozinheiro e colunista Roberto Smeraldi, este livro encontrará, certamente, um lugar especial na cozinha do brasileiro e de todos aqueles que buscam uma nova oportunidade para diversificar a sua dieta e valorizar os aspectos nutricionais da alimentação.

É importante registrar que muitas dessas espécies já começam a fazer parte dessa nova culinária e enriquecem as receitas que integram esta publicação. Vale ressaltar que por muito tempo fizeram parte da alimentação e da vida de muitos grupos indígenas, de comunidades ribeirinhas, caiçaras e de imigrantes ao longo da história brasileira. Além de propiciar novas oportunidades na cozinha moderna, esta obra contribuirá para o retorno destas espécies ao convívio dessas comunidades locais e tradicionais, além de ajudar a relembrar alimentos e preparações a base dessas plantas nativas.

As receitas que estão sendo disponibilizadas a partir do Capítulo 3 foram organizadas por região geopolítica e estão distribuídas em cinco capítulos. Das 335 receitas que integram esses capítulos, 97 compõem o capítulo 3, relacionado às receitas preparadas no âmbito da Região Centro-Oeste; 48 ao capítulo 4, que diz respeito às receitas da Região Nordeste; 46 ao capítulo 5, correspondente à Região Norte; 77 ao capítulo 6, que compreende a Região Sudeste e 67 constituem o capítulo 7, que trata das receitas organizadas pela Região Sul. Constam ainda do livro algumas receitas consideradas como Bases da cozinha, sendo 11 entre fundos e aromáticos e três receitas de base.

De um modo geral, as receitas desenvolvidas nas diferentes regiões do país e que integram este livro envolvem, basicamente, os seguintes tipos de preparações, de acordo com a ordem que aparecem no livro: Entrada/Couvert, Prato principal, Guarnição, Sobremesa, Bebida e Lanche (Tabela 3).

O Projeto Biodiversidade, Alimentação e Nutrição proporcionou a oportunidade desta fantástica, maravilhosa e desafiadora viagem pela pujante e rica flora presente nas diferentes regiões e biomas deste país. Projetando a sua marca como um vetor relevante na história do uso, resgate e melhor aproveitamento da agrosociobiodiversidade, o Projeto BFN fortalece os seus tentáculos na consolidação da sustentabilidade no Brasil. Além disso, este livro, repleto de sabores, aromas e experiências gastronômicas, deverá se tornar uma mola propulsora no fomento e construção de novas políticas públicas voltadas a uma melhor utilização e conservação sustentável da biodiversidade brasileira.

TABELA 3 – DISTRIBUIÇÃO DOS TIPOS DE PREPARAÇÕES DESENVOLVIDAS EM CADA REGIÃO.

Preparações Regiões	Entrada/ Couvert	Prato principal	Guarnição	Sobremesa	Bebida	Lanche	Total
Centro-Oeste	21	23	01	18	10	24	97
Nordeste	13	11	-	09	12	03	48
Norte	09	21	02	10	-	04	46
Sudeste	15	24	08	20	-	10	77
Sul	10	08	11	21	-	17	67
Total	68	87	22	78	22	58	335

Receitas



Cagaita (*Eugenia dysenterica*). Foto: Itamar Sandoval.



Capítulo 3 - Região Centro-Oeste

REBECA ELSTER RUBIM¹; RAQUEL DE ANDRADE CARDOSO SANTIAGO²;
SELENA CARVALHO MARTINS¹; ESTELAMARIS TRONCO MONEGO²;

*Periquito tá roendo o coco da guariroba
Chuvinha de novembro amadurece a gabirola
Passarinho voa aos bandos em cima do pé de manga
No cerrado é só sair e encher as mãos de pitanga
Tem guapeva lá no mato
No brejinho tem ingá
No campo tem curriola, murici e araçá
Tem uns pés de marmelada
Depois que passa a pinguela
Subindo pro cerradinho, mangaba e mama-cadela
Cajuzinho quem quiser é só ir buscar na serra
E não tem nada mais doce que araçá dessa terra
Manga, mangaba, jatobá, bacupari
Gravatá e araticum, olha o tempo do pequi
Tem guapeva lá no mato
No brejinho tem ingá
No campo tem curriola, murici e araçá
Tem uns pés de marmelada
Depois que passa a pinguela
Subindo pro cerradinho, mangaba e mama-cadela*

Genésio Tocantins e Hamilton Carneiro, Frutos da terra.

¹Gastrônoma. Professora do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás

²Nutricionista. Professora da Universidade Federal de Goiás

3.1 - Agradecimentos

Tanta gente trabalhou por esse livro que gostaríamos de começar agradecendo a todos aqueles que aqui não mencionamos, mas, que foram essenciais para construção desse material.

Agradecemos ao Danny Hunter, da Bioersivity International, à Ruth Charrondiere, da FAO, e à consultora Mary Taylor.

Ao Ministério do Meio Ambiente e ao Fundo Brasileiro para a Biodiversidade, por meio do Lidio, Daniela, Camila, Nathalia e Deborah.

Aos agricultores familiares e as comunidades quilombolas, pela acolhida sempre tão generosa, especialmente na pessoa da Lucilene Rosa, por nossa parceria, não só nesse livro, mas também em projetos anteriores.

À Universidade Federal de Goiás, especialmente na gestão 2014-2017, por meio do reitor Orlando Vale do Amaral.

Ao Instituto Federal de Goiás.

Agradecemos ao Itamar, por sua competência na composição e produção das fotografias.

Ao Tássio, por sua dedicação na elaboração e conferência de tantas planilhas.

À Taty, por todo o apoio técnico no Laboratório de Dietética, da Faculdade de Nutrição da UFG.

E, em especial, agradecemos aos nossos alunos,

Cláudia Maria, Priscilla, Natália, Letícia, Thais Cristina, Fernando Marcello, Jéssica, Lays, Solange, Caroline, Izabella, Jessica, Rayane Maria, Renata, Lorena, Dayanne, Rayssa, Talita, Geovanna Marcela, Giovanna, Klauber, Lorrany, Leticia Reis, Alexandre, Francielle, Katiusse, Larissa, Beatriz, Bianca, Bruna, Elisa, Gabrielly, Hayanna, Hugo, Isabella Christine, Isadora Cristina, Jaqueline, Léia, Marina, Marjorie, Mayra, Mirella, Patricia, Rayanne Sara, Taiz, Cristiana, Francisney, Ivanilde, Lucimar, Mario Celso, Poliana, Rosi Meire, Thairriny.



3.2 - Apresentação

Este livro de receitas, *Biodiversidade brasileira: sabores e aromas*, valoriza, recupera e disponibiliza conhecimentos tradicionais e populares dos usos e costumes por meio das receitas com frutos e espécies nativas da flora brasileira. A culinária regional é marcada pela presença de alimentos típicos do cerrado, tais como abacaxi, araticum, baru, cagaita, guabiroba, gueroba, guapeva, jabuticaba, jatobá, jenipapo, lobeira, macaúba, mama-cadela, murici, pequi e xixá. São sementes, castanhas e frutos nativos do Centro-Oeste, adquiriram notoriedade nas iguarias nascidas em um dos biomas mais ricos do planeta: o Cerrado.

O Cerrado é o segundo maior domínio brasileiro, abrangendo oito estados do Brasil Central: Minas Gerais, Goiás, Tocantins, Bahia, Maranhão, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Piauí e o Distrito Federal. Suas principais características são as árvores retorcidas, de cascas grossas e folhas duras.

O que foi que os bandeirantes, os primeiros homens brancos que adentraram o Brasil Central, comeram? Comeram o que davam a espingarda e o machado, caçando e derrubando palmito, guarirobas e pau de mel.

Sabemos que alguns pratos da cozinha brasileira são folclóricos, pertencem ao receituário do povo. Quem foi o primeiro a colocar gordura, sal, cebola e alho na panela para refogar o arroz? Quem inventou o arroz com pequi, e quem arriscou a comer o pequi, com milhões de espinhos? Ninguém? O licor de murici, o arroz com linguça e a pinga com murici de Goiás. Uma receita típica pantaneira não pode deixar de incluir peixes no seu cardápio, preparados de várias maneiras. Na capital federal (Brasília), pode-se saborear uma grande quantidade de pratos típicos de vários outros estados brasileiros, pois pertencem ao receituário do povo e, por isso, são folclóricos. E o jeito de cozinhar folclórico é aquele bem pessoal, em que não se vai atrás dos livros de receitas nem de balança para pesar os ingredientes: é um prato raso ou fundo de polvilho, uma colher (das de sopa) de açúcar, uma pitadinha de sal, uma libra de massa de buriti, uma concha de banha de porco, um tiquinho de açafraão em pó, uns pingos disso e daquilo, uma medida (dois litros) de farinha [...] não se usam na cozinha folclórica, ou do povo simples, o grama, o quilo...

Um prato culinário, para ser folclórico, tem de ser anônimo no sentido de que ninguém sabe mais quem fez, pois não existe geração espontânea. Tem de ser tradicional, vem lá de trás, com cheiro de museu. Tem de ser coletivo, não adianta só eu saber, e tem de ser popular, que vem do povo.

Este “saber fazer” das receitas implica em considerar a cozinha como um espaço de produção e criação dos pratos e até mesmo das matérias-primas, como as quitandas, o pão e tantos outros alimentos que eram feitos no âmbito doméstico.

Cabe acrescentar também que os variados modos de preparo dos alimentos eram, muitas vezes, repassados “da boca ao ouvido”, outros registrados em cadernos ditos “de receitas”, passados de geração a geração, e guardados com muito zelo, fazendo parte do enxoval das noivas. A mulher, ainda muito cedo, aprendia a cozinhar, observando e acompanhando o trabalho das mulheres mais velhas, desempenhando um papel de suma importância na cozinha, pois eram dela a responsabilidade e o dever de cumprir todas as tarefas que ali eram enviadas. Lembramos os ditos da poetisa-doceira goiana Cora Coralina: “A mulher inteligente prende o seu homem pelo molho”.

É perceptível que a tradição culinária é o vínculo mais duradouro que o indivíduo tem com seu lugar de origem. As roupas e a música, por mais que permaneçam por anos, são elementos que, em algum momento, vão sendo deixados para trás. Porém, a comida, de uma maneira ou de outra, acaba por se manter presente. Assim, mais cedo ou mais tarde, o indivíduo ou seu grupo utiliza a comida como diferencial entre eles e os outros. Comida é presente, é passado, é futuro. Comida é memória, é identidade. Dize-me o que comes e te direi quem és.

IZABEL SIGNORELI

Historiadora Folclorista, Presidente da Comissão Goiana de Folclore e
Vice-Secretária da Comissão Nacional de Folclore.



3.3 - Espécies priorizadas na Região Centro-Oeste

TABELA 4 - ESPÉCIES ALIMENTÍCIAS PRIORIZADAS PELA INICIATIVA PLANTAS PARA O FUTURO E UTILIZADAS NAS PREPARAÇÕES DE RECEITAS DA REGIÃO CENTRO-OESTE

Nome Popular	Nome Científico	Família
Araçá	<i>Psidium guineense</i> Sw.	Myrtaceae
Araticum	<i>Annona crassiflora</i> Mart.	Annonaceae
Baru	<i>Dipteryx alata</i> Vog.	Fabaceae
Beldroega	<i>Portulaca oleracea</i> L.	Portulacaceae
Buriti	<i>Mauritia flexuosa</i> L.f.	Arecaceae
Cagaita	<i>Eugenia dysenterica</i> (Mart.) DC.	Myrtaceae
Caju	<i>Anacardium occidentale</i> L.	Anacardiaceae
Caju-do-cerrado	<i>Anacardium humile</i> St. Hilaire	Anacardiaceae
Caju-do-cerrado	<i>Anacardium nanum</i> St. Hilaire	Anacardiaceae
Chichá	<i>Sterculia striata</i> A.St.-Hil. & Naudin	Malvaceae
Coquinho-azedo	<i>Butia capitata</i> (Mart.) Becc.	Arecaceae
Gabiroba	<i>Campomanesia adamantium</i> (Cambess.) O.Berg	Myrtaceae
Gueroba	<i>Syagrus oleracea</i> (Mart.) Becc.	Arecaceae
Jatobá-do-cerrado	<i>Hymenaea stigonocarpa</i> Mart. ex Hayne	Fabaceae
Jenipapo	<i>Genipa americana</i> L.	Rubiaceae
Jurubeba	<i>Solanum scuticum</i> M.Nee	Solanaceae
Macaúba	<i>Acrocomia aculeata</i> (Jacq.) Lodd. ex Mart.	Arecaceae
Major-gomes	<i>Talinum paniculatum</i> (Jacq.) Gaertn.	Talinaceae
Mangaba	<i>Hancornia speciosa</i> Gomes	Apocynaceae
Maracujá-do-cerrado	<i>Passiflora setacea</i> D.C.	Passifloraceae
Murici	<i>Byrsonima verbascifolia</i> (L.) DC.	Malpighiaceae
Ora-pro-nóbis	<i>Pereskia aculeata</i> Mill.	Cactaceae
Pequi	<i>Caryocar brasiliense</i> Cambess	Caryocaraceae
Pera-do-cerrado	<i>Eugenia klotzschiana</i> O. Berg	Myrtaceae

Fonte: dos autores

Bolinho de carne seca e gabirola

Bolinhos de mandioca, com carne de sol, temperados com especiaria de gabirola



Entrada / Couvert

Rendimento: 32 porções

Porção: 50g

Rendimento total: 1600g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Recheio		
Carne seca, dessalgada, cozida, desfiada	600	3 xícaras de chá
Azeite	15	1½ colher de sopa
Alho	10	2 dentes
Cebola, cubo	100	½ xícara de chá
Tomate, sem semente, cubo	150	1¼ xícara de chá
Molho de pimenta	-	a gosto
Água	65	¼ xícara de chá
Farinha de trigo	8	1 colher de sopa
Gabirola, especiaria (ver página 105)	5	2 colheres de chá
Cheiro-verde (salsa e cebolinha)	-	a gosto
Massa		
Mandioca, cozida, amassada	1000	5 pedaços de 10cm
Queijo meia cura, ralado	100	1 xícara de chá
Farinha de trigo	-	a gosto
Tempero da casca da gabirola	2,5	1 colher de chá
Sal	15	1 colher de sopa
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Óleo (para fritar)	-	quantidade suficiente



Informação nutricional (porção de 50g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
121kcal	4,9g	6,1g	11,4g	0,7g	958,7mg

Modo de preparo

Recheio

1. Refogar, no azeite, a cebola e o alho, até dourar.
2. Acrescentar o tomate, a carne seca desfiada e refogar por alguns minutos. Colocar a água, misturar e polvilhar a farinha de trigo. Cozinhar até ficar macio e soltinho. Ajustar o tempero. Reservar.

Massa

3. Misturar todos os ingredientes até formar uma massa lisa. Adicionar, se necessário, farinha de trigo até que comece a desprender da mão. Reservar.

MONTAGEM

4. Colocar na palma da mão $\frac{1}{2}$ colher (sopa) da massa de mandioca, abrindo no formato de um disco. Recheiar com uma colher de carne. Fechar o disco sobre o recheio e moldar com as duas mãos até adquirir o formato desejado.
5. Fritar até dourar. Servir imediatamente.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; tábuas; facas; colheres; panela; escorredor; amassador de batata ou garfo; frigideira; panela própria para fritura; escumadeira.



Bolinhos de grão-de-bico com baru

Bolinhos fritos de grão-de-bico, aromatizados com baru e acompanhados de molho de baru



Entrada / Couvert

Rendimento: 22 porções

Porção: 30g

Rendimento total: 660g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Bolinho		
Grão-de-bico, grão seco	150	1 xícara de chá
Cebola, picada	80	½ unidade
Salsa, picada	25	2 colheres de sopa
Coentro, picado	15	1 colher de sopa
Sal	5	1 colher de chá
Pimenta-de-cheiro, picada	15	2 unidades
Alho, picado	10	2 dentes
Cominho, em pó	2	1 colher chá
Fermento	5	1 colher de chá
Baru, torrado, picado	15	2 colheres de sopa
Farinha de trigo	60	½ xícara de chá
Óleo (para fritar)	-	quantidade suficiente
Molho		
Baru, levemente torrado, descascado	140	1 xícara de chá
Óleo	14	1 colher de sopa
Sal	2	½ colher de chá
Água morna	150	quantidade suficiente
Montagem		
Alface, rasgada	-	a gosto
Tomate, maduro, picado	-	a gosto
Cebola roxa, lâminas	-	a gosto
Pão árabe (pita)	-	a gosto
Molho de baru	-	a gosto



Informação nutricional (porção de 30g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
79kcal	3,6g	3,4g	7,1g	2,4g	86,2mg

Modo de preparo

BOLINHO

1. Colocar o grão-de-bico de molho por 24 horas, sob refrigeração, com duas a três vezes o volume de água do grão-de-bico. Escorrer. Reservar.
2. Processar o grão-de-bico, cru e escorrido, com a cebola. Adicionar o baru, a salsa, o coentro, o sal, a pimenta-de-cheiro, o alho e o cominho.
3. Bater até obter um purê áspero (com pedaços). Misturar o fermento e a farinha de trigo, sem bater. Adicionar, se necessário, mais farinha. A massa pronta não deve aderir as mãos. Reservar sob refrigeração por duas horas.
4. Fazer bolinhas de massa e fritar em óleo (190°C). Caso a massa não mantenha a forma durante a fritura, adicionar farinha para ajustar o ponto.
5. Escorrer em papel toalha. Reservar.



Molho

6. Processar as sementes em óleo vegetal, até atingir textura semelhante à pasta de amendoim.
7. Acrescentar sal e água morna, até textura desejada.

MONTAGEM

8. Servir os bolinhos com salada, pão árabe e molho de baru.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; tábuas; facas;
colheres; processador de alimentos;
panela própria para fritar; escumadeira.





Bolinhos de milho com condimentos do cerrado

Bolinhos de milho verde fresco, servidos com catchup de mangaba, mostarda de coquinho-azedo e maionese de pimenta-de-cheiro



Entrada / Couvert

Rendimento: 15 porções

Porção: 35g

Rendimento total: 525g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Bolinho		
Milho verde, fresco na espiga	400	5 unidades
Farinha de trigo	10	1 colher de sopa
Sal	5	1 colher de chá
Beldroega, folhas	30	1 ramo
Cebolinha verde	15	2 colheres de sopa
Óleo (para fritar)	-	quantidade suficiente
Montagem		
Catchup de mangaba (ver página 68)	-	a gosto
Mostarda de coquinho-azedo (ver página 84)	-	a gosto
Maionese de pimenta verde (ver página 862)	-	a gosto

Informação nutricional (porção de 35g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
40kcal	1,8g	0,2g	7,1g	1,1g	78,4mg



Modo de preparo

BOLINHO

1. Ralar as espigas de milho.
2. Juntar a farinha de trigo e misturar até ficar homogêneo. Acrescentar o sal.
3. Adicionar a cebolinha verde e as folhas de beldroega picadas grosseiramente.
4. Fritar a massa às colheradas (de sopa), em óleo quente (180°C).

MONTAGEM

5. Servir ainda quente com os condimentos sugeridos.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; tábuas; facas; colheres; ralador; panela própria para fritar; escumadeira.



Canapés de berinjela assada com salsa de coquinho-azedo

Canapés montados com pasta de berinjela assada, molho de iogurte e salsa tipo vinagrete, aromatizada com coquinho-azedo



Entrada / Couvert

Rendimento: 40 porções

Porção: 30g

Rendimento total: 1200g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Berinjela		
Berinjela	720	3 unidades
Azeite	40	¼ xícara de chá
Sal	5	1 colher de chá
Tomilho fresco	-	a gosto
Alho, picado	2	½ dente
Salsa de coquinho-azedo		
Coquinho-azedo, polpa	35	¼ xícara de chá
Caldo de limão tahiti	20	½ unidade
Azeite	10	1 colher de sopa
Cebola roxa, cubo	20	1 colher de sopa
Pimenta-de-cheiro, sem semente, em <i>brunoise</i>	5	2 unidades
Tomate, sem semente, cubo	400	4 unidades
Cebolinha verde, picada	10	1 colher de sopa
Salsa, picada	2	1 colher de chá
Sal	-	quantidade suficiente
Pimenta-do-reino	-	a gosto



Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Molho de iogurte		
iogurte natural, integral	170	1 pote
Creme de leite fresco	70	1/3 xícara de chá
Caldo de limão tahiti	25	1/2 unidade
Sal	3	1/2 colher de chá
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Montagem		
Torradas de mini pão sírio	-	quantidade suficiente

Informação nutricional (porção de 30g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
23kcal	0,6g	1,8g	0,8g	0,8g	91,1mg

Modo de preparo

Berinjela

1. Cortar as berinjelas pela metade, no sentido do comprimento. Pincelar com azeite em quantidade suficiente, aproximadamente duas colheres de sopa. Temperar com sal, pimenta-do-reino e tomilho.
2. Assar, em forno pré-aquecido (230°C), com corte virado para baixo, até formar uma crosta dourada. Esfriar e retirar a polpa da casca com auxílio de um garfo. Ajustar o tempero com sal e pimenta, juntar um fio de azeite, o limão e o alho picado.

Salsa de coquinho-azedo

3. Misturar a pimenta-de-cheiro, a cebola e o tomate. Reservar.
4. Misturar a polpa de coquinho com um fio de azeite e o caldo de meio limão (reservar a outra metade para o molho), temperar com sal e misturar.

MOLHO DE IOGURTE

5. Misturar o iogurte, o creme de leite fresco, o limão reservado, um fio de azeite e temperar com sal e pimenta.

MONTAGEM

6. Servir a pasta de berinjela com o molho de iogurte e a salsa de coquinho-azedo em torradas de mini pão sírio ou na casca da berinjela.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; tábuas; facas; colheres; assadeiras retangulares; garfo; luva de proteção.





Canapés de mousse de jurubeba com chutney de cagaita

Mousse salgado de jurubeba com molho agridoce de cagaita, servidos sobre torradas



Entrada / Couvert

Rendimento: 23 porções

Porção: 30g

Rendimento total: 690g

Ingredientes



Wellington Santos *releitura*

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Ricota	300	2 xícaras de chá
Creme de leite fresco	100	½ xícara de chá
Gelatina, em pó, incolor, sem sabor	1,5	½ colher de chá
Jurubeba, fresca	50	⅓ xícara de chá
Tomilho limão, fresco	-	a gosto
Sal	3	½ colher de chá
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Torradas, tamanho aperitivo	46	23 unidades
Chutney de cagaita (ver página 72)	250	-

Informação nutricional (porção de 30g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
54kcal	2,2g	2,2g	6,1g	0,7g	105,1mg



Modo de preparo

1. Cortar as jurubebas ao meio e escaldar com água quente de cinco a sete vezes. Sempre que for escorrer, apertar o fruto para retirar as sementes.
2. Bater a ricota, o creme de leite, a jurubeba, o sal, a pimenta e a gelatina hidratada (com uma colher de sopa de água), até obter uma mistura homogênea. Refrigerar por, no mínimo, três horas.
3. Cobrir cada torrada com uma quenelle de mousse, uma colher de chutney de cagaita e algumas folhas de tomilho. Servir imediatamente para não amolecer a torrada.

SUGESTÃO

O mousse pode ser colocada para gelar em uma forma com furo no centro. Quando estiver firme, desenformar e colocar o chutney no buraco central. As torradas ficam à disposição para que cada pessoa monte seus próprios canapés.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; tábuas; facas; colheres; panela; peneira; liquidificador.



Catchup de mangaba

Condimento preparado a base de mangaba e especiarias



Entrada / Couvert

Rendimento: 30 porções

Porção: 15g

Rendimento total: 450g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Mangaba, polpa	450	2¼ xícaras de chá
Vinagre de vinho branco	240	1 xícara de chá
Cebola, picada	50	4 colheres de sopa
Açúcar refinado	90	½ xícara de chá
Gengibre fresco, ralado	2	1 colher de chá
Sal	6	1 colher de chá
Pimenta-de-cheiro, sem semente, picada	100	20 unidades
Alho, picado	100	12 colheres de sopa





Informação nutricional (porção de 15g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
30kcal	0,4g	0,4g	5,2g	1,6g	48,5mg

Modo de preparo

1. Cozinhar todos os ingredientes por 20 minutos ou até desmanchar a polpa de mangaba, quando fresca.
2. Recolher o excesso de líquido em um recipiente e liquidificar o cozido, até homogenizar. Ajustar o ponto com o líquido reservado.
3. Ajustar os temperos.
4. Armazenar, sob refrigeração, em recipiente de vidro ou plástico.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; facas; tábuas; colheres; panela funda; escorredor; liquidificador; vidro para armazenar.

Ceviche de cajuzinho-do-cerrado

Peixe cru marinado no limão com caju-do-cerrado



Entrada / Couvert

Rendimento: 4 porções

Porção: 140g

Rendimento total: 560g

Ingredientes



Amanda Magalhães *releitura*

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Leite de tigre		
Peixe branco, aparas de filé	15	2 colheres de sopa
Suco de caju, concentrado	50	¼ xícara de chá
Caldo de limão	60	2 unidades
Salsão, cubo	25	2 colheres de sopa
Alho	7	2 unidades
Gengibre fresco	5	1 colher de chá
Cebola roxa	15	½ unidade
Coentro, picado	2	1 colher de chá
Pimenta dedo-de-moça, sem semente, picada	2	½ unidade
Sal	2	½ colher de chá
Ceviche		
Caju-do-cerrado, cubo pequeno	100	9 unidades
Peixe branco, filé, fresco, cubo médio*	220	2 unidades
Leite de tigre	150	¾ xícara de chá
Caldo de limão	40	1 unidade
Pimenta dedo-de-moça, sem semente, picada	2	½ unidade
Alho, amassado ou ralado	7	2 dentes
Cebola roxa, lâminas finas	60	⅓ unidade
Coentro, picado	2	1 colher de sopa
Sal	8	1 colher de sopa
Montagem		
Alface para decorar	-	a gosto
Batata-doce, cozida	-	a gosto
Milho verde, cozido	-	a gosto



Informação nutricional (porção de 140g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
103kcal	11,0g	2,5g	8,2g	2,1g	639,6mg

Modo de preparo

Leite de tigre

1. Liquidificar as aparas do peixe, o caldo de limão, o suco de caju, o salsaão, o alho, o gengibre e a cebola. Coar e acrescentar a pimenta moída e o coentro picado finamente.
2. Reservar sob refrigeração.

Ceviche

3. Temperar o peixe com o sal, o alho, o caldo de limão e a pimenta.
4. Juntar o caju e misturar para que o peixe absorva os sabores.
5. Adicionar o coentro, o leite de tigre, a cebola e misturar. Servir imediatamente.

Sugestão

Servir com alface, batata-doce e milho verde cozidos.

*Selecionar pescado fresco de carne branca e pouco fibrosa, a exemplo de robalo, linguado, pescada branca, badejo, tilápia, camarão.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; tábuas; facas; colheres; liquidificador; peneira fina; prato para servir.



Chutney de cagaita

Molho agri-doce de cagaita com especiarias



Entrada / Couvert

Rendimento: 40 porções

Porção: 15g

Rendimento total: 600g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Cagaita madura ou "de vez"	1000	70 unidades
Açúcar mascavo	125	1 xícara de chá
Vinagre de vinho tinto	35	2 colheres de sopa
Água	35	2 colheres de sopa
Pimenta dedo-de-moça, sem semente, picada	10	2 unidades
Sal	4	1 colher de chá
Cravo-da-Índia	-	4 unidades
Canela, rama	-	1 pedaço
Louro	-	1 folha
Gengibre fresco, ralado	20	1½ colher de sopa

Informação nutricional (porção de 15g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
24kcal	0,3g	0,1g	5,1g	0,5g	25,6mg



Modo de preparo

1. Aferventar todos os ingredientes, exceto a cagaita, e reduzir por cinco minutos.
2. Adicionar a cagaita partida ao meio, sem caroço. Cozinhar, em fogo brando, e mexer sempre, por 30 minutos.
3. Resfriar e guardar sob refrigeração.
4. Servir acompanhado de pratos salgados ou sobre torradas como entrada / couvert.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; facas; tábuas; colheres; panela funda; vidro para armazenar.



Compota de cebola roxa com jenipapo

Compota agri-doce de cebola roxa, vinho tinto e jenipapo



Entrada / Couvert

Rendimento: 16 porções

Porção: 15g

Rendimento total: 240g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Cebola roxa	250	2 unidades
Óleo	15	1 colher de sopa
Mel	40	4 colheres de sopa
Jenipapo, maduro	170	1 unidade
Vinagre de vinho tinto	40	4 colheres de sopa
Vinho tinto, seco	60	¼ xícara de chá
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Sal	8	2 colheres de chá

Informação nutricional (porção de 15g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
35kcal	0,4g	1,0g	4,8g	1,2g	117,7mg



Modo de preparo

1. Retirar os caroços do jenipapo, passar em uma peneira fina e extrair a polpa. Reservar.
2. Saltear a cebola com o óleo. Adicionar o mel e caramelizar levemente.
3. Juntar a polpa do jenipapo à cebola e continuar caramelizando.
4. Adicionar, conforme o líquido evaporar, o vinagre, o vinho e a água.
5. Cozinhar, em fogo brando, até atingir a consistência desejada.
6. Temperar com sal e pimenta, resfriar a compota e conservar sob refrigeração.
7. Servir como acompanhamento de pães, saladas e queijos salgados.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; facas; tábuas; colheres; frigideira grande; peneira fina; pote para guardar.



Guacamole do cerrado

Pasta de abacate temperada com mangaba, coquinho-azedo e maracujá-do-cerrado



Entrada / Couvert

Rendimento: 16 porções

Porção: 15g

Rendimento total: 240g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Abacate maduro, polpa	600	1 unidade
Caldo de limão	30	1 unidade
Cebola, em <i>brunoise</i>	40	1/3 unidade
Pimenta dedo-de-moça, sem semente, picada	6	1 unidade
Pimenta-de-cheiro, sem semente, picada	6	1 unidade
Coentro, picado	10	2 colheres de sopa
Mangaba, picada	60	3 unidades
Coquinho-azedo, polpa picada	15	5 unidades
Maracujá-do-cerrado, com sementes, polpa	40	2 unidades
Sal	-	quantidade suficiente
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Coentro, picado (decoração)	-	a gosto
Tortillas ou torradas para servir	-	a gosto

Informação nutricional (porção de 15g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
43kcal	0,7g	3,4g	0,8g	3,2g	146,7mg



Modo de preparo

1. Abrir o abacate ao meio, retirar o caroço e remover a polpa.
2. Adicionar o limão e picar até obter uma pasta grossa.
3. Acrescentar o restante dos ingredientes e misturar.
4. Temperar com sal e pimenta. Finalizar com o coentro.
5. Manter refrigerado até servir.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; facas; tábuas; colheres; garfo.

Homus de grão-de-bico com baru

Pasta de grão-de-bico cozido, com creme de baru e azeite



Entrada / Couvert

Rendimento: 30 porções

Porção: 15g

Rendimento total: 450g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Grão-de-bico, grão seco	150	1 xícara de chá
Sal	-	quantidade suficiente
Baru, levemente torrado, descascado	70	½ xícara de chá
Azeite	60	4 colheres de sopa
Alho, picado	7	2 dentes
Caldo de limão	30	2 colheres de sopa

Informação nutricional (porção de 15g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
46kcal	1,6g	3,0g	2,8g	0,9g	0,3mg

Modo de preparo

1. Colocar o grão-de-bico de molho em água por 12 horas. Cozinhar em água salgada até amaciar.
2. Escorrer os grãos e reservar a água do cozimento. Remover a pele dos grãos. Reservar.
3. Processar as castanhas de baru, acrescentando o azeite até atingir textura cremosa e lisa.



4. Adicionar à pasta de baru, o grão-de-bico cozido e sem película, o alho e o caldo de limão.
5. Bater até atingir textura desejada. Ajustar o ponto com a água do cozimento do grão-de-bico. Armazenar refrigerado.

SUGESTÃO

Servir com pães ou como entrada / couvert.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; faca; tábua; colheres; panela; escorredor; frigideira; processador de alimentos.



Linguiça grelhada com remoulade de jurubeba

Linguiça grelhada, servida com molho picante de maionese com jurubeba e acompanhada de vinagrete de pimentões grelhados



Entrada / Couvert

Rendimento: 7 porções

Porção: 300g

Rendimento total: 2100g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Remoulade de jurubeba		
Maionese	190	¾ xícara de chá
Mostarda, grãos inteiros	40	¼ xícara de chá
Jurubeba, em conserva (ver página 170)	50	4 colheres de sopa
Cebolinha (talo e pendão), picada finamente	15	2 unidades
Sal	-	quantidade suficiente
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Vinagrete de pimentões grelhados		
Vinagre de sidra	240	1 xícara de chá
Açúcar mascavo claro	30	2 colheres de sopa
Sal	10	2 colheres de chá
Erva-doce, sementes	3	1 colher de chá
Mostarda, grãos	3	1 colher de chá
Tomate verde, descascado, sem semente, cubo, grelhado	300	3 unidades
Pimentão vermelho, grelhado, descascado, sem semente, cubo	100	1 unidade
Pimentão amarelo, grelhado, descascado, sem semente, cubo	100	1 unidade
Pimenta jalapeño, grelhada, cubo	20	1 unidade
Cebola roxa, em <i>brunoise</i>	90	1 unidade



Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Azeite	30	2 colheres de sopa
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Servir		
Linguiça caipira, fresca (ver páginas 136 e 138)	700	12 unidades
Pão cortado fatias grossas, tostado	500	10 unidades

Informação nutricional (porção de 300g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
667kcal	25,2g	33,0g	61,0g	13,0g	2328,1mg

Modo de preparo

REMOULADE

1. Misturar a maionese, a mostarda, a jurubeba e as cebolinhas. Temperar com o sal e a pimenta-do-reino. Reservar sob refrigeração por, no mínimo, uma hora, para acentuar os sabores.



VINAGRETE

2. Colocar o vinagre, o açúcar, o sal e as sementes de erva doce e de mostarda para cozinhar, até dissolver o açúcar.
3. Misturar os tomates, os pimentões verde, vermelho e amarelo, a pimenta jalapeño e a cebola. Acrescentar o vinagrete, o azeite e a pimenta-do-reino. Reservar sob refrigeração, até no máximo por 24 horas, antes de servir.
4. Grelhar as linguiças até completa cocção.

MONTAGEM

5. Servir as linguiças cortadas em rodelas, acompanhadas do remoulade, do vinagrete e pães tostados.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; tábuas; facas; colheres; panela; grelha; travessa para servir; potes para armazenar.





Mostarda de coquinho-azedo

Condimento preparado à base de sementes de mostarda e coquinho-azedo



Entrada / Couvert

Rendimento: 50 porções

Porção: 15g

Rendimento total: 750g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Mostarda amarela, grãos	70	½ xícara de chá
Mostarda marrom ou preta, grãos	35	¼ xícara de chá
Mostarda amarela, em pó	35	⅓ xícara de chá
Vinagre de maçã	240	1 xícara de chá
Sidra de maçã	240	1 xícara de chá
Sal	5	1 colher de chá
Açúcar refinado	30	2½ colheres de sopa
Coquinho-azedo, polpa	150	⅔ xícara de chá

Informação nutricional (porção de 15g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
51kcal	0,1g	5,1g	1,1g	0,3g	46,0mg



Modo de preparo

1. Colocar as sementes de mostarda e a mostarda em pó em um pote de vidro. Cobrir com o vinagre de maçã e a sidra. Reservar por 24 horas.
2. Processar a mistura com o sal e o açúcar até obter uma pasta homogênea.
3. Adicionar a polpa do coquinho-azedo e pulsar até incorporar por completo.
4. Manter em recipiente tampado, sob refrigeração, por dois dias para apurar e refinar o sabor.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; colheres; potes de vidro com tampa; processador de alimentos.

Patê de gueroba

Pasta de ricota aromatizada com polpa de gueroba



Entrada / Couvert

Rendimento: 25 porções

Porção: 15g

Rendimento total: 375g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Gueroba, em conserva	200	1¼ xícara de chá
Creme de leite fresco	400	2 xícaras de chá
Ricota, fresca	200	1 xícara de chá
Azeite	30	2 colheres de sopa
Sal	10	1 colher de sopa
Pimenta-do-reino	-	a gosto

Informação nutricional (porção de 15g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
47kcal	1,1g	4,2g	1,1g	0,2g	94,5mg

Modo de preparo

1. Cozinhar a gueroba em água, até ficar macia, usando o mínimo possível de líquido.
2. Adicionar o creme de leite e manter em fogo brando até reduzir a ¼ do líquido inicial. Esfriar.
3. Processar a mistura e adicionar o azeite e a ricota.



4. Processar novamente até obter um creme homogêneo.
5. Temperar com sal e pimenta. Servir com pães.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; colheres; faca; tábua; panela; escorredor; processador de alimentos; pote para armazenar.



Requeijão de buriti

Requeijão aromatizado com polpa de buriti



Entrada / Couvert

Rendimento: 20 porções

Porção: 15g

Rendimento total: 300g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Buriti, polpa fresca	60	¼ xícara de chá
Creme de leite fresco	120	½ xícara de chá
Requeijão cremoso	200	⅔ xícara de chá
Sal	5	1 colher de chá
Pimenta-do-reino	-	a gosto

Informação nutricional (porção de 15g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
43kcal	1,1g	3,8g	0,9g	0,4g	117,5mg





Modo de preparo

1. Cozinhar, em fogo brando, a polpa de buriti com o creme de leite fresco.
2. Mexer sempre, até a mistura desprender do fundo da panela.
3. Esfriar. Misturar com o requeijão.
4. Temperar com sal e pimenta.
5. Servir com pães e torradas.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; colheres; faca; tábua; panela; pote para armazenar.



Salada de bifun com molho de araticum

Salada agri-doce de macarrão oriental, com atum e molho de araticum



Entrada / Couvert

Rendimento: 3 porções

Porção: 200g

Rendimento total: 600g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Macarrão		
“Bifun”- macarrão de arroz	200	-
Alga marinha para sushi, pedaços	6	2 folhas
Gergelim, branco ou preto	20	4 colheres de sopa
Atum, em conserva, natural	200	6 colheres de sopa
Azeite	20	1 colher de sopa
Molho		
Araticum, polpa madura, sem caroço	125	½ xícara de chá
Azeite	40	3 colheres de sopa
Caldo de limão	50	2 unidades
Pimenta dedo-de-moça, picada finamente	4	½ unidade
Sal	-	1 pitada
Pimenta-do-reino	-	1 pitada

Informação nutricional (porção de 200g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
627kcal	26,4g	29,6g	60,6g	6,2g	392,7mg



Modo de preparo

MACARRÃO

1. Colocar a massa em água fervente por um minuto. Escorrer e passar em água gelada. Reservar.
2. Saltear o gergelim, até dourar.
3. Fritar as algas no azeite e escorrer.

MOLHO

4. Bater o araticum com o azeite e o caldo de limão. Coar (opcional), temperar com sal, pimenta-do-reino e pimenta dedo-de-moça.
5. Dispor a massa com o molho, o atum em lascas grandes, o gergelim e as algas. Servir frio.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; colheres; facas; tábuas; panela; escurredor; frigideira antiaderente; liquidificador; coador; prato para servir.

Salada de cajuzinho-do-cerrado

Salada de folhas mistas com caju-do-cerrado



Entrada / Couvert

Rendimento: 4 porções

Porção: 200g

Rendimento total: 800g

Ingredientes



Bel Coelho releitura

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Caju-do-cerrado, fresco (desidratar)	80	8 unidades
Caju-do-cerrado, fresco (suco)	120	10 unidades
Flor de sal	-	quantidade suficiente
Queijo curado, lascas finas	100	1 xícara de chá
Caldo de limão-china, coado	30	2 colheres de sopa
Castanhas de caju, torradas	60	3 colheres de sopa
Alface crespa	100	½ maço
Alface roxa	100	½ maço
Rúcula	100	½ maço
Azeite	60	4 colheres de sopa
Mel	20	1 colher de sopa
Sal	-	quantidade suficiente
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Cajuzinho, desidratado	-	40 fatias

Informação nutricional (porção de 200g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
334kcal	7,5g	21,6g	25,8g	2,9g	131,7mg



Modo de preparo

1. Reduzir o suco de caju até 25mL (¼ xícara de chá) para o preparo do molho. Reservar.
2. Misturar o suco de caju (reduzido), o caldo de limão e o mel. Adicionar, aos poucos, o azeite e bater com um fouet até o molho emulsionar e ficar espesso e liso. Temperar com sal e pimenta. Reservar.
3. Secar, em forno (180°C), as fatias de caju fresco por cinco minutos. Salpicar flor de sal.
4. Rasgar as folhas em pedaços pequenos, misturar e dispor em um prato.
5. Distribuir, sobre as folhas, o queijo em lascas, as castanhas moídas e o caju desidratado.
6. Temperar a salada com o molho de caju. Servir imediatamente.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; colheres; facas; tábuas; secador de folhas; fouet; assadeiras retangulares; peneira.



Salada de pera-do-cerrado e queijo azul

Mix de folhas, servida com compota de pera-do-cerrado, nozes e queijo gorgonzola



Entrada / Couvert

Rendimento: 4 porções

Porção: 225g

Rendimento total: 900g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Noz, picada	50	4 colheres de sopa
Agrião ou rúcula	250	1 maço
Queijo gorgonzola, esfarelado	75	½ xícara de chá
Compota de pera (<i>ver página 228</i>)	100	¾ xícara de chá
Torradinhas, para servir	200	25 unidades
Molho vinagrete		
Vinagre de maçã	60	4 colheres de sopa
Azeite	90	6 colheres de sopa
Sal	-	quantidade suficiente
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Mel	20	1 colher de sopa
Mostarda Dijon	5	1 colher de chá

Informação nutricional (porção de 225g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
605kcal	15,5g	38,0g	48,1g	4,5g	766,3mg



Modo de preparo

1. Preparar a compota de pera.
2. Higienizar e secar a rúcula e o agrião, retirando os talos mais duros.
3. Rasgar as folhas em pedaços e dispor em um prato.
4. Espalhar por cima as nozes e o queijo. Reservar.

MOLHO VINAGRETE

5. Bater a mostarda com o azeite e o vinagre de maçã.
6. Adicionar o mel e temperar com sal e pimenta. Regar a salada com o molho.

SUGESTÃO

Servir a salada acompanhada da compota de pera, torradas e molho vinagrete.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; colheres; facas; tábuas; secador de folhas; fouet; potinhos e prato para servir



Salada de risoni com coquinho-azedo, açafreão-da-terra, frango e quiabo grelhado

Salada fria de macarrão tipo risoni, com coquinho-azedo, castanha de chichá, frango desfiado e quiabos grelhados



Entrada / Couvert

Rendimento: 6 porções

Porção: 200g

Rendimento total: 1200g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Molho de coquinho-azedo		
Coquinho-azedo, polpa fresca	40	15 unidades
Caldo de limão	25	1 unidade
Azeite	10	1 colher de sopa
Sal	-	quantidade suficiente
Salada		
Risoni, cru	180	¾ xícara de chá
Sal grosso para água de cozimento	-	quantidade suficiente
Frango cozido e desfiado (ver página 861)	200	1 xícara de chá
Quiabos, limpos, cortados ao meio	200	20 unidades
Pimenta dedo-de-moça, picada	-	a gosto
Salsa, picada	5	1 colher de sopa
Cebolinha verde, picada	10	2 colheres de sopa
Castanha de chichá, torrada, picada	40	2 colheres de sopa
Sal	10	2 colheres de chá
Pimenta-do-reino	-	a gosto

Informação nutricional (porção de 200g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Gorduras trans	Carboidratos	Fibras	Sódio
201kcal	11,0g	5,0g	0,0g	26,5g	3,3g	454,6mg



Modo de preparo

Molho de coquinho-azedo

1. Bater a polpa de coquinho-azedo com o caldo de limão e o azeite. Adicionar, se necessário, água até a textura desejada.

Salada

2. Cozinhar o risoni em água fervente salgada até ficar *al dente*. Esfriar com água corrente para interromper o cozimento.
3. Cortar os quiabos no sentido longitudinal. Grelhar em frigideira antiaderente com um fio de azeite e sal.
4. Esfriar e cortar, reservando algumas metades para decorar.
5. Misturar o frango desfiado com a massa fria e regar com o molho, salpicar cheiro-verde e mexer.
6. Acrescentar os outros ingredientes, decorando, com os quiabos reservados. Servir

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; colheres; facas; tábuas; panela; escorredor; frigideira antiaderente; liquidificador; coador; prato para servir.



Tapiquinhas com geleia de hortaliças

Canapés de tapioca, com queijo gorgonzola e geleia elaborada com maçã verde, ora-pro-nóbis, beldroega e major-gomes



Entrada / Couvert

Rendimento: 30 porções

Porção: 20g

Rendimento total: 600g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Geleia		
Maçã verde, com casca, picada	150	1 unidade
Hortaliças higienizadas, picadas (ora-pro-nóbis, major-gomes, beldroega)	250	2½ xícaras de chá
Açúcar cristal	220	1 xícara de chá
Água	240	1 xícara de chá
Tapiquinhas		
Massa de tapioca pronta (ou preparada com polvilho doce)	150	1 xícara de chá
Queijo gorgonzola	200	1½ xícara de chá
Geleia de hortaliças	250	1 xícara de chá
Pimenta dedo-de-moça, sem semente, picada	-	a gosto

Informação nutricional (porção de 20g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
104kcal	2,5g	2,8g	17,1g	0,3g	131,8mg



Modo de preparo

GELEIA

1. Misturar os ingredientes e cozinhar por 10 minutos.
2. Liquidificar e cozinhar novamente até o ponto desejado. Transferir para um vidro esterilizado e manter refrigerado.

TAPIOQUINHAS

3. Distribuir a massa de tapioca em pequenas porções redondas em uma frigideira antiaderente, até cozinhar.
4. Colocar os disquinhos em uma assadeira e secar em forno médio (100°C), até ficarem crocantes, sem dourar.

MONTAGEM

5. Servir, no centro de cada tapiocinha, um pedaço do queijo gorgonzola e um pouco da geleia.
6. Decorar com uma folha de beldroega, sementes de major-gomes e a pimenta.

DICA

A geleia para ter uma textura mais firme, como a das hortaliças *in natura*, pode ser apenas cozida, sem bater.

Não montar com muita antecedência para as tapiocas não absorverem umidade.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; tábuas; facas; colheres; panela; liquidificador; frigideira antiaderente; assadeira retangular.

Terrine de legumes, com macaúba e major-gomes

Enformado frio de legumes grelhados, intercalados com mousse salgada de macaúba e de folhas de major-gomes



Entrada / Couvert

Rendimento: 34 porções

Porção: 50g

Rendimento total: 1700g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Recheio		
Pimentão vermelho, sem pele, sem semente	200	1 unidade
Abobrinha italiana, lâmina	250	½ unidade
Berinjela, lâmina	200	1 unidade
Azeite	30	2 colheres de sopa
Sal	-	quantidade suficiente
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Mousse de major-gomes		
Cream cheese, amolecido	230	⅔ xícara de chá
Major-gomes, folhas, picado	300	3 xícaras de chá
Iogurte natural, integral	170	1 pote
Gelatina, sem sabor	12	2 colheres de chá
Fundo de legumes, para escaldar as folhas (ver página 858)	-	quantidade suficiente
Sal	-	quantidade suficiente
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Mousse de macaúba		
Macaúba, farinha	40	2 colheres de sopa
Leite	200	1 xícara de chá
Gelatina, sem sabor	12	2 colheres de chá



Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Cream cheese amolecido	180	½ xícara de chá
Iogurte natural, integral	170	1 xícara de chá
Sal	9	2 colheres de chá
Pimenta-do-reino	-	a gosto

Informação nutricional (porção de 50g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
60kcal	1,7g	4,7g	1,9g	1,9g	204,0mg

Modo de preparo

RECHEIO

1. Temperar todos os legumes com sal, pimenta e metade do azeite.
2. Grelhar, no restante do azeite, a berinjela e a abobrinha. Esfriar e reservar.
3. Assar (100°C) o pimentão por 40 minutos. Esfriar, fatiar e reservar.

Mousse de macaúba

4. Misturar a farinha de macaúba ao leite quente e infundar por meia hora.
5. Liquidificar, até formar um creme liso. Acrescentar o cream cheese e o iogurte, homogeneizar.
6. Dissolver a gelatina, conforme instruções e acrescentar à mistura de macaúba, ajustar o tempero.
7. Reservar em temperatura ambiente até a montagem.

Mousse de major-gomes

8. Escaldar, no caldo de legumes, as folhas de major-gomes. Retirar do caldo e processar.
9. Misturar o cream cheese, o major-gomes e o iogurte, até os ingredientes incorporarem. Reservar.
10. Dissolver a gelatina, conforme instruções, e acrescentar à mistura de major-gomes, ajustar o tempero.

MONTAGEM

11. Forrar, com filme plástico, uma forma retangular própria para terrine.
12. Distribuir uma camada da mousse de major-gomes.
13. Cobrir com uma camada de cada legume grelhado.
14. Distribuir uma camada da mousse de macaúba.
15. Repetir o procedimento até o limite da forma.
16. Cobrir a forma com filme plástico e refrigerar por, no mínimo, quatro horas.
17. Servir acompanhado de saladas e torradas.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; tábuas; facas; colheres; descascador de legumes; grelha; assadeiras retangulares; liquidificador; panela; escorredor; forma de terrine; filme plástico.





Almôndegas com especiaria de gabirola

Almôndegas de carne aromatizadas com especiaria de cascas de gabirola



Prato principal

Rendimento: 40 porções

Porção: 20g

Rendimento total: 800g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Cebola, ralada	90	1 unidade
Alho, picado	4	1 dente
Carne magra, moída	500	2 xícaras de chá
Ovo	50	1 unidade
Pão francês ou de forma, ralado	50	1 xícara de chá
Leite	60	¼ xícara de chá
Gabirola, especiaria	6	2 colheres de chá
Sal	5	1 colher de chá
Pimenta-do-reino	-	a gosto

Informação nutricional (porção de 20g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
23kcal	2,8g	0,9g	0,8g	0,1g	44,5mg



Modo de preparo

1. Bater os ovos com o leite adicionar a cebola e o alho.
2. Juntar à mistura, a carne moída e o pão.
3. Temperar com a especiaria de gabioba, o sal e pimenta.
4. Modelar as almôndegas, em tamanho médio e fritar em frigideira antiaderente, virando para dourar.
5. Servir como prato principal ou acompanhando macarrão.

Especiaria de gabioba

Secar as cascas de gabioba ao sol ou em forno (60 a 80°C). Moer e utilizar como tempero, especialmente em carnes

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; colheres; facas; tábuas; ralador; frigideira antiaderente; pinça para carnes; assadeiras retangulares.



Arroz caldoso de camarão com cagaita

Arroz caldoso aromatizado com suco de cagaita e acompanhado de banana-da-terra frita, bacon crocante e queijo fresco



Prato principal

Rendimento: 3 porções

Porção: 400g

Rendimento total: 1200g

Ingredientes



Márcia Pinchemel releitura

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Camarão		
Camarão médio, limpo	200	15 unidades
Alho, picado	20	4 dentes
Pimenta dedo-de-moça, sem semente, picada	5	½ unidade
Sal	3	1 colher de chá
Azeite	15	1 colher de sopa
Arroz		
Cebola, picada	15	1 colher de sopa
Açafrão-da-terra	2	½ colher de chá
Arroz	210	1 xícara de chá
Azeite	30	2 colheres de sopa
Cagaita "de vez", cortada ao meio, sem semente	250	1 xícara de chá
Tomate maduro, sem semente, picado	200	1 unidade
Fundo de legumes (ver página 858)	1000	4¼ xícaras de chá
Sal	15	1 colher de sopa
Montagem		
Bacon, cubo pequeno	50	¼ xícara de chá
Banana-da-terra, cubo	100	½ unidade
Coentro, picado	-	a gosto

Informação nutricional (porção de 400g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
367kcal	11,4g	26,2g	19,6g	3,7g	1549,8mg



Modo de preparo

CAMARÃO

1. Temperar os camarões com o alho, a pimenta e o sal. Saltear no azeite. Reservar.

ARROZ

2. Refogar, no azeite, a cebola, o açafrão-da-terra e o arroz. Dourar.
3. Acrescentar a cagaita, o tomate picado e cozinhar, adicionando, aos poucos, o caldo de legumes.
4. Ajustar o sal e cozinhar o arroz mexendo de forma contínua, mas que permaneça caldoso.

MONTAGEM

5. Cortar as bananas em cubos pequenos e fritar em óleo. Reservar.
6. Cortar o bacon em cubos pequenos e fritar até ficar crocante. Reservar.
7. Misturar com o arroz os camarões, o bacon e a banana. Polvilhar o coentro. Servir imediatamente.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; colheres; facas; tábuas; frigideiras; panela; fevedor para caldo; concha; colher de servir.



Arroz de pato ao perfume de pequi

Arroz com pato assado aromatizado com pequi



Prato principal

Rendimento: 6 porções

Porção: 350g

Rendimento total: 2100g

Ingredientes



Marcia Pinchemel releitura

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Pato		
Pato, sem pele, cubo	1000	1 unidade pequena
Alho, picado	10	2 dentes
Cebola, picada	200	1¼ xícara de chá
Alho-poró, picado	150	1 xícara de chá
Pimenta dedo-de-moça, picada	10	1 unidade
Vinho tinto, seco	150	½ xícara de chá
Caldo de laranja	500	2 xícaras de chá
Louro	-	2 folhas
Sal	14	1 colher de sopa
Óleo	15	1 colher de sopa
Arroz		
Linguiça paio, cubo	150	1 unidade
Bacon defumado, cubo pequeno	150	1 xícara de chá
Cebola	120	1 unidade
Alho, picado	10	2 dentes
Extrato de tomate	20	1 colher de sopa
Arroz	420	2 xícaras de chá
Caldo do assado	-	a gosto
Sal	-	quantidade suficiente
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Creme de pequi	60	4 colheres de sopa
Cheiro-verde, picado	-	a gosto



Informação nutricional (porção de 350g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio	Álcool
722kcal	35,3g	42,4g	43g	4,2g	1392,5mg	18,2kcal

Modo de preparo

PATO

1. Cortar o pato em pedaços regulares. Marinar, sob refrigeração, por 24 horas, com o alho, a cebola, o alho-poró, a pimenta dedo-de-moça, o vinho tinto, o caldo de laranja, as folhas de louro e o sal.
2. Retirar da marinada (reservar) e dourar em óleo vegetal.
3. Cobrir o fundo de uma assadeira com os vegetais e regar com o caldo da marinada.
4. Posicionar os pedaços de pato sobre a marinada e cobrir com papel alumínio. Assar (180°C) até soltar do osso com facilidade.
5. Remover os ossos e cartilagens. Reservar. Coar o líquido do assado para o preparo do arroz.
6. Fritar a linguiça paio e o bacon. Separar a gordura. Reservar ambos.

ARROZ

7. Refogar o alho e a cebola na gordura reservada, até ficar translúcido. Adicionar o extrato de tomate. Refogar.
8. Acrescentar o arroz lavado e escorrido e cobrir com o caldo. Adicionar mais água, se necessário. Cozinhar lentamente.
9. Juntar ao arroz cozido a carne de pato e os embutidos.
10. Incorporar o purê de pequi, ajustar o tempero e polvilhar com cheiro-verde.
11. Servir.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; colheres; facas; tábuas; recipiente para marinar; frigideira; luva de proteção; assadeira retangular; papel alumínio; coador; panela; concha; colher de servir.





Arroz de puta rica

Arroz composto com carnes frescas e curadas, conservas de pequi e gueroba



Prato principal

Rendimento: 6 porções

Porção: 350g

Rendimento total: 2100g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Bacon defumado, picado	50	1/3 xícara de chá
Carne de sol, desalgada, cozida, picada	200	5 pedaços pequenos
Linguiça calabresa, defumada, picada	150	1/2 unidade
Sobrecoxa de frango cozida, desfiada	200	2 unidades
Linguiça suína caipira, fresca, picada	200	1 1/2 xícara de chá
Óleo	50	1/4 xícara de chá
Alho, picado	20	5 dentes
Cebola, picada	150	1 xícara de chá
Arroz	300	1 1/2 xícara de chá
Açafrão-da-terra	2	1/2 colher de chá
Tomate, maduro, sem pele, sem semente, picado	200	1 1/2 unidade
Pimenta bode, inteira	2	1 unidade
Pimenta-de-cheiro, picada	10	2 unidades
Gueroba em conserva, picada	70	3/4 xícara de chá
Pequi, em conserva, lascas	40	4 colheres de sopa
Azeitona verde, sem caroço, picada	30	7 unidades
Ervilha, fresca, congelada	50	2 colheres de sopa
Milho verde, em conserva	60	3 colheres de sopa
Queijo meia cura, cubo pequeno	100	1 xícara de chá
Ovo, cozido, ralado	50	1 unidade
Salsinha, picada	5	1 colher de sopa
Cebolinha, picada	5	1 colher de sopa
Sal	-	quantidade suficiente



Informação nutricional (porção de 350g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
532kcal	31,3g	35,1g	20,3g	5,0g	1338,0mg

Modo de preparo

1. Cozinhar, separadamente, as sobrecoxas e a carne de sol. Reservar, em separado, as carnes e o caldo.
2. Fritar as linguiças e o bacon, reservando a gordura.
3. Refogar, na gordura reservada, o alho, a cebola, o arroz e o açafraão.
4. Juntar o tomate e as pimentas.
5. Adicionar o caldo reservado das carnes e completar com água, se necessário. Cozinhar lentamente.
6. Acrescentar, quando o arroz estiver na metade do cozimento, o pequi e a gueroba. Juntar o restante das conservas, as carnes reservadas e ajustar o sal.
7. Salpicar o ovo, o cheiro-verde e finalizar com o queijo. Servir.

SUGESTÃO

Este prato é tradicionalmente preparado com sobras de carnes de outras preparações.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; colheres; facas; tábuas; ralador; frigideiras; panela; concha; colher de servir.

Costelinha suína ao molho picante de buriti

Costela suína assada, servida com molho aromático à base de buriti



Prato principal

Rendimento: 4 porções

Porção: 250g

Rendimento total: 1000g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Molho de buriti		
Água	360	1½ xícara de chá
Ketchup	180	¾ xícara de chá
Vinagre, claro	120	½ xícara de chá
Molho inglês	60	4 colheres de sopa
Chilli, em pó	2	½ colher de chá
Páprica doce	8	1 colher de sopa
Mostarda, em pó	5	1 colher de chá
Caldo de limão	15	½ unidade
Pimenta calabresa	1	½ colher de chá
Pimenta-do-reino	5	1 colher de chá
Açúcar mascavo	7	1 colher de chá
Buriti fresco ou congelado, polpa	100	⅓ xícara de chá
Costelinha de porco		
Carne suína, costela	1500	15 unidades
Suco de abacaxi, fresco	500	2 xícaras de chá
Cebola	500	5 unidades
Alho, picado	20	5 dentes
Cominho, em pó	8	1 colher de sopa
Cravo, inteiro	2	1 colher de chá
Molho inglês	45	3 colheres de sopa
Molho de pimenta	30	2 colheres de sopa



Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Sal	20	4 colheres de chá
Água (para cobrir)	-	quantidade suficiente

Informação nutricional (porção de 250g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
1214kcal	86,1g	79,8g	32,6g	10,3g	2866,0mg

Modo de preparo

Molho de buriti

1. Cozinhar todos os ingredientes por 30 minutos. Coar com *chinois*. Reservar.
2. Guardar o molho na geladeira por dois dias, para desenvolver sabor.

COSTELINHA DE PORCO

3. Preparar uma marinada com a cebola, o alho, o cominho, o cravo, o suco de abacaxi, o molho inglês e a pimenta vermelha.
4. Temperar as costelas com o sal. Colocar na marinada por, aproximadamente, 12 horas.
5. Assar (180° C) as costelas, cobertas com o papel alumínio, por 30 minutos ou até a carne ficar macia.
6. Retirar o papel alumínio e pincelar as costelas com o molho, repetindo o procedimento sempre que a carne secar. Assar até a carne começar a desprender do osso.
7. Servir as costelinhas com batatas fritas ou assadas.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; colheres; facas; tábuas; recipiente para marinar; panela; peneira; pote para guardar; assadeira retangular; luva de proteção; papel alumínio; pincel para alimentos.





Costelinhas de pacu com vinagrete de maracujá-do-cerrado

Postas de peixe temperado, empanado e frito, servido com vinagrete de maracujá-do-cerrado



Prato principal

Rendimento: 6 porções

Porção: 400g

Rendimento total: 2400g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Peixe		
Peixe pacu, limpo, sem escamas ou vísceras	2000	1 unidade
Caldo de limão	500	15 unidades
Sal	20	3 colheres de chá
Cebola, picada	60	½ unidade
Pimenta dedo-de-moça, sem semente, picada	8	1 unidade
Alho	10	2 dentes
Cheiro-verde, picado	30	3 colheres de sopa
Água	200	¾ xícara de chá
Farinha de trigo (para empanar)	200	1½ xícara de chá
Fubá (para empanar)	200	1½ xícara de chá
Óleo (para fritura)	-	quantidade suficiente
Vinagrete de maracujá		
Caldo de limão-china	60	2 unidades
Azeite	30	2 colheres de sopa
Pimentão amarelo, picado	100	½ unidade
Maracujá-do-cerrado, polpa com sementes	50	4 unidades
Cebola roxa	50	½ unidade
Tomate, maduro, sem semente, picado	180	2 unidades



Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Mel	50	3 colheres de sopa
Cheiro-verde, picado	5	1 colher de sopa
Sal	-	quantidade suficiente
Molho de pimenta	-	a gosto

Informação nutricional (porção de 400g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
711kcal	63,0g	20,0g	65,4g	8,6g	1044,7mg

Modo de preparo

Peixe

1. Misturar todos os ingredientes do tempero e processar.
2. Cortar o pacu ao meio, no sentido logitudinal.
3. Cortar as costelas de duas em duas, na espessura de dois dedos.
4. Mergulhar as costelas do pacu no tempero e manter sob refrigeração por 30 minutos.
5. Misturar a farinha de trigo ao fubá e empanar as costelas temperadas.
6. Fritar (180°C) e guarnecer com cheiro-verde picado.
7. Servir acompanhado do vinagrete de maracujá.

VINAGRETE DE MARACUJÁ

8. Misturar todos os ingredientes e ajustar os temperos.
9. Servir com o peixe frito.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; colheres; facas; tábuas; liquidificador; panela própria para fritura; escumadeira.





Empadão Goiano

Torta fechada, com recheio de carnes, linguiça, queijo, gueroba e molho de tomate



Prato principal
Lanche

Rendimento: 8 porções
Porção: 250g
Rendimento total: 2000g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Massa		
Farinha de trigo	500	4 xícaras de chá
Ovo	50	1 unidade
Manteiga	60	3 colheres de sopa
Banha ou óleo	45	3 colheres de sopa
Sal	-	pitada
Açúcar	1	½ colher de chá
Água (para dar o ponto de abrir a massa)	-	quantidade suficiente
Molho		
Óleo	15	1 colher de sopa
Tomate, sem pele, sem semente, picado	600	6 unidades
Cebola	150	1½ xícara de chá
Alho	15	4 dentes
Cheiro-verde, picado	10	1 colher de sopa
Pimenta bode, picada	-	a gosto
Pimenta-de-cheiro, picada	-	a gosto
Açúcar	1	½ colher de chá
Caldo do cozimento do frango	-	quantidade suficiente
Extrato de tomate	30	2 colheres de sopa
Sal	-	quantidade suficiente



Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Farinha de trigo ou amido de milho	20	2 colheres de sopa
Recheio		
Frango, cozido, desfiado grosseiramente (<i>ver página 861</i>)	200	1 xícara de chá
Carne suína, lombo ou pernil, frito, cubo	200	1 xícara de chá
Linguíça caipira, frita, picada	200	1 xícara de chá
Guariroba, cozida, picada	150	1 xícara de chá
Ovo, cozido	100	2 unidades
Azeitona verde, picada	50	¼ xícara de chá
Queijo meia cura, cubo	150	1½ xícara de chá
Ervilhas	100	5 colheres de sopa
Montagem		
Pão de forma, sem casca	40	4 fatias
Óleo (para untar)	-	quantidade suficiente
Farinha de trigo (para polvilhar)	-	quantidade suficiente
Gema (para pincelar)	15	1 unidade

Informação nutricional (porção de 250g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
613kcal	30,5g	29,2g	54,7g	4,8g	624,5mg



Modo de preparo

MASSA

1. Colocar, em um bowl, todos os ingredientes, exceto a água e o sal, e misturar. Juntar, aos poucos, a água morna, o sal e amassar até obter uma massa maleável.
2. Formar uma bola com a massa, cobrir e descansar por uma hora.

RECHEIO

3. Preparar as carnes do recheio com os temperos de preferência.
4. Reservar a água do cozimento do frango.
5. Cozinhar os ovos e a gueroba.
6. Reservar todos os componentes, sob refrigeração, até a montagem.

MOLHO

7. Refogar os temperos. Juntar o extrato de tomate, os tomates e o caldo reservado do frango.
8. Engrossar o molho com amido ou farinha de trigo. Esfriar.

MONTAGEM

9. Dividir a massa em oito porções, reservando $\frac{1}{3}$ de cada, para a cobertura.
10. Abrir a massa em espessura de 2-3mm e forrar o fundo e a lateral das formas previamente untadas com óleo e farinha de trigo.
11. Colocar sobre a massa, no fundo de cada forma, $\frac{1}{2}$ fatia de pão para absorver o molho.
12. Distribuir o recheio em camadas na seguinte ordem: carne de porco, linguiça, gueroba, queijo, frango, ovo, ervilhas e azeitonas.
13. Manter as camadas soltas, sem apertar. Cobrir com o molho preparado.
14. Fechar com a massa reservada e pincelar com a gema batida.
15. Assar (180°C) por 30 minutos ou até dourar.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; tábuas; facas; colheres; rolo para abrir massa; panela; frigideira; formas de empadão de barro ou de metal; pincel para alimentos.



Escaldado de fubá com murici e major-gomes

Sopa cremosa de fubá, aromatizada com murici, guarnecida de folhas de major-gomes e ovos



Prato principal

Rendimento: 6 porções

Porção: 300g

Rendimento total: 1800g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Cebola, ralada	120	¾ xícara de chá
Alho, amassado	10	2 dentes
Óleo	30	2 colheres de sopa
Fubá	50	4 colheres de sopa
Água quente	2000	8½ xícaras de chá
Ovo	100	2 unidades
Tempero pronto, cubo	-	1 unidade
Sal	-	quantidade suficiente
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Cheiro-verde, picado	-	a gosto
Folhas de major-gomes, picadas	150	3 xícaras de chá
Murici, polpa	100	½ xícara de chá

Informação nutricional (porção de 300g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
128kcal	3,7g	7,2g	10,6g	3,0g	28,3mg



Modo de preparo

1. Refogar a cebola até ficar transparente.
2. Juntar o alho, dourar e colocar a água quente e o cubo de caldo de preferência.
3. Dissolver o fubá em água fria e misturar ao caldo fervente. Mexer para não formar grumos.
4. Adicionar a polpa de murici quando a mistura voltar a ferver. Tampar a panela e cozinhar, em fogo brando, por cinco minutos.
5. Ajustar o tempero. Colocar os ovos no escaldado e misturar até completa cocção.
6. Finalizar com o cheiro-verde e as folhas de major-gomes. Servir quente.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; colheres; facas; tábuas; panela grande; concha.



Filé mignon de porco ao molho de araçá

Filé mignon suíno cozido à vácuo, servido com molho de araçá



Prato principal

Rendimento: 5 porções

Porção: 200g

Rendimento total: 1000g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Carne suína, filé mignon	900	2 unidades
Água (para a salmoura)	2000	8½ xícaras de chá
Sal (para a salmoura)	200	1 xícara de chá
Cebola, ralada	120	1 xícara de chá
Alho, picado	10	2 dentes
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Azeite	30	2 colheres de sopa
Vinho branco, seco	250	1 xícara de chá
Louro	1	2 folhas
Molho de soja	30	2 colheres de sopa
Manteiga, sem sal	40	2 colheres de sopa
Doce de araçá (ver página 269)	400	10 fatias

Informação nutricional (porção de 200g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio	Álcool
692kcal	42,3g	29,0g	54,8g	3,2g	9778,5mg	5,2g



Modo de preparo

1. Marinar os filés suínos, por uma hora, em salmoura de sal e água.
2. Besuntar os filés com azeite. Temperar com o alho, metade da cebola ralada e a pimenta-do-reino.
3. Selar os filés por três minutos de cada lado.
4. Preparar uma marinada com o restante da cebola, o vinho branco, o molho de soja, as folhas de louro e uma xícara de água.
5. Embalar os filés à vácuo com a marinada e cozinhar por duas horas (60°C), em termocirculador.
6. Retirar os filés da embalagem. Enrolar em papel alumínio e manter no forno desligado. Peneirar e reservar o caldo.
7. Derreter a manteiga e acrescentar o caldo da marinada peneirado e o doce de araçá, mexer até dissolver.
8. Reduzir até formar um molho espesso. Ajustar o sal e a pimenta.
9. Fatiar a carne. Colocar o molho sobre os filés. Servir.

DICA

Quando não houver termocirculador, enrolar os filés em papel alumínio após selagem e utilizar o forno em temperatura baixa.

Engrossar o molho com farinha de trigo dissolvida em água, quando for o caso.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; colheres; facas; tábuas; pote para salmoura; panela funda de fundo grosso; pinça para carnes; embalagem plástica que sele à vácuo; termocirculador; papel alumínio; panela; peneira.

Frango crocante recheado com tapenade de buriti

Peito de frango empanado e assado, recheado com molho de anchovas e azeitonas pretas, polpa de buriti e queijo provolone



Prato principal

Rendimento: 4 porções

Porção: 200g

Rendimento total: 800g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Tapenade		
Buriti, polpa, seca, picada	90	1/3 xícara de chá
Anchova, filé, conserva	10	1 unidade
Alcaparra, dessalgada	15	1 colher de sopa
Alho	10	2 dentes
Azeite	60	4 colheres de sopa
Frango crocante		
Queijo provolone, ralado	150	1 xícara de chá
Tapenade pronta	-	a gosto
Pimenta-do-reino, grão	-	a gosto
Frango, filé de peito	600	2 unidades
Ovo	50	1 unidade
Farinha de rosca	60	1/3 xícara de chá
Sal	8	1/2 colher de sopa
Azeite	15	1 colher de sopa



Informação nutricional (porção de 200g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
135kcal	17,4g	6,0g	2,2g	1,2g	327,8mg

Modo de preparo

TAPENADE

1. Hidratar o buriti em água morna até ficar com textura macia.
2. Misturar a polpa de buriti, os filés de anchova, as alcaparras, o alho fresco e picar finamente até obter uma pasta grossa.
3. Misturar o provolone com a tapenade. Reservar.

FRANGO CROCANTE

4. Dividir os peitos de frango ao meio e fazer um corte longitudinal, sem abrir totalmente, formando uma bolsa para colocar o recheio.
5. Distribuir o recheio entre os peitos de frango e fechar apertando as bordas. Caso necessário utilizar palito roliço de madeira, para evitar abertura durante o cozimento.
6. Temperar a farinha de rosca com sal e pimenta-do-reino (moída na hora). Reservar.
7. Temperar os filés com sal e pimenta-do-reino (moída na hora).
8. Empanar no ovo batido e na farinha de rosca temperada.
9. Selar um dos lados dos filés, um a um, em frigideira antiaderente.
10. Dispor os filés em assadeira untada. Manter o lado dourado para cima.
11. Assar (180°C) por cerca de 20 minutos, até que estejam cozidos (temperatura interna acima de 75°C). Servir fatiado.

DICA

Servir com o acompanhamento de sua preferência ou com salada fresca.

Utilizar, quando a polpa de buriti for fresca, 180g.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; colheres; facas; tábuas; assadeira retangular; luva de proteção; palitos de dentes; frigideira antiaderente; termômetro; pinça para carnes.





Galinhada com pequi

Arroz composto, com galinha caipira e pequi fresco



Prato principal

Rendimento: 6 porções

Porção: 350g

Rendimento total: 2100g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Frango caipira, inteiro	1500	½ unidade
Caldo de limão	40	2 unidades
Pequi, fresco, caroço	400	10 unidades
Arroz	220	1 xícara de chá
Tomate, maduro	300	3 unidades
Cebola, picada	120	1 unidade
Alho, picado	30	6 dentes
Óleo	30	2 colheres de sopa
Açafrão-da-terra	8	1 colher de sopa
Pimenta bode	5	1 unidade
Sal	-	quantidade suficiente
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Cheiro-verde, picado	-	a gosto

Informação nutricional (porção de 350g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
540kcal	55,2g	26,4g	15,9g	9,1g	965,1mg



Modo de preparo

1. Temperar o frango com sal, quatro dentes de alho, o caldo de limão e a pimenta bode. Marinar por 30 minutos.
2. Refogar meia cebola, um dente de alho e adicionar o pequi, sal e um pouco de água e cozinhar até ficar macio. Adicionar água, se necessário. Reservar.
3. Refogar o frango até dourar e aos poucos, juntar água até ficar macio. Reservar.
4. Refogar, na panela que o pequi foi cozido, meia cebola, um dente de alho, tomate, açafrão e pimenta-do-reino.
5. Acrescentar o arroz, o frango e o pequi. Colocar água (ou caldo de frango) suficiente para cozinhar.
6. Salpicar cheiro-verde. Servir.

SOBRE O PEQUI

Importante: jamais morder o caroço, pois dentro dele há espinhos. Deve ser comido com o auxílio das mãos, jamais com talheres. Levar à boca para então ser cuidadosamente raspado com os dentes, até que a parte amarela comece a ficar esbranquiçada. Parar antes que os espinhos possam ser vistos.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; colheres; facas; tábuas; panela; colher de servir.



Linguiça de frango com pequi

Linguiça de carne de frango aromatizada com polpa de pequi



Prato principal

Rendimento: 2 porções

Porção: 220g

Rendimento total: 440g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Tripa média (80cm)	-	1 unidade
Frango, filé de peito	300	1 unidade
Barriga de porco (panceta), cubo pequeno	60	½ xícara de chá
Vinho branco, seco	15	1 colher de sopa
Alho	2	½ dente
Sal	7	1 colher de chá
Gelo	100	1 xícara de chá
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Antioxidante	1	½ colher de chá
Tomilho fresco, picado	1	½ colher de chá
Cebolinha verde, picada	7	2 colheres de chá
Erva-doce, sementes	-	a gosto
Barbante fino	-	quantidade suficiente
Pequi, lascas, picado	30	¼ xícara de chá
Pimenta-de-cheiro, sem semente, picada	10	3 unidades

Informação nutricional (porção de 220g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio	Álcool
398kcal	36,4g	25,9g	1,3g	4,1g	921,3mg	0,8g



Modo de preparo

1. Lavar a tripa por dentro e por fora em água corrente e deixar de molho por 30 minutos. Enxaguar com água e vinagre.
2. Amassar o sal com o alho, as ervas, as especiarias, o pequi e adicionar a barriga de porco. Misturar.
3. Moer ou picar em emincé a carne de frango junto com o gelo. Adicionar o antioxidante, o vinho e misturar com a barriga de porco temperada.
4. Encher a tripa com a mistura, amarrando em gomos. Antes do cozimento fazer pequenos furos, para não romper a tripa. Armazenar sob refrigeração.
5. Escalfar a linguiça em água fervente e depois saltear inteira ou em rodelas. Servir com os acompanhamentos desejados.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; tábuas; facas; colheres; moedor de carne; panela; escumadeira.



Linguiça de porco com jurubeba

Linguiça de pernil de porco aromatizada com conserva de jurubeba



Prato principal

Rendimento: 2 porções

Porção: 220g

Rendimento total: 440g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Tripa média (80cm)	-	1 unidade
Carne suína, pernil, magro	300	3 bifés
Barriga de porco (panceta), cubo pequeno	60	½ xícara de chá
Vinho branco, seco	15	1 colher de sopa
Alho	2	½ dente
Alecrim fresco, picado	-	½ colher de chá
Tomilho fresco, picado	-	½ colher de chá
Cebolinha verde, picada	7	2 colheres de chá
Sal	7	1 colher de chá
Sal de cura	1	½ colher de chá
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Antioxidante	1	½ colher de chá
Barbante fino		quantidade suficiente
Gelo	100	1 xícara de chá
Jurubeba, em conserva, picada	30	¼ xícara de chá
Pimenta-de-cheiro, sem semente, picada	10	3 unidades

Informação nutricional (porção de 220g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio	Álcool
469kcal	34,3g	35,0g	0,3g	5,2g	990,3mg	0,8g



Modo de preparo

1. Lavar a tripa por dentro e por fora em água corrente e deixar de molho por 30 minutos. Enxaguar com água e vinagre.
2. Amassar o sal com o alho, as ervas, as especiarias, a jurubeba e adicionar a barriga de porco. Misturar.
3. Moer ou picar em emincé a carne de porco com o gelo. Adicionar o antioxidante, o vinho e misturar com a barriga de porco temperada.
4. Encher a tripa com a mistura, amarrando em gomos. Antes do cozimento fazer pequenos furos, para não romper a tripa. Armazenar sob refrigeração.
5. Escalfar a linguiça em água fervente e depois saltear inteira ou em rodelas. Servir com os acompanhamentos desejados.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; tábuas; facas; colheres; moedor de carne; panela; escumadeira.

Linguçada de buriti

Arroz composto, com linguça e buriti (em referência à galinhada)



Prato principal

Rendimento: 4 porções

Porção: 400g

Rendimento total: 1600g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Buriti, fresco, polpa	150	$\frac{2}{3}$ xícara de chá
Linguça caipira fininha	1000	-
Arroz	210	$1\frac{1}{4}$ xícara de chá
Água	700	3 xícaras de chá
Cebola, cubo pequeno	150	$1\frac{1}{2}$ unidade
Pimenta-de-cheiro, cubo pequeno	25	3 unidades
Alho, em <i>brunoise</i>	40	8 dentes
Óleo	50	$\frac{1}{4}$ xícara de chá
Sal	-	quantidade suficiente
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Cebolinha verde, picada	30	$\frac{1}{2}$ maço

Informação nutricional (porção de 400g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
798kcal	43,7g	57,9g	19,2g	12,6g	2943,4mg



Modo de preparo

1. Cortar a linguiça em pedaços de 4-5cm, preferencialmente gelada.
2. Fritar a linguiça, até dourar. Juntar a cebola e o arroz. Fritar.
3. Adicionar o alho, e fritar mais um pouco, mexendo sempre.
4. Adicionar a água com o buriti. Mexer até soltar toda a crosta do fundo da panela.
5. Juntar a pimenta-de-cheiro e ajustar o sal e a pimenta-do-reino.
6. Cozinhar, em fogo brando, em panela semitampada.
7. Finalizar com a cebolinha verde. Servir.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; colheres; facas; tábuas; panela.



Nhoque de murici com pesto de ora-pro-nóbis

Massa artesanal de mandioca aromatizada com murici, servida com molho de ora-pro-nóbis, manjericão, parmesão e baru



Prato principal

Rendimento: 6 porções

Porção: 300g

Rendimento total: 1800g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Nhoque		
Mandioca, cozida, com sal	1000	4 pedaços de 10cm
Ovo	50	1 unidade
Canela, em pó	2,5	½ colher de chá
Noz-moscada	1,25	½ colher de chá
Queijo parmesão	100	½ xícara de chá
Manteiga, sem sal	100	½ xícara de chá
Murici, polpa	50	2½ colheres de sopa
Farinha de trigo	120	1 xícara de chá
Sal	15	1 colher de sopa
Açúcar refinado	4	1 colher de chá
Farinha de trigo (para trabalhar a massa)	-	quantidade suficiente
Pesto do Cerrado		
Azeite	120	½ xícara de chá
Alho	7	2 dentes
Ora-pro-nóbis, folhas	30	1 xícara de chá
Queijo parmesão	60	4 colheres de sopa



Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Castanha de baru, torradas, sem pele	50	1/3 xícara de chá
Sal	-	quantidade suficiente
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Queijo parmesão, lascas	-	a gosto

Informação nutricional (porção de 300g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
805kcal	16,6g	47,8g	74,7g	4,6g	1096,2mg

Modo de preparo

NHOQUE

1. Passar a mandioca cozida, ainda quente, pelo espremedor e reservar.
2. Bater o ovo, adicionar o sal, o açúcar, a canela, a polpa de murici, a manteiga, a noz-moscada e o queijo ralados na hora.
3. Adicionar a mistura à mandioca e mexer até obter textura homogênea.
4. Adicionar, se necessário, farinha de trigo até obter o ponto de enrolar.
5. Enrolar a massa em cordão de, aproximadamente, 1,5cm de espessura. Polvilhar com farinha de trigo para facilitar a manipulação.
6. Cortar pedaços de 1-2cm e cozinhar em água com sal. Quando os nhoques subirem para a superfície, retirar com escumadeira. Reservar parte da água de cocção.
7. Colocar os nhoques em uma bacia com água e gelo para interromper o cozimento e deixá-los mais firmes.

PESTO DO CERRADO

8. Bater o azeite com as castanhas, o alho e o queijo parmesão até triturar.
9. Juntar as folhas de ora-pro-nóbis e temperar a gosto. Quanto menos bater as folhas, mais verde fica o molho. Reservar.

Montagem

10. Aquecer o pesto em uma frigideira.
11. Juntar uma concha da água de cocção e colocar o molho pesto sobre os nhoques.
12. Decorar com as lascas de queijo.
13. Servir imediatamente.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; facas; tábuas; colheres; panela; escorredor; espremedor ou amassador de batatas; caldeirão; escumadeira; processador de alimentos frigideira; concha.





Omelete de ora-pro-nóbis com queijo branco e tomatinhos

Preparado de ovos batidos, recheado de ora-pro-nóbis, queijo branco e tomate cereja



Prato principal

Rendimento: 3 porções

Porção: 250g

Rendimento total: 750g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Ora-pro-nóbis, folhas, em <i>chiffonade</i>	50	1 xícara de chá
Azeite	15	1 colher de sopa
Ovo	300	6 unidades
Sal	5	1 colher de chá
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Leite	15	1 colher de sopa
Manteiga	20	1 colher de sopa
Tomate cereja, cortado ao meio	100	10 unidades
Queijo parmesão	50	3 colheres de sopa
Queijo meia cura	50	3 colheres de sopa

Informação nutricional (porção de 250g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
377kcal	23,5g	29,6g	3,3g	1,6g	952,0mg



Modo de preparo

1. Refogar levemente, com azeite, as folhas de ora-pro-nóbis.
2. Bater os ovos com o leite, até espumar. Temperar com o sal, a pimenta e o azeite.
3. Aquecer uma frigideira antiaderente untada com manteiga.
4. Juntar os ovos batidos e mexer, delicadamente, até começar a coagular.
5. Espalhar os tomates, o ora-pro-nóbis refogado e os queijos (ralados na hora).
6. Manter em fogo brando e frigideira tampada, até que esteja toda cozida e o queijo derretido.
7. Servir quente.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; colheres; facas; tábuas; ralador; frigideira; batedor de arame; frigideira antiaderente.



Peixe confitado em óleo de pequi, com piperade

Peixe cozido à vácuo com óleo de pequi e servido com refogado de pimentões



Prato principal

Rendimento: 5 porções

Porção: 300g

Rendimento total: 1500g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Peixe		
Peixe, filé	900	5 unidades
Sal	10	2 colheres de chá
Óleo	200	1 xícara de chá
Óleo de pequi	50	3 colheres de sopa
Pequi, polpa	50	4 colheres de sopa
Piperade		
Azeite	30	2 colheres de sopa
Pimentão vermelho, cubo pequeno	400	2 unidades
Pimentão amarelo, cubo pequeno	200	1 unidade
Cebola, cubo pequeno	120	1 unidade
Alho, em <i>brunoise</i>	10	2 dentes
Sal	10	2 colheres de chá
Pimenta-do-reino	--	a gosto
Cheiro-verde, picado		a gosto
Pimenta-de-cheiro, cubo pequeno	20	2 unidades
Vinho branco, seco	50	¼ xícara de chá
Vinagre balsâmico	15	1 colher de sopa
Açúcar mascavo	5	1 colher de chá



Informação nutricional (porção de 300g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio	Álcool
776kcal	34,0g	61,1g	3,9g	33,4g	1078,2mg	1,0g

Modo de preparo

Peixe

1. Preparar o termocirculador para um banho de água a 46°C.
2. Salpicar os filés de peixe com sal e resevar em geladeira por uma hora a fim de manter o peixe mais firme.
3. Secar os pedaços de peixe com papel toalha e colocar em embalagem para vácuo.
4. Adicionar o óleo de canola, a polpa e o óleo de pequi à embalagem. Selar à vácuo.
5. Cozinhar, em termocirculador, por 20 a 30 minutos, até a carne ficar opaca.

PIPERADE

6. Refogar, no azeite, os pimentões, a cebola e o alho e temperar com sal e pimenta.
7. Adicionar o vinho branco e o vinagre balsâmico e cozinhar até evaporar praticamente todo o líquido.
8. Juntar o açúcar e a pimenta-de-cheiro e cozinhar, em fogo brando, por 20 a 30 minutos ou até os legumes ficarem macios. Finalizar o piperade com cheiro-verde picado e ajustar o tempero.
9. Montar o prato com o piperade, o filé de peixe e decorar com uma ciboulette.

DICA

Nessa preparação podem ser utilizados também peixe de água doce (pirarucu ou tucunaré).

Quando não houver termocirculador, enrolar o peixe no papel alumínio untado com óleo e assar (100°C).

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; colheres; facas; tábuas; embalagem plástica que sele à vácuo; termocirculador; frigideira; espátula para peixes





Peixe do cerrado

Peixe grelhado, com vinagrete de caju-do-cerrado e farofa de baru



Prato principal

Rendimento: 4 porções

Porção: 375g

Rendimento total: 1500g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Peixe		
Peixe branco, filé	800	4 unidades
Pimenta-de-cheiro, picada	15	3 unidades
Pimenta dedo-de-moça, sem semente, picada	8	1 unidade
Alho, picado	10	2 dentes
Cebola, ralada	100	1 unidade
Caldo de limão-taiti	40	1 unidade
Caldo de limão-china	80	2 unidades
Coentro, picado	-	a gosto
Sal	-	quantidade suficiente
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Óleo (para grelhar)	30	2 colheres de sopa
Farofa		
Farinha de mandioca	250	2 xícaras de chá
Baru, castanha, torrada	75	½ xícara de chá
Pimenta dedo-de-moça	-	a gosto
Pimenta-de-cheiro	-	a gosto
Manteiga, sem sal	100	½ xícara de chá
Sal	5	1 colher de chá
Cheiro-verde, picado	-	a gosto



Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Vinagrete de caju		
Mel	20	1 colher de sopa
Tomate, maduro, sem semente, picado	100	1 unidade
Caju-do-cerrado	100	9 unidades
Cebola roxa, picada	20	2 colheres de sopa
Azeite	30	2 colheres de sopa
Caldo de limão-china	40	1 unidade
Cheiro-verde, picado	5	1 colher de sopa
Sal	5	quantidade suficiente
Pimenta-do-reino	-	a gosto

Informação nutricional (porção de 375g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
874kcal	40,3g	51,2g	59,1g	7,9g	1446,8mg

Modo de preparo

PEIXE

1. Preparar uma marinada com as pimentas, o alho, a cebola, o caldo dos limões, o coentro, o sal e a pimenta-do-reino moída. Marinar o peixe por 20 minutos.
2. Retirar o peixe da marinada e secar com papel toalha. Grelhar com óleo e manteiga.

FAROFA DE BARU

3. Triturar, grosseiramente, as castanhas de baru e acrescentar a farinha de mandioca.
4. Refogar as pimentas na manteiga e acrescentar a farofa com o baru e mexer até absorver toda a gordura.
5. Ajustar o sal e finalizar com o cheiro-verde. Reservar.

VINAGRETE DE CAJU

6. Picar finamente todos os ingredientes e misturar. Ajustar o tempero. Reservar.
7. Servir o peixe acompanhado de vinagrete de cajuzinho e farofa de baru.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; colheres; facas; tábuas; espátula para peixe; frigideiras.





Peixe na telha com cagaita e beldroega

Pintado ensopado com molho aromatizado de cagaita e guarnecido com beldroega



Prato principal

Rendimento: 10 porções

Porção: 300g

Rendimento total: 3000g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Peixe pintado, postas	1000	10 unidades
Caldo de limão	80	3 unidades
Sal	15	3 colheres de chá
Pimenta bode	-	a gosto
Pimenta-de-cheiro	-	a gosto
Azeite (para refogar)	30	2 colheres de sopa
Cebola, rodela	300	3 unidades
Alho, picado	20	5 dentes
Tomate, maduro, rodela	1000	10 unidades
Pimentão verde, médio, sem semente, rodela	200	½ unidade
Pimentão vermelho, médio, sem semente, rodela	200	1 unidade
Leite de coco	200	1 xícara de chá
Cagaita verde ou "de vez", ao meio, sem caroço	300	20 unidades
Beldroega, ramos	100	1 xícara de chá
Cheiro-verde, picado	-	a gosto
Farinha de rosca (para gratinar)	100	½ xícara de chá

Informação nutricional (porção de 300g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
251kcal	22,3g	8,7g	14,4g	13,1g	450,0mg



Modo de preparo

1. Temperar as postas de peixe com o sal, a pimenta e o caldo de limão. Reservar por duas horas.
2. Refogar, no azeite, a cebola e o alho. Acrescentar os tomates, reservando algumas rodellas para a montagem. Cozinhar por 20 minutos, até formar um molho.
3. Adicionar os pimentões e regar com o leite de coco e cozinhar até amaciar.

Montagem

4. Untar a telha com um fio de azeite, dispor as postas temperadas e cobrir com o molho.
5. Intercalar os tomates reservados, as cagaitas e os ramos de beldroega.
6. Salpicar o cheiro-verde e a farinha de rosca.
7. Assar (220°C) por 25 a 30 minutos. Servir com pirão de peixe e arroz.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; colheres; facas; tábuas; panela; telha de barro própria para preparo de alimentos; luvas de proteção.



Risoto de bacalhau com pequi

Arroz especial cremoso, finalizado com polpa de pequi



Prato principal

Rendimento: 3 porções

Porção: 300g

Rendimento total: 900g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Arroz arbóreo	250	1½ xícara de chá
Bacalhau dessalgado, cozido	200	1 xícara de chá
Fundo de legumes ou de peixe (ver página 858 ou 856)	-	quantidade suficiente
Pequi, polpa, lascas ou pasta	50	3 colheres de sopa
Azeite	40	¼ xícara de chá
Vinho branco, seco	50	¼ xícara de chá
Cebola, em <i>brunoise</i>	60	½ unidade
Alho, em <i>brunoise</i>	7	2 dentes
Sal	-	quantidade suficiente
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Cheiro-verde, picado	-	a gosto

Informação nutricional (porção de 300g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio	Álcool
375kcal	22,5g	18,1g	25,2g	4,8g	9058,7mg	1,7g



Modo de preparo

1. Dourar o bacalhau na metade do azeite. Reservar.
2. Refogar, no azeite, em fogo brando, a cebola e o alho, até ficarem translúcidos, sem dourar.
3. Juntar o arroz arbóreo e continuar refogando até os grãos ficarem perolados.
4. Regar com o vinho branco, em chama alta, e mexer até completa evaporação.
5. Acrescentar, aos poucos, o caldo de legumes, mexendo continuamente. Adicionar, se necessário, caldo até o ponto de cozimento. Manter um pouco de caldo cremoso, característico do risoto.
6. Juntar a polpa de pequi e o bacalhau refogado.
7. Ajustar o tempero e finalizar com cheiro-verde.
8. Servir imediatamente.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; colheres; facas; tábuas; frigideira; panela; concha; fervedor para caldo.



Roulade de frango recheado de beldroega, com molho de mangaba

Filé de frango enrolado, recheado de beldroega, bacon e queijo meia cura, servido com molho cremoso à base de mangaba



Prato principal

Rendimento: 5 porções

Porção: 300g

Rendimento total: 1500g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Frango		
Frango, filé de peito	1000	3 unidades
Beldroega, folhas, sem os talos	150	½ xícara de chá
Bacon, fatias	100	6 unidades
Queijo meia cura, fatias	100	6 unidades
Sal	10	2 colheres de chá
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Óleo	15	1 colher de sopa
Molho		
Cebola, em <i>brunoise</i>	70	½ xícara de chá
Manteiga, sem sal	20	1 colher de sopa
Farinha de trigo	15	1 colher de sopa
Fundo claro (ver página 857)	500	2 xícaras de chá
Mangaba, polpa pura	200	1 xícara de chá
Vinho branco, seco	60	¼ xícara de chá
Creme de leite fresco	150	¾ xícara de chá
Sal	-	quantidade suficiente
Pimenta-do-reino	-	a gosto



Informação nutricional (porção de 300g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio	Álcool
589kcal	51,0g	37,3g	9,0g	2,2g	707,4mg	1,2g

Modo de preparo

FRANGO

1. Preparar o banho do termocirculador a 65°C.
2. Limpar e dividir os peitos de frango em seis pedaços. Cortar no sentido horizontal e cobrir com filme plástico. Amassar cuidadosamente os filés, com o batedor de carne, para que fiquem com 5mm de espessura, sem furos. Temperar com o sal e a pimenta-do-reino. Reservar.
3. Dispor os filés de frango batidos sobre um filme plástico, até formar um retângulo.
4. Distribuir o recheio em camadas: fatias de bacon, folhas de beldroega e queijo meia cura.
5. Enrolar o frango e o recheio com a ajuda do filme plástico, apertando para retirar o ar.
6. Girar as pontas do filme plástico em direções opostas até o rolo de frango ficar apertado.
7. Amarrar as pontas com barbante para não entrar água.
8. Mergulhar o rolo no banho de água (65°C) e cozinhar por uma hora. Reservar.

MOLHO

9. Derreter, em fogo brando, a manteiga e dourar levemente a cebola, sem escurecer.
10. Adicionar a farinha e, lentamente, o creme de leite. Mexer até engrossar.
11. Juntar, aos poucos, o caldo de frango preparado, o vinho branco e a polpa de mangaba, misturando até formar um molho homogêneo.
12. Ajustar o sal. Reservar.
13. Retirar o frango da embalagem plástica e secar com papel toalha.

14. Aquecer o óleo em uma frigideira de fundo grosso e dourar o roulade de frango.
15. Cortar a roulade na diagonal e servir com o molho de mangaba, acompanhado de legumes, arroz ou batatas.

DICA

Quando não houver o termocirculador, enrolar o frango no papel alumínio untado com óleo e assar (100°C).





Utensílios utilizados

Balança; tigelas; colheres; facas; tábuas; pinça para carnes; filme plástico; termocirculador; martelo de carne; barbante; panela; frigideira de fundo grosso; peneira.



Sopa creme aromática de macaúba e mandioca

Sopa cremosa de macaúba e mandioca, aromatizada com gengibre fresco e curry



Prato principal

Rendimento: 6 porções

Porção: 250g

Rendimento total: 1500g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Mandioca, sem casca, picada	500	2½ pedaços de 10cm
Manteiga, sem sal	40	2 colheres de sopa
Cebola, picada	100	1 unidade
Alho, picado	10	2 dentes
Sal	20	4 colheres de chá
Água fervente	1500	6¼ xícaras de chá
Macaúba, farinha	40	2 colheres de sopa
Leite	200	¾ xícara de chá
Gengibre fresco, ralado	8	2 colheres de chá
Curry (para sopa)	5	1 colher de chá
Pão de forma, sem casca, cubo pequeno	120	5 fatias
Manteiga, sem sal	40	2 colheres de sopa
Curry (para croûton)	-	1 pitada

Informação nutricional (porção de 250g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
352kcal	4,8g	15,7g	45,7g	4,0g	899,2mg



Modo de preparo

1. Refogar, na metade da manteiga, o alho e a cebola, até dourar.
2. Juntar a mandioca, temperar com o sal, cobrir com a água e cozinhar até o ponto de amassar.
3. Misturar a farinha de macaúba com o leite quente e infundonar por 30 minutos.
4. Amassar a mandioca cozida e passar por uma peneira para obter um creme liso.
5. Retornar à cocção e acrescentar o leite com a macaúba. Ferver e, se necessário, adicionar água ou leite para obter a textura desejada.
6. Acrescentar o gengibre ralado e o curry em pó. Cozinhar e ajustar o sal e a pimenta. Servir com croûtons.

Croûtons

7. Derreter a manteiga restante em uma frigideira e acrescentar uma pitada de curry.
8. Adicionar os pedaços de pão e saltear até ficarem crocantes e dourados.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; colheres; facas; tábuas; panela de pressão; amassador de batata; peneira; ralador; concha; frigideira.



Talharim de macaúba com ragu de carne de sol

Massa fresca elaborada com farinha de macaúba e servida com molho de tomate e carne de sol



Prato principal

Rendimento: 6 porções

Porção: 300g

Rendimento total: 1800g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Massa		
Farinha de semolina	150	1¼ xícara de chá
Farinha de trigo comum	150	1¼ xícara de chá
Ovo	150	3 unidades
Azeite	15	1 colher de sopa
Macaúba, farinha	40	2 colheres de sopa
Farinha (para trabalhar a massa)	-	quantidade suficiente
Ragu		
Azeite	30	2 colheres de sopa
Alho, picado	5	1 dente
Manjericão, folhas	10	1 colher de sopa
Carne de sol, cozida, desfiada	300	2 xícaras de chá
Tomate pelado	400	1 lata
Açúcar mascavo	5	1 colher de chá
Fundo escuro (ver página 855)	100	½ xícara de chá
Alho-poró	100	1 talo
Louro	1	2 folhas
Vinho tinto, seco	150	¾ xícara



Informação nutricional (porção de 300g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio	Álcool
522kcal	27,1g	21,0g	49,5g	3,9g	4463,3mg	2,6g

Modo de preparo

MASSA

1. Bater os ovos, o azeite e a farinha de macaúba, até ficar homogêneo.
2. Acrescentar as farinhas de trigo e processar até parecer uma farofa.
3. Colocar a massa em uma bowl e sovar, até uma textura elástica e macia. Reservar, por 30 minutos, embalada em filme plástico.
4. Abrir a massa, achatando a bola com as mãos. Polvilhar farinha de todos os lados.
5. Passar a massa no cilindro de macarrão na espessura número um.
6. Dobrar ao meio e repassar a massa mais quatro vezes. Reduzir, gradualmente, a espessura a cada nova passada. A massa deverá ficar lisa e com espessura de sua preferência.
7. Reservar a massa aberta até que a superfície esteja ligeiramente seca.
8. Cortar a massa no formato desejado, com o auxílio do cilindro de macarrão e montar ninhos. Reservar, até o momento da cozimento.

RAGU

9. Refogar o alho em azeite.
10. Adicionar o manjericão e o alho-poró.
11. Acrescentar a carne de sol e refogar por, aproximadamente, cinco minutos, em chama alta. Reservar.
12. Reduzir, na mesma frigideira, o vinho, por cinco minutos.
13. Acrescentar o caldo de carne, o louro e o tomate pelado com o molho. Após ferver, acrescentar o açúcar mascavo e a carne seca reservada.
14. Cozinhar por, aproximadamente, 25 minutos.
15. Servir a massa cozida coberta com o ragu. Decorar com folhas de manjericão rasgadas.

DICA

Se não for utilizar imediatamente, manter os ninhos em uma assadeira enfarinhada em local seco e arejado. Podem ser armazenados, sob refrigeração, por uma semana ou congelados por três meses.



Utensílios utilizados

Balança; tigelas; facas; tábuas; colheres; processador de alimentos; cilindro de macarrão; panela; escorredor; frigideira; concha.



Pickles de jurubeba

Conserva de jurubeba em vinagre com especiarias



Guarnição

Rendimento: 10 porções

Porção: 30g

Rendimento total: 300g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Água	250	1 xícara de chá
Vinagre de vinho branco	80	1/3 xícara de chá
Sal	40	4 colheres de sopa
Açúcar refinado	60	1/3 xícara de chá
Canela, rama	2	1 pedaço de 5cm
Pimenta-do-reino, grãos	5	1 colher de chá
Louro seco	1	2 folhas
Coentro, sementes	3	1 colher de chá
Erva doce, sementes	3	1 colher de chá
Jurubeba, fresca	300	2 xícaras de chá
Cebola	150	2 unidades
Pimenta dedo-de-moça	10	1 unidade
Alho	8	2 unidades

Informação nutricional (porção de 30g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
57kcal	1,5g	0,4g	7,8g	8,1g	938,2mg

Modo de preparo

1. Misturar a água, o vinagre, o sal, o açúcar e as especiarias e levar à fervura.
2. Juntar a jurubeba e as cebolas à mistura. Após esfriar, refrigerar tampado.
3. Marinar por, no mínimo, 24 horas. Conservar refrigerado.
4. Pode ser usado como guarnição de saladas ou com pães e queijos.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; tábuas; facas; colheres; panela; recipiente hermético.



Arroz doce de açafão-da-terra com compota de cajuzinho e crocante de baru

Sobremesa de arroz doce aromatizado, coberto com compota de caju-do-cerrado e decorado com praliné de-baru



Sobremesa
Lanche

Rendimento: 10 porções

Porção: 150g

Rendimento total: 1500g

Ingredientes



Gabriela Borges *releitura*

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Arroz doce		
Arroz cozido	440	2 xícara de chá
Água	720	3 xícaras de chá
Açúcar refinado	180	1 xícara de chá
Creme de leite fresco	240	1¼ xícara de chá
Leite condensado	80	¼ xícara de chá
Manteiga	10	½ colher de sopa
Gema	30	2 unidades
Leite, em pó	40	3 colheres de sopa
Leite	600	2½ xícaras de chá
Canela, em pó	-	a gosto
Cravo, em pó	-	a gosto
Açafão	2	1 colher de chá
Compota de caju		
Água	120	½ de xícara de chá
Caju	300	30 unidades
Açúcar cristal	100	½ xícara de chá
Montagem		
Baru, castanha torrada, sem pele, praliné (ver página 175)	100	½ xícara de chá



Informação nutricional (porção de 150g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
340kcal	7,6g	13,7g	45,9g	1,3g	65,6mg

Modo de preparo

ARROZ DOCE

1. Derreter a manteiga, adicionar o açafrão, dourar e acrescentar o leite.
2. Juntar o arroz já cozido (sem água), o açúcar, o leite condensado, o leite em pó, a canela e o cravo. Ferver por cinco minutos.
3. Misturar as gemas com o creme de leite fresco, e adicionar à preparação mexendo continuamente por mais cinco minutos. Distribuir em taças. Resfriar.

COMPOTA DE CAJU

4. Picar os cajus em cubos pequenos. Colocar em uma panela com o açúcar e cozinhar até ficar macio e a calda encorpada.

MONTAGEM

5. Servir as taças com arroz doce coberto com a compota de caju. Decorar com praliné de baru.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; colheres; faca; tábua; panela de pressão; panela grande; escorredor; concha; taças de serviço; panela pequena; assadeira e forno para torrar as castanhas.



Bavaroise de pera-do-cerrado

Creme gelado de pera-do-cerrado, com base de creme de gemas cozido e creme de leite batido



Sobremesa

Rendimento: 6 porções

Porção: 125g

Rendimento total: 750g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Bavaroise		
Leite	175	¾ xícara de chá
Açúcar cristal	80	⅓ xícara de chá
Gema	60	4 unidades
Gelatina, em pó, incolor, sem sabor	7	2 colheres de chá
Pera-do-cerrado, purê	100	½ xícara de chá
Creme de leite, fresco (para chantilly)	470	2 xícaras de chá
Praliné		
Baru, torrado, descascado	50	⅓ xícara de chá
Açúcar refinado	100	½ xícara de chá
Manteiga, sem sal	10	1 colher de sopa

Informação nutricional (porção de 125g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
378kcal	5,6g	23,7g	35,1g	1,0g	72,1mg

Modo de preparo

Purê

1. Bater todas as frutas até consistência pastosa e fina. Coar, se necessário.



BAVAROISE

2. Misturar as gemas com o açúcar.
3. Ferver o leite e adicionar à mistura e cozinhar (82°C), mexendo continuamente.
4. Coar em um bowl e esperar esfriar até, aproximadamente, 50°C.
5. Hidratar a gelatina em água gelada e adicionar ao creme de gemas
6. Acrescentar o purê de peras.
7. Bater o creme de leite até obter o chantilly. Dividir em três partes.
8. Incorporar, delicadamente, as partes do chantilly ao creme de gemas e peras. Reservar congelado.

Praliné

9. Caramelizar o açúcar. Acrescentar as castanhas e a manteiga.
10. Cozinhar por 30 segundos e colocar a mistura em forma untada ou sobre uma folha de silicone. Esfriar e quebrar grosseiramente. Servir sobre a sobremesa.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; colheres; faca; tábua; fervedor de leite; batedor de arame; batedeira; processador; peneira; panela; folha de silicone; saco plástico para alimentos; assadeira e forno para torrar as castanhas.



Bolo de jurubeba com mousse de coquinho-azedo

Massa doce à base de farinha de trigo, com jurubeba, recheada com geleia de jurubeba e mousse de coquinho-azedo



Sobremesa

Rendimento: 30 porções

Porção: 65g

Rendimento total: 1950g

Ingredientes



Ana Luíza Borges Brum releitura

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Bolo		
Açúcar cristal	400	2 xícaras de chá
Margarina	130	1½ de xícara de chá
Ovo	150	3 unidades
Leite	440	2 xícaras de chá
Jurubeba, cozida	150	1 xícara de chá
Farinha de trigo	420	3½ xícaras de chá
Fermento	15	1½ colher de sopa
Geleia		
Jurubeba, cozida	100	¾ xícara de chá
Açúcar cristal	100	½ xícara de chá
Água	50	3 colheres de sopa
Caldo de limão	20	½ unidade
Mousse de coquinho-azedo		
Coquinho-azedo, polpa	155	1 xícara de chá
Leite condensado	395	1 unidade
Creme de leite	400	2 xícaras de chá
Gelatina, em pó, incolor, sem sabor	12	1 colher de sopa
Montagem		
Chantilly pronto	-	a gosto



Informação nutricional (porção de 65g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
247kcal	4,1g	8,9g	36,4g	2,3g	35,1mg

Modo de preparo

Bolo

1. Peneirar a farinha de trigo com o fermento. Bater os demais ingredientes e acrescentar, aos poucos, a jurubeba.
2. Transferir o batido para um recipiente e incorporar a mistura de farinha de trigo e fermento.
3. Assar, em forno pré-aquecido (200°C), por 45 minutos.

Geleia

4. Liquidificar a jurubeba com água. Peneirar. Acrescentar o açúcar e o limão.
5. Cozinhar, em fogo médio, até o ponto desejado.

Mousse

6. Bater a polpa de coquinho, o leite condensado e o creme de leite. Acrescentar a gelatina reconstituída. Refrigerar até ficar firme.

Montagem

7. Montar a torta em camadas e decorar a gosto com chantilly e geleia de jurubeba.

Utensílios utilizados

Forma redonda de 28-30cm de diâmetro; liquidificador; balança; bowl médio; peneira; panela; colheres; luva de proteção; utensílios para decorar bolo.

Brownie de jatobá

Bolo cremoso de chocolate com jatobá-do-cerrado



Sobremesa

Rendimento: 20 porções

Porção: 35g

Rendimento total: 700g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Chocolate, 70% cacau, picado grosseiramente	200	2 xícaras de chá
Manteiga sem sal	200	1 xícara de chá
Jatobá-do-cerrado, farinha	35	½ xícara de chá
Açúcar mascavo	160	1¼ xícara de chá
Ovo	150	3 unidades
Baru, castanha, torrada, sem pele, picado	50	⅓ xícara de chá
Chocolate, 50% cacau, em pó (para polvilhar a forma)	-	quantidade suficiente
Manteiga e papel manteiga (para untar a forma)	-	quantidade suficiente

Informação nutricional (porção de 35g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
188kcal	2,2g	13,1g	15,0g	0,5g	15,1mg



Modo de preparo

1. Derreter o chocolate e a manteiga. Reservar. Bater os ovos com o açúcar até triplicar o volume.
2. Misturar, delicadamente, aos ovos batidos, o chocolate derretido e a farinha de jatobá, previamente peneirada. Acrescentar as castanhas de baru.
3. Transferir a massa para a forma untada com manteiga, coberta com papel manteiga e polvilhada com cacau em pó.
4. Assar, em forno pré-aquecido (180°C), por 20 minutos ou até obter uma massa assada e levemente líquida no centro. Cortar frio, preferencialmente refrigerado.

SUGESTÃO

Servir o brownie aquecido, acompanhado de sorvete de creme, chantilly e calda de chocolate.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; colheres; faca; tábua; batadeira; peneira; assadeira retangular pequena.



Cajuzinho ao cubo

Doce de festa à base de caju-do-cerrado



Sobremesa

Rendimento: 20 porções

Porção: 23g

Rendimento total: 460g

Ingredientes



Wellington Santos *releitura*

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Caju-do-cerrado, maduro	100	10 unidades
Leite condensado	395	1 unidade
Manteiga, sem sal	40	2 colheres de sopa
Açúcar demerara	250	1½ xícara de chá
Caju, castanhas, inteiras, torradas	50	5 colheres de sopa

Informação nutricional (porção de 23g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
146kcal	2,1g	4,2g	24,8g	0,4g	21,8mg

Modo de preparo

1. Cozinhar o caju fresco picado, com 50g de açúcar, até desmanchar. Acrescentar água, se necessário.
2. Adicionar o leite condensado e a manteiga.



3. Cozinhar até aparecer o fundo da panela. Esfriar.
4. Enrolar os doces no formato do caju.
5. Passar no o açúcar e decorar com as castanhas de caju.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; colheres; faca; tábua; panela; assadeira; forminhas de papel para doce (opcional).

Canolli do Cerrado

Canudinho de massa frita, com recheio de ricota e cascas de maracujá-do-cerrado e de jenipapo cristalizadas



Sobremesa

Rendimento: 8 porções

Porção: 150g

Rendimento total: 1200g



Bethy Alves *releitura*

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Massa		
Farinha de trigo	200	1⅔ xícara de chá
Baru, castanha, farinha	100	⅔ xícara de chá
Açúcar refinado	150	¾ xícara de chá
Manteiga, sem sal	40	2 colheres de sopa
Ovo	50	1 unidade
Gema	20	1 unidade
Clara (reservar para fechar o tubo)	30	1 unidade
Chocolate, 50% cacau, em pó	5	2 colheres de chá
Canela, em pó	1	½ colher de chá
Cachaça	10	1 colher de sopa
Vinho licoroso branco	50	¼ xícara de chá
Baunilha, extrato	-	a gosto
Água de flor de laranjeira	5	1 colher de chá
Óleo (para fritar)	-	quantidade suficiente
Creme de ricota		
Ricota, fresca	500	3 xícaras de chá
Creme de leite fresco	60	¼ xícara de chá
Açúcar refinado	145	¾ xícara de chá
Baunilha, extrato	15	1 colher de sopa
Água de flor de laranjeira	7,5	1 colher de sopa



Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Maracujá-do-cerrado, casca, cristalizada (ver página 191)	60	½ xícara de chá
Jenipapo, cristalizado (ver página 202)	40	½ xícara de chá
Montagem		
Baru, castanha, torrada, triturada	100	¾ xícara de chá
Açúcar de confeitiro	100	⅔ xícara de chá

Informação nutricional (porção de 150g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio	Álcool
597kcal	17,1g	18,4g	89,0g	1,1g	205,8mg	0,7g



Modo de preparo

MASSA

1. Misturar todos os ingredientes em temperatura ambiente.
2. Sovar por, no mínimo, dez minutos até a massa ficar lisa e homogênea.
3. Abrir a massa com um rolo para massa, em uma espessura de 2mm. Cortar a massa, com um aro ou com um copo grande.
4. Enrolar a massa nas formas de alumínio para *canoli*, untadas.
5. Fritar, por imersão, em óleo quente (180°C). Escorrer em tela vazada ou peneira de aço.

CREME

6. Bater o creme de leite até ficar firme. Reservar.
7. Escorrer o soro da ricota e lavar. Processar com os ingredientes do creme, exceto as frutas cristalizadas, até ficar lisa, cremosa e homogênea.
8. Adicionar, delicadamente, o creme de leite batido às frutas cristalizadas e ao creme de ricota. Reservar sob refrigeração.

MONTAGEM

9. Recheiar os tubos com o creme de ricota. Finalizar as extremidades com castanha de baru triturada nas extremidades.
10. Polvilhar com açúcar de confeitiro. Servir.

DICA

Evite o uso de papel toalha para escorrer os canudos, pois eles irão encharcar.

Uma receita rende, aproximadamente, 30 canudos.

Em feiras que comercializam produtos locais é possível encontrar baunilha-do-cerrado.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; colheres; faca; tábua; rolo de massas; cortador redondo; formas de alumínio para canoli; panela para fritura; escumadeira; batedor de arame; processador de alimentos; saco de confeitaria para recheiar; peneira.



Carolinas com creme de murici

Bolinhas de massa choux, com cobertura crocante, recheadas com creme de confeito aromatzado com murici



Sobremesa

Rendimento: 20 porções

Porção: 45g

Rendimento total: 900g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Craquelin		
Manteiga, sem sal	40	2 colheres de sopa
Açúcar refinado	50	¼ xícara de chá
Farinha de trigo	50	½ xícara de chá
Massa das Carolinas		
Água	150	⅔ xícara de chá
Manteiga, sem sal	70	⅓ xícara de chá
Farinha de trigo	90	¾ xícara de chá
Sal	3	½ colher de chá
Ovo	150	3 unidades
Ovo (para pincelar)	50	1 unidade
Creme de confeito de murici		
Leite	250	1 xícara de chá
Gema	60	4 unidades
Açúcar refinado	45	¼ xícara de chá
Farinha de trigo	25	¼ xícara de chá
Murici, polpa	50	¼ xícara de chá
Creme de leite fresco, batido em ponto de chantilly	200	1 xícara de chá
Montagem		
Açúcar de confeito		a gosto



Informação nutricional (porção de 45g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
138kcal	2,8g	8,5g	12,3g	0,4g	63,9mg

Modo de preparo

Craquelin

1. Misturar a manteiga e o açúcar.
2. Juntar a farinha de trigo e mexer, delicadamente, até obter uma farofa.
3. Polvilhar uma superfície com açúcar de confeiteiro e despejar a farofa de açúcar.
4. Misturar, rapidamente, até virar uma bola.
5. Cobrir com filme plástico e abrir com um rolo até espessura de 0,5cm. Congelar.



CAROLINAS

6. Ferver a água com o sal e a manteiga. Retirar do fogo. Acrescentar a farinha de trigo e bater até a massa ficar lisa. Cozinhar até formar uma crosta fina no fundo da panela. Retirar do fogo.
7. Esfriar até ficar morno, acrescentar, aos poucos, os ovos batidos, mexendo sempre para não cozinhar.
8. Bater até obter uma massa lisa, fluida e viscosa. Se necessário, acrescentar ovos (batidos) até o ponto desejado.
9. Espremer, bem espaçado, a massa na assadeira, com auxílio de um bico redondo de 1cm mantendo o bico próximo da assadeira.
10. Retirar do freezer a massa do craquelin e, com um cortador redondo do tamanho da circunferência máxima das carolinas, cortar círculos na quantidade necessária.
11. Pincelar as carolinas com ovo batido, cobrir cada uma com o disco de craquelin e apertar levemente.
12. Assar, em forno pré-aquecido (200°C), por 20 minutos, até dourar. Reduzir a temperatura (160°C) e continuar assando por, aproximadamente, 30 minutos, até ficarem secas e douradas.

CREME DE MURICI

13. Aquecer o leite até fervura.
14. Bater as gemas até ficarem claras e semelhantes a uma espuma, adicionar a farinha.
15. Despejar o leite quente sobre a mistura e cozinhar até espessar, adicionar a polpa de murici e mexer até ficar consistente.
16. Reservar coberto com filme plástico encostado no creme para impedir a formação de película quando esfriar. Manter refrigerado.
17. Misturar o creme de murici frio ao creme de leite batido e colocar em um saco de confeitar com bico.
18. Rechear as carolinas frias, com o creme gelado. Polvilhar açúcar de confeiteiro. Servir.



Utensílios utilizados

Panelas; fervedor; rolo de abrir massa;
assadeiras; balança; bowls; peneira;
colheres; espátulas; saco de confeiteiro;
bico redondo; cortador redondo;
luva de proteção.



Casquinhas de maracujá-do-cerrado com ambrosia

Casquinhas de maracujá-do-cerrado cristalizadas, recheadas com doce de ovos em calda de leite



Sobremesa

Rendimento: 20 porções

Porção: 55g

Rendimento total: 1100g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Cascas cristalizadas		
Cal virgem	30	7 colheres de sopa
Maracujá-do-cerrado	250	10 unidades
Açúcar cristal	250	1 xícara de chá
Água (para calda)	300	1¼ xícara de chá
Ambrosia		
Açúcar refinado	150	¾ xícara de chá
Leite	500	2¼ xícaras de chá
Cravo-da-índia	-	a gosto
Canela, rama	-	a gosto
Ovo	150	3 unidades

Informação nutricional (porção de 55g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
115kcal	2,1g	1,8g	21,9g	1,0g	23,6mg



Modo de preparo

CASCAS CRISTALIZADAS

1. Partir os maracujás ao meio, no sentido logitudinal, e colocar as cascas de molho por 12 horas. Trocar a água a cada três horas.
2. Transferir as cascas hidratadas para um banho de água e cal por, aproximadamente, três horas.
3. Enxaguar as cascas do maracujá para retirar toda a cal.
4. Preparar uma calda rala com a água e o açúcar, juntar as cascas de maracujá.
5. Cozinhar em fogo brando por, aproximadamente, 15 minutos ou até amaciar. Esfriar. Ferver novamente, até que a calda esteja grossa.
6. Esfriar e colocar as cascas, cobertas com açúcar cristal, para secar sobre uma peneira por tempo suficiente para completa secagem (duas a seis horas, a depender da umidade ambiente).

AMBROSIA

7. Caramelizar o açúcar, até dourar e acrescentar o leite, o cravo e a canela. Cozinhar até obter uma calda rala.
8. Bater as claras em picos firmes. Acrescentar as gemas, sem película, e continuar batendo por 15 minutos.
9. Adicionar os ovos batidos à calda de leite.
10. Cozinhar e cortar em pedaços a camada de ovo. Regar os pedaços (aos poucos) com a calda de leite.

MONTAGEM

11. Servir as cascas de maracujá-do-cerrado cristalizadas, recheadas com ambrosia.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; colheres; faca; tábua; escorredor para lavar as cascas; panela; peneira; batedeira ou fouet; concha.

Cheesecake de araticum

Torta doce à base de queijo cremoso, aromatizada com araticum



Sobremesa

Rendimento: 16 porções

Porção: 125g

Rendimento total: 2000g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Base		
Bolacha, sem recheio, triturada	150	2 xícaras de chá
Manteiga, sem sal	80	4 colheres de sopa
Açúcar refinado	40	¼ xícara de chá
Sal	-	1 pitada
Recheio		
Cream cheese	750	3 xícaras de chá
Araticum, polpa	200	¾ xícara de chá
Creme de leite fresco	300	1¼ xícara de chá
Caldo de limão	30	1 unidade
Açúcar refinado	270	1½ xícara de chá
Baunilha, extrato	4	1 colher de chá
Limão, raspas	1	1 unidade
Ovo	200	4 unidades
Cobertura		
Araticum, polpa	250	1 xícara de chá
Açúcar refinado	100	½ xícara de chá
Água	-	quantidade suficiente
Caldo de limão	-	a gosto



Informação nutricional (porção de 125g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
391kcal	6,2g	23,2g	37,6g	3,6g	121,5mg

Modo de preparo

BASE

1. Processar as bolachas até obter uma farofa fina. Adicionar a manteiga derretida e processar até que a massa se forme.
2. Forrar, com papel manteiga, uma forma com fundo removível. Compactar a massa no fundo da forma.
3. Assar, em forno pré-aquecido (220°C), por 10 minutos. Esfriar.
4. Colocar a forma em uma base de papel alumínio para evitar a entrada de água do banho-maria no fundo e nas laterais da forma.

Recheio

5. Bater, a exceção dos ovos, todos os ingredientes em temperatura ambiente.
6. Acrescentar os ovos batidos, um a um, e misturar a cada adição, até ficar homogêneo.
7. Despejar o creme na forma e cobrir com papel alumínio.
8. Cozinhar, em banho-maria, em forno pré-aquecido (180°C), até ficar firme, aproximadamente uma hora.
9. Retirar o papel alumínio de cobertura e dourar. Esfriar e refrigerar.



Cobertura

10. Cozinhar a polpa do araticum com o açúcar, até amaciar. Se necessário, acrescentar água.
11. Usar, se necessário, o caldo de limão para corrigir a acidez. A calda deve ser ligeiramente ácida.
12. Liquidificar e peneirar a calda.
13. Aquecer levemente as laterais da forma para desenformar.
14. Cobrir o cheesecake com a calda. Servir.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; colheres; faca; tábua; processador; forma de 21cm com fundo removível; papel manteiga; luva protetora; batedeira; papel alumínio; assadeira retangular funda para assar em banho-maria; panela; liquidificador e peneira.





Clafoutis de pera-do-cerrado

Mini pudim com pera-do-cerrado em calda



Sobremesa

Rendimento: 6 porções

Porção: 150g

Rendimento total: 900g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Pera-do-cerrado, compota (ver página 229)	230	2 unidades
Pera-do-cerrado, calda da compota	180	¾ xícara de chá
Farinha de trigo	30	¼ xícara de chá
Açúcar cristal	40	¼ xícara de chá
Queijo tipo mascarpone	250	1 xícara de chá
Ovo	100	2 unidades
Baunilha, extrato	5	1 colher de chá
Noz-moscada, ralada	1	1 pitada
Açúcar mascavo	12	2½ colheres de chá
Manteiga (para untar)	-	quantidade suficiente
Pera-do-cerrado, fatias (para decoração)	-	a gosto

Informação nutricional (porção de 150g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
300kcal	18,4g	16,0g	18,5g	3,9g	799,4mg



Modo de preparo

1. Escorrer as peras, cortar em fatias e reservar $\frac{3}{4}$ de xícara da calda. Reservar algumas fatias de pera para decorar.
2. Distribuir as peras fatiadas em oito refratários, untados e com capacidade para $\frac{1}{2}$ xícara. Reservar.
3. Misturar, em um processador, a farinha e o açúcar cristal.
4. Adicionar o mascarpone, os ovos, a baunilha, a calda reservada e a noz-moscada. Bater até formar uma mistura cremosa.
5. Despejar sobre as peras reservadas e polvilhar com o açúcar mascavo.
6. Assar, em forno pré-aquecido (180°C), por 20 minutos, mantendo o centro da massa ligeiramente mole.
7. Decorar com as fatias de pera reservadas. Servir morno ou frio.

Sugestão

Pode ser servido com compota de pera batida

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; colheres; peneira; processador de alimentos; luvas de proteção; tigelas refratárias (ramequim).

Creme de chocolate e baru

Creme de cacau com baru



Sobremesa

Rendimento: 33 porções

Porção: 15g

Rendimento total: 495g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Baru, castanha, torrada, sem pele	150	1 xícara de chá
Chocolate, 70% cacau, picado	250	1½ xícara de chá
Óleo	60	4 colheres de sopa
Açúcar de confeitiro	35	4 colheres de sopa
Chocolate, 50% cacau, em pó	7	1 colher de sopa
Baunilha, extrato	2,5	½ colher de chá
Sal	-	quantidade suficiente

Informação nutricional (porção de 15g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
80kcal	1,4g	5,7g	5,5g	0,4g	0,7mg

Modo de preparo

1. Derreter o chocolate em banho-maria.
2. Processar a castanha de baru até obter uma pasta cremosa.
3. Misturar a pasta de baru, o óleo, o açúcar, o cacau, a baunilha e o sal.



4. Bater até textura desejada.
5. Juntar o chocolate derretido e morno. Misturar.

Sugestão

Se desejar um creme liso, passar por uma peneira fina antes de guardar em potes fechados.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; faca; tábua; colheres; assadeiras retangulares; panela para banho-maria; espátula; processador potente ou moíno de grãos; peneira fina.



Crumble de araçá

Frutas assadas com cobertura crocante



Sobremesa

Rendimento: 10 porções

Porção: 120g

Rendimento total: 1200g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Crumble		
Farinha de trigo	150	1¼ xícara de chá
Manteiga, sem sal, gelada	125	6 colheres de sopa
Açúcar demerara	35	5 colheres de sopa
Açúcar refinado	35	4 colheres de sopa
Recheio		
Araçás, inteiros	900	60 unidades
Açúcar refinado	160	¾ xícara de chá
Caldo de limão	10	2 colheres de chá
Amido de milho	10	1 colher de sopa

Informação nutricional (porção de 120g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
311kcal	2,6g	11,4g	45,6g	7,9g	3,1mg



Modo de preparo

CRUMBLE

1. Colocar a manteiga e a farinha em um processador e pulsar até a mistura formar pequenos farelos. Juntar o açúcar (demerara e refinado) e pulsar novamente.
2. Salpicar gotas de água gelada e raspar com um garfo para formar uma mistura com grumos maiores e irregulares.
3. Reservar a mistura em freezer por 10 minutos.

RECHEIO

4. Cortar os araças ao meio e misturar com o caldo de limão, o açúcar e o amido de milho. Distribuir em refratários.
5. Retirar a mistura (crumble) e distribuir sobre as frutas, sem apertar.
6. Assar (190°C) por cerca de 30 minutos, até ficar dourado e crocante e com as frutas macias.
7. Servir morno com sorvete de preferência.

Sugestão

Manter em geladeira e servir frio.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; colheres; faca; tábua; forma refratária de vidro de 20x22cm; luva protetora; processador.

Jenipapo cristalizado

Tirinhas de jenipapo revestidas com uma camada de açúcar



Sobremesa

Rendimento: 6 porções

Porção: 50g

Rendimento total: 300g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Jenipapo, maduro, médio, descascado, sem semente	450	3 unidades
Açúcar cristal	150	$\frac{2}{3}$ xícara de chá
Água	240	1 xícara de chá





Informação nutricional (porção de 50g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
165kcal	0,7g	0,2g	37,3g	5,3g	-

Modo de preparo

1. Cortar o jenipapo em tiras e cozinhar com uma xícara de chá de água e três colheres de sopa de açúcar. O jenipapo irá escurecer.
2. Escorrer toda a água.
3. Passar as tirinhas no açúcar e distribuir em uma assadeira. Secar ao sol ou em forno em temperatura baixa (80°C) com a porta semiaberta.
4. Repetir o procedimento, caso o jenipapo volte a soltar água.
5. Armazenar em local seco até o uso.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; colheres; faca; tábua; escurredor; panela; peneira para cristalizar doces.



Macarons de jabuticaba, cagaita e bacuri

Biscoito de merengue e farinha de amêndoas, recheado de geleias



Sobremesa

Rendimento: 1 porção

Porção: 120g

Rendimento total: 120g

Ingredientes



Elízio Correa da Silva

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Massa: etapa 1		
Farinha de amêndoas	21	2 colheres de sopa
Açúcar de confeitiro	21	2 colheres de sopa
Clara	8	1 colher de sopa
Massa: etapa 2		
Clara	8	1 colher de sopa
Açúcar refinado	22	2 colheres de sopa
Água	8	½ colher de sopa
Recheios		
Jabuticaba, polpa pura	10	2 colheres de chá
Açúcar refinado	5	1 colher de chá
Cagaita, polpa pura	10	2 colheres de chá
Açúcar refinado	5	1 colher de chá
Bacuri, polpa pura	10	2 colheres de chá
Açúcar refinado	5	1 colher de chá
Massa sablê		
Manteiga, sem sal	150	¾ xícara de chá
Farinha de amêndoas	96	12 colheres de sopa
Açúcar de confeitiro	96	10 colheres de sopa
Ovo	50	1 unidade
Farinha de trigo	200	1⅔ xícara de chá
Chocolate, 50% cacau, em pó	35	3 colheres de sopa



Informação nutricional (porção de 120g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
215kcal	2,4g	10,5g	27,6g	0,5g	8,7mg

Modo de preparo

MASSA

Etapa 1

1. Peneirar a farinha de amêndoas com açúcar de confeitiro e acrescentar as claras. Reservar.

Etapa 2

2. Preparar uma calda (118°C). Adicionar a calda em fio às claras em neve e bater até esfriar.

Etapa 3

3. Juntar as duas etapas. Dividir a massa em três porções, acrescentar corante comestível violeta para jabuticaba, alaranjado para cagaita e neutra para bacuri.
4. Colocar em saco de confeitiro com bico liso, pingar em tela de silicone. Assar (116°C) por 20 minutos.

RECHEIOS

Jabuticaba

Cozinhar a polpa de jabuticaba com o o açúcar até ponto de geléia.

Cagaita

Cozinhar a polpa da cagaita com o açúcar até ponto de geléia.

Bacuri

Cozinhar a polpa do bacuri com o açúcar até ponto de geléia.

MASSA SABLÊ

5. Misturar a manteiga com a farinha de trigo, acrescentar o açúcar, os ovos e a farinha de amêndoas. Assar até ficar crocante.

MONTAGEM

6. Recheiar os macarons frios, com as geleias preparadas, os violeta com recheio de jabuticaba, os alaranjados com recheio de cagaita e os neutros com recheio de bacuri.
7. Distribuir a massa sablê esfarelada sobre um prato sem bordas e dispor os macarons.
8. Servir.

Dica

As polpas utilizadas nesta receita devem ser puras, sem adição de água.

Utensílios utilizados

Batedeira; bowl; colher; peneira; espátula de silicone;





Manjar de macaúba

Pudim de amido com macaúba



Sobremesa

Rendimento: 12 porções

Porção: 125g

Rendimento total: 1500g

Ingredientes



Wellington Santos *releitura*

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Manjar		
Leite	1000	4 xícaras de chá
Macaúba, polpa	200	1½ xícara de chá
Leite condensado	395	1 unidade
Creme de leite	250	¾ xícara de chá
Amido de milho	90	¾ xícara de chá
Calda		
Açúcar refinado	180	1 xícara de chá
Água	480	2 xícaras de chá
Macaúba, castanha, lascas	50	3 colheres de sopa

Informação nutricional (porção de 125g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
357kcal	6,1g	13,5g	51,6g	2,3g	77,7mg



Modo de preparo

MANJAR

1. Bater a polpa de macaúba com o leite, até obter um creme liso.
2. Juntar os demais ingredientes e continuar batendo.
3. Cozinhar a mistura por 20 minutos, mexendo sempre, até engrossar.
4. Colocar o creme em uma forma de anel molhada com água. Esfriar por 30 minutos.
5. Refrigerar até ficar firme.

CALDA

6. Caramelizar o açúcar e acrescentar a água e as lascas de castanha de macaúba.
7. Ferver até formar uma calda. Esfriar.
8. Desenformar o manjar e cobrir com a calda. Servir.

Sugestão

A decoração pode ser feita com esculturas de caramelo de açúcar.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; colheres; faca; tábua; liquidificador; panela; forma redonda com furo no meio (forma de anel); panela pequena.



Panna cotta de maracujá-do-cerrado

Gelatina de creme de leite fresco e maracujá-do-cerrado



Sobremesa

Rendimento: 5 porções

Porção: 140g

Rendimento total: 700g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Panna cotta		
Gelatina, folhas, incolor, sem sabor	5	2½ folhas
Creme de leite fresco	300	1½ xícara de chá
Açúcar refinado	24	2 colheres de sopa
Maracujá-do-cerrado, polpa, sem semente	200	¾ xícara de chá
Calda de maracujá		
Maracujá-do-cerrado, polpa, com semente	200	1 xícara de chá
Açúcar refinado	90	½ xícara de chá
Água	180	¾ xícara de chá
Suspiro (opcional)		
Clara de ovo	60	2 unidades
Açúcar de confeitiro	60	½ xícara de chá

Informação nutricional (porção de 140g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
351kcal	4,2g	16,9g	42,2g	6,5g	56,6mg



Modo de preparo

Panna cotta

1. Hidratar a gelatina com água fria.
2. Aquecer metade do creme de leite com o açúcar. Juntar a gelatina e misturar.
3. Adicionar o restante do creme de leite e a polpa de maracujá.
4. Transferir a mistura para formas de silicone ou taças. Refrigerar até ficar firme.

Calda de maracujá

5. Colocar os ingredientes em uma panela e ferver até atingir ponto de calda. Reservar refrigerado.

Suspiro (opcional)

6. Bater as claras em neve até atingir ponto de picos firmes. Adicionar, aos poucos, o açúcar de confeiteiro até completa incorporação.
7. Espalhar sobre o silpat (tapete de silicone) e assar, em forno pré-aquecido (90°C), por, aproximadamente, 40 minutos, sem dourar.
8. Cortar em triângulos médios. Esfriar. Se preferir, utilizar suspiros prontos e quebrados ou mini-suspiros.
9. Servir a panna cotta desenformada, decorar com a calda e os triângulos de suspiro. Quando montado em taças, basta regar com a calda e espetar o triângulo de suspiro.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; colheres; panelas; formas ou tacinhas; peneira; concha; batedeira; tapete de silicone; luvas de proteção.



Tabletone

Massa de cachaça com sorvete de baru



Sobremesa

Rendimento: 1 porção

Porção: 250g

Rendimento total: 250g

Ingredientes



André Bennato

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Tabletone		
Farinha de trigo	200	1½ xícara de chá
Ovo	50	1 unidade
Cachaça	50	1 dose
Manteiga, sem sal	-	a gosto
Montagem		
Baru, sorvete	125	2 bolas grandes
Doce de leite (artesanal)	90	3 colheres de sopa
Capuchinha, flor	-	1 unidade
Chocolate, 70% cacau, em pó	10	1 colher de sopa

Informação nutricional (porção de 250g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
903kcal	36,8g	16,8g	148,9g	4,6g	131,5mg

Dica

Selecionar cachaças comerciais, mais adocicadas.

Rende 32g de massa pronta ou cinco triângulos



Modo de preparo

TABLETONE

1. Misturar, delicadamente, a farinha de trigo e o ovo. Ajustar o ponto da massa com a adição da cachaça. Reservar por uma hora.
2. Abrir a massa no cilindro, até o ponto de “véu de noiva”. Cortar triângulos irregulares.
3. Colocar os triângulos em forma antiaderente e cobrir com bastante manteiga, em temperatura ambiente.
4. Assar (250°C) durante cinco a sete minutos, até dourar.

MONTAGEM

5. Distribuir, em um prato sem abas, o doce de leite em pequenos montinhos (para fixar a massa).
6. Encaixar, separadamente, os cinco triângulos de massa em pé.
7. Colocar a bola de sorvete. Peneirar o cacau sobre o prato inteiro.
8. Decorar com flor de capuchinha. Servir.

Utensílios utilizados

Bowl; cilindro para massa; colher; prato; peneira.

Torta de pera-do-cerrado

Torta doce de base crocante, com pera cozida em calda e creme de baru



Sobremesa

Rendimento: 15 porções

Porção: 120g

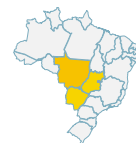
Rendimento total: 1800g

Ingredientes



Wellington Santos *releitura*

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Massa		
Farinha de trigo	250	2 xícaras de chá
Açúcar de confeitiro	100	10 colheres de sopa
Sal	1,5	½ colher de chá
Manteiga, sem sal	125	6 colheres de sopa
Ovo	50	1 unidade
Pera		
Pera-do-cerrado, sem casca, sem semente	500	6 unidades
Água	500	2¼ xícaras de chá
Açúcar cristal	100	½ xícara de chá
Cachaça envelhecida	50	1 dose
Baunilha	5	½ fava
Canela, rama	-	2 pedaços
Cravo-da-índia	-	3 unidades
Creme de confeitiro		
Leite	250	1 xícara de chá
Baunilha	5	½ fava
Gema	60	4 unidades
Açúcar refinado	50	¼ xícara de chá
Farinha de trigo, peneirada	25	3 colheres de sopa



Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Creme de baru		
Manteiga, sem sal	125	6 colheres de sopa
Açúcar refinado	125	6 colheres de sopa
Baru, farinha	125	1¼ xícara de chá
Ovo	125	2 unidades
Farinha de trigo	25	3 colheres de sopa
Frangipane		
Creme de confeiteiro	-	1 receita
Creme de baru	-	1 receita
Cachaça envelhecida	20	1 colher de sopa

Informação nutricional (porção de 120g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
384kcal	6,3g	17,7g	48,7g	2,5g	63,4mg



Modo de preparo

MASSA

1. Bater o açúcar com a manteiga até formar um creme. Adicionar, aos poucos, a farinha e incorporar os ovos até a massa ficar homogênea. Reservar, sob refrigeração, por uma hora.

CALDA

2. Preparar uma calda com todos os ingredientes. Cozinhar mantendo a estrutura das peras.

CREME CONFEITEIRO

3. Aquecer o leite com a baunilha.
4. Misturar as gemas com o açúcar. Bater por dois a três minutos.
5. Adicionar a farinha de trigo. Bater até homogeneizar. Misturar o leite e peneirar.
6. Cozinhar, em fogo brando, mexendo sem parar por, aproximadamente, cinco minutos. Esfriar e reservar.

CREME DE BARU

7. Bater a manteiga e o açúcar, até obter um creme liso.
8. Juntar os ovos, um a um. Incorporar o baru e a farinha até ficar homogêneo. Usar imediatamente.

FRANGIPANE

9. Bater o creme de confeiteiro até ficar cremoso. Incorporar, delicadamente, o creme de baru e juntar a cachaça.

MONTAGEM

10. Abrir a massa gelada até 3mm de espessura e forrar uma forma de fundo removível. Refrigerar.
11. Retirar a massa da geladeira, colocar a frangipane no saco de confeitar e cobrir a massa disposta no fundo da forma.
12. Colocar as peras escorridas sobre o creme e polvilhar o açúcar de confeiteiro.
13. Assar, em forno pré-aquecido (180°C), por 30 a 35 minutos. Polvilhar, antes de servir, açúcar de confeiteiro nas bordas.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; colheres; faca; tábua; peneira; panelas; batedor de arame; rolo para abrir massa; forma de torta redonda e baixa; luvas de proteção; saco de confeitar; bico redondo.



Bellini com espuma de cagaita

Bebida alcóolica com polpa de cagaita aerada e espumante branco seco



Bebida

Rendimento: 1 porção

Porção: 200g

Rendimento total: 200g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Espuma de cagaita		
Cagaita, polpa batida	200	1 xícara de chá
Água filtrada/mineral	60	¼ xícara de chá
Glucose de milho	85	3 colheres de sopa
Gelatina, folha, incolor, sem sabor	12	1 unidade
Drink		
Espuma de cagaita	50	⅓ taça
Espumante branco	150	⅔ taça
Gás para sifão (500mL)	-	1 unidade

Informação nutricional (porção de 200g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio	Álcool
187kcal	0,4g	0,1g	11,6g	0,5g	11,3mg	19,5g



Modo de preparo

Espuma

1. Passar a polpa de cagaita no *chinois* (ou em peneira extra-fina).
2. Preparar uma calda com a polpa, a água e a glucose.
3. Hidratar a gelatina em duas colheres de sopa de água gelada. Retirar da água quando estiver amolecida. Adicionar à calda morna.
4. Colocar a calda até no máximo metade do volume interno de um sifão.
5. Encaixar a capsula de nitrogênio e refrigerar por uma hora. Agitar bem antes de usar.

Drink

6. Preparar, com auxílio de sifão, a espuma de cagaita e colocar no fundo da taça.
7. Completar, de forma lenta, com o espumante para não transbordar.
8. Servir.

Utensílios utilizados

Chinois ou peneira extra fina; sifão para chantilly; frigideira; tigelas; colheres; taça tipo *flute* para espumante; liquidificador.



Cajuzinho amigo

Drink alcóolico com cachaça e calda de caju-do-cerrado



Bebida

Rendimento: 1 porção

Porção: 150g

Rendimento total: 150g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Calda		
Caju-do-cerrado, cubo	75	1/3 xícara de chá
Açúcar refinado	50	1/4 xícara de chá
Drink		
Cachaça branca	50	1 dose
Caju-do-cerrado, cozido, em calda	-	a gosto
Caju-do-cerrado, calda	-	a gosto
Gelo	-	a gosto
Caju-do-cerrado, inteiro (para decorar)	10	1 unidade

Informação nutricional (porção de 150g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio	Álcool
385kcal	0,9g	0,2g	57,5g	4,6g	6,0mg	20,0g



Modo de preparo

Calda

1. Ferver, em fogo brando, a água com o açúcar, até obter uma calda.
2. Acrescentar os cubos de caju-do-cerrado (com ou sem casca). Cozinhar, sem mexer, até a calda engrossar.
3. Esfriar e refrigerar. Reservar.

DRINK

4. Colocar, em um copo, os cubos de caju-do-cerrado e amassar.
5. Adicionar a cachaça, a calda do caju-do-cerrado e o gelo. Decorar com um caju inteiro.

Utensílios utilizados

Panela; colheres; coqueteleira; copo baixo; socador de caipirinha; tábua; faca.

Cerrado bitter

Drink alcóolico à base de bourbon com geleia de jurubeba



Bebida

Rendimento: 1 porção

Porção: 70g

Rendimento total: 70g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Geleia		
Jurubeba, cozida	100	½ xícara de chá
Açúcar refinado	100	½ xícara de chá
Água	50	¼ xícara de chá
Caldo de limão	35	1 unidade
Drink		
Jurubeba, geleia	20	1 colher de sopa
Bourbon	50	1 dose
Gelo	-	a gosto
Laranja, casca (para decorar)	1	1 unidade
Jurubeba, em conserva (para decorar)	1	1 unidade

Informação nutricional (porção de 70g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio	Álcool
353kcal	11,7g	10,3g	22,9g	4,8g	48,1mg	16,0g



Modo de preparo

Geleia

1. Bater no liquidificadores a Jurubeba e a água. Peneirar a mistura.
2. Acrescentar o açúcar, a mistura e o suco de meio limão em uma panela e levar para fogo médio.
3. Mexer de tempos em tempos até dar o ponto.

Drink

4. Colocar todos os ingredientes num shaker/coqueteleira com gelo e agitar bem.
5. Passar a bebida para um copo baixo com cubos de gelo.
6. Para decorar, cortar um pedaço de casca de laranja, espremer no drinque e colocar a casca dentro do copo. Acrescentar uma jurubeba em conserva ao drinque.
7. Servir imediatamente.

Utensílios utilizados

Liquidificador; peneira; panela; pote para guardar; coqueteleira; copo baixo; tábua; faca.

Coroa verde

Drink de cachaça aromatizada com mutamba, licor de gabirola, suco de abacaxi e mel



Bebida

Rendimento: 1 porção

Porção: 125g

Rendimento total: 125g

Ingredientes



Laércio Zulu releitura

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Mutamba, cachaça aromatizada	50	1 dose
Gabirola, licor	20	1 colher de sopa
Abacaxi, suco fresco	30	½ dose
Mel	10	½ colher de sopa
Caldo de limão-galego	15	1 colher de sopa
Limão, fatias (para decorar)	-	quantidade suficiente
Hortelã, broto (para decorar)	-	quantidade suficiente

Informação nutricional (porção de 125g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio	Álcool
257kcal	1,8g	1,4g	19,3g	0,7g	7,0mg	22,7g





Modo de preparo

CACHAÇA COM MUTAMBA

1. Escolher 12 mutambas limpas e integras. Quebrar e infundonar, por cinco dias, em uma garrafa de cachaca, coar. Guardar tampada.
2. Colocar os ingredientes na coqueteleira, completar com gelo e bater vigorosamente.
3. Colocar a mistura coada em um copo com gelo. Decorar com duas fatias finas de limão ou broto de hortelã.

Utensílios utilizados

Coqueteleira; copo baixo; colher para mexer; tábua e faca.

Frozen margarita de maracujá-do-cerrado

Drink de tequila com gelo triturado e geleia de maracujá-do-cerrado



Bebida

Rendimento: 1 porção

Porção: 75g

Rendimento total: 75g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Geleia de maracujá		
Maracujá-do-cerrado, polpa, com semente	100	½ xícara de chá
Açúcar cristal	50	4 colheres de sopa
Drink		
Tequila prata	30	½ dose
Maracujá-do-cerrado, geleia	30	2 colheres de sopa
Caldo de limão	15	½ unidade
Gelo	-	1 xícara de chá
Limão, fatias (para decorar)	-	quantidade suficiente
Sal (para decorar)	-	quantidade suficiente

Informação nutricional (porção de 75g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio	Álcool
289kcal	3,8g	4,0g	43,4g	-	1175,3mg	9,1g

Modo de preparo

GELEIA DE MARACUJÁ

1. Aferventar o açúcar e a polpa de maracujá, até o ponto de calda grossa, aproximadamente, 30 minutos.
2. Esfriar e armazenar recipiente bem fechado.

DRINK

3. Preparar o copo passando uma fatia de limão na borda. Cobrir a borda do copo com sal previamente espalhado em um prato.
4. Liquidificar a tequila, o suco de limão e o gelo até o ponto de raspadinha.
5. Incorporar delicadamente a geleia com uma colher.
6. Dispor no copo com a borda preparada. Servir.

SUGESTÃO

Usar a geleia de maracujá-do-cerrado para o preparo de drinks e sobremesas ou para base de molhos de salada.

Utensílios utilizados

Tigelas; colheres; panela; prato raso; copo de margarita; tábua; faca; liquidificador.



Gim tônica com compota de pera-do-cerrado

Drink alcóolico de gim, água tônica e compota de pera-do-cerrado



Bebida

Rendimento: 1 porção

Porção: 320g

Rendimento total: 320g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Compota de pera-do-cerrado		
Pera-do-cerrado, madura	450	5 unidades
Açúcar refinado	150	¾ xícara de chá
Água	120	½ xícara de chá
Zimbro	10	1 colher de sopa
Caldo de limão	40	1 unidade
Drink		
Pera-do-cerrado, compota	60	3 colheres de sopa
Gim	60	¼ xícara de chá
Água tônica	200	¾ xícara de chá
Gelo	200	1 xícara de chá
Limão, fatias (para decorar)	10	1 unidade
Zimbro, bagas (para decorar)	-	a gosto

Informação nutricional (porção de 320g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio	Álcool
311kcal	0,2g	0,1g	28,7g	2,3g	3,3mg	27,2g

Modo de preparo

Compota de pera

1. Descascar as peras e retirar as sementes.
2. Cortar em pedaços e regar com o caldo de limão. Reservar.
3. Misturar o açúcar com a água e preparar uma calda rala.
4. Acrescentar as peras-doncerrado e o zimbro. Cozinhar até a pera ficar macia. Esfriar.

Drink

5. Em um copo alto colocar a compota de pera. Encher com cubos de gelo. Juntar o gim.
6. Completar o copo com a água tônica.
7. Misturar o drink com uma colher tipo bailarina. Decorar com uma rodela de limão e duas bagas de zimbro. Servir imediatamente.

Utensílios utilizados

Descascador de legumes; tábua; faca; colheres; panela; copo alto; colher bailarina.



Hot pequi

Drink alcóolico à base de cerveja e licor de pequi, pimenta e suco de limão



Bebida

Rendimento: 1 porção

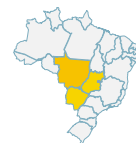
Porção: 255g

Rendimento total: 255g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Caldo de limão	15	½ unidade
Pequi, licor	40	2 colheres de sopa
Molho de pimenta picante	5	1 colher de chá
Pequi, cerveja elaborada à base de	200	1 xícara de chá
Sal (para decorar)	-	quantidade suficiente
Pimenta malagueta (para decorar)	3	1 unidade
Gelo	100	1 xícara de chá
Limão, fatia	5	1 unidade





Informação nutricional (porção de 255g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio	Álcool
183kcal	4,3g	2,7g	22,8g	1,2g	1191,7mg	6,8g

Modo de preparo

1. Preparar um copo umidecendo a borda com uma fatia de limão. Passar a borda do copo em sal, previamente espalhado em um prato.
2. Colocar todos os ingredientes em uma coqueteleira com gelo. Agitar bem.
3. Transferir a bebida para o copo com os cubos de gelo. Decorar com uma pimenta malagueta.
4. Servir imediatamente.

Utensílios utilizados

Prato raso; tábua; faca; coqueteleira; copo tipo *on-the-rocks* ou copo médio; colheres.



Jão buriti

Drink composto de cachaça, vinho branco e shrub de buriti



Bebida

Rendimento: 1 porção

Porção: 110g

Rendimento total: 110g

Ingredientes



Laércio Zulu

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Shrub		
Buriti, polpa seca, lascas	50	½ xícara de chá
Açúcar refinado	300	1½ xícara de chá
Vinagre balsâmico	50	¼ xícara de chá
Vinho branco, seco	200	1 xícara de chá
Caldo de limão	50	2 unidades
Drink		
Cachaça branca	50	1 dose
Caldo de limão-china	20	½ unidade
Buriti, shrub	20	1 colher de sopa
Vinho branco, seco	20	1 colher de sopa
Buriti, chips (para decorar)	-	a gosto

Informação nutricional (porção de 110g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio	Álcool
348kcal	11,1g	9,7g	14,1g	0,7g	47,9mg	22,7g



Modo de preparo

SHRUB

1. Hidratar o buriti com vinho branco, até ficar macio. Juntar os demais ingredientes e cozinhar, em fogo brando, por 30 minutos.
2. Esfriar e reservar, por dois dias, em recipiente fechado.
3. Coar e guardar o buriti para decoração.
4. Reservar o caldo, sob refrigeração, por, no máximo, 30 dias.

DRINK

5. Adicionar todos os ingredientes na coqueteleira e completar com gelo. Bater vigorosamente.
6. Coar a mistura e servir em um copo com gelo.
7. Decorar com chips de buriti cozido.

Utensílios utilizados

Tigelas; colheres; panela; coador ou peneira fina; garrafa de serviço de bar; copo médio; coqueteleira.



Muricerva

Drink alcóolico à base de cerveja e cachaça de murici e caldo de limão



Bebida

Rendimento: 1 porção

Porção: 285g

Rendimento total: 285g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Cerveja Pale Ale - elaborada a base de murici	200	2/3 xícara de chá
Murici, cachaça aromatizada	40	1 dose
Caldo de limão-china	20	1/2 unidade
Mel	24	1 colher de sopa
Limão-china, fatia (para decorar)	-	1 unidade
Gelo	200	1 coqueteleira





Informação nutricional (porção de 285g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio	Álcool
241kcal	1,3g	-	28,2g	-	9,4mg	17,5g

Modo de preparo

1. Colocar todos os ingredientes em uma coqueteleira com gelo. Agitar.
2. Transferir a bebida para um copo alto. Desprezar o gelo.
3. Decorar com um fatia de limão.
4. Servir imediatamente.

Utensílios utilizados

Coqueteleira;
copo alto;
tábua;
faca;
colher.



Piña colada de macaúba

Drink alcóolico com leite de macaúba, suco de abacaxi e rum



Bebida

Rendimento: 1 porção

Porção: 225g

Rendimento total: 225g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Creme		
Macaúba, farinha	40	2 colheres de sopa
Leite	200	$\frac{3}{4}$ xícara de chá
Açúcar refinado	40	3 colheres de sopa
Drink		
Macaúba, creme	60	$\frac{1}{4}$ xícara de chá
Abacaxi, suco fresco	90	$\frac{1}{3}$ xícara de chá
Rum branco	75	$\frac{1}{3}$ xícara de chá
Gelo	100	1 xícara de chá
Abacaxi, triângulo (para decorar)	20	$\frac{1}{4}$ fatia
Cereja, em calda (para decorar)	8	1 unidade

Informação nutricional (porção de 225g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio	Álcool
296kcal	2,2g	4,0g	22,9g	0,3g	19,9mg	22,8g



Modo de preparo

CREME

1. Liquidificar os ingredientes do creme até mistura homogênea.

DRINK

2. Misturar todos os ingredientes do drink em uma coqueteleira com gelo. Agitar vigorosamente.
3. Colocar a bebida em um copo tipo Baloon, sem gelo. Decorar com um triângulo de abacaxi.
4. Servir imediatamente.

Utensílios utilizados

Panela; colher; liquidificador; copo tipo Baloon; tábua; faca.



Suco detox de araticum

Suco desintoxicante, com araticum, hortaliças e frutas frescas.



Bebida

Rendimento: 4 porções

Porção: 210g

Rendimento total: 850g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Araticum, polpa, sem semente	100	1 xícara de chá
Salsão, picado	10	1 colher de sopa
Pepino, com casca, picado	60	¼ xícara de chá
Couve manteiga, sem talo, rasgada	40	1 folha
Maçã verde, com casca, picada	180	1 unidade
Caldo de limão siciliano	100	1 unidade
Água de coco gelada	360	1½ xícara de chá



Informação nutricional (porção de 210g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
324kcal	22,4g	19,9g	11,7g	4,0g	75,5mg

Modo de preparo

1. Bater todos os ingredientes no liquidificador ou passar em uma centrífuga de sucos.
2. Servir imediatamente.

Utensílios utilizados

Tigelas; colheres; tábua; faca; liquidificador ou centrífuga de sucos.



Bolinhos de pera-do-cerrado

Bolinho doce, com pedaços de pera-do-cerrado



Lanche

Rendimento: 12 porções

Porção: 65g

Rendimento total: 780g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Farinha de trigo	180	1½ xícara de chá
Fermento	25	2 colheres de sopa
Sal	2,5	½ colher de chá
Manteiga, sem sal	70	5 colheres de sopa
Açúcar mascavo, claro	100	¾ xícara de chá
Ovo	100	2 unidades
Óleo	80	⅓ xícara de chá
Limão, raspas e caldo	120	1 unidade
Baunilha, extrato	5	1 colher de chá
Pera-do-cerrado	250	3 unidades

Informação nutricional (porção de 65g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
212kcal	2,9g	12,7g	20,8g	1,6g	41,9mg



Modo de preparo

1. Peneirar, em um bowl, a farinha de trigo, o fermento e o sal. Reservar.
2. Descascar a pera, retirar as sementes, cortar em pedaços. Regar com o caldo do limão. Reservar.
3. Bater os ovos com o açúcar até ficar cremoso.
4. Juntar o óleo, as raspas de limão e a baunilha.
5. Adicionar a mistura de farinha ao batido de ovos, até ficar homogêneo.
6. Distribuir a massa nas forminhas de papel até $\frac{3}{4}$ da altura e colocar pedaços da pera sobre a massa.
7. Assar, em forno pré-aquecido (180°C), por 20 minutos ou até dourar.

SUGESTÃO

Os bolinhos podem ser servidos com coberturas diversas.

Utensílios utilizados

Forno; forma de muffin com 12 unidades grandes; forminhas de papel; peneira; bowl grande; descascador de legumes; faca; tábua; batedeira; colheres; luva de proteção.

Bolo azul de jenipapo

Bolo doce naturalmente azul preparado com jenipapo verde



Lanche

Rendimento: 16 porções

Porção: 50g

Rendimento total: 800g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Jenipapo, "de vez", sem casca, batido*	50	3 colheres de sopa
Farinha de trigo	240	2 xícaras de chá
Açúcar refinado	270	1½ xícara de chá
Ovo	100	2 unidades
Manteiga, sem sal	80	6 colheres de sopa
Fermento	15	1 colher de sopa
Canela, em pó	1	1 pitada
Água	60	¼ xícara de chá
Calda		
Açúcar de confeiteiro	250	1½ xícara de chá
Chocolate, 50% cacau, em pó	20	⅓ xícara de chá
Manteiga, sem sal	40	3 colheres de sopa
Água ou leite	40	2 colheres de sopa

Informação nutricional (porção de 50g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
260kcal	2,5g	7,6g	45,1g	0,7g	13,7mg



Modo de preparo

Bolo

1. * Liquidificar o jenipapo com o dobro da quantidade de água. Deverá render 150g. Reservar.
2. Bater as claras em neve. Reservar. Bater o açúcar e a manteiga amolecida e acrescentar as gemas.
3. Adicionar o suco de jenipapo e a canela em pó e mexer até a massa ficar homogênea.
4. Juntar, delicadamente, a farinha peneirada, alternando com ¼ de xícara de água. Mexer até a massa ficar lisa. Acrescentar, aos poucos, as claras batidas e o fermento à massa.
5. Colocar em uma forma (com furo central) de 30cm de diâmetro untada e enfarinhada.
6. Assar, em forno pré-aquecido (180°C), durante 35 minutos.

Calda

7. Misturar todos os ingredientes e cozinhar, sob fervera, até a mistura ficar lisa e brilhante.
8. Regar o bolo com a calda preparada assim que desenformar.

Sugestão

Ao manusear o jenipapo verde ou "de vez", usar luvas para não manchar a pele.

Jenipapo "de vez": O fruto deve estar com a coloração amarronzada, mas ainda firme. O fruto deve apresentar uma coloração azulada no seu interior.

Utensílios utilizados

Forma (com furo central) de 30cm de diâmetro; liquidificador; balança; peneira; bowl grande; descascador de legumes; faca; tábua; batedeira; colheres; luva de proteção; panela.



Bolo de chichá

Bolo com farinha de castanha de chichá



Lanche

Rendimento: 6 porções

Porção: 50g

Rendimento total: 300g

Ingredientes



Philippe Neves

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Chichá, farinha, peneirada	190	1½ xícara de chá
Leite condensado	198	½ unidade
Ovo	100	2 unidades
Fermento	2	½ colher de chá

Informação nutricional (porção de 50g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
295kcal	11,4g	11,6g	36,4g	-	60,7mg





Modo de preparo

1. Bater os ingredientes líquidos, acrescentar a farinha de chichá, até obter massa homogênea. Acrescentar o fermento.
2. Assar, em forno pré aquecido (160°C), em forma untada e coberta com açúcar, por 30 minutos.

Sugestão

Acrescentar, a gosto, frutas e gotas de chocolate na massa.

Utensílios utilizados

Forma (com furo central) de 15cm de diâmetro; liquidificador; balança; bowl médio; batedeira; colheres; luva de proteção.

Bolo do Planalto Central

Bolo de gabirola, baru e banana



Lanche

Rendimento: 15 porções

Porção: 55g

Rendimento total: 825g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Manteiga, sem sal	130	$\frac{2}{3}$ xícara de chá
Açúcar refinado	200	1 xícara de chá
Ovo	100	2 unidades
Banana prata, madura, amassada	150	2 unidades
Baru, castanha, torrada, sem pele, picada	100	$\frac{3}{4}$ xícara de chá
Gabirola, com semente, processada	150	1 xícara de chá
Farinha de trigo	200	$1\frac{1}{3}$ xícara de chá
Leite	130	$\frac{1}{2}$ xícara de chá
Fermento	10	1 colher de sopa

Informação nutricional (porção de 55g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
212kcal	4,1g	10,2g	25,3g	1,3g	14,5mg



Modo de preparo

1. Bater a manteiga com o açúcar até obter um creme claro e homogêneo.
2. Adicionar os ovos, um a um. Misturar.
3. Incorporar à mistura a banana, a gabirola e o baru.
4. Acrescentar a farinha alternando com o leite. Colocar o fermento e misturar, delicadamente.
5. Assar, em forno pré-aquecido (180°C), por 35 minutos.

Sugestão

Usar margarina e água para uma versão sem lactose.

Utensílios utilizados

Forma de bolo com furo central; balança; bowls médio e grande; peneira; colheres; batedor de arame; garfo; faca; tábua; processador de alimentos; luva de proteção.

Bombocado de jatobá

Bolo doce com coco e queijo, enriquecido com jatobá-do-cerrado



Lanche

Rendimento: 12 porções

Porção: 25g

Rendimento total: 300g

Ingredientes



Gabriela Borges

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Ovo	100	2 unidades
Açúcar refinado	70	1/3 xícara de chá
Manteiga, sem sal, derretida	30	2 colheres de sopa
Leite	80	1/3 xícara de chá
Coco, flocos	50	5 colheres de sopa
Queijo, curado, ralado	40	1/3 xícara de chá
Fubá	30	1/4 xícara de chá
Jatobá-do-cerrado, farinha	15	2 colheres de sopa
Fermento	4	1 colher de chá

Informação nutricional (porção de 25g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
101kcal	2,4g	5,8g	9,7g	0,3g	35,0mg



Modo de preparo

1. Misturar todos os ingredientes, iniciando pelos líquidos.
2. Untar uma forma com manteiga e polvilhar fubá.
3. Assar, em forno pré-aquecido (180°C), por 25 minutos ou até dourar.

Utensílios utilizados

Forma redonda de 15cm de diâmetro com furo central; balança; bowl médio; peneira; ralador; colheres; luva de proteção.



Broa de jatobá

Biscoito doce de fubá, enriquecido com farinha de jatobá-do-cerrado



Lanche

Rendimento: 20 porções

Porção: 20g

Rendimento total: 400g

Ingredientes



Gabriela Borges

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Jatobá-do-cerrado, farinha	40	5 colheres de sopa
Farinha de trigo	60	½ xícara de chá
Fubá	100	¾ xícara de chá
Erva doce (opcional)	1	½ colher de chá
Açúcar refinado	80	7 colheres de sopa
Fermento	5	1 colher de chá
Ovo	50	1 unidade
Manteiga, sem sal	120	⅔ xícara de chá

Informação nutricional (porção de 20g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
103kcal	1,1g	5,6g	11,9g	0,3g	5,1mg



Modo de preparo

1. Colocar, em um bowl, os ingredientes líquidos. Adicionar os demais ingredientes e misturar até obter uma massa homogênea.
2. Enrolar a massa em bolinhas (20g).
3. Assar, em forno pré-aquecido (180°C), por 20 minutos ou até dourar.

Utensílios utilizados

Assadeiras retangulares; balança; bowl médio; peneira; colheres; luva de proteção.



Chica doida

Creme assado de milho verde, temperado e recheado com linguiça, gueroba e jiló



Lanche

Rendimento: 15 porções

Porção: 200g

Rendimento total: 3000g

Ingredientes



Petronilha Ferreira Cabral

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Massa		
Milho verde, ralado (massa)	2000	15 espigas
Manteiga, sem sal	40	2 colheres de sopa
Cebola, cubo	300	2 xícaras de chá
Alho, picado	16	4 dentes
Açúcar refinado	7	1½ colher de chá
Sal	-	quantidade suficiente
Pimenta malagueta	5	2 unidades
Água	400	1⅓ xícara de chá
Recheio		
Linguiça caipira, frita, cubo	250	1⅓ xícara de chá
Jiló, cozido, cubo	100	10 colheres de sopa
Gueroba, cozida, lâminas	250	1⅓ xícara de chá
Requeijão cremoso	200	¾ xícara de chá
Mussarela, ralada grossa	500	4 xícaras de chá
Milho, grãos	430	3 espigas
Cheiro-verde	-	a gosto

Informação nutricional (porção de 200g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
441kcal	23,1g	17,9g	43,4g	7,2g	700,5mg



Modo de preparo

MASSA

1. Refogar, na manteiga, a cebola e o alho.
2. Acrescentar a massa do milho ao refogado, juntar o açúcar, o sal, a pimenta e um copo de água. Mexer.
3. Assar, em forno pré-aquecido (180°C), por 40 minutos. Na metade do tempo de cocção, retirar do forno e adicionar um copo de água. Mexer.

RECHEIO

4. Distribuir, na massa pré-cozida, os ingredientes do recheio.
5. Finalizar o tempo de forno. Cobrir com o queijo ralado.
6. Gratinar e servir quente.

Utensílios utilizados

Panela média;
colheres tábuas;
facas;
frigideira;
ralador;
travessa de vidro temperado;
luva de proteção.



Cookie de murici com especiarias

Biscoito macio elaborado com polpa de murici e aromatizado com especiarias



Lanche

Rendimento: 25 porções

Porção: 30g

Rendimento total: 750g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Farinha de trigo	240	2 xícaras de chá
Aveia, flocos	80	1 xícara de chá
Açúcar refinado	150	¾ xícara de chá
Açúcar mascavo	150	1 xícara de chá
Fermento	8	1 colher de sopa
Cravo, em pó	2	½ colher de chá
Canela, em pó	2	½ colher de chá
Gengibre, em pó	4	1 colher de chá
Ovo	100	2 unidades
Manteiga, sem sal	20	1 colher de sopa
Leite de coco	50	¼ xícara de chá
Murici, polpa	135	½ xícara de chá

Informação nutricional (porção de 30g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
115kcal	2,1g	2,0g	21,6g	1,1g	10,5mg



Modo de preparo

1. Peneirar, em um bowl, os ingredientes secos. Adicionar a aveia.
2. Misturar, separadamente, os ovos, a manteiga derretida, o leite de coco e a polpa de murici.
3. Acrescentar, delicadamente, os ingredientes secos à mistura.
4. Colocar, com a ajuda de uma colher de sopa, porções de massa em assadeira untada (ou papel manteiga), com 3cm de espaço entre elas.
5. Assar (180°C) por 15 minutos, ou até dourar.

Utensílios utilizados

Forma (com furo central) de 15cm de diâmetro; liquidificador; balança; bowl médio; batedeira; colheres; luva de proteção.

Coxinha verde de ora-pro-nóbis

Salgado frito de massa verde de ora-pro-nóbis, recheado com frango desfiado



Lanche

Rendimento: 15 porções

Porção: 160g

Rendimento total: 2400g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Massa		
Ora-pro-nóbis, picado, refogado	250	1 xícara de chá
Farinha de trigo	240	2 xícaras de chá
Manteiga, sem sal	30	2 colheres de sopa
Batata, cozida, espremida	500	3 unidades
Tempero pronto (sabor galinha)		2 cubos
Leite	1000	4¼ xícaras de chá
Sal		a gosto
Recheio		
Requeijão cremoso	250	1 xícara de chá
Frango cozido e desfiado (ver página 861)	400	2 xícaras de chá
Empanar e fritar		
Farinha de rosca	250	2 xícaras de chá
Ovo batido	100	2 unidades
Óleo para fritar	-	quantidade suficiente

Informação nutricional (porção de 160g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
281kcal	14,6g	10,1g	31,5g	2,8g	206,2mg



Modo de preparo

1. Liquidificar o leite, o ora-pro-nóbis, os cubos de caldo de galinha, a manteiga, a batata e o sal.
2. Colocar em uma panela e, ao atingir a fervura, acrescentar a farinha de trigo de uma só vez.
3. Cozinhar até desprender do fundo da panela.
4. Colocar em uma superfície lisa e seca. Reservar.
5. Misturar, em um bowl, os ingredientes do recheio.
6. Abrir a massa em círculos, rechear e fechar no formato de coxinhas.
7. Empanar com o ovo e a farinha de rosca e fritar. Servir quente.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; tábuas; facas; colheres; liquidificador; panelas; escurridor; amassador de batata ou garfo; frigideira; panela própria para fritura; escumadeira.



Cupcake de araticum

Bolinho doce elaborado com massa e cobertura de araticum



Lanche

Rendimento: 12 porções

Porção: 80g

Rendimento total: 960g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Massa		
Farinha de trigo	200	1⅓ xícara de chá
Fermento	15	1 colher de sopa
Manteiga, sem sal	25	4 colheres de chá
Açúcar refinado	165	¾ xícara de chá
Ovo	100	2 unidades
Leite	125	½ xícara de chá
Baunilha, extrato	5	1 colher de chá
Araticum, polpa	100	½ xícara de chá
Cobertura		
Açúcar de confeitado	250	1¼ xícara de chá
Canela, em pó	3,5	1 colher de chá
Noz-moscada, em pó	-	a gosto
Cream cheese (20°C)	170	½ xícara de chá
Manteiga, sem sal (20°C)	60	3 colheres de sopa
Araticum, polpa	40	¼ xícara de chá

Informação nutricional (porção de 80g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
321kcal	4,2g	11,2g	49,8g	1,9g	21,3mg



Modo de preparo

MASSA

1. Peneirar, em um bowl, a farinha de trigo e o fermento. Reservar.
2. Bater o açúcar com a manteiga, até obter um creme macio, de cor clara.
3. Acrescentar o extrato de baunilha, os ovos, um a um, batendo a cada adição.
4. Adicionar os ingredientes peneirados, o leite e misturar. Acrescentar, delicadamente, a polpa de araticum e misturar.
5. Dividir a massa igualmente, completando $\frac{2}{3}$ das formas de cupcake. Assar (180°C) por cerca de 20 minutos.
6. Esfriar em grelha de resfriamento. Reservar.

COBERTURA

7. Reduzir a polpa de araticum até obter ponto de creme. Esfriar.
8. Juntar o açúcar, a canela e a noz-moscada. Reservar.
9. Bater, em velocidade média, o cream cheese e a manteiga, até obter um creme.
10. Adicionar, aos poucos, a mistura de açúcar e bater, em velocidade baixa, por cerca de três minutos.
11. Incorporar a polpa de araticum até ficar leve e homogênea. Usar imediatamente sobre os cupcakes frios.

Utensílios utilizados

Forma de cupcake com 12 unidades grandes; forminhas de papel; balança; bowls médio e grande; peneira; colheres; batedeira; processador de alimentos; panela; luva de proteção.



Hambúrguer do pé rachado

Hambúrguer de frango com pequi, maionese de pimenta-de-cheiro, bacon, queijo meia cura e pickles de jiló



Lanche

Rendimento: 6 porções

Porção: 250g

Rendimento total: 1500g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Hambúrgueres		
Frango, file de peito, cubo	500	1½ unidade
Pão de forma, fresco, ralado	120	2 xícaras de chá
Leite	100	½ xícara de chá
Alho, em pó	2,5	½ colher de chá
Cebola, em pó	2,5	½ colher de chá
Sal	4	1 colher de chá
Pimenta-do-reino	1	½ colher de chá
Mostarda dijon	5	1 colher de chá
Caldo de limão	5	1 colher de chá
Pequi, lascas, em <i>brunoise</i>	50	5 colheres de sopa
Cebolinha verde, picada	10	1 colher de sopa
Pickles de jiló		
Jilós, pequenos, alongados	500	23 unidades
Água	250	1 xícara de chá
Vinagre de vinho branco	250	1 xícara de chá
Azeite	60	4 colheres de sopa
Alho, lâminas	14	3 dentes
Pimenta dedo-de-moça, sem semente	10	1 unidade



Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Orégano seco	2	1 colher de chá
Louro	1	2 folhas
Sal	15	1½ colher de sopa
Óleo (para fritar)	-	quantidade suficiente
Montagem		
Pão de hambúguer	300	6 unidades
Maionese de pimenta-de-cheiro	-	a gosto
Bacon, fatiado	120	12 fatias
Queijo meia cura	120	12 fatias
Jiló, pickles	-	a gosto

Informação nutricional (porção de 250g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
506kcal	31,2g	24,1g	38,9g	4,1g	745,1mg

Modo de preparo

HAMBÚRGUER

1. Processar os cubos de frango, até textura de carne moída.
2. Processar os pães de forma, sem as cascas, até obter flocos grandes. Dividir em duas xícaras. Reservar.
3. Misturar o frango, o leite e uma xícara de pão em flocos. Temperar com todos os ingredientes e misturar.
4. Dividir a massa e moldelar seis hambúrgueres. Deixar o centro levemente mais fino.
5. Distribuir o restante do pão batido em um prato e empanar levemente cada hambúrguer.
6. Resfriar para ficarem firmes até a cocção.

PICKLES DE JILÓ

7. Cortar os jilós ao meio no sentido longitudinal.
8. Cozinhar o jiló em água até ficar macio, porém ainda firme.
9. Escorrer e esfriar os jilós, em água gelada, para interromper o cozimento. Reservar, sem água, em recipiente tampado.
10. Preparar uma salmoura com a água, o vinagre, as folhas de louro, o alho e o sal. Ferver por dois minutos. Esfriar
11. Adicionar o azeite, a pimenta picada e o orégano, misturar. Encher um recipiente, preferencialmente de vidro, com os jilós e a salmoura.
12. Mexer, delicadamente, tampar e manter armazenado por, no mínimo, 12 horas antes de servir.

ACOMPANHAMENTOS

13. Fatiar o queijo, cortar o jiló em rodelas e assar as fatias do bacon até ficarem crocantes.
14. Tostar, levemente, os pães cortados ao meio.
15. Grelhar os hambúrgueres em chapa ou frigideira quente untada com óleo.
16. Finalizar com uma fatia de queijo sobre cada hambúrguer. Deixar derreter levemente.

MONTAGEM

17. Colocar maionese nas duas partes do pão e dispor o hambúrguer com o queijo derretido. Adicionar algumas fatias do pickles de jiló e o bacon crocante, fechar o pão. Servir.

SUGESTÃO

O pickles de jiló pode ser usado como guarnição de saladas, com pães e queijos.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; colheres; facas; tábuas; colheres; processador; espátula de silicone; molde para hambúrguer; panela; escorredor; recipiente hermético; assadeiras retangulares; frigideira ou chapa.



Muffin de cagaita

Bolinho doce de cagaita com massa de iogurte



Lanche

Rendimento: 12 porções

Porção: 75g

Rendimento total: 900g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Farinha de trigo	275	2¼ xícaras de chá
Fermento	20	2 colheres de sopa
Bicarbonato de sódio	5	1 colher de chá
Açúcar refinado	90	½ xícara de chá
Ovo	100	2 unidades
Óleo	100	½ xícara de chá
Iogurte natural	250	1 xícara de chá
Cagaita, cortada ao meio, sem caroços	300	20 unidades
Açúcar demerara	-	a gosto

Informação nutricional (porção de 75g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
233kcal	4,5g	10,1g	30,5g	1,0g	26,8mg



Modo de preparo

1. Peneirar, em um bowl grande, a farinha de trigo, o fermento e o bicarbonato. Acrescentar o açúcar refinado. Reservar.
2. Misturar, separadamente, os ovos, o óleo e o iogurte, até ficar homogêneo.
3. Juntar, delicadamente, a mistura de iogurte e os ingredientes secos.
4. Adicionar, cuidadosamente, as cagaitas à massa.
5. Distribuir a massa em forminhas de papel. Salpicar o açúcar demerara.
6. Assar, em forno pré-aquecido (180° C), por cerca de 20 minutos.
7. Esfriar e servir.

Utensílios utilizados

Forma de muffin com 12 unidades grandes; forminhas de papel; balança; bowls médio e grande; peneira; colheres; batedor de arame; luva de proteção.



Muffin de fubá com linguiça e buriti

Mini bolo salgado de fubá, com linguiça defumada e polpa de buriti



Lanche

Rendimento: 12 porções

Porção: 33g

Rendimento total: 396g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Fubá	85	½ xícara de chá
Farinha de trigo	60	½ xícara de chá
Ovo	50	1 unidade
Leite	120	½ xícara de chá
Sal	-	quantidade suficiente
Manteiga, sem sal	40	2 colheres de sopa
Fermento	6	1 colher de chá
Açúcar refinado	16	3 colheres de chá
Linguiça defumada, picada	100	1 xícara de chá
Buriti, polpa, seca	50	3 colheres de sopa
Cebola, picada	20	1 colher de sopa
Queijo mussarela, picado	100	1 xícara de chá

Informação nutricional (porção de 33g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
135kcal	5,2g	7,3g	11,4g	1,4g	158,1mg



Modo de preparo

1. Hidratar a polpa de buriti em água morna, até dobrar o volume. Escorrer e picar. Reservar.
2. Refogar a linguiça com a polpa de buriti e a cebola. Esfriar e reservar.
3. Peneirar o fubá e a farinha de trigo. Reservar.
4. Derreter a manteiga e misturar com o ovo, o leite e o açúcar. Juntar à mistura de farinha.
5. Acrescentar à massa reservada, a linguiça refogada, já fria, e o queijo picado. Finalizar com o fermento. Colocar a massa em forminhas de muffin.
6. Assar, em forno pré-aquecido (160°C), até dourar.

Dica

O buriti seco pode ser substituído por 100g da polpa fresca.

Utensílios utilizados

Forma de muffin com 12 unidades grandes; forminhas de papel; balança; bowls médio e grande; peneira; colheres; batedor de arame; panela; faca; tábua; luva de proteção.



Pamonha com doce de araçá e queijo fresco

Creme de milho verde, embrulhado na palha de milho, recheado de doce de araçá e queijo fresco



Lanche

Rendimento: 10 porções

Porção: 140g

Rendimento total: 1400g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Doce de araçá*		
Araçá, maduro, inteiro	500	2 xícaras de chá
Açúcar refinado	1000	5 xícaras de chá
Água	120	½ xícara de chá
Caldo de limão	20	½ unidade
Pamonha		
Massa de milho verde**	800	7 espigas
Manteiga, sem sal	100	½ xícara de chá
Óleo	100	½ xícara de chá
Açúcar refinado	90	½ xícara de chá
Sal	5	1 colher de chá
Queijo fresco, em <i>julienne</i>	100	10 pedaços
Doce de araçá, em <i>julienne</i>	100	10 pedaços

Informação nutricional (porção de 140g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
777kcal	7,9g	21,3g	134,7g	7,3g	134,5mg



Modo de preparo

Doce de araçá

1. Misturar todos os ingredientes e cozinhar até textura desejada.

Pamonha

2. Cortar o milho nas duas extremidades. Separar as palhas limpas para fazer copinhos.
3. Escovar as espigas para retirar os cabelos. Cuidar para não estourar os grãos.
4. Ralar as espigas (atenção para não ralar o sabugo). Coar a massa com auxílio de uma peneira grossa.
5. Escaldar a massa com a gordura (óleo e manteiga) quente. Acrescentar o sal e o açúcar.
6. Fazer copinhos com duas palhas. Encher com a massa (cerca de um copo americano) e rechear com o queijo e o doce de araçá. Fechar com duas palhas e amarrar com elástico ou cordão.
7. Cozinhar, por 35 a 40 minutos, em uma panela alta, com água fervente suficiente para cobrir as pamonhas. Servir.

Dicas

*O doce deve ter textura de corte. O rendimento é de aproximadamente 1kg. Se preferir, pode ser feita uma versão sem açúcar, usando somente a fruta. O rendimento irá diminuir.

**Obter espigas de milho com a casca, pois serão usadas na montagem das pamonhas.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; tábuas; facas; colheres; liquidificador; peneira grossa; panela; escova; ralador; coador; bacia ou tigela grande; concha; caldeirão.

Pamonha de frango com gueroba

Creme de milho verde, embrulhado na palha de milho, recheado com frango desfiado, gueroba e requeijão



Lanche

Rendimento: 10 porções

Porção: 150g

Rendimento total: 1500g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Recheio		
Frango, cozido, desfiado (ver página 861)	350	2 xícaras de chá
Gueroba, cozida	70	½ xícara de chá
Requeijão cremoso	100	5 colheres de sopa
Pamonha		
Massa de milho verde*	800	7 espigas
Manteiga, sem sal	100	5 colheres de sopa
Óleo	100	5 colheres de sopa
Açúcar refinado	5	1 colher de chá
Sal	30	2 colheres de sopa

Informação nutricional (porção de 150g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
351kcal	13,6g	23,1g	20,5g	3,1g	785,6mg



Modo de preparo

1. Preparar o recheio com a mistura de todos os ingredientes. Reservar para rechear as pamonhas.
2. Cortar o milho nas duas extremidades. Separar as palhas limpas para fazer copinhos.
3. Escovar as espigas para retirar os cabelos. Cuidar para não estourar os grãos.
4. Ralar as espigas (não ralar o sabugo). Coar com auxílio de uma peneira grossa antes de temperar.
5. Escaldar a massa com a gordura (óleo e manteiga) quente. Acrescentar o sal e o açúcar.
6. Fazer copinhos com duas palhas. Encher com a massa (cerca de um copo americano) e o recheio.
7. Fechar com duas palhas e amarrar com elástico ou cordão.
8. Cozinhar por 35 a 40 minutos em uma panela funda com água fervente suficiente para cobrir as pamonhas.

Dica

*Obter espigas de milho com a casca, pois serão usadas na montagem das pamonhas.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; tábuas; facas; colheres; panela; escova; ralador; coador; bacia ou tigela grande; concha; caldeirão.



Panquecas de jatobá com caramelo, chichá e gabirola

Bolo de frigideira aromatizado com jatobá-do-cerrado e gabirolas, servido com calda de caramelo e chichá



Lanche

Rendimento: 8 porções

Porção: 125g

Rendimento total: 1000g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Massa		
Farinha de trigo, peneirada	90	¾ xícara de chá
Jatobá-do-cerrado, farinha	18	¼ xícara de chá
Baunilha, extrato	2,5	½ colher de chá
Ovo (clara e gema separados)	150	3 unidades
Ricota, fresca	125	1 xícara de chá
Sal	1	½ colher de chá
Açúcar	24	2 colheres de sopa
Leite	180	¾ xícara de chá
Fermento	2	½ colher de chá
Gabirola, inteira	150	40 unidades
Óleo e manteiga (para fritar)	-	quantidade suficiente



Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Calda de caramelo		
Açúcar mascavo	200	1¼ xícara de chá
Creme de leite fresco	200	1 xícara de chá
Manteiga, sem sal	30	1½ colher de sopa
Chichá, tostado, picado	50	⅓ xícara de chá

Informação nutricional (porção de 125g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
340kcal	8,3g	14,3g	42,9g	3,3g	133,9mg

Modo de preparo

Massa

1. Misturar as farinhas, o fermento, o açúcar e o sal. Bater as claras em neve. Reservar.
2. Misturar, em uma tigela, a ricota, o leite, as gemas e a baunilha. Juntar, delicadamente, a essa mistura, os ingredientes secos.
3. Acrescentar, cuidadosamente, as claras em neve para não perder a aeração. Incorporar as gabiobas.
4. Derreter a manteiga com um fio de óleo em uma frigideira.
5. Fritar as panquecas, utilizando ⅓ de xícara de massa. Reservar

Calda

6. Derreter o açúcar mascavo até formar uma calda.
7. Juntar, de uma única vez, o creme de leite e a manteiga. Mexer até atingir o ponto desejado.
8. Colocar sobre as panquecas a calda de caramelo e o chichá picado.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; colheres; faca; tábua; peneira; panela; batedor de arame ou batedeira; panquequeira; medidor de $\frac{1}{3}$ de xícara; assadeira.





Pão azul de jenipapo

Pão de forma aromatizado com jenipapo



Lanche

Rendimento: 20 porções

Porção: 30g

Rendimento total: 600g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Farinha de trigo (para preparo do fermento)	100	5 colheres de sopa
Fermento biológico, seco	6	1 colher de sopa
Água	140	2/3 xícara de chá
Farinha de trigo	500	4 1/4 xícaras de chá
Jenipapo, "de vez", suco	120	1/2 xícara de chá
Manteiga, sem sal	40	2 colheres de sopa
Açúcar refinado	10	1 colher de sopa
Ovo	50	1 unidade
Sal	10	1 colher de sopa

Informação nutricional (porção de 30g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
131kcal	3,4g	2,4g	23,4g	1,1g	121,9mg



Modo de preparo

Suco de jenipapo

1. Liquidificar 40 gramas de jenipapo "de vez", sem casca, com 80mL de água. Reservar.

Massa

2. Misturar 100g de farinha de trigo, o fermento e 60mL de água. Aguardar início da fermentação.
3. Bater a mistura do fermento com o suco de jenipapo, a manteiga, o açúcar, o ovo e o sal.
4. Colocar, em um bowl, 500g de farinha de trigo e adicionar a mistura dos ingredientes.
5. Misturar até formar uma massa pegajosa e homogênea. Não precisa sovar.
6. Reservar, por 30 minutos, a massa tampada, untada com azeite ou óleo.
7. Dobrar a massa e repetir o mesmo procedimento.
8. Modelar os pães, após a segunda meia hora e distribuir em assadeiras para pão de forma ou de bolo inglês untadas e enfarinhadas.
9. Cobrir e manter em repouso até crescer. O ideal é que ao apertar a massa a mesma retorne à posição inicial.
10. Assar, em forno pré-aquecido (240°C), por 20 minutos. Diminuir a temperatura (160°C) e finalizar o cozimento por mais 40 minutos.
11. Esfriar para desenformar e cortar o pão.

Sugestão

Consumir o pão com a compota de jenipapo e cebola roxa e um creme de queijo gorgonzola.

Dica

Usar luvas quando manipular jenipapo "de vez", para evitar tingir as mãos.

O suco de jenipapo auxilia no ponto da massa, que não deve ser muito firme.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; tábuas; facas; colheres;
liquidificador; peneira; tigela com tampa;
formas de bolo inglês; luvas de proteção.





Pão de araticum com castanha de chichá

Pão de fermentação natural, com polpa de araticum e castanha de chichá torrada



Lanche

Rendimento: 15 porções

Porção: 33g

Rendimento total: 495g

Ingredientes



Moema Machado

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Farinha de trigo branca	360	3 xícaras de chá
Farinha de trigo integral	40	2 colheres de sopa
Levain (fermento natural)*	120	1 xícara de chá
Água	240	1 xícara de chá
Araticum, polpa	100	1/3 xícara de chá
Chichá, castanha, tostada, picada	160	1 xícara de chá
Sal	10	2 colheres de chá

*8g de fermento biológico seco (2%) ou 24g de fermento biológico fresco

Informação nutricional (porção de 33g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
150kcal	5,9g	2,9g	22,8g	4,0g	159,7mg

Modo de preparo

1. Misturar a farinha de trigo branca com a integral.
2. Dissolver o levain na água.
3. Acrescentar, aos poucos, as farinhas à água. Misturar até formar uma massa homogênea. Sovar por cinco minutos e descansar por mais cinco minutos



4. Acrescentar a polpa de araticum e as castanhas de chichá.
5. Acrescentar o sal e sovar por mais 10 minutos. A massa deve ficar homogênea.
6. Modelar a massa em formato de bola. Cobrir com pano limpo e úmido por uma hora. Reservar.
7. Enfarinhar levemente a superfície de trabalho e colocar a massa. Modelar com as mãos até ficar do tamanho da forma.
8. Polvilhar a forma com farinha e colocar a massa.
9. Reservar, sob refrigeração, por 12 horas, para crescimento.
10. Aquecer (250°C) uma panela de ferro, de barro, de pedra ou de cerâmica. Colocar também para aquecer uma assadeira na parte inferior do forno.
11. Transferir a massa refrigerada da forma para a panela. Fazer um talho no centro da massa para a liberação dos gases. Colocar para assar, sem tampar a panela.
12. Despejar um copo de água na assadeira quente, para produzir vapor. Fechar o forno.
13. Tampar a panela após três minutos. Diminuir a temperatura do forno (200°C) e assar por cerca de 30 minutos.
14. Destampar a panela para dourar o pão. Retirar do forno e colocar em uma grade para esfriar. Servir.



Dica

O pão estará assado quando, ao bater no fundo da panela, o som soar oco.

Se não estiver pronto, recolocar no forno por alguns minutos.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; faca; colheres; peneira; tigela com tampa; cerâmica ou inox grossa que possa ir ao forno; com tampa; cestinha para fermentação de pão; luvas de proteção; panela de ferro.





Pão de queijo com pequi

Pão de polvilho com queijo curado, aromatizado com polpa de pequi



Lanche

Rendimento: 32 porções

Porção: 30g

Rendimento total: 960g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Leite	80	1/3 xícara de chá
Óleo	80	1/3 xícara de chá
Água	80	1/3 xícara de chá
Sal	-	quantidade suficiente
Polvilho doce	100	1 xícara de chá
Polvilho azedo	130	1 xícara de chá
Ovo	150	3 unidades
Queijo curado, ralado	350	4 xícaras de chá
Pequi, polpa, pasta	100	1/2 xícara de chá

Informação nutricional (porção de 30g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
99kcal	3,1g	6,4g	7,0g	0,5g	63,8mg



Modo de preparo

1. Colocar o leite, a água e o óleo para ferver.
2. Escaldar o polvilho azedo e doce com a mistura fervente. Esfriar.
3. Juntar o queijo, os ovos e a polpa de pequi à mistura de polvilho.
4. Acrescentar sal, se necessário.
5. Amassar até o ponto de enrolar. Preparar bolinhas.
6. Assar, em forno pré-aquecido (180° C), por 20 minutos ou até dourar.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; faca; colheres; panela; ralador; assadeiras retangulares; luvas de proteção.



Pão verde com ora-pro-nóbis

Pão caseiro com massa colorida com ora-pro-nóbis



Lanche

Rendimento: 20 porções

Porção: 30g

Rendimento total: 600g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Levain reformado	200	2 xícaras de chá
Água	200	¾ xícara de chá
Ora-pro-nóbis, folhas	150	2 xícaras de chá
Farinha de trigo	500	2 xícaras de chá
Sal	8	1½ colher de chá
Farinha (para sovar e modelar o pão)	-	quantidade suficiente

Informação nutricional (porção de 30g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
99kcal	4,3g	0,5g	18,6g	1,6g	98,0mg

Modo de preparo

1. Branquear as folhas de Ora-pro-nóbis. Liquidificar com o levain junto com a água.
2. Misturar com a farinha de trigo e o sal. Adicionar, se necessário, água para homogeneizar. Não precisa sovar.
3. Reservar a massa, por 30 minutos, em recipiente untado e tampado.



4. Fazer dobras no pão, puxando as laterais da massa e dobrando sobre si mesma.
5. Repetir a operação três vezes, com intervalo de 30 minutos.
6. Achatar a massa sobre uma superfície enfarinhada e dobrar no mesmo sentido, fazendo uma bola.
7. Polvilhar um recipiente que comporte a massa após o crescimento, que deve ser semelhante, em tamanho e forma, ao utensílio a ser utilizado para assar. Colocar a massa deixando as emendas das dobras realizadas para o lado de cima.
8. Aguardar o crescimento da massa em ambiente ligeiramente aquecido (entre 22 e 28°C).
9. Aquecer (250°C) uma panela de ferro, de barro, de pedra ou de cerâmica.
10. Virar, rápido e delicadamente, o pão dentro da panela quente enfarinhada, fazer cortes, tampar e levar ao forno imediatamente.
11. Retirar a tampa após 20 minutos. Reduzir a temperatura (220°C) e finalizar a cocção por 30 minutos ou até dourar.
12. Retirar do forno e colocar em uma grade para esfriar. Servir.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; faca; tábua; colheres; panela; escorredor; liquidificador ou mixer; tigela grande com tampa; cesta para pão crescer; panela que possa ir ao forno, com tampa; luvas de proteção.



Pastel de carne com murici

Massa frita recheada com carne moída refogada, aromatizada com murici



Lanche

Rendimento: 4 porções

Porção: 225g

Rendimento total: 900g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Massa de pastel pronta	400	1 rolo
Recheio		
Carne bovina, patinho, moído duas vezes	500	1½ xícara de chá
Alho, em <i>brunoise</i>	15	3 dentes
Cebola, em <i>brunoise</i>	120	1 unidade
Murici, polpa pura	100	½ xícara de chá
Molho de soja	45	3 colheres de sopa
Cheiro-verde	-	a gosto
Sal	5	1 colher de chá
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Azeite	15	1 colher de sopa
Óleo (para fritura)	-	quantidade suficiente

Informação nutricional (porção de 225g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
549kcal	32,6g	17,3g	63,6g	4,4g	2263,8mg



Modo de preparo

RECHEIO

1. Refogar a carne no azeite até começar a dourar. Mexer a carne durante esse processo para desmanchar os grumos.
2. Acrescentar a cebola e o alho e refogar por mais três minutos.
3. Adicionar o shoyo, a polpa de murici e refogar por mais dois minutos.
4. Acrescentar o sal e a pimenta-do-reino.
5. Finalizar com o cheiro-verde. Esfriar e reservar.

PASTEIS

6. Cortar a massa em retângulos ou em círculos.
7. Recheiar a massa, ocupando, no máximo, a metade do espaço. Dobrar a massa e fechar as bordas com a ajuda de garfo.
8. Fritar os pastéis (180°C) até dourar. Servir.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; colheres; facas; tábuas; panela de fundo grosso; cortador de massa de pastel; pincel para alimentos; garfo; panela própria para fritura; escumadeira.

Quiche de beldroega, milho e tomatinhos

Torta de massa "podre", com recheio de ovos, creme de leite, beldroega, milho e tomatinhos



Lanche

Rendimento: 12 porções

Porção: 85g

Rendimento total: 1020g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Massa (pâte brisée)		
Farinha de trigo	250	2 xícaras de chá
Manteiga, sem sal	125	6 colheres de sopa
Ovo	50	1 unidade
Sal	1	1 pitada
Pappareil (creme de base)		
Creme de leite fresco	200	1 xícara de chá
Leite	200	¾ xícara de chá
Ovo	100	2 unidades
Gema	40	2 unidades
Sal	2	½ colher de chá
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Noz-moscada, ralada	-	a gosto
Recheio		
Beldroega, folhas	125	1¼ xícara de chá
Milho verde, cozido	125	¾ xícara de chá
Queijo meia cura, ralado	100	1 xícara de chá
Tomate cereja	50	5 unidades

Informação nutricional (porção de 85g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
265kcal	7,4g	17,1g	19,9g	0,9g	143,1mg



Modo de preparo

MASSA

1. Misturar, delicadamente em um bowl, os ingredientes sem amassar, até formar uma bola.
2. Embalar em filme plástico. Reservar, sob refrigeração, por 30 minutos.

RECHEIO

3. Bater os ingredientes com um fouet. Preparar, separadamente o recheio de hortaliças com queijo.

MONTAGEM

4. Abrir a massa em forma de fundo falso, em uma espessura máxima de 4mm.
5. Distribuir, uniformemente, os ingredientes do recheio sobre a massa. Cobrir com o aparelil. Assar até dourar.

DICA

Antes de rechear, a massa pode ser pré-assada por 10 minutos.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; faca; colheres; formas próprias para quiche; luvas de proteção; rolo para abrir massas; fouet.



Quiche de ora-pro-nóbis, ricota e mussarela

Torta de massa "podre", com recheio de ovos, creme de leite, ora-pro-nóbis, ricota e mussarela



Lanche

Rendimento: 12 porções

Porção: 80g

Rendimento total: 960g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Massa (pâte brisée)		
Farinha de trigo	250	2 xícaras de chá
Manteiga, sem sal	125	6 colheres de sopa
Ovo	50	1 unidade
Sal	-	1 pitada
Appareil (creme de base)		
Creme de leite fresco	200	1 xícara de chá
Leite	200	¾ xícara de chá
Ovo	100	2 unidades
Gema	40	2 unidades
Sal	2	½ colher de chá
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Noz-moscada, ralada na hora	-	a gosto
Recheio de ora-pro-nóbis e queijo		
Ora-pro-nóbis, picado	150	1 xícara de chá
Cebola, picada	25	2 colheres de sopa
Alho, picado	3	1 dente
Óleo	15	1 colher de sopa
Pimenta-de-cheiro	10	2 unidades
Pimenta dedo-de-moça	10	1 unidade



Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Cheiro-verde, picado	10	1 colher de sopa
Queijo mussarela	100	1 xícara de chá
Ricota, fresca	300	1½ xícara de chá

Informação nutricional (porção de 80g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
302kcal	10,4g	20,4g	18,3g	1,9g	220,9mg

Modo de preparo

MASSA

1. Misturar, delicadamente, em um bowl, os ingredientes, sem amassar, até formar uma bola.
2. Embalar em filme plástico. Reservar, sob refrigeração, por 30 minutos.

Recheio de ora-pro-nóbis e queijo

3. Refogar a cebola, o alho e as pimentas no óleo e murchar as folhas picadas.

RECHEIO LIQUIDO

4. Bater todos os ingredientes com um fouet.

MONTAGEM

5. Abrir a massa na forma de fundo falso, em uma espessura máxima de 4mm.
6. Distribuir os queijos, o recheio de Ora-pro-nóbis e cobrir com o recheio liquido. Assar, em forno pré-aquecido (180°C) por, aproximadamente, 20 minutos.

DICA

Antes de rechear, a massa pode ser pré-assada por 10 minutos.

Utensílios utilizados

Balança; tigelas; faca; colheres; formas próprias para quiche; luvas de proteção; rolo para abrir massas; fouet; frigideira; tábua.





Receitas



Pitanga (*Eugenia uniflora*). Foto: Tânia Andersen.



Capítulo 4 - Região Nordeste

ADRIANA CAMURÇA PONTES SIQUEIRA¹; ALINE CAETANO FREIRE²; DERLANGE BELIZARIO DINIZ³; EVELINE DE ALENCAR COSTA⁴; JOSÉ ARIMATEA BARROS BEZERRA⁵; PAULO HENRIQUE MACHADO DE SOUSA⁶; RAFAEL QUEIROZ GURGEL DO AMARAL⁷; ROBSON NASCIMENTO DA MOTA⁸

*O Nordeste brasileiro
Pela seca, castigado
Não se dobra às intempéries
Nem se sente injustiçado
Ao contrário, mantém viva
A riqueza que cultiva
Nos anais de cada estado*

Patativa do Assaré, Cultura Nordestina.

¹Nutricionista. Professora da Universidade Federal do Ceará

²Gastrônoma. Universidade Estadual do Ceará

³Nutricionista. Professora da Universidade Estadual do Ceará

⁴Economista Doméstica. Professora da Universidade Federal do Ceará

⁵Pedagogo. Professor da Universidade Federal do Ceará

⁶Químico. Professor da Universidade Federal do Ceará

⁷Gastrônomo. Professor da Universidade Federal do Ceará

⁸Bacharel em Turismo. Professor da Universidade Federal do Ceará



4.1 - Agradecimentos

À Deus que nos abençoou e aos nossos familiares que nos apoiaram e incentivaram constantemente na execução desse belo trabalho.

Às agências implementadoras, coordenadoras e financiadoras do Projeto Biodiversidade para Alimentação e Nutrição – BFN, ao Ministério do Meio Ambiente - MMA e ao Fundo Brasileiro Para Biodiversidade - FUNBIO.

Aos Coordenadores do Projeto BFN no Brasil, Lidio Coradin, Daniela Moura de Oliveira Beltrame, Raquel de Andrade Cardoso Santiago, Camila Neves Soares Oliveira, que nos orientaram, apoiaram e incentivaram.

Ao Prof. Henry de Holanda Campos, Reitor da Universidade Federal do Ceará-UFC e ao Prof. Sandro Tomaz Gouveia, Diretor do Instituto de Cultura e Arte-ICA, pelo incentivo na realização dessa pesquisa.

À Fundação ASTEF pela administração dos recursos financeiros.

Aos Departamentos de Tecnologia de Alimentos e Economia Doméstica da UFC que cederam seus laboratórios para a execução e testes das preparações e análises sensoriais e microbiológicas.

Agradecemos de forma especial aos professores, bolsistas, chefs e pesquisadores que colaboraram na criação das receitas e na execução das preparações, o sucesso desse projeto queremos compartilhar com todos vocês; Prof. Hermano José Maia Campos Filho, Profa. Matusaila Aragão Macedo, Elba Cristina Barbosa da Cunha, Bruno Vicenzo Corecco Calado, Orlandina Alves da Costa, Ana Paula Andrade de Almeida, Samuel Almeida Brito, Líbia Amaral Corrêa, Janderson Lima Pinheiro, Danuza Lima Martins e Caroline Ferrão.

Às Professoras Ana Erbênia Pereira Mendes e Diana Valesca Carvalho pela doação de frutas e pelo apoio constante.

À aluna graduanda do curso de nutrição da UECE Daysemara Viana de Oliveira, pelas análises nutricionais.

À todos os provadores que participaram dos testes sensoriais de grupo focal. Em especial às técnicas dos laboratórios do Curso de Gastronomia da UFC, Háquila Andrea Martins da Silva Aguiar, Liana Cleide Flor de Lima Velho, Tereza Carlas da Nóbrega Araújo Garcez e Regina Maria Silva Bastos.

À Profa. Evânia Altina Teixeira de Figueiredo e aos pesquisadores e bolsistas Fernanda Clara Moreira Soares e Wecton Rivas Sousa Costa que contribuíram com as análises microbiológicas.

Aos fotógrafos Prof. Robson Nascimento da Mota e Prof. Pedro Humberto, pelas lindas fotos.

À todos os pesquisadores do projeto “Composição nutricional e estudo dos alimentos tradicionais e preparações do nordeste brasileiro no escopo do projeto BFN-GEF- Conservação e Uso Sustentável da Biodiversidade para Melhoria da Nutrição e do Bem-Estar Humano”, que incentivaram, apoiaram, participaram e colaboraram de alguma forma, nosso muito obrigada!



4.2 - Apresentação

Dentro do universo de espécies vegetais descritas em todo o mundo, o Brasil se destaca com a maior diversidade de plantas no planeta. Dentre estas, existem muitas espécies frutíferas não-tradicionais, nativas ou indígenas, subutilizadas ou ainda muito pouco exploradas, principalmente em relação às espécies frutíferas tropicais que, na sua grande maioria, permanece praticamente desconhecida. A América tropical é o centro de origem de um grande número de espécies frutíferas, sendo que algumas delas foram domesticadas e/ou utilizadas por populações indígenas, locais e tradicionais.

Atualmente o consumo de frutas tropicais tem aumentado no âmbito dos mercados locais e internacional, especialmente pelo reconhecimento do seu valor nutricional e para a saúde. No continente americano e especialmente no Brasil existem muitas espécies de frutas nativas, que apesar de subutilizadas, apresentam potencial para a gastronomia e podem ser fonte de renda para a população local. Estas frutas representam, portanto, uma oportunidade para os coletores e/ou produtores locais para obter acesso a mercados especiais, onde os consumidores colocam ênfase no caráter exótico e presença de nutrientes capazes de prevenir doenças degenerativas. Neste sentido, o uso, além do tradicional, pode ser também na forma de ingredientes que farão parte desde uma simples até uma sofisticada preparação gastronômica.

A riqueza de espécies é associada às características geográficas da região, especialmente a heterogeneidade da flora das Américas do Norte e da América tropical e subtropical. A lista de frutas dos trópicos, que inclui a América, Ásia, Austrália e a África, relaciona cerca de 2000 espécies, onde cerca de mil pertencem a 80 famílias botânicas das Américas, com, pelo menos, metade dessas ocorrentes no Brasil, a maioria ainda pouco estudadas. Entretanto, segundo informação de várias origens, compilada pelo Bioversity, incluindo a chamada “literatura cinza” e outras fontes confiáveis na Internet, na América existiriam, até a década passada, na Base de Dados “Frutos do Novo Mundo”, 1.253 espécies frutíferas pertencentes a 302 gêneros e 69 famílias, com destaque para as famílias: Arecaceae (110), Myrtaceae (103) e Cactaceae (86).

No levantamento das espécies frutíferas de importância econômica atual ou potencial, realizado no âmbito da Região Nordeste, conduzido pela Iniciativa Plantas para o Futuro, no âmbito do Ministério do Meio Ambiente - MMA, e executado pela Associação Plantas do Nordeste - APNE, foram relacionadas, em uma primeira aproximação, 221 espécies, em 29 famílias botânicas. Como resultado desse processo foi possível estabelecer várias listas de espécies, com diferentes prioridades, sendo a principal denominada de “altíssima prioridade”, onde destacam-se o araçá, bacuri, cajá, cajuí, jaboticaba, jenipapo, mangaba, murici, pequi, pitanga, umbu e o umbu-cajá.

Essas espécies foram também selecionadas pelo Projeto Biodiversidade para Alimentação e Nutrição - BFN para serem avaliadas quanto à sua composição nutricional, juntamente com outras

espécies regionais, com vistas a serem utilizadas como ingredientes para as preparações culinárias desenvolvidas na região Nordeste e incluídas no presente livro. Graças a uma excelente equipe de profissionais da gastronomia e áreas correlatas foi possível desenvolver um bellissimo trabalho na região que, certamente, contribuirá para ampliar o conhecimento, conservação e o aproveitamento das nossas frutas nordestinas.

Bom proveito e se deliciem com as ricas preparações aqui descritas.

RICARDO ELESBÃO ALVES

Embrapa Alimentos e Territórios
Sociedade Brasileira de Fruticultura (SBF)
Inter American Society for Tropical Horticulture (ISTH)



4.3 - Espécies priorizadas na Região Nordeste

TABELA 5 - ESPÉCIES ALIMENTÍCIAS PRIORIZADAS PELA INICIATIVA PLANTAS PARA O FUTURO E UTILIZADAS NAS PREPARAÇÕES DE RECEITAS DA REGIÃO NORDESTE

Nome Popular	Nome Científico	Família
Araçá	<i>Psidium guineense</i> Sw.	Myrtaceae
Bacuri	<i>Platonia insignis</i> Mart.	Clusiaceae
Cajá	<i>Spondias mombin</i> L.	Anacardiaceae
Caju	<i>Anacardium occidentale</i> L.	Anacardiaceae
Chichá	<i>Sterculia striata</i> A.St.-Hil. & Naudin	Malvaceae
Jenipapo	<i>Genipa americana</i> L.	Rubiaceae
Mangaba	<i>Hancornia speciosa</i> Gomes	Apocynaceae
Murici	<i>Byrsonima crassifolia</i> (L.) Kunth	Malpighiaceae
Pequi-branco	<i>Caryocar coriaceum</i> Wittm.	Caryocaraceae
Pitanga	<i>Eugenia uniflora</i> L.	Myrtaceae
Umbu	<i>Spondias tuberosa</i> Arruda	Anacardiaceae
Umbu-cajá	<i>Spondias bahiensis</i> P. Carvalho, Van den Berg & M. Machado	Anacardiaceae

Fonte: dos autores

Bolinho de tilápia com molho de umbu-cajá

Bolinho de peixe frito, servido com molho de umbu-cajá



Entrada / Couvert

Rendimento: 5 porções

Porção: 320g

Rendimento total: 1600g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Bolinho de tilápia		
Peixe tilápia, filé	450	4 unidades
Batata	630	4 unidades
Cebola	160	1½ unidade
Coentro	20	3 colheres de sopa
Salsa	20	¼ xícara de chá
Sal	5	1 colher de chá
Pimenta-do-reino	5	1 colher de chá
Ovo	50	1 unidade
Leite	60	¼ xícara de chá
Farinha de rosca	200	1 xícara de chá
Óleo	1000	4 xícaras de chá
Molho de umbu-cajá		
Manteiga	10	2 colheres de chá
Açúcar cristal	9	2 colheres de chá
Cebola, picada	40	¼ xícara de chá
Vinho branco	120	½ xícara de chá
Umbu-cajá, polpa	200	1 xícara de chá
Sal	2	½ colher de chá
Molho de pimenta	10	1 colher de chá
Água	30	3 colheres de sopa



Informação nutricional (porção de 320g)

Valor energético	Proteína	Gorduras totais	Carboidrato	Fibras	Sódio
479kcal	12,8g	33,8g	26,9g	3,2g	283,4mg

Modo de preparo

BOLINHOS DE TILÁPIA

1. Temperar os filés de tilápia com sal e pimenta e assar (180°C) por 35 minutos. Esfriar e desfiar manualmente. Reservar.
2. Cozinhar as batatas por 25 minutos. Amassar as batatas cozidas, acrescentar o peixe desfiado e misturar.
3. Acrescentar todos os ingredientes à mistura. Modelar os bolinhos. Empanar os bolinhos passando no leite e, em seguida, na farinha de rosca.
4. Fritar em óleo quente (100°C) até dourar.

MOLHO

5. Refogar, na manteiga, a cebola e o açúcar até caramelizar. Misturar o refogado com a polpa de umbu até ficar homogêneo.
6. Adicionar vinho branco e reduzir, em fogo brando, por cinco minutos. Ajustar o sal e a pimenta.
7. Servir com os bolinhos de peixe.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Assadeira; faca de chef; panela de fundo triplo; espremedor de batata; bowls; colheres; xícaras.

Brusqueta de queijo coalho, com geleia e melado de bacuri

Mini fatias de pão baguete tostado, recheado com creme de ricota, queijo coalho grelhado, com cobertura de geleia e melado de bacuri



Entrada / Couvert

Rendimento: 12 porções

Porção: 60g

Rendimento total: 720g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Pão, baguete, integral	125	12 fatias
Alho	4	1 unidade
Creme de ricota	30	2 colheres de sopa
Queijo coalho	420	12 fatias de 1cm de espessura
Para a geleia		
Bacuri, polpa	100	½ xícara de chá
Açúcar cristal	75	5 colheres de sopa
Água	5	1 colher de chá
Caldo de limão	5	1 colher de chá
Melado		
Bacuri, polpa	100	½ xícara de chá
Açúcar mascavo	75	5 colheres de sopa
Água	5	1 colher de chá
Caldo de limão	5	1 colher de chá

Informação nutricional (porção de 60g)

Valor energético	Proteína	Gorduras totais	Carboidrato	Fibras	Sódio
202kcal	8,5g	4,1g	31,9g	1,7g	301,9mg



Modo de preparo

1. Cortar o pão em fatias de 1cm. Tostar levemente, em frigideira quente, os dois lados do pão.
2. Aromatizar as fatias tostadas com um dente de alho (nos dois lados do pão).
3. Espalhar o creme de ricota. Reservar.
4. Cortar o queijo coalho em fatias finas. Grelhar em frigideira quente até dourar. Reservar.

GELEIA

5. Cozinhar os ingredientes em fogo brando (60°C), mexendo sempre.
6. Reduzir até ponto de geleia (125°C).

MELADO

7. Cozinhar todos os ingredientes em fogo brando (60°C), mexendo sempre.
8. Reduzir até ponto desejado (125°C).

MONTAGEM

9. Montar na seguinte ordem: pão, creme de ricota, queijo coalho, geleia e melado. Servir morno (35 - 40°C).

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Faca serra; faca de chef; frigideira; panela de fundo triplo; espátula de silicone; colheres; xícaras.



Ceviche de caranguejo com leite de tigre de cajá

Carne de caranguejo, marinada com suco de limão, molho de cajá, leite de coco e cebola roxa, temperada com ervas e pimenta dedo-de-moça



Entrada / Couvert

Rendimento: 12 porções

Porção: 130g

Rendimento total: 1560g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Para o ceviche		
Carne de caranguejo, congelada	290	1½ xícara de chá
Coco, seco, cubo	230	1¾ xícara de chá
Manga, cubo	180	1 xícara de chá
Cebola roxa, tiras	45	½ xícara de chá
Pimenta dedo-de-moça, tiras finas	10	2 unidades
Coentro	20	¼ xícara de chá
Caldo de limão	105	½ xícara de chá
Molho leite de tigre		
Cajá, polpa	300	1½ xícara de chá
Cebola roxa, picada	80	¾ xícara de chá
Pimenta dedo-de-moça	30	3 unidades
Água	200	¾ xícara de chá
Leite de coco	120	½ xícara de chá
Sal	-	quantidade suficiente

Informação nutricional (porção de 130g)

Valor energético	Proteína	Gorduras totais	Carboidrato	Fibras	Sódio
149kcal	6,3g	10,3g	5,9g	4,0g	115,2mg



Modo de preparo

1. Descongelar a carne de caranguejo. Reservar.
2. Cortar o coco seco e a manga em cubos pequenos.
3. Fatiar em tiras finas a cebola e a pimenta dedo-de-moça, sem sementes. Reservar.

LEITE DE TIGRE DE CAJÁ

4. Bater os ingredientes por cerca de dois minutos. Reservar dividido em duas partes.
5. Misturar metade do leite de tigre com a carne de caranguejo.
6. Adicionar o coco, a manga, a cebola roxa e a pimenta.

MONTAGEM

7. Dispor no prato uma porção de carne de caranguejo temperada.
8. Adicionar a metade do leite de tigre reservado. Decorar com as frutas e os vegetais.
9. Finalizar com folhas de coentro. Servir gelado (15°C).

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Bowls; faca de chef; liquidificador; xícaras.

Cocote de carne de sol e crocante de chichá

Escondidinho de carne de sol, com purê de mandioca e crosta de chichá torrado, servido em uma panela pequena



Entrada / Couvert

Rendimento: 5 porções

Porção: 350g

Rendimento total: 1750g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Purê		
Manteiga	60	3 colheres de sopa
Mandioca	850	5 xícaras de chá
Creme de leite	300	1½ xícara de chá
Carne de sol		
Carne de sol, cozida, desfiada	290	3 xícaras de chá
Cebola roxa, picada	200	2 xícaras de chá
Alho, picado	20	2 colheres de sopa
Chichá, picado	80	5 colheres de sopa
Manteiga	10	½ colher de sopa

Informação nutricional (porção de 350g)

Valor energético	Proteína	Gorduras totais	Carboidrato	Fibras	Sódio
719,97	27,69	35,84	67,85	7,61	953,20



Modo de preparo

PURÊ

1. Descascar as mandiocas e cozinhar por 45 minutos ou até ficarem macias. Amassar com espremedor de batatas e passar em peneira fina para retirada das fibras.
2. Cozinhar com manteiga e creme de leite. Reservar.

CARNE DE SOL

3. Cozinhar a carne sob pressão, por 25 minutos.
4. Desfiar com o auxílio de garfo.
5. Refogar a carne, o alho e a cebola roxa na manteiga. Reservar.

MONTAGEM

6. Triturar o chichá até obter grânulos pequenos.
7. Dispor, em uma cocote, o purê de mandioca e a carne de sol em camadas, finalizar com o chichá.
8. Gratinar por sete minutos (180°C) ou até dourar o chichá. Servir.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Bowl; faca de chef; panela de fundo triplo; espátula de silicone; espremedor de batatas; peneira; cocotes de louça; panela de pressão; colheres; xícaras.



Dadinho de tapioca com geleia picante de pitanga

Tapioca granulada com queijo coalho, cortada em formato de dadinho, assada e servida com geleia picante de pitanga



Entrada / Couvert

Rendimento: 4 porções

Porção: 275g

Rendimento total: 1100g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Geleia picante		
Pitanga, polpa	100	½ xícara de chá
Açúcar cristal	75	⅓ xícara de chá
Pectina	1	½ colher de chá
Caldo de limão	12	1 colher de sopa
Água	15	1 colher de sopa
Molho de pimenta	10	1 colher de chá
Dadinhos de tapioca		
Tapioca, granulada	250	2 xícaras de chá
Queijo coalho, ralado	250	2 xícaras de chá
Leite	500	2 xícaras de chá
Sal	5	1 colher de chá
Pimenta-do-reino, branca	-	a gosto

Informação nutricional (porção de 275g)

Valor energético	Proteína	Gorduras totais	Carboidrato	Fibras	Sódio
556kcal	16,7g	10,4g	98,9g	0,2g	745,1mg



Modo de preparo

GELEIA PICANTE

1. Cozinhar, em uma panela de fundo grosso, a polpa de pitanga (reservar 50mL para dissolver a pectina) com a água e o açúcar, mantendo o fogo moderado (65-70°C).
2. Dissolver a pectina na polpa de pitanga reservada e acrescentar na mistura, mexer até completa incorporação da pectina.
3. Acrescentar o caldo de limão, mexer e retirar do fogo. Adicionar o molho de pimenta.

DADINHOS DE TAPIOCA

4. Adicionar o queijo ralado na massa de tapioca. Adicionar o leite quente (95°C), mexendo para não formar grumos. Acrescentar os temperos e mexer até engrossar a mistura.
5. Despejar a massa em uma assadeira forrada com filme plástico. Para não ressecar a superfície, cobrir com filme plástico. Resfriar em temperatura ambiente e levar à geladeira por três horas. Cortar a massa em cubos uniformes (25g).
6. Assar (200°C), em forma forrada com papel manteiga, por 25 minutos de cada lado. Servir com a geleia picante de pitanga.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Panela de fundo triplo; espátula de silicone; bowl; ralador; assadeira; faca de chef; escumadeira; filme plástico; papel manteiga; colheres; xícaras.



Envoltoine de abobrinha com moqueca de caju

Lâminas de abobrinha assadas e recheadas com fibra de caju temperada



Entrada / Couvert

Rendimento: 16 porções

Porção: 100g

Rendimento total: 1600g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Abobrinha	500	2 unidades
Óleo de dendê	45	3 colheres de sopa
Cebola roxa, cubo pequeno	245	2 xícaras de chá
Pimentão verde, cubo pequeno	90	¾ xícaras de chá
Tomate, cubo pequeno	230	1⅓ xícara de chá
Coentro, picado finamente	55	1 maço
Cebolinha, picada finamente	75	1 maço
Fibra de caju	755	3½ xícaras de chá
Leite de coco	480	2 xícaras de chá
Sal	10	2 colheres de chá
Pimenta-do-reino	4	2 colheres de chá
Molho de pimenta	10	2 colheres de chá

Informação nutricional (porção de 100g)

Valor energético	Proteína	Gorduras totais	Carboidrato	Fibras	Sódio
324kcal	12,8g	10,2g	40,1g	10,3g	163,9mg



Modo de preparo

1. Fatiar a abobrinha, em um mandolin, no sentido do comprimento, com espessura de 5mm. Dispor as fatias em uma assadeira. Levar ao forno (180°C) por cinco minutos ou até dourar. Reservar.

MOQUECA

2. Refogar, no óleo de dendê, a cebola, o pimentão e o tomate. Acrescentar o coentro e a cebolinha, picados finamente.
3. Acrescentar a fibra de caju e adicionar o leite de coco, o sal e a pimenta. Cozinhar. Reservar.

MONTAGEM

4. Dispor as lâminas de abobrinha em papel manteiga, lado a lado, sem espaço entre elas. Rechear com a moqueca de fibra de caju. Enrolar, apertando bem.
5. Cortar o rolo na largura das lâminas de abobrinha. Retirar o papel manteiga e servir ainda quente.

SUGESTÃO

Fibra de caju: Furar o fruto, espremer para retirar todo o suco, fatiar ou desfilar o caju.

A porção de envoltine deve conter uma lâmina de abobrinha de 15g, recheada com 85g de moqueca de caju.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Mandolin; assadeira; papel manteiga; panela de fundo triplo; faca de chef; pratos para servir; colheres; xícaras.

Mini moranga recheada com purê de abóbora e camarão no molho de mangaba

Mini moranga recheada com purê da moranga e camarão preparado no molho de mangaba



Entrada / Couvert

Rendimento: 3 porções

Porção: 300g

Rendimento total: 900g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Purê de abóbora		
Mini abóboras, sem tampa, sem semente	520	3 unidades
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Sal	-	quantidade suficiente
Azeite	15	1 colher de sopa
Camarão no molho de mangaba		
Cebola	100	¾ xícara de chá
Alho	4	1 dente
Camarão, médio a grande, limpo, com cauda	200	1 xícara de chá
Vinho branco	60	¼ xícara de chá
Mangaba, polpa	200	1 xícara de chá
Creme de leite	15	1 colher de sopa

Informação nutricional (porção de 300g)

Valor energético	Proteína	Gorduras totais	Carboidrato	Fibras	Sódio	Álcool
152kcal	9,8g	6,7g	7,3g	4,1g	216,3mg	2,1g



Modo de preparo

PURÊ DE ABÓBORA

1. Pincelar as abóboras com azeite, por dentro e por fora.
2. Temperar a parte interna da mini abóbora com sal e pimenta e embrulhar em papel alumínio.
3. Assar em forno pré-aquecido (200°C), até adquirir consistência macia.
4. Retirar parte da polpa, passar em peneira até obter um purê. Reservar.

CAMARÃO NO MOLHO DE MANGABA

5. Refogar a cebola e o alho. Saltear os camarões até o cozimento completo.
6. Reservar os camarões. Deglacear com vinho branco e acrescentar a polpa de mangaba e o creme de leite.
7. Recheiar as abóboras com purê e o camarão no molho de mangaba.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Descascador; faca de chef; assadeira; papel alumínio; peneira; bowl; panela de fundo triplo; colheres; xícaras.

Ostras com molho campanha de murici

Ostras com molho de pepino, tomate, cebola branca, salsinha, cebote, coentro, pimenta-de-cheiro, murici, azeite e vinagre de álcool



Entrada / Couvert

Rendimento: 6 porções

Porção: 125g

Rendimento total: 750g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Ostras	30	12 unidades
Vinagrete		
Murici, em <i>brunoise</i>	120	$\frac{2}{3}$ xícara de chá
Pimentão verde, em <i>brunoise</i>	100	$\frac{3}{4}$ xícara de chá
Cebola, em <i>brunoise</i>	50	$\frac{1}{3}$ xícara de chá
Tomate, em <i>brunoise</i>	102	$\frac{3}{4}$ xícara de chá
Pepino, em <i>brunoise</i>	75	1 xícara de chá
Pimenta-de-cheiro, em <i>brunoise</i>	6	1 colher de sopa
Coentro, em <i>brunoise</i>	19	$\frac{1}{3}$ xícara de chá
Salsinha, em <i>brunoise</i>	10	$\frac{1}{3}$ xícara de chá
Cebolinha, em <i>brunoise</i>	8	$\frac{1}{3}$ xícara de chá
Vinagre, claro	120	$\frac{1}{2}$ xícara de chá
Azeite	120	$\frac{1}{2}$ xícara de chá
Sal	-	quantidade suficiente



Informação nutricional (porção de 125g)

Valor energético	Proteína	Gorduras totais	Carboidrato	Fibras	Sódio
239kcal	2,2g	21,2g	5,8g	7,9g	66,5mg

Modo de preparo

1. Cortar os vegetais do vinagrete em *brunoise*.
2. Temperar com o azeite, o vinagre e o sal. Reservar.
3. Abrir as ostras e soltá-las das conchas.
4. Servir as ostras na concha com o vinagrete.

SUGESTÃO

Opcional servir com gelo no prato.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Faca de chef; faca pequena; ramequin grande; pratos de servir; colher; xícara.



Pão de jenipapo

Pão de forma, saborizado com suco de jenipapo verde



Entrada / Couvert

Rendimento: 6 porções

Porção: 80g

Rendimento total: 480g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Suco de jenipapo verde		
Jenipapo, fruto	220	1 unidade
Água	240	1 xícara de chá
Massa		
Farinha de trigo	300	2½ xícaras de chá
Fermento biológico, seco	6	2 colheres de chá
Açúcar refinado	12	1 colher de sopa
Sal	5	1 colher de chá
Leite, em pó	18	3 colheres de sopa
Manteiga, sem sal	36	3 colheres de sopa
Jenipapo, suco	100	½ xícara de chá

Informação nutricional (porção de 80g)

Valor energético	Proteína	Gorduras totais	Carboidrato	Fibras	Sódio
300kcal	6,5g	6,9g	44,6g	16,7g	245,6mg



Modo de preparo

SUCO DE JENIPAPO VERDE

1. Bater, em liquidificador, o jenipapo e a água.
2. Coar e reservar.

MASSA

3. Misturar os ingredientes secos.
4. Acrescentar a manteiga e, aos poucos, o suco de jenipapo.
5. Sovar bem até agregar os ingredientes.
6. Fermentar, em temperatura ambiente (25 a 32°C), até dobrar de tamanho.
7. Assar, em forno pré-aquecido (180°C), por 30 minutos.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Liquidificador; peneira; bowl; forma para pão de forma; colheres; xícaras.



Pão de queijo de pequi

Pão de fécula de mandioca e queijo coalho, saborizado com pequi



Entrada / Couvert

Rendimento: 40 porções

Porção: 30g

Rendimento total: 1200g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Leite	300	1¼ xícara de chá
Óleo	150	¾ xícara de chá
Sal	5	1 colher de chá
Polvilho doce	500	4¼ xícaras de chá
Ovo	50	1 unidade
Queijo coalho, ralado	200	2 xícaras de chá
Pequi-branco, polpa	100	1 xícara de chá

Informação nutricional (porção de 30g)

Valor energético	Proteína	Gorduras totais	Carboidrato	Fibras	Sódio
104kcal	1,5g	5,2g	12,6g	0,4g	66,7mg



Modo de preparo

1. Misturar o leite, o óleo e o sal, ferver.
2. Escaldar o polvilho com a mistura.
3. Esfriar e adicionar o ovo, o pequi e o queijo. Misturar e sovar até formar uma massa lisa, uniforme e moldável.
4. Modelar bolinhas e dispor em uma assadeira sem untar,
5. Assar, em forno pré-aquecido (180 °C), por 30 minutos ou até dourar.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Panela de fundo triplo; bowl; assadeira; colheres; xícaras.

Queijo coalho defumado, grelhado com geleia picante de umbu

Queijo coalho defumado, grelhado com geleia picante de umbu



Entrada / Couvert

Rendimento: 5 porções

Porção: 113g

Rendimento total: 565g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Queijo coalho, defumado	500	5 fatias
Geleia picante		
Umbu, polpa	100	½ xícara de chá
Açúcar cristal	75	6 colheres de sopa
Pectina	1	½ colher de chá
Caldo de limão	12	1 colher de sopa
Água	15	1 colher de sopa
Molho de pimenta	10	1 colher de chá

Informação nutricional (porção de 113g)

Valor energético	Proteína	Gorduras totais	Carboidrato	Fibras	Sódio
346kcal	20,2g	10,0g	43,5g	0,3g	641,7mg



Modo de preparo

GELEIA

1. Cozinhar (65-70°C), em uma panela de fundo triplo, a polpa de umbu, o açúcar, a pectina, a água e o caldo de limão. Mexer até obter a concentração desejada.
2. Adicionar o molho de pimenta e mexer.
3. Cortar o queijo coalho em cinco fatias, grelhar para formar vincos e servir com a geleia.

SUGESTÃO

A porção deve conter uma fatia de queijo de 100g, com 13g de geleia de umbu.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Panela de fundo triplo; espátula de silicone; faca de chef; grelha; colheres; xícaras.

Raita de araquá com pão naam

Molho indiano com iogurte, araquá, pepino e hortelã servido com pão indiano naam



Entrada / Couvert

Rendimento: 12 porções

Porção: 70g

Rendimento total: 840g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Molho raita		
Pepino, fatias	50	½ unidade
Araquá, ralado	135	½ xícara de chá
Hortelã	5	2 colheres de sopa
iogurte natural	340	1½ xícara de chá
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Sal	10	2 colheres de chá
Açúcar cristal	55	¼ xícara de chá
Pão naam		
Leite	30	2 colheres de sopa
Fermento biológico	20	2 colheres de sopa
Farinha de trigo	400	3½ xícaras de chá
Açúcar refinado	20	3 colheres de chá
iogurte natural	170	¾ xícara de chá
Manteiga clarificada (ghee)	20	2 colheres de sopa
Ovo	50	1 unidade
Sal	-	quantidade suficiente



Informação nutricional (porção de 70g)

Valor energético	Proteína	Gorduras totais	Carboidrato	Fibras	Sódio
191kcal	6,2g	3,4g	33,0g	1,8g	246,1mg

Modo de preparo

MOLHO RAITA

1. Fatiar o pepino em mandolin, adicionar o sal e descansar por 20 minutos.
2. Ralar o araçá. Reservar.
3. Escorrer a salmoura formada e secar as fatias de pepino com papel toalha.
4. Misturar o araçá, o açúcar, o hortelã, o pepino, o iogurte e a pimenta. Ajustar o sal. Reservar



PÃO NAAN

5. Dissolver o fermento em leite morno. Acrescentar 100g de farinha e o açúcar. Mexer até homogeneizar a massa.
6. Deixar fermentar por 10 minutos (até formar bolhas).
7. Acrescentar a manteiga ghee e o ovo à massa.
8. Peneirar a farinha restante com o sal.
9. Misturar o restante dos ingredientes e sovar por 5 minutos, até formar uma massa lisa.
10. Fermentar por 45 minutos em temperatura ambiente (22 a 25°C) ou até a massa dobrar de volume.
11. Dividir a massa em porções de 50g, descansar por 15 minutos.
12. Abrir a massa em discos com o auxílio de um rolo. Assar em forno pré-aquecido (200°C) ou deixar dourar sobre uma chapa quente por dois a três minutos de cada lado.

SUGESTÃO

Servir o molho raita gelado, acompanhado do pão naan.

Utensílios utilizados

Mandolin; bowl; espátula de silicone; peneira; rolo de massa; chapa; colheres; xícaras.





Robata de queijo coalho e abacaxi, com molho de bacuri

Espetinho de queijo coalho e abacaxi, temperado com canela e açúcar e grelhado com molho agri-doce de bacuri



Entrada / Couvert

Rendimento: 15 porções
Porção: 85g
Rendimento total: 1275g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Espetinhos		
Abacaxi, cubo	750	4 xícaras de chá
Queijo coalho, cubo	235	1½ xícara de chá
Sal	1	¼ colher de chá
Azeite	10	1 colher de sopa
Canela, em pó	6	1 colher de sopa
Molho de bacuri		
Bacuri, polpa	100	½ xícara de chá
Açúcar cristal	60	¼ xícara de chá
Sal	1	¼ colher de chá
Amido de milho	10	1 colher de sopa
Vinagre, claro	20	2 colheres de sopa
Água	240	1 xícara de chá

Informação nutricional (porção de 85g)

Valor energético	Proteína	Gorduras totais	Carboidrato	Fibras	Sódio
105kcal	3,7g	2,4g	16,3g	1,2g	131,7mg



Modo de preparo

ESPETINHOS

1. Cortar o abacaxi e o queijo em cubos do mesmo tamanho. Reservar.
2. Misturar o azeite, o sal, o açúcar e a canela.
3. Marinar os cubos de abacaxi nesta mistura, por 10 minutos.
4. Montar os espetos, alternando os cubos de abacaxi e de queijo.
5. Grelhar até dourar todos os lados. Reservar.

MOLHO

6. Misturar os ingredientes. Reduzir até textura cremosa.
7. Servir os espetinhos com o molho.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Faca de chef; bowl; espátula de silicone; panela de fundo triplo; frigideira antiaderente; fouet; espetos; colheres; xícaras.



Camarão no molho de cajá servido na cama de purê de batata-doce

Camarão empanado e frito, servido com purê de batata-doce e molho agridoce de cajá



Prato principal

Rendimento: 2 porções

Porção: 430g

Rendimento total: 860g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Camarão		
Camarões, médios	70	8 unidades
Farinha de mandioca, amarela	30	2 colheres de sopa
Castanha-do-pará, farinha	30	2 colheres de sopa
Sal	-	quantidade suficiente
Farinha de trigo	200	1½ xícara de chá
Amido de milho	60	¼ xícara de chá
Ovo	45	1 unidade
Água, gelada	300	1¼ xícara de chá
Purê de batata-doce		
Batata-doce, cozida	300	1¼ xícara de chá
Leite de coco	50	¼ xícara de chá
Manteiga	20	1 colher de sopa
Cebola, em <i>brunoise</i>	20	½ colher de sopa
Sal	-	quantidade suficiente



Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Molho		
Manteiga	40	3 colheres de sopa
Cebola, em <i>brunoise</i>	100	$\frac{2}{3}$ de xícara de chá
Vinho branco	200	1 xícara de chá
Açúcar	60	$\frac{1}{3}$ xícara de chá
Cajá, polpa	200	1 xícara de chá
Sal	-	quantidade suficiente

Informação nutricional (porção de 430g)

Valor energético	Proteína	Gorduras totais	Carboidrato	Fibras	Sódio	Álcool
1334kcal	26,4g	38,4g	194,6g	15,9g	1135,6mg	10,4g

Modo de preparo

CAMARÃO

1. Descascar e limpar os camarões, deixando apenas a cauda. Temperar com o sal.
2. Misturar a farinha de trigo, o amido de milho, o ovo e a água gelada até formar uma massa líquida.
3. Misturar as farinhas de mandioca e de castanha-do-pará. Reservar.
4. Empanar os camarões na massa líquida e, na sequência, na mistura de farinhas.
5. Fritar, em óleo quente, até dourar.

PURÊ DE BATATA-DOCE.

6. Cozinhar a batata-doce com casca em panela de pressão por 20 minutos ou até ficar macia.
7. Descascar e passar na peneira fina. Reservar.
8. Refogar (60°C) a cebola na manteiga e acrescentar a batata amassada.
9. Finalizar com o leite de coco e o sal. Repassar o purê pronto em peneira fina para obter textura fina.

MOLHO DE CAJÁ

10. Refogar a cebola na manteiga, até ficar transparente.
11. Acrescentar o açúcar, caramelizar.
12. Adicionar o vinho, acrescentar a polpa de cajá e deixar reduzir pela metade. Finalizar com o sal.

MONTAGEM

13. Dispor uma cama de purê de batata-doce em um prato.
14. Colocar os camarões fritos, com a cauda para cima no purê.
15. Finalizar com o molho. Servir quente.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Bowl;
faca de chef;
panela de fundo triplo;
espátula de silicone;
espremedor de batatas;
panela de pressão;
peneira fina;
colheres;
xícaras.





Carne de sol com molho de mangaba e purê de mandioquinha

Carne de sol com molho de mangaba e purê de batata-baroa



Prato principal

Rendimento: 6 porções

Porção: 395g

Rendimento total: 2370g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Carne de sol		
Carne de sol, cozida, desfiada	280	3 xícaras de chá
Cebola roxa, em <i>julienne</i>	200	2 xícaras de chá
Alho, picado	20	2 colheres de sopa
Manteiga	50	¼ xícara de chá
Purê		
Batata-baroa	850	5 xícaras de chá
Creme de leite	400	2 xícaras de chá
Manteiga	20	1 colher de sopa
Molho		
Cebola branca, picada	120	1 xícara de chá
Creme de leite	200	1 xícara de chá
Manteiga	30	3 colheres de sopa
Farinha de trigo	30	4 colheres de sopa
Fundo de legumes (<i>ver página 858</i>)	470	2 xícaras de chá
Mangaba, polpa	200	1 xícara de chá
Vinho branco	120	½ xícara de chá
Noz-moscada	2	½ colher de chá



Informação nutricional (porção de 395g)

Valor energético	Proteína	Gorduras totais	Carboidrato	Fibras	Sódio	Álcool
697kcal	23,0g	42,5g	47,4g	9,1g	829,6mg	2,1g

Modo de preparo

CARNE

1. Cozinhar a carne de sol, em panela de pressão, por 15 minutos.
2. Desfiar a carne com auxílio de garfo, removendo toda a gordura e o tecido conjuntivo.
3. Refogar a cebola na manteiga e adicionar o alho. Dourar.
4. Acrescentar a carne desfiada e refogar. Reservar.

PURÊ

5. Descascar a batata-baroa e cortar em rodela.
6. Cozinhar a batata-baroa até que esteja macia para a preparação do purê (1h20min).
7. Escorrer, passar pelo espremedor de batatas ou esmagar com o garfo, passar pela peneira.
8. Cozinhar a batata-baroa com a manteiga e o creme de leite, por 10 minutos. Reservar.

MOLHO

9. Refogar a cebola na manteiga. Dourar.
10. Acrescentar a farinha de trigo e mexer. Dourar.
11. Adicionar o fundo de legumes, o vinho branco e a polpa de mangaba.
12. Acrescentar a noz-moscada. Cozinhar até consistência desejada (nape). Reservar.

MONTAGEM

13. Servir na seguinte sequência: purê, carne de sol e regar com o molho sobre a carne de sol.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Panela de pressão; faca de chef; garfo; panela de fundo triplo; espátula de silicone; descascador; espremedor de batata; colheres; xícaras.





Carré de cordeiro, com crosta de chichá e cuscuz marroquino

Corte de carré de cordeiro, com crosta de chichá e cuscuz marroquino



Prato principal

Rendimento: 4 porções

Porção: 340g

Rendimento total: 1360g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Cuscuz		
Cuscuz marroquino	200	2 xícaras de chá
Água	120	½ xícara de chá
Tomate, picado	125	1 xícara de chá
Pimentão, picado	120	1 xícara de chá
Cebola, picado	100	¾ xícara de chá
Coentro, picado	20	⅓ xícara de chá
Hortelã, folha	2	10 folhas
Sal	5	1 colher de chá
Pimenta dedo-de-moça	5	1 colher de chá
Manteiga	50	¼ xícara de chá
Carré de cordeiro		
Carré de cordeiro, limpo	1000	8 peças
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Azeite	60	4 colheres de sopa
Chichá, picado	100	½ xícara de chá
Sal	5	1 colher de chá

Informação nutricional (porção de 340g)

Valor energético	Proteína	Gorduras totais	Carboidrato	Fibras	Sódio
890kcal	80,9g	39,9g	43,2g	17,1g	884,1mg



Modo de preparo

CUSCUZ

1. Colocar o cuscuz em água quente e aguardar completa absorção da água. Reservar.
2. Cortar e refogar os vegetais. Adicionar o cuscuz cozido.
3. Temperar com o sal e a pimenta dedo-de-moça e finalizar com a manteiga. Reservar.

CARRÉ DE CORDEIRO

4. Temperar os carrés com a pimenta-do-reino e o sal e selar com azeite. Dourar.
5. Pressionar o chichá na carne formando uma crosta.
6. Assar (180°C), com azeite, por 15 minutos ou até dourar o chichá.

MONTAGEM

7. Dispor o cuscuz em utensílio fundo. Colocar as peças de carré cruzadas sobre o cuscuz. Servir quente.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Bowl; faca de chef; panela antiaderente; espátula de silicone; assadeira; pegador pinça; colheres; xícaras.



Cuscuz com costelinha suína e molho de araçá

Cuscuz refogado com verduras, servido com costela suína assada e molho agridoce de araçá



Prato principal

Rendimento: 6 porções

Porção: 305g

Rendimento total: 1830g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Cuscuz		
Farinha de milho flocão	240	2 xícaras de chá
Tomate, picado	130	¾ xícara de chá
Pimentão, picado	124	1 xícara de chá
Cebola branca, cubos pequenos	105	¾ xícara de chá
Cebolinha, em <i>chiffonade</i>	50	1 xícara de chá
Coentro, picado finamente	40	¾ xícara de chá
Sal	2	1 colher de chá
Pimenta dedo-de-moça, picada	4	1 colher de chá
Manteiga, sem sal	50	¼ xícara de chá
Costela suína		
Carne suína, costela	850	10 unidades
Sal	-	quantidade suficiente
Alecrim	1	1 colher de chá
Páprica	3	2 colheres de chá
Azeite	4	1 colher de chá
Molho de soja	6	2 colheres de chá
Molho		
Cebola branca, cubos pequenos	10	1 colher de sopa
Araçá, polpa	95	½ xícara de chá
Molho de soja	10	1 colher de sopa
Pimenta-do-reino	2	½ colher de chá

Informação nutricional (porção de 305g)

Valor energético	Proteína	Gorduras totais	Carboidrato	Fibras	Sódio
480kcal	31,0g	30,2g	15,4g	11,4g	385,2mg



Modo de preparo

CUSCUZ

1. Umedecer a farinha de milho com uma xícara de água em temperatura ambiente, descansar por 10 minutos.
2. Acomodar a mistura, sem apertar a superfície, em uma cuscuzeira (com a parte inferior contendo água).
3. Cozinhar em fogo brando por 10 minutos. Desligar o fogo e esperar três minutos.
4. Colocar em um prato e soltar com a ajuda de um garfo. Esfriar. Reservar.
5. Refogar a cebola na manteiga e dourar.
6. Acrescentar o pimentão, o tomate e a pimenta dedo-de-moça, a cebolinha, o coentro e adicionar duas xícaras de cuscuz cozido.
7. Temperar com o sal e a pimenta-do-reino. Mexer. Reservar.

COSTELA SUÍNA

8. Retirar o excesso de gordura da costelinha e marinar, por doze horas, com o sal, a páprica e o alecrim.
9. Assar (180°C) por uma hora. Retirar o papel alumínio e dourar.

MOLHO

10. Refogar a cebola até dourar. Acrescentar a polpa de araçá e o molho de soja

MONTAGEM

11. Servir na ordem: a costela, o cuscuz e o molho

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Bowl; cuscuzeira; prato; panela de fundo triplo; faca de chef; assadeira; garfo; espátula de silicone; colheres; xícaras.





Frango ao curry de murici

Frango em cubos, ao molho de murici com especiarias



Prato principal

Rendimento: 11 porções

Porção: 250g

Rendimento total: 2750g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Preparo do frango		
Curry	15	2 colheres de sopa
Cominho	5	1 colher de sopa
Alho	60	½ xícara de chá
Cravo, moído	1	½ colher de chá
Zimbro, picado	2	½ colher de chá
Cardamomo, sementes	1	½ colher de chá
Páprica, picante	6	1 colher de sopa
Coentro, sementes	3	1 colher de sopa
Pimenta dedo-de-moça	9	1 colher de chá
Cebola, em <i>julienne</i>	95	1 xícara de chá
Caldo de limão	15	1 colher de sopa
Leite de coco	225	1 xícara de chá
Sal	20	4 colheres de chá
Frango, filé de peito, cubo	1000	5 xícaras de chá
Molho curry de murici		
Manteiga ghee	25	3 colheres de sopa
Alho, picado	30	3 colheres de sopa
Açúcar mascavo	10	1 colher de sopa



Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Macis, picado	2	1 colher de sopa
Curry em pó	10	2 colheres de sopa
Páprica, picante	8	1 colher de sopa
Cravo moído	1	½ colher de chá
Coentro, picado, fresco	10	3 colheres de sopa
Cebola, em <i>julienne</i>	285	3 xícaras de chá
Leite de coco, fresco	600	3 xícaras de chá
Molho de pimenta	2	1 colher de chá
Murici, polpa	500	2½ xícaras de chá
Sal	10	2 colheres de chá

Modo de preparo

MARINADA DO FRANGO E PREPARO

1. Picar todos os ingredientes e reservar.
2. Temperar o frango com as especiarias. Marinar por 12 horas.
3. Fritar (160°C) em pequenas porções até dourar. Reservar.

CURRY DE MURICI

4. Aquecer a manteiga *ghee* e adicionar o alho, os temperos secos e o açúcar. Refogar por três minutos.
5. Adicionar a cebola e a pimenta, e refogar por três minutos.
6. Acrescentar o leite de coco e cozinhar por cinco minutos.
7. Adicionar a polpa de murici e ferver por três minutos.
8. Adicionar o frango frito. Servir quente.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Faca de chef; bowls; panela grande de fundo triplo; colheres; xícaras.

Informação nutricional (porção de 250g)

Valor energético	Proteína	Gorduras totais	Carboidrato	Fibras	Sódio
328kcal	23,4g	18,9g	13,8g	4,4g	727,3mg





Nhoque com ragu de calabresa e jenipapo

Nhoque com molho rústico agri-doce de calabresa e jenipapo



Prato principal

Rendimento: 3 porções

Porção: 325g

Rendimento total: 975g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Ragu		
Manteiga	10	1 colher de sopa
Salsa, picada	25	¼ xícara de chá
Jenipapo, picado, cubo	80	½ xícara de chá
Cebola, picada	40	¼ xícara de chá
Alho, picado	5	1 colher de chá
Linguiça calabresa, picada	190	1½ xícara de chá
Açúcar demerara	45	¼ xícara de chá
Massa do nhoque		
Batata, sem casca	645	4 unidades médias
Farinha de trigo	160	1½ xícara de chá
Sal	10	2 colheres de chá

Informação nutricional (porção de 325g)

Valor energético	Proteína	Gorduras totais	Carboidrato	Fibras	Sódio
729kcal	23,3g	22,3g	106,5g	4,3g	1753,3mg



Modo de preparo

RAGU

1. Refogar todos os ingredientes na manteiga, por 10 minutos.
2. Acrescentar o açúcar. Mexer.
3. Dourar. Reservar.

MASSA DO NHOQUE

4. Cozinhar (160°C) as batatas por 25 minutos ou até ficarem macias.
5. Amassar as batatas e acrescentar, aos poucos, a farinha, sovando bem.
6. Modelar a massa em bolinhas de 10g e marcar com garfo. Cozinhar (98°C) o nhoque em água quente, por cinco minutos ou até subir. Reservar.
7. Grelhar o nhoque até dourar todos os lados e servir com o ragu quente.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Bowl; faca de chef; panela de fundo triplo; espremedor de batatas; garfo; frigideira antiaderente; espátula; garfo; pegador; colheres; xícaras.



Paçoca de caju

Farofa à base de farinha de mandioca e fibra de caju temperada



Prato principal

Rendimento: 4 porções

Porção: 60g

Rendimento total: 240g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Fibra de caju	120	1½ xícara de chá
Cebola roxa, em <i>julienne</i>	80	½ xícara de chá
Alho, picado	5	1 colher de chá
Farinha de mandioca	200	1¾ xícara de chá
Cominho	-	a gosto
Sal	5	1 colher de chá
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Manteiga	15	1 colher de sopa

Informação nutricional (porção de 60g)

Valor energético	Proteína	Gorduras totais	Carboidrato	Fibras	Sódio
351kcal	8,2g	4,2g	66,1g	7,7g	316,8mg



Modo de preparo

1. Fritar a fibra do caju na manteiga até atingir coloração amarronzada, semelhante a de carne frita.
2. Acrescentar a cebola e o alho.
3. Refogar por 25 minutos, mexendo sempre.
4. Acrescentar a farinha de mandioca e mexer por cerca de 10 a 12 minutos, em fogo brando (70°C), até dourar.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Frigideira grande; espátula de silicone; faca de chef; colheres; xícaras.

Peixe com legumes e molho de pitanga

Peixe pargo com crosta de castanha, legumes assados e molho de pitanga



Prato principal

Rendimento: 4 porções

Porção: 405g

Rendimento total: 1620g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Legumes		
Batata	580	2½ xícaras de chá
Cenoura, em palito	140	1 xícara de chá
Cebola	170	1½ xícara de chá
Pimentão verde, cubo	90	1 xícara de chá
Sal	-	quantidade suficiente
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Azeite	60	¼ xícara de chá
Orégano	1	½ colher de chá
Tomate	170	1 xícara de chá
Crosta do peixe		
Biscoito <i>cream cracker</i> , triturado	40	¾ xícara de chá
Castanha-de-caju, picada	125	1 xícara de chá
Azeite	40	3 colheres de sopa
Manteiga	10	1 colher de sopa
Peixe		
Peixe pargo, inteiro para filetar	500	2 unidades (4 filés)
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Sal	-	quantidade suficiente
Azeite	5	1 colher de chá
Molho de pitanga		
Pitanga, polpa	150	1½ xícara de chá



Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Vinho branco	100	1/3 xícara de chá
Açúcar demerara	100	10 colheres de sopa
Molho de soja	40	3 colheres de sopa

Informação nutricional (porção de 405g)

Valor energético	Proteína	Gorduras totais	Carboidrato	Fibras	Sódio	Álcool
891kcal	32,7g	49,7g	67,7g	11,8g	868,7mg	2,6g

Modo de preparo

LEGUMES

1. Cortar as batatas e as cebolas em quatro partes no sentido longitudinal.
2. Colocar as batatas e as cenouras em uma assadeira.
3. Temperar com sal, pimenta, orégano e regar com azeite.
4. Assar (200°C) por uma hora. Reservar.
5. Saltear, em uma frigideira, a cebola, o pimentão e o tomate, com um fio de azeite.
6. Temperar com sal e orégano. Reservar.

MOLHO

7. Cozinhar (70°C) todos os ingredientes, mexendo sempre e raspando as laterais para não queimar os resíduos de açúcar. Reduzir até uma textura levemente viscosa.

CROSTA DO PEIXE

8. Misturar a castanha, a farinha de biscoito e o azeite. Acrescentar a manteiga e misturar. Reservar.
9. Temperar os filés de peixe com sal, pimenta e selar os dois lados em frigideira quente, com um fio de azeite.
10. Cobrir os filés de peixe com a mistura da crosta reservada e fazer uma leve pressão para aderir bem.
11. Colocar os filés em uma assadeira e assar em forno pré-aquecido (180°C), até dourar.

MONTAGEM

12. Dispor um filé de peixe sobre uma cama de legumes salteados.





Utensílios utilizados

Faca de chef; assadeira; frigideira; panela de fundo triplo; bowls; liquidificador; espátula; pegador; colheres; xícaras.



Risotto de pequi com carne de sol

Arroz arbóreo cremoso cozido com carne de sol e pequi



Prato principal

Rendimento: 3 porções

Porção: 380g

Rendimento total: 1140g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Fundo de pequi (ver página 859)	-	quantidade suficiente
Tomate, cubo	50	¼ xícara de chá
Cebola branca, cubo	150	1½ xícara de chá
Pimentão verde, cubo	30	¼ xícara de chá
Carne de sol, dessalgada, cubo pequeno	210	2 xícaras de chá
Alho, cubo	15	2 dentes
Pequi-branco, polpa	12	3 colheres de sopa
Caroço de pequi-branco	30	3 unidades
Vinho branco	120	1 xícara de chá
Azeite	50	3 colheres de sopa
Manteiga	15	1 colher de sopa
Arroz arbóreo	300	2 xícaras de chá

Informação nutricional (porção de 380g)

Valor energético	Proteína	Gorduras totais	Carboidrato	Fibras	Sódio	Álcool
645kcal	30,7g	37,0g	34,1g	11,8g	1046,0mg	4,2g

Modo de preparo

FUNDO DE PEQUI

1. Cozinhar, em fogo brando, os legumes em dois litros de água, por duas horas ou até a água concentrar o sabor dos legumes. Reservar.

RISOTO

2. Refogar, com azeite, metade do alho e da cebola, acrescentar o arroz e mexer constantemente para liberar amido.
3. Adicionar o fundo de legumes ao cozimento do arroz e cozinhar até ficar *al dente*. Reservar.
4. Refogar a carne de sol, com o restante do alho e da cebola. Dourar.
5. Acrescentar o tomate e o pimentão, mexendo sempre. Misturar a carne refogada ao risoto. Servir, com um caroço de pequi cozido para decorar.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Panela funda; faca de chef; panela de fundo triplo; colher de arroz de altileno; copo medidor com bico; peneira; concha; colheres; xícaras.



Tempurá de legumes com molho de umbu-cajá

Legumes empanados e fritos, acompanhados de molho de umbu-cajá



Prato principal

Rendimento: 2 porções

Porções: 680g

Rendimento total: 1360g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Massa n°1		
Farinha de trigo	140	1 xícara de chá
Farinha de arroz	35	¼ xícara de chá
Fermento	1	½ colher de chá
Sal	2	½ colher de chá
Cenoura, ralada	160	1½ xícara de chá
Cebola, em meia lua	190	1¼ xícara de chá
Água gelada	300	1¼ xícara de chá
Massa n°2		
Ovo	50	1 unidade
Farinha de trigo	250	2 xícaras de chá
Amido de milho	6g	1 colher de sopa
Água, gelada	300	1¼ xícara de chá
Cenoura	133	1 xícara de chá
Batata-doce	146	1 xícara de chá
Pimentão vermelho, picado	72	½ xícara de chá
Brócolis	175	3 xícaras de chá
Óleo para fritar	1000	4 xícaras de chá



Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Molho		
Gengibre	2	½ colher de chá
Açúcar mascavo	40	½ xícara de chá
Umbu-cajá, polpa	300	1¼ xícara de chá
Molho de soja	45	3 colheres de sopa

Informação nutricional (porção de 680g)

Valor energético	Proteína	Gorduras totais	Carboidrato	Fibras	Sódio
1561kcal	32,1g	53,3g	219,5g	24,2g	1447,3mg



Modo de preparo

MASSA No1

1. Preparar uma massa com a farinha de trigo, a farinha de arroz, o fermento, o sal e a água, que deve ser adicionada aos poucos.
2. Mexer até obter uma consistência homogênea.
3. Empanar os vegetais na massa.
4. Fritar em óleo quente (170°C).

MASSA No2

5. Cortar as cenouras e os pimentões em diagonal, bastões, palito ou em triângulo; o brócolis ao meio; e a batata-doce em rodela ou cubos. Reservar sob refrigeração.
6. Misturar, delicadamente, a farinha de trigo, o amido de milho e o ovo.
7. Acrescentar, aos poucos, a água gelada e mexer até obter uma massa lisa e homogênea.
8. Empanar os vegetais na massa. Fritar (170°C).





MOLHO

9. Misturar todos os ingredientes.
10. Cozinhar por cinco a 10 minutos ou até a consistência desejada.
11. Servir com os legumes.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Bowl; faca de chef; panela de fundo triplo; espátula de silicone; par de hashi de fritura; colheres; xícaras.



Tornedor com batatas rústicas e creme de palmito com umbu

Corte de filé mignon, servido com batata assada e creme de palmito com umbu



Prato principal

Rendimento: 3 porções
Porção: 695g
Rendimento total: 2085g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Creme de palmito com umbu		
Palmito, picado	300	2 xícaras de chá
Cebola, picada	85	½ xícara de chá
Manteiga	12	1 colher de sopa
Açúcar cristal	40	3 colheres de sopa
Sal	-	quantidade suficiente
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Suco de umbu	200	1 xícara de chá
Óleo	30	2 colheres de sopa
Creme de leite	185	1 xícara de chá
Noz-moscada	-	a gosto
Batatas rústicas / Filé		
Batata	970	6 xícaras de chá
Orégano	1	½ colher de chá
Carne bovina, filé	400	2 xícaras de chá
Sal	-	quantidade suficiente
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Azeite	15	1 colher de sopa

Informação nutricional (porção de 695g)

Valor energético	Proteína	Gorduras totais	Carboidrato	Fibras	Sódio
792kcal	38,2g	38,2g	69,8g	8,1g	857,1mg



Modo de preparo

CREME DE PALMITO COM UMBU

1. Refogar a cebola até dourar, acrescentar o palmito e mexer, delicadamente, por cinco minutos. Reservar. Colocar, na mesma panela, a manteiga e o açúcar, mexer até caramelizar.
2. Adicionar o suco de umbu e reduzir por dois minutos. Acrescentar o palmito, noz-moscada e ajustar o sal e a pimenta. Acrescentar o creme de leite.
3. Retirar do fogo, esfriar e processar até obter uma mistura lisa e homogênea. Reservar.

BATATAS RÚSTICAS

4. Cortar as batatas com casca em quatro partes, temperar com sal, pimenta, orégano e azeite.
5. Colocar em uma assadeira, cobertas com papel alumínio, e assar até ficarem macias. Retirar o papel alumínio. Reservar.

TORNEDOR DE FILÉ BOVINO

6. Embalar o filé bovino limpo em filme plástico, para formar um cilindro. Refrigerar por 30 minutos. Cortar em fatias de cinco a seis centímetros de largura. Temperar com sal e pimenta.
7. Selar os filés, com um fio de azeite.
8. Servir com o creme de palmito e umbu, acompanhado das batatas rústicas.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Faca de chef; panela de fundo triplo; espátula de silicone; liquidificador; bowls; frigideira antiaderente; papel alumínio; filme plástico; assadeira; pegador; colheres; xícaras.



Bolo de rolo com geleia de pitanga

Bolo de massa fina *genoise*, recheada com geleia de pitanga e enrolada em camadas finas



Sobremesa

Rendimento: 10 porções

Porção: 100g

Rendimento total: 1000g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Geleia		
Pitanga, polpa	200	1 xícara de chá
Açúcar cristal	150	¾ xícara de chá
Pectina	1,5	½ colher de chá
Caldo de limão	10	2 colheres de chá
Água potável	10	2 colheres de chá
Massa do bolo		
Manteiga, sem sal	300	2½ xícaras de chá
Farinha de trigo	300	2 xícaras de chá
Ovo	300	6 unidades
Açúcar refinado	300	2 xícaras de chá
Fermento	20	2 colheres de chá

Informação nutricional (porção de 100g)

Valor energético	Proteína	Gorduras totais	Carboidrato	Fibras	Sódio
567kcal	7,2g	28,9g	69,0g	0,8g	54,2mg



Modo de preparo

GELEIA

1. Cozinhar (65-70° C) a polpa de pitanga em uma panela pequena de fundo grosso.
2. Adicionar lentamente a pectina, mexer e manter nessa temperatura por três a quatro minutos.
3. Adicionar o açúcar e dissolver por completo, manter nessa temperatura até a concentração (ponto da geleia) desejada.
4. Misturar o suco de limão com a água e acrescentar à preparação.
5. Mexer. Reservar.

BOLO DE ROLO

6. Aquecer o forno (280°C) e untar a assadeira com manteiga e farinha de trigo. Reservar.
7. Bater as claras em neve, juntar as gemas e bater por cerca de 10 minutos. Reservar.
8. Misturar, em um bowl grande, a farinha de trigo peneirada, o açúcar refinado peneirado e o fermento.
9. Acrescentar a manteiga e misturar até ficar homogêneo.
10. Acrescentar as claras e as gemas batidas.
11. Espalhar, uniformemente, cinco a seis colheres de sopa da massa na assadeira.
12. Assar (210°C) por três a cinco minutos, até a massa ficar levemente dourada. Repetir a operação até assar toda a massa.
13. Colocar a massa sobre um pano com um pouco de açúcar refinado.
14. Espalhar sobre a massa, com a ajuda de uma faca ou espátula, a geleia de pitanga em uma camada extremamente fina.
15. Enrolar, com o auxílio do pano, as massas uma após a outra.
16. Aparar as laterais do bolo com uma faca de serra bem fina e polvilhar com açúcar refinado.
17. Esfriar e servir.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Panela pequena de fundo triplo; espátula de silicone; termometro; bowl; assadeira para bolo de rolo; peneira; batedeira; pano branco de algodão; colheres; xícaras.





Brownie com chichá

Bolo tipo brownie de chocolate com amêndoas de chichá



Sobremesa

Rendimento: 15 porções

Porção: 80g

Rendimento total: 1200g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Chocolate, meio amargo	250	1½ xícara de chá
Manteiga	150	¾ xícara de chá
Ovo	200	4 unidades
Açúcar cristal	375	1¾ xícara de chá
Baunilha, extrato	10	2 colheres de chá
Farinha de trigo	250	2 xícaras de chá
Bicarbonato de sódio	2,5	½ colher de chá
Chichá, castanha, picada	50	½ xícara de chá

Informação nutricional (porção de 80g)

Valor energético	Proteína	Gorduras totais	Carboidrato	Fibras	Sódio
354kcal	4,9g	15,3g	48,2g	1,9g	82,2mg



Modo de preparo

1. Derreter o chocolate meio amargo com a manteiga em micro-ondas, por 30 segundos, em potência média. Reservar.
2. Bater os ovos com açúcar até obter um creme esbranquiçado.
3. Misturar ao chocolate.
4. Acrescentar a farinha, o bicarbonato e a essência de baunilha. Misturar bem.
5. Acrescentar o chichá e assar em forno pré-aquecido (180°C), por 25 minutos.
6. Servir frio ou quente com sorvete de creme (opcional).

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Bowl de vidro; espátula de silicone; batedeira; assadeira; cortador de bolo; colheres; xícaras.

Charlotte de bacuri

Sobremesa gelada em camadas de biscoito champanhe e creme de bacuri



Sobremesa

Rendimento: 15 porções

Porção: 100g

Rendimento total: 1500g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Creme 1		
Leite condensado	200	$\frac{2}{3}$ xícaras de chá
Bacuri, polpa	400	2 xícaras de chá
Chantilly, batido	200	2 xícaras de chá
Creme 2		
Manteiga, sem sal	250	$1\frac{1}{4}$ xícara de chá
Açúcar refinado	180	$\frac{3}{4}$ xícara de chá
Creme de leite fresco	500	2 xícaras de chá
Leite condensado	100	$\frac{1}{3}$ xícara de chá
Biscoito tipo <i>champanhe</i>	250	1 pacote

Informação nutricional (porção de 100g)

Valor energético	Proteína	Gorduras totais	Carboidrato	Fibras	Sódio
456kcal	4,0g	28,0g	45,9g	2,0g	69,3mg



Modo de preparo

CREME 1

1. Misturar o leite condensado com a polpa de bacuri. Cozinhar até engrossar. Esfriar.
2. Acrescentar o chantilly batido ao creme. Misturar delicadamente. Reservar.

CREME 2

3. Bater, na batedeira, a manteiga e o açúcar, até obter um creme branco.
4. Acrescentar o leite condensado e continuar batendo.
5. Adicionar o creme de leite fresco, misturar. Reservar.

MONTAGEM

6. Forrar uma forma de aro removível com papel alumínio. Montar camadas, intercalando biscoito champanhe umedecido em leite e os cremes.
7. Repetir as camadas, terminando com o creme 1.
8. Refrigerar por, no mínimo, uma hora.
9. Desenformar, cobrir as laterais com chantilly e decorar com biscoito champanhe.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Espátula de silicone; panela de fundo triplo; batedeira; forma de aro removível; papel alumínio, espátula de confeitiro; colheres; xícaras.



Cheesecake de cajá sem glúten e sem lactose

Torta cremosa de queijos sem lactose, com massa de biscoito sem glúten



Sobremesa

Rendimento: 6 porções

Porção: 100g

Rendimento total: 600g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Massa		
Cookie de castanha de caju e castanha-do-pará, sem glúten	150	1 pacote
Gordura vegetal	20	1 colher de sopa
Recheio		
Leite condensado, sem lactose	180	1 xícara de chá
Queijo cottage, sem lactose	400	2½ xícaras de chá
Requeijão, sem lactose	110	¾ xícara de chá
Baunilha, extrato	5	1 colher de chá
Ovo	50	1 unidade
Caldo de limão	5	1 colher de chá
Cobertura		
Cajá, polpa	100	½ xícara de chá
Açúcar	30	2 colheres de sopa
Amido de milho	5	1 colher de chá

Informação nutricional (porção de 100g)

Valor energético	Proteína	Gorduras totais	Carboidrato	Fibras	Sódio
388kcal	15,5g	18,9g	38,2g	1,3g	321,8mg



Modo de preparo

MASSA

1. Triturar os biscoitos. Adicionar a gordura vegetal e misturar, com as pontas dos dedos, até obter uma massa moldável. Colocar em forma de fundo removível.
2. Assar, em forno pré-aquecido (180°C), por 10 minutos, até a massa ficar dourada. Reservar.

RECHEIO

3. Bater, no liquidificador, todos os ingredientes do recheio, até a massa ficar cremosa.

COBERTURA

4. Diluir o açúcar e o amido na polpa de cajá. Cozinhar em fogo brando até ponto napê.

MONTAGEM

5. Cobrir a massa pré-assada com o recheio. Assar, em forno pré-aquecido (180°C), por 35 minutos. Congelar por duas horas. Servir com a calda de cajá e adornos de açúcar caramelado (opcional).

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Bowl; liquidificador; forma de aro removível; panela de fundo triplo; espátula de silicone; colheres; xícaras.

Cocada cremosa de forno com caju

Doce cremoso de coco com polpa de caju



Sobremesa

Rendimento: 14 porções

Porção: 120g

Rendimento total: 1680g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Margarina	60	3 colheres de sopa
Coco fresco, ralado	450	5 xícaras de chá
Leite condensado	1.185	4 xícaras de chá
Ovo	50	1 unidade
Caju, polpa	200	¾ de xícara de chá





Informação nutricional (porção de 120g)

Valor energético	Proteína	Gorduras totais	Carboidrato	Fibras	Sódio
443kcal	8,2g	22,4g	51,1g	1,9g	129,3mg

Modo de preparo

1. Misturar todos os ingredientes em um bowl.
2. Dispor a mistura em ramequins ou em vasilha refratária.
3. Assar (180°C) por 55 minutos.
4. Servir em temperatura branda (25-30°C).

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Bowl; espátula de silicone; ramequins ou forma refratária; colheres; xícaras.

Crème brûlée de mangaba

Crème à base de ovos, saborizado com mangaba e crosta de açúcar queimado



Sobremesa

Rendimento: 5 porções

Porção: 80g

Rendimento total: 400g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Gema	75	5 unidades
Açúcar refinado	50	5 colheres de sopa
Baunilha, fava	2	1 unidade
Crème de leite, fresco	250	1 xícara de chá
Mangaba, polpa	250	1 xícara de chá
Baunilha, extrato	5	1 colher de chá
Açúcar cristal	55	6 colheres de sopa

Informação nutricional (porção de 80g)

Valor energético	Proteína	Gorduras totais	Carboidrato	Fibras	Sódio
230kcal	3,1g	12,6g	26,1g	-	51,6mg





Modo de preparo

1. Bater as gemas com açúcar refinado até obter um creme esbranquiçado. Reservar.
2. Misturar a fava de baunilha, o creme de leite e a polpa de mangaba.
3. Levar ao fogo brando até atingir 50°C. Deixar cozinhar por seis minutos.
4. Passar o conteúdo por uma peneira para eliminar a fava.
5. Mexer e acrescentar as gemas peneiradas. Dividir em cinco porções de 80g. Assar, em banho-maria (100°C), por 35 minutos. Resfriar (5°C).
6. Acrescentar uma colher de chá de açúcar cristal em cada porção.
7. Caramelizar o açúcar, com o maçarico, até formar uma crosta dourada.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Fouet; panela de fundo triplo; peneira; espátula; bowl; assadeira; ramequins; maçarico; colheres; xícaras.

Mil folhas de murici

Lâminas de massa folhada recheada com creme de confeiteiro e murici



Sobremesa

Rendimento: 9 porções

Porção: 100g

Rendimento total: 900g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Massa folhada	300	1 pacote
Creme de confeiteiro		
Leite	250	1¼ xícara de chá
Gema	50	3 unidades
Açúcar cristal	55	¼ de xícara de chá
Amido de milho	15	1 colher de sopa
Geleia de murici		
Murici, polpa	200	1 xícara de chá
Açúcar cristal	220	1 xícara de chá
Açúcar de confeiteiro	-	à gosto

Informação nutricional (porção de 100g)

Valor energético	Proteína	Gorduras totais	Carboidrato	Fibras	Sódio
193kcal	4,0g	9,4g	22,4g	1,3g	46,6mg



Modo de preparo

MASSA FOLHADA

1. Cortar a massa folhada em retângulos. Assar, em forno aquecido (160°C), por 20 minutos ou até dourar. Esfriar. Reservar.

CREME DE CONFEITEIRO

2. Preparar um mingau com o leite, a gema, o açúcar e o amido de milho. Esfriar. Reservar.

GELEIA DE MURICI

3. Fazer uma geleia com a polpa de murici e o açúcar. Esfriar e misturar com o primeiro creme.

MONTAGEM

4. Alternar camadas dos retângulos de massa folhada assados com o creme, sendo a última camada de massa folhada.
5. Polvilhar açúcar de confeiteiro. Servir.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Faca de chef; assadeira; panela de fundo triplo; espátula de silicone; peneira, pratos de sobremesa; colheres; xícaras.



Mini leques de tapioca com geleia quente de umbu e praliné de chichá

Mini tapiocas nos sabores tradicional, chocolate e café, recheadas com geleia quente de umbu e praliné de chichá



Sobremesa

Rendimento: 12 porções
Porção: 150g
Rendimento total: 1800g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Geleia de umbu		
Umbu, polpa	195	1 xícara de chá
Açúcar cristal	150	$\frac{3}{4}$ xícara de chá
Pectina	0,75	$\frac{1}{2}$ colher de chá
Água	30	2 colheres de sopa
Suco de limão	30	2 colheres de sopa
Praliné de chichá		
Chichá, castanha	195	1 xícara de chá
Açúcar cristal	115	1 xícara de chá
Tapioca tradicional		
Goma seca	150	$1\frac{1}{3}$ xícara de chá
Água	120	$\frac{1}{3}$ xícara de chá
Sal	5	1 colher de chá
Tapioca sabor chocolate		
Achocolatado	22	$2\frac{1}{2}$ colheres de sopa
Água	120	$\frac{1}{3}$ xícara de chá
Goma seca	150	$1\frac{1}{3}$ xícara de chá
Tapioca sabor café		
Café solúvel	5	1 colher de chá
Água	120	$\frac{1}{3}$ xícara de chá
Goma seca	150	$1\frac{1}{3}$ xícara de chá



Informação nutricional (porção de 150g)

Valor energético	Proteína	Gorduras totais	Carboidrato	Fibras	Sódio
250kcal	3,1g	3,5g	49,8g	3,7g	240,1mg

Modo de preparo

GELEIA

1. Misturar a polpa de umbu e o açúcar e cozinhar em fogo brando, até atingir a temperatura de 65 a 70°C.
2. Dissolver a pectina em uma colher de sopa da mistura.
3. Adicionar, aos poucos, a mistura com a pectina e mexer por três a quatro minutos ou até a concentração desejada, mantendo a temperatura indicada.
4. Reservar.

PRALINÉ DE CHICHÁ

5. Colocar o açúcar em uma panela, levar ao fogo e deixar dourar. Acrescentar as castanhas de chichá.
6. Cozinhar por 30 segundos e despejar em uma superfície lisa resistente.
7. Esfriar e retirar os pedaços do praliné endurecidos.
8. Colocar em um saco plástico e, com a ajuda de um rolo, quebrar o praliné em pedaços pequenos.
9. Reservar.

TAPIOCAS

TRADICIONAL

10. Colocar, em um bowl, uma xícara de goma, sal e água. Acrescentar, aos poucos, o restante da goma, misturar e peneirar. Reservar.

SABOR CHOCOLATE

11. Colocar uma xícara de goma no bowl, acrescentar o achocolatado e, aos poucos, a água. A goma deve ficar bem molhada. Acrescentar o restante da goma, misturar e peneirar. Reservar.

SABOR CAFÉ

12. Colocar uma xícara de goma no bowl, acrescentar o café solúvel e, aos poucos, a água. A goma deve ficar bem molhada. Acrescentar, o restante da goma, misturar e peneirar. Reservar.
13. Aquecer uma frigideira antiaderente, levar as gomas das tapiocas ao fogo por três minutos de cada lado. Reservar.

MONTAGEM

14. Recheiar as tapiocas com a geleia quente de umbu. Dobrar as tapiocas no formato de mini leques e dispor lado a lado, formando um semicírculo.

SUGESTÃO

Acrescentar uma bola de sorvete de creme e polvilhar o praliné de chichá em toda a preparação. Servir quente.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Bowls;
panela de fundo triplo;
assadeira;
faca ofício;
rolo de massa;
pote de vidro;
peneira;
panquequeira;
pratos de sobremesa;
colheres;
xícaras.





Peras ao vinho com zabaione de umbu-cajá

Peras cozidas em vinho tinto, com creme de gemas saborizado com polpa de umbu-cajá e cachaça



Sobremesa

Rendimento: 2 porções

Porção: 185g

Rendimento total: 370g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Peras		
Pera, sem casca	150	2 unidades pequenas
Vinho tinto	500	2 xícaras de chá
Água	500	2 xícaras de chá
Açúcar cristal	50	3 colheres de sopa
Canela, rama	5	1 unidade
Anis estrelado	1	2 unidades
Zabaione		
Gema	50	3 unidades
Açúcar refinado	35	3 colheres de sopa
Cachaça	15	1 colher de sopa
Umbu-cajá, polpa	35	3 colheres de sopa
Hortelã	1	2 folhas

Informação nutricional (porção de 185g)

Valor energético	Proteína	Gorduras totais	Carboidrato	Fibras	Sódio	Álcool
284kcal	6,3g	2,9g	53,1g	10,6g	57,3mg	29,0g



Modo de preparo

PERAS

1. Cozinhar (80°C) as peras, até ficarem macias, com os demais ingredientes. Reservar as peras.
2. Reduzir o caldo até a metade do volume. Reservar.

ZABAIONE

3. Bater, em banho-maria (65°C), as gemas e o açúcar por cerca de 10 minutos.
4. Saborizar a mistura com a cachaça e a polpa de umbu-cajá. Reservar.

MONTAGEM

5. Montar o prato com o zabaione, as peras e irrigar com a calda reduzida de vinho tinto.
6. Decorar com as folhas de hortelã (opcional). Servir imediatamente.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Panela de fundo triplo; descascador de legumes; bowls; fouet; pratos de sobremesa; colheres; xícaras.

Batida de murici

Bebida alcoólica à base de cachaça e polpa de murici



Bebida

Rendimento: 1 porção

Porção: 200g

Rendimento total: 200g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Murici, polpa	100	½ xícara de chá
Cachaça prata	30	2 colheres de sopa
Açúcar cristal	30	3 colheres de sopa
Gelo	100	1 xícara de chá

Informação nutricional (porção de 200g)

Valor energético	Proteína	Gorduras totais	Carboidrato	Fibras	Sódio	Álcool
244kcal	2,2g	-	41,7g	2,2g	0,9mg	9,1g





Modo de preparo

1. Misturar, em uma coqueteleira, todos os ingredientes.
2. Fechar o recipiente e agitar vigorosamente por 30 segundos.
3. Dispor em um copo e servir imediatamente (5°C).

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Coqueteleira; copo de batida; colheres; xícaras.



Caipirinha de cajá

Bebida alcoólica à base de cachaça e polpa de cajá



Bebida

Rendimento: 1 porção

Porção: 200g

Rendimento total: 200g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Cajá, polpa	100	½ xícara de chá
Cachaça prata	30	2 colheres de sopa
Açúcar cristal	30	2 colheres de sopa
Gelo	100	1 xícara de chá

Informação nutricional (porção de 200g)

Valor energético	Proteína	Gorduras totais	Carboidrato	Fibras	Sódio	Álcool
223kcal	1,1g	0,3g	36,4g	3,5g	0,9mg	9,1g



Modo de preparo

1. Misturar todos os ingredientes em uma coqueteleira.
2. Fechar o recipiente e agitar, vigorosamente, por 30 segundos.
3. Dispor em um copo e servir com gelo.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Coqueteleira;
copo para caipirinha;
colheres;
xícaras.



Caipirinha de mangaba

Bebida alcoólica à base de cachaça e polpa de mangaba



Bebida

Rendimento: 1 porção

Porção: 320g

Rendimento total: 320g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Mangaba, polpa	200	1 xícara de chá
Cachaça prata	60	4 colheres de sopa
Açúcar cristal	60	4½ colheres de sopa
Gelo	100	1 xícara de chá

Informação nutricional (porção de 320g)

Valor energético	Proteína	Gorduras totais	Carboidrato	Fibras	Sódio	Álcool
399kcal	1,6g	-	66,4g	-	1,8mg	18,2g





Modo de preparo

1. Misturar todos os ingredientes em uma coqueteleira.
2. Fechar o recipiente e agitar vigorosamente por 30 segundos.
3. Dispor em um copo.
4. Servir gelado.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Coqueteleira;
copo para caipirinha;
colheres;
xícaras.

Coquetel de araçá

Bebida alcoólica de cachaça, com polpa de araçá, limão e hortelã



Bebida

Rendimento: 1 porção

Porção: 200g

Rendimento total: 200g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Limão	15	½ unidade
Açúcar cristal	30	2 colheres de sopa
Araçá, sem casca	50	¼ xícara de chá
Hortelã	1	5 folhas
Cachaça	30	2 colheres de sopa
Gelo	100	1 xícara de chá





Informação nutricional (porção de 200g)

Valor energético	Proteína	Gorduras totais	Carboidrato	Fibras	Sódio	Álcool
227,57	0,77	0,26	37,40	4,37	1,06	9,12

Modo de preparo

1. Macerar, em um copo, o limão, o açúcar, a hortelã e metade do araçá.
2. Adicionar a cachaça e misturar.
3. Adicionar o restante do araçá. Servir com gelo.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Almofariz;
 espátula de silicone;
 copo longo;
 colher para coquetel ou colher bailarina;
 xícaras.



Daiquiri de caju

Bebida alcoólica à base de rum com polpa de caju



Bebida

Rendimento: 1 porção

Porção: 185g

Rendimento total: 185g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Caju, suco	90	½ xícara de chá
Açúcar cristal	12	1 colher de sopa
Gelo	100	1 xícara de chá
Rum branco	50	½ xícara de chá
Rodela de caju para decorar	1	1 rodela

Informação nutricional (porção de 185g)

Valor energético	Proteína	Gorduras totais	Carboidrato	Fibras	Sódio	Álcool
195kcal	0,6g	0,2g	20,6g	1,0g	4,2mg	15,2g





Modo de preparo

1. Preparar o suco de caju, 100g de caju para 60mL de água filtrada, coar e reservar.
2. Acrescentar, em uma coqueteleira, os ingredientes na ordem: o açúcar, o suco, o gelo e o rum.
3. Agitar bem por 30 segundos e servir em copo previamente gelado.
4. Decorar com uma rodela de caju e servir gelado.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Liquidificador; peneira; coqueteleira; faca ofício; copo longo ou taça com profundidade; colher; xícaras.



Kyr royal de jenipapo

Bebida alcoólica a base de espumante e licor de jenipapo



Bebida

Rendimento: 1 porção

Porção: 145g

Rendimento total: 145g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Licor de jenipapo	25	2 colheres de sopa
Espumante	120	½ xícara de chá
Jenipapo, cristalizado, cubo pequeno	1	1 unidade

Informação nutricional (porção de 145g)

Valor energético	Proteína	Gorduras totais	Carboidrato	Fibras	Sódio	Álcool
168kcal	0,1g	-	5,3g	0,1g	0,5mg	21,0g



Modo de preparo

1. Colocar o licor de jenipapo em uma taça flute.
2. Completar com o espumante gelado, decorar com o jenipapo cristalizado e servir.
3. Substituir o jenipapo cristalizado por 1 cereja (opcional).

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Taça flute.



Licor de pequi

Bebida alcoólica composta de cachaça, pequi e açúcar



Bebida

Rendimento: 6 porções

Porção: 30g

Rendimento total: 180g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Pequi-branco	290	10 caroços
Cachaça prata	330	1½ xícara de chá
Açúcar cristal	330	2 xícaras de chá
Água	330	1½ xícara de chá

Informação nutricional (porção de 30g)

Valor energético	Proteína	Gorduras totais	Carboidrato	Fibras	Sódio	Álcool
372kcal	0,5g	2,9g	55,5g	2,2g	1,7mg	16,7g



Modo de preparo

1. Colocar, em recipiente de vidro, os caroços de pequi e a cachaça.
2. Armazenar em lugar fresco e arejado por, no mínimo, 15 dias.
3. Coar o líquido, após o período de maturação, em filtro com algodão para remoção da gordura. Repetir a operação, se necessário. Reservar.
4. Fazer uma calda em ponto de fio com o açúcar e a água. Esfriar.
5. Acrescentar a calda fria à essência de pequi previamente coada. Misturar. Servir.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Faca ofício; recipiente de vidro com fecho hermético; panela de fundo triplo; espátula de silicone; copos para licor; colher; xícara.



Margarita de umbu-cajá

Bebida alcoólica à base de tequila, com polpa de umbu-cajá



Bebida

Rendimento: 1 porção

Porção: 185g

Rendimento total: 185g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Tequila branca	50	¼ xícara de chá
Sal (para decorar a borda do copo)	5	1 colher de chá
Umbu-cajá, polpa	50	¼ xícara de chá
Licor de laranja	30	2 colheres de sopa
Gelo	100	1 xícara de chá
Açúcar cristal	6	1 colher de chá

Informação nutricional (porção de 185g)

Valor energético	Proteína	Gorduras totais	Carboidrato	Fibras	Sódio	Álcool
182kcal	0,2g	-	8,2g	0,1g	1171,6mg	21,2g





Modo de preparo

1. Colocar a taça para gelar em um freezer.
2. Umedecer com tequila a borda da taça congelada.
3. Decorar a borda da taça com sal.
4. Guardar a taça com sal no freezer até congelar novamente.
5. Colocar o restante dos ingredientes em uma coqueteleira e agitar por 30 segundos.
6. Servir na taça decorada com sal.

SUGESTÃO

Substituir o licor de laranja por curaçau blue para obter uma drink azul.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Coqueteleira;
taça padrão para martini / tequila;
pires; colheres; xícaras.

Nordestina de cachaça com chichá

Bebida alcoólica à base de cachaça, creme de leite, chocolate em pó e crosta de chichá



Bebida

Rendimento: 1 porção

Porção: 185g

Rendimento total: 185g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Chichá, torrado, picado	10	1 colher de chá
Cachaça	30	2 colheres de sopa
Licor de creme de cacau	10	2 colheres de chá
Creme de leite, fresco	10	2 colheres de chá
Leite condensado	15	1 colher de sopa
Gelo	100	1 xícara de chá
Canela, rama (decorar)	5	1 unidade
Chocolate (decorar borda do copo)	5	1 colher de chá





Informação nutricional (porção de 185g)

Valor energético	Proteína	Gorduras totais	Carboidrato	Fibras	Sódio	Álcool
252kcal	3,5g	7,0g	21,5g	5,0g	22,2mg	11,3g

Modo de preparo

1. Misturar, em uma frigideira antiaderente, o chocolate com o creme de leite e levar ao fogo brando mexendo sempre até formar uma mistura homogênea. Dispor em um pires. Reservar.
2. Colocar o chichá previamente picado em outro pires. Reservar.
3. Passar a borda da taça no chocolate fundido e depois no chichá picado para decorar a taça.
4. Misturar os demais ingredientes em uma coqueteleira por 30 segundos.
5. Dispor na taça decorada. Servir gelado.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Frigideira antiaderente;
coqueteleira;
taça para coquetel.
espátula de silicone;
pires;
colheres;
xícara.



Refrigerante de umbu com kefir

Bebida fermentada de kefir, com polpa de umbu



Bebida

Rendimento: 5 porções

Porção: 200g

Rendimento total: 1000g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Umbu, polpa	100	½ xícara de chá
Açúcar demerara	100	½ xícara de chá
Água	850	3½ xícaras de chá
Água de kefir	50	¼ xícara de chá

Informação nutricional (porção de 200g)

Valor energético	Proteína	Gorduras totais	Carboidrato	Fibras	Sódio
87kcal	0,2g	-	21,4g	0,3g	1,2mg



Modo de preparo

1. Colocar, em uma panela de fundo grosso, a polpa, o açúcar e 100mL de água.
2. Reduzir até “ponto de fio” (100°C/ 10min).
3. Esfriar, acrescentar a água de kefir.
4. Adicionar o restante da água à mistura e reservar em garrafa plástica com capacidade para 1,5 litros.
5. Amassar um pouco a garrafa e deixar descansar por um dia ou até estufar a garrafa.
6. Refrigerar. Abrir a garrafa lentamente para liberação do gás. Servir gelado.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Panela de fundo triplo;
garrafa plástica de 1,5 litros;
copos;
colher de altileno;
xícaras.



Smoothie de pitanga

Bebida cremosa e gelada à base de pitanga e leite



Bebida

Rendimento: 1 porção

Porção: 160g

Rendimento total: 160g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Pitanga, polpa, congelada	100	½ xícara de chá
Leite	30	¼ xícara de chá
Açúcar cristal	30	2 colheres de sopa

Informação nutricional (porção de 160g)

Valor energético	Proteína	Gorduras totais	Carboidrato	Fibras	Sódio
158kcal	1,4g	1,1g	35,3g	0,7g	17,1mg





Modo de preparo

1. Misturar todos os ingredientes em um liquidificador.
2. Bater por um minuto.
3. Dispor em um taça e servir imediatamente.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Liquidificador; taça; colher; xícaras.



Suco de bacuri com hortelã

Suco de bacuri com hortelã



Bebida

Rendimento: 1 porção

Porção: 325g

Rendimento total: 325g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Bacuri, polpa	100	½ xícara de chá
Hortelã, folhas	2	2 colheres de sopa
Açúcar cristal	30	2 colheres de sopa
Água mineral, sem gás	240	1 xícara de chá





Informação nutricional (porção de 325g)

Valor energético	Proteína	Gorduras totais	Carboidrato	Fibras	Sódio
252kcal	2,0g	2,0g	52,9g	7,4g	-

Modo de preparo

1. Descongelar a polpa de bacuri.
2. Misturar todos os ingredientes no liquidificador e bater por um minuto.
3. Refrigerar até atingir a temperatura desejada.
4. Servir com gelo (opcional).

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Liquidificador;
taça para servir;
colheres;
xícaras.



Biscoito salgado de pequi

Biscoito tipo sequilho salgado de pequi



Lanche

Rendimento: 10 porções

Porção: 40g

Rendimento total: 400g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Farinha de arroz	120	1 xícara de chá
Fécula de batata	60	½ xícara de chá
Amido de milho	30	2 colheres de sopa
Manteiga	60	4 colheres de sopa
Gema	45	3 unidades
Pequi-branco	25	2 colheres de sopa
Queijo parmesão	30	2 colheres de sopa
Sal	5	1 colher de chá
Água	100	½ xícara de chá

Informação nutricional (porção de 40g)

Valor energético	Proteína	Gorduras totais	Carboidrato	Fibras	Sódio
148kcal	3,0g	7,3g	17,2g	0,5g	220,1mg



Modo de preparo

1. Misturar as farinhas em um bowl, adicionar a manteiga e misturar com as pontas dos dedos.
2. Adicionar o pequi, duas gemas, o queijo parmesão ralado e o sal.
3. Misturar bem todos os ingredientes e, lentamente, adicionar a água.
4. Deixar a massa descansar por, aproximadamente, 15 minutos.
5. Moldar os biscoitos e fazer desenhos sobre a superfície com a ajuda de um garfo e, em seguida, pincelar com gema.
6. Assar (180°C) por 15 minutos.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Bowl; ralador; assadeira; pincel culinário; garfo; colheres; xícaras.



Folhado com creme de ricota e geleia de araçá

Folhado recheado com creme de ricota e geleia de araçá



Lanche

Rendimento: 13 porções

Porção: 25g

Rendimento total: 325g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Geleia		
Araçá, fruto inteiro	100	¾ de xícara de chá
Água	100	½ xícara de chá
Açúcar cristal	110	½ xícara de chá
Pectina	-	a gosto
Caldo de limão	6	1 colher de chá
Folhado		
Massa folhada	210	12 fatias
Araçá, geleia	35	2 colheres de sopa
Creme de ricota	70	½ xícara de chá

Informação nutricional (porção de 25g)

Valor energético	Proteína	Gorduras totais	Carboidrato	Fibras	Sódio
87kcal	1,3g	4,1g	11,0g	0,6g	30,1mg



Modo de preparo

GELEIA

1. Liquidificar o araçá com água e coar.
2. Cozinhar (60°C) o suco coado com o açúcar, a pectina e o caldo de limão.
3. Mexer até obter textura de geleia. Reservar.

FOLHADO

4. Abrir a massa folhada e cortar em quadrados 4cm x 4cm.
5. Rechear cada pedaço com ½ colher de chá de geleia e duas colheres de chá de creme de ricota
6. Dobrar ao meio na diagonal e fechar levemente as bordas.
7. Assar (200°C) por sete minutos ou até dourar.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Liquidificador; peneira; espátula de silicone; rolo de massa; assadeira; colheres; xícaras.

Muffin com recheio de jenipapo

Mini bolo com jenipapo cristalizado e cobertura crocante com raspas de limão



Lanche

Rendimento: 12 porções

Porção: 50g

Rendimento total: 600g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Massa do muffin		
Manteiga, sem sal	80	4 colheres de sopa
Leite	80	1/3 xícara de chá
Ovo	100	2 unidades
Baunilha, extrato	5	1 colher de chá
Açúcar mascavo	130	1 xícara de chá
Farinha de trigo	150	1 1/4 xícara de chá
Fermento	10	1 colher de sopa
Jenipapo, cristalizado	60	1/2 xícara de chá
Cobertura crocante		
Manteiga	45	3 colheres de sopa
Farinha de trigo	60	1/2 xícara de chá
Açúcar mascavo	30	1/4 xícara de chá
Limão, raspas	5	1 colher de sopa

Informação nutricional (porção de 50g)

Valor energético	Proteína	Gorduras totais	Carboidrato	Fibras	Sódio
213kcal	3,2g	10,1g	27,0g	0,8g	42,7mg



Modo de preparo

MASSA DO MUFFIN

1. Derreter a manteiga em fogo brando. Esfriar.
2. Acrescentar o leite, os ovos e a baunilha, misturar. Reservar.
3. Misturar, em um bowl, a farinha, o açúcar e o fermento. Reservar.
4. Juntar as misturas reservadas. Acrescentar o jenipapo e mexer delicadamente.
5. Colocar a massa em formas para muffins. Reservar.

COBERTURA CROCANTE

6. Misturar com as pontas dos dedos todos os ingredientes até formar uma farofa.
7. Polvilhar sobre a massa dos muffins.
8. Assar em forno pré-aquecido (180°C) os muffins por 25 minutos ou até dourar.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Panela de fundo triplo; bowls; formas para muffins; *fouet*; espátula de silicone; colheres; xícaras.



Receitas



Pupunha (*Bactris gasipaes*). Foto: Eduardo Maroja.



Capítulo 5 - Região Norte

JOANNA DE OLIVEIRA LEAL MARTINS¹; LORENA DE MORAES FILGUEIRAS²; RAFAEL DIAS SEABRA³;
 DANIELA LEAL MARTINS DE MELO RODRIGUES⁴; DANIELLE DE CÁSSIA SERRÃO TABOSA⁵;
 FRANCISCO NASCIMENTO⁶; MARCELA BERENICE AGUIAR CORINTHI⁷

*Sim eu tenho a cara do saci, o sabor do tucumã
 Tenho as asas do curió e namoro cunhantã
 Tenho o cheiro do patchouli e o gosto do taperebá
 Eu sou açaí e cobra grande
 O curupira sim saiu de mim, saiu de mim, saiu de mim...
 Sei cantar o "tár" do carimbó, do siriá e do lundu
 O caboclo lá de Cameté e o índio do Xingu
 Tenho a força do muiraquitã
 Sou pipira das manhãs
 Sou o boto, igarapé
 Sou rio Negro e Tocantins
 Samaúma da floresta, peixe-boi e jabuti
 Mururé filho da selva
 A boiuna está em mim
 Sou curumim, sou Guajará ou Valdemar, o Marajó, cunhã...
 A pororoca sim nasceu em mim, nasceu em mim, nasceu em mim...
 Se eu tenho a cara do Pará, o calor do tarubá
 Um uirapuru que sonha
 Sou muito mais...
 Eu sou, Amazônia!*

Nilson Chaves

¹Publicitária. Diretora-Executiva do Instituto Paulo Martins

²Jornalista. Editora-Chefe da revista Troppo

³Gastrônomo. Pesquisador em cultura alimentar amazônica e gestor de alimentos

⁴Chef de cozinha. Chef do restaurante Lá em casa

⁵Cozinheira. Chef executiva

⁶Nutricionista. Professor da Universidade Federal do Pará

⁷Gastrônoma. Proprietária do Restaurante Casa Corinthy



5.1 - *Agradecimentos*

Agradecemos à jornalista Denise Rohnelt de Araujo.

À João Vicente Cunha Nascimento, tecnólogo em processos de dados.

À Eduardo Maroja, pela realização das fotografias.

Agradecemos ainda a Universidade Federal do Pará (FANUT-UFPA), pelo suporte e estrutura.

Ao Instituto Paulo Martins pelo incentivo à preservação da cultura alimentar da Amazônia Paraense que, por meio da transferência do conhecimento, apoia a divulgação de todos os elementos que compõem essa cadeia cultural criativa de tanto valor e simbolismo para o povo amazônida.





5.2 - Apresentação

Existe um hábito, amplamente disseminado entre os amazônidas ribeirinhos, que impressiona somente os que não nasceram/foram criados por aqui: assim que o bebê larga o peito da mãe, ele imediatamente se agarra à uma mamadeira de açaí. Pode soar lúdico, mas à medida em que outubro se avizinha e o Círio de Nossa Senhora de Nazaré se aproxima, um milagre anual ocorre: o alimento cai do céu (e quase sempre acaba com parabrisas desavisados) – são as mangueiras, símbolo da cidade de Belém, que estão carregadas. Inicia-se também, em terra firme, as disputas pelas mangas que caem no chão.

É um fato incontestável: o amazônida tem uma relação diferente com a natureza e com sua própria gastronomia – o açaí que alimenta bebês, alimenta os trabalhadores que buscam ‘sustância’. Ele é uma paixão quase unânime e, de tão multifacetado, pode ser consumido como prato principal (salgado), acompanhado de charque frito, camarão salgado e farinha d’água ou pode ser a sobremesa, quando é adoçado e guarnecido com tapioca.

Por aqui, manga verde com sal é iguaria; pupunha é fruto largamente apreciado, mas também pode ser adjetivo (que designa o modo oleoso e suado que o calor dos trópicos causa nos rostos das pessoas); bacuri é fruta, mas também é uma maneira carinhosa de chamar as crianças recém-nascidas (e sempre no diminutivo). As versatilidades dos frutos amazônicos encantam todos que aqui desembarcam ou que têm a oportunidade de experienciar seus sabores. Sim, é uma experiência memorável comer taperebá; sim, o aroma que exala do cupuaçu é inesquecível – personalidades somente comparáveis às dos habitantes da região, que aprenderam a conviver com a natureza que lhes cerca. Porque além de servirem de alimentos, as frutas podem ser usadas como produtos cosméticos, como remédios... podem substituir manteigas e óleos tradicionais usados na cozinha, como o de oliva, por exemplo.

A sabedoria da floresta é inquestionável e os amazônidas carregam em seus códigos genéticos uma ancestralidade que lhe garantem uma bagagem enorme de conhecimento. As receitas reunidas aqui têm como objetivo compartilhar uma pequena mostra deste conhecimento, desta riqueza. Uma riqueza heterogênea, considerando a complexidade da própria região, que registra mais de 2.500 tipos de árvores e 30 mil tipos diferentes de plantas e vegetais. Os números justificam-se por seu tamanho: a Amazônia estende-se por 9 países da América do Sul e cabe ao Brasil abrigar quase 65% dela.

Guarde este livro, mas não deixe de utilizá-lo bastante: eis aqui um cuidadoso inventário da cozinha mais autêntica de que se tem notícia, porque descende diretamente dos filhos desta terra. O Instituto Paulo Martins sente-se muito honrado por colaborar com este projeto e por lançar mais

sementes ao solo sempre fértil do conhecimento e por sempre encontrar parceiros sensíveis à causa e dispostos a ajudar a manter todo este patrimônio – que pertence a todos! –vivo e pulsante.

Esperamos que você se delicie com as receitas e que queira compartilhá-las com seus amigos, familiares e conhecidos.

JOANNA MARTINS

Diretora Executiva do Instituto Paulo Martins



5.3 - Espécies priorizadas na Região Norte

TABELA 6 - ESPÉCIES ALIMENTÍCIAS PRIORIZADAS PELA INICIATIVA PLANTAS PARA O FUTURO E UTILIZADAS NAS PREPARAÇÕES DE RECEITAS DA REGIÃO NORTE

Nome Popular	Nome Científico	Família
Açaí	<i>Euterpe oleracea</i> Mart.	Arecaceae
Açaí	<i>Euterpe precatoria</i> Mart.	Arecaceae
Bacuri	<i>Platonia insignis</i> Mart.	Clusiaceae
Cará-roxo	<i>Dioscorea trifida</i> L.f.	Dioscoreaceae
Castanha-do-pará	<i>Bertholletia excelsa</i> Bonpl.	Lecythidaceae
Cupuaçu	<i>Theobroma grandiflorum</i> (Willd. ex Spreng.) K.Schum.	Malvaceae
Muruci / Murici	<i>Byrsonima crassifolia</i> (L.) Kunth	Malpighiaceae
Patauá	<i>Oenocarpus bataua</i> Mart.	Arecaceae
Pupunha	<i>Bactris gasipaes</i> Kunth	Arecaceae
Taperebá	<i>Spondias mombin</i> L.	Anacardiaceae
Tucumã	<i>Astrocaryum aculeatum</i> G.Mey.	Arecaceae
Tucumã	<i>Astrocaryum vulgare</i> Mart.	Arecaceae

Fonte: dos autores

Bolinho Capitão do Quilombo

Bolinho frito de pirão de açaí, com recheio de pirarucu frito, empanado na farinha de tapioca



Entrada / Couvert

Rendimento: 6 porções

Porção: 90g

Rendimento total: 540g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Açúcar	5	1 colher de chá
Farinha d'água	100	¾ xícara de chá
Farinha de tapioca	120	1 xícara de chá
Farinha de trigo	60	½ xícara de chá
Óleo	200	1 xícara de chá
Pirarucu, seco	200	1 posta
Açaí, polpa	106	½ xícara de chá
Sal	5	1 colher de chá

Informação nutricional (porção de 90g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
530kcal	14,1g	37,6g	32,8g	1,8g	145,0mg



Modo de preparo

1. Colocar o pirarucu seco em uma vasilha com água e manter refrigerado por 12 horas, trocando a água a cada três horas. Enxaguar e secar.
2. Cortar o pirarucu em cubos e empanar com a farinha de trigo. Reservar.
3. Fritar em óleo pré-aquecido (180°C), até dourar.
4. Cozinhar a farinha d'água em fogo brando e acrescentar, aos poucos, a polpa do açaí, até obter textura de uma massa moldável.
5. Separar a massa e rechear com pirarucu formando seis bolinhos. Empanar com farinha de tapioca.
6. Fritar, em óleo pré-aquecido (180°C), por dois minutos. Servir.

Utensílios utilizados

Frigideira; panela média; faca de chef; recipientes; escumadeira; placa de corte.



Bolinho de cará-roxo com pirarucu

Bolinho de cará-roxo com pirarucu



Entrada / Couvert

Rendimento: 30 porções

Porção: 50g

Rendimento total: 1500g

Ingredientes



Leonardo Modesto

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Cará roxo, cozido, amassado	1	4 xícaras de chá
Peixe pirarucu, seco, dessalgado	400	2 postas
Cebola, picada	40	1/3 cebola
Cheiro-verde / Coentro, picado	50	1/2 maço
Alho, picado	15	4 dentes
Pimenta-de-cheiro, picada	4	1/2 colher de chá
Pimenta-do-reino	2	1/2 colher de chá
Azeite	40	4 colheres de sopa
Farinha de rosca	300	1 1/2 xícara de chá
Ovo	200	4 unidades
Óleo (para fritura)	500	2 xícaras de chá

Informação nutricional (porção de 50g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
266kcal	7,7g	20,1g	12,8g	1,5g	55,6mg



Modo de preparo

1. Refogar, no azeite, a cebola e o alho. Acrescentar o pirarucu e temperar com a pimenta-do-reino e a pimenta-de-cheiro. Cozinhar até ponto de desfiar. Reservar.
2. Misturar a massa de cará-roxo com o pirarucu. Juntar o cheiro-verde, a pimenta-do-reino e ajustar o sal.
3. Moldar os bolinhos e empanar nos ovos batidos e na farinha de rosca ou carimã.
4. Fritar em óleo quente (180°C), até dourar.

Utensílios utilizados

Panela média; bowl; colher média; escumadeira.

Ceviche com cupuaçu

Peixe cru, marinado no suco de cupuaçu e temperado com cebola, pimenta e sal



Entrada / Couvert

Rendimento: 4 porções

Porção: 200g

Rendimento total: 800g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Azeite	50	4 colheres de sopa
Cebola roxa, tiras	25	¼ unidade
Cebola roxa, cubo	50	½ unidade
Coentro, em <i>brunoise</i>	15	¼ maço
Manga rosa, cubo pequeno	150	½ unidade
Peixe pescada-amarela, cubo	400	2 postas
Pimenta-de-cheiro, picada	7	1 unidade
Pimenta-rosa	5	1 colher de chá
Sal	4	½ colher de chá
Caldo de limão	30	2 unidades
Água	240	1 xícara de chá
Cupuaçu, polpa	200	1 xícara de chá





Informação nutricional (porção de 200g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
283kcal	21,4g	15,5g	12,3g	4,1g	236,1mg

Modo de preparo

1. Liquidificar a polpa de cupuaçu com a água. Reservar.
2. Marinar o peixe no suco de cupuaçu, cebola e sal, por 10 minutos.
3. Acrescentar a manga, a pimenta-rosa, a pimenta-de-cheiro e o coentro. Regar com azeite, misturar. Servir.

Utensílios utilizados

Liquidificador; faca de chef; bowl.

Croquete de pupunha com camarão

Croquete de pupunha com camarão



Entrada / Couvert

Rendimento: 30 porções

Porção: 50g

Rendimento total: 1500g

Ingredientes



Leonardo Modesto

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Pupunha, cozida, triturada	500	12 unidades
Batata, cozida, amassada	400	4 unidades
Camarão seco grande, dessalgado, descascado	1	4 xícaras de chá
Cebola, picada	60	½ unidade
Gema	30	2 unidades
Chicória-de-caboclo	10	2 folhas
Sal	3	½ colher de chá
Pimenta-do-reino	2	½ colher de chá
Farinha de rosca, para empanar	200	1 xícara de chá
Ovo, para empanar	100	2 unidades
Óleo (para fritura em imersão)	300	1⅓ xícara de chá

Informação nutricional (porção de 50g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
198kcal	5,4g	15,0g	9,6g	1,4g	120,0mg

Modo de preparo

1. Misturar as massas de pupunha e de batata. Adicionar a cebola, a chicória-de-caboclo, a gema e temperar com o sal e a pimenta-do-reino.
2. Separar a massa e moldar em bolinhos compridos, recheados com camarão, deixando a ponta do rabo para fora. Empanar nos ovos batidos e na farinha de rosca.
3. Fritar, em óleo quente (180°C), até dourar.

Utensílios utilizados

Bowl; colher média; panela; escumadeira; amassador de batata



Pasta de grão-de-bico com muruci

Pasta de grão-de-bico, enriquecida com muruci



Entrada / Couvert

Rendimento: 3 porções

Porção: 120g

Rendimento total: 360g

Ingredientes



Marcela Corinhti

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Grão-de-bico	240	1 xícara de chá
Alho	4	1 dente
Azeite	80	½ xícara de chá
Curcuma em pó	7	½ colher de chá
Cebola, em <i>brunoise</i>	120	1 unidade
Caldo de limão	15	1 colher de sopa
Muruci, polpa	15	1 colher de sopa
Sal	3	½ colher de chá
Água	60	¼ xícara de chá

Informação nutricional (porção de 120g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
548kcal	18,1g	31,5g	42,0g	12,1g	240,1mg



Modo de preparo

1. Cozinhar o grão-de-bico em água fervente. Reservar.
2. Liquidificar todos os ingredientes, até obter uma pasta homogênea. Reservar.
3. Servir como acompanhamento.

Utensílios utilizados

Panela média; processador; colher de mesa.



Patauese de macaxeira e camarão

Salada de macaxeira (mandioca), com camarão, maçã e maionese de azeite de patauá



Entrada / Couvert

Rendimento: 4 porções

Porção: 150g

Rendimento total: 600g

Ingredientes



Bruno Ferreira

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Camarão, pequeno, limpo	240	40 unidades
Mandioca cozida, cubo médio	400	1½ xícara de chá
Gema	20	1 unidade
Azeite de patauá	80	⅓ xícara de chá
Chicória-de-caboclo, picada finamente	10	2 folhas
Maçã verde, cubo pequeno	200	1 unidade
Caldo de limão	5	1 colher de chá
Sal	-	quantidade suficiente
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Cebola, picada	80	1 unidade
Alho, picado	3	1 dente

Informação nutricional (porção de 150g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
402kcal	8,6g	21,1g	42,9g	3,1g	136,6mg



Modo de preparo

1. Temperar o camarão com o sal e a pimenta-do-reino. Reservar.
2. Refogar a cebola e o alho em um fio de azeite de patauá.
3. Adicionar o camarão e saltear, por 2 minutos. Reservar.
4. Bater a gema, com o auxílio de um fouet, e adicionar o azeite de patauá em fio, até o ponto da maionese.
5. Acrescentar a chicória-de-caboclo, picada finamente e temperar com o limão. Reservar.
6. Misturar, em um bowl, a mandioca cozida, a maçã, o camarão refogado e a maionese.
7. Ajustar o sal e a pimenta-do-reino. Servir

Utensílios utilizados

Panela média; bowls; fouet; colher média.

Salpicão de pupunha

Salada de fruto e palmito de pupunha com frango



Entrada / Couvert

Rendimento: 6 porções

Porção: 150g

Rendimento total: 900g

Ingredientes



Paulo Anijar

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Frango, defumado, desfiado	200	1 xícara de chá
Palmito de pupunha, fresco, tiras finas	150	½ unidade
Fruto de pupunha, cozido, gomos finos	250	10 unidades
Cebola, meia lua	50	½ unidade
Cenoura, tiras finas	70	½ unidade
Maçã, tiras finas	50	¼ unidade
Maionese	45	3 colheres de sopa
Creme de leite	22	1½ colher de sopa
Salsa, em <i>chiffonade</i>	15	⅓ xícara
Cheiro-verde, em <i>chiffonade</i>	10	¼ xícara
Alho, em <i>brunoise</i>	10	2 dentes
Mostarda	15	1 colher de sopa
Caldo de limão	40	2½ colheres de sopa
Azeite	15	1 colher de sopa
Pimenta-do-reino	-	a gosto



Informação nutricional (porção de 150g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
384kcal	14,2g	27,3g	17,8g	5,5g	341,0mg

Modo de preparo

1. Refogar, no azeite, a cebola e o alho, até caramelizar.
2. Adicionar o frango desfiado e a pimenta-do-reino e refogar, até dourar. Reservar.
3. Misturar o palmito, a cenoura e a maçã e acrescentar o limão, o creme de leite e a maionese.
4. Adicionar o refogado de frango, a mostarda, os gomos de pupunha e as ervas frescas.
5. Ajustar o limão e a pimenta-do-reino. Servir fria.

Utensílios utilizados

Frigideira; garfo de mesa; colher média; mandolin; faca de chef; placa de corte.



Sopa de camarão do vovô

Creme de camarão ao leite de castanha-do-pará e tapioca



Entrada / Couvert

Rendimento: 10 porções

Porção: 200g

Rendimento total: 2000g

Ingredientes



Anna Maria Martins

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Camarão rosa, descascado	1000	4 xícaras de chá
Caldo de limão	100	3 unidades
Alho	40	8 dentes
Azeite	25	2 colheres de sopa
Sal	-	quantidade suficiente
Tomate, picado	70	1 unidade
Cebola, picado	80	1 unidade
Pimentão verde, picado	25	½ unidade
Pimentinha verde (murupi), picada	10	2 unidades
Alfavaca, picada	5	1 folha
Chicória, picada	5	1 folha
Cheiro-verde, picado	5	1 ramo
Cebolinha, picada	5	1 colher de chá
Pimenta-de-cheiro, amassada	5	1 unidade
Molho <i>bechamel</i>	700	2½ xícaras de chá
Creme de leite	300	1 lata
Castanha-do-pará	250	1 xícara de chá
Farinha de tapioca	160	4 xícaras de chá

Informação nutricional (porção de 200g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
511kcal	15,7g	41,4g	17,1g	3,2g	254,6mg



Modo de preparo

1. Limpar os camarões em uma mistura de água e limão. Escorrer. Marinar, por três horas, o camarão com limão, alho amassado, azeite e sal a gosto.
2. Refogar, no azeite, o alho, a cebola, o tomate, o pimentão, a pimenta verde, os temperos verdes cortados e o camarão já temperado.
3. Acrescentar a pimenta-de-cheiro, levemente amassada, e um litro e meio de água. Ferver por 10 minutos e ajustar o sal.
4. Separar a metade dos camarões. Reservar.
5. Liquidificar a outra metade dos camarões com todo o caldo e temperos do ensopado, com o molho *béchamel* e $\frac{2}{3}$ das castanhas.
6. Cozinhar, até fervura, o creme obtido com os camarões reservados e metade da farinha de tapioca. Desligar o fogo. Acrescentar o creme de leite, mexendo vigorosamente.

MONTAGEM

7. Servir acompanhado por farinha de tapioca e castanha-do-pará torrada e cortada em lascas finas.

Utensílios utilizados

Bowl; caçarola; pilão para alho; colher média; peneira; xícara de *consomé*; liquidificador.

Tomate ao pesto de jambú e castanha-do-pará

Tomate ao pesto de jambú e castanha-do-pará



Entrada / Couvert

Rendimento: 6 porções

Porção: 170g

Rendimento total: 1020g

Ingredientes



Paulo Martins

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Jambu	120	1 maço
Castanha-do-pará	120	½ xícara de chá
Azeite	100	⅓ xícara de chá
Queijo parmesão, ralado	100	½ xícara de chá
Sal	2	⅓ colher de chá
Tomate, maduro	640	6 unidades





Informação nutricional (porção de 170g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
384kcal	10,4g	35,2g	4,9g	3,1g	386,9mg

Modo de preparo

1. Cortar os tomates ao meio, retirar as sementes e escorrer. Reservar.
2. Separar as folhas e os ramos mais tenros do jambu.
3. Preparar, em liquidificador, o pesto com o azeite, o jambu e as castanhas (reservar duas unidades). Homogeneizar. Misturar $\frac{3}{4}$ do queijo parmesão.
4. Rechear os tomates e finalizar com as castanhas-do-pará reservadas e o restante do queijo.
5. Assar, em forno quente (220°C), por, aproximadamente, cinco minutos.

Montagem

6. Servir em porções individuais com um fio de azeite.

Utensílios utilizados

Faca; liquidificador; colher de mesa; tabuleiro; ralador.

Bife de panela no azeite de patauá

Bife com legumes, ao azeite de patauá, temperado com tucupi preto



Prato principal

Rendimento: 5 porções

Porção: 150g

Rendimento total: 750g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Alho, triturado	4	1 dente
Azeite de patuá	3	1 colher de chá
Carne bovina, coxão duro, bifes	400	4 unidades
Cenoura, rodela	60	½ unidade
Cebola, rodela	190	1½ unidade
Cheiro-verde, picado finamente	60	½ maço
Pimenta-do-reino	2	⅓ colher de chá
Pimentão verde, rodela	75	½ unidade
Sal	2	⅓ colher de chá
Tucupi preto	10	1 colher de sopa





Informação nutricional (porção de 150g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
133kcal	17,7g	4,4g	3,3g	5,0g	92,1mg

Modo de preparo

1. Temperar os bifes com o alho, o tucupi preto, o sal e a pimenta. Marinar de 30 minutos a uma hora. Reservar.
2. Alternar camadas de cebola, cenoura, pimentão e bife, até finalizar os ingredientes.
3. Cozinhar os bifes, por 20 minutos ou até ficarem com textura macia.
4. Regar com azeite de patauí e finalizar com o cheiro-verde. Servir quente.

Utensílios utilizados

Vasilha; panela média; faca de chef.

Camarão com molho de muruci

Camarão salteado com molho de muruci e alho frito



Prato principal

Rendimento: 1 porção

Porção: 250g

Rendimento total: 250g

Ingredientes



Paulo Anijar

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Camarão rosa, sem casca, com cauda	100	1 xícara de chá
Muruci, polpa	100	½ xícara de chá
Vinho Branco	20	2 colheres de sopa
Alho, ralado	10	3 dentes
Glucose	7	1 colher de chá
Goma de mandioca (fécula)	15	1 colher de sopa
Cachaça	-	quantidade suficiente
Óleo	15	1 colher de sopa
Azeite	10	1 colher de sopa
Sal	3	½ colher de chá
Alecrim	-	a gosto
Abóbora	150	2 xícaras de chá

Informação nutricional (porção de 250g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio	Álcool
474kcal	13,4g	28,2g	32,1g	11,9g	965,7mg	2,1g



Modo de preparo

1. Ralar o alho e fritar até dourar. Reservar.
2. Misturar o muruci, o vinho branco, a glucose e o sal e levar ao fogo até ferver. Dissolver a goma com a cachaça e adicionar à mistura.
3. Cozinhar até formar um molho. Reservar.
4. Saltear os camarões e servir com o molho.
5. Finalizar com o alho frito e o alecrim.

SUGESTÃO

Os camarões poderão ser servidos com abóbora.

Utensílios utilizados

Ralador; frigideiras; colher média.



Camarão com taperebá

Camarão rosa, acompanhado de arroz com creme de taperebá e creme de leite, guarnecido com calda de taperebá



Prato principal

Rendimento: 4 porções

Porção: 400g

Rendimento total: 1600g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Camarão		
Alho	30	7 dentes
Camarão rosa, grande, sem casca, com cauda	500	12 unidades
Sal	4	1 colher de chá
Caldo de limão	60	4 unidades
Arroz		
Açúcar refinado	30	2 colheres de sopa
Arroz, cozido	400	2 xícaras de chá
Azeite	15	1 colher de sopa
Cebola branca, em <i>brunoise</i>	40	1/3 unidade
Creme de leite	200	1 xícara de chá
Taperebá, polpa	400	2 xícaras de chá
Sal	3	1/2 colher de chá
Calda		
Açúcar refinado	125	2/3 xícara de chá
Taperebá, polpa	200	1 xícara de chá

Informação nutricional (porção de 400g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
555kcal	18,1g	16,3g	80,3g	7,3g	693,4mg

Modo de preparo

PARA O CAMARÃO

1. Marinar os camarões no limão, na água, no alho e no sal, por cinco minutos.
2. Grelhar os camarões. Reservar.

PARA O ARROZ

3. Refogar a cebola no azeite. Adicionar a polpa de taperebá, o açúcar e o sal, ferver. Reservar.

Para a calda

4. Cozinhar a polpa do taperebá, com a metade do açúcar, mexendo sempre, até derreter o açúcar por completo. Acrescentar o restante do açúcar e cozinhar até ponto de calda.

MONTAGEM

5. Servir o arroz com os camarões e finalizar com a calda.

Utensílios utilizados

Bowl; frigideira; faca de chef;
panela média; colher média.



Costela suína com molho de taperebá

Costela suína desossada com molho de taperebá



Prato principal

Rendimento: 4 porções

Porção: 250g

Rendimento total: 1000g

Ingredientes



Idea do Carmo

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Carne suína, costela, desossada	1000	4 unidades
Caldo de limão	60	3 unidades
Alho	10	3 dentes
Chicória-de-caboclo, picada finamente	5	1 folha
Azeite	15	1 colher de sopa
Taperebá, polpa	600	3 xícaras de chá
Melaço de cana	200	1 xícara de chá
Fundo de legumes (ver página 858)	100	½ xícara de chá
Sal	2	⅓ colher de chá
Pimenta	2	⅓ colher de chá
Mandioca	500	3 pedaços
Jambu, picado finamente	5	1 colher sopa
Queijo do marajó, ralado	100	½ xícara de chá
Manteiga	30	2 colheres de sopa
Leite	100	½ xícara de chá

Informação nutricional (porção de 250g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
970kcal	63,7g	29,0g	111,6g	3,9g	351,3mg



Modo de preparo

Geleia

1. Colocar o azeite, a polpa de taperebá, o melaço de cana, o caldo de legumes, o sal e a pimenta para reduzir até o ponto desejado. Reservar.

Carne

2. Marinar as costelas com o caldo de limão, o alho e a chicória-de-caboclo, por 12 horas. Reservar. Assar, em forno aquecido (180°C), por 20 minutos. Adicionar a geleia e continuar o cozimento até a carne ficar macia.

Purê

3. Cozinhar a mandioca até ficar macia e amassar até textura de purê. Adicionar, o jambu, o queijo do marajó ralado, a manteiga e o leite. Ferver até textura homogênea. Reservar.

Montagem

4. Servir a costela no purê, coberta com o molho de taperebá.

Utensílios utilizados

Panela pequena; bowl; assadeira; colher média.

Coxas de frango assadas ao molho de tucumã

Coxas de frango assadas ao molho de tucumã e mandioca



Prato principal

Rendimento: 5 porções

Porção: 260g

Rendimento total: 1300g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Frango		
Alho, triturado	4	1 dente
Cebola, em <i>brunoise</i>	30	1/3 unidade
Chicória-de-caboclo, picada	5	1 folha
Frango, coxa, com pele	1	7 coxas
Pimenta-do-reino branca	2,5	1/2 colher de chá
Pimentão verde, em <i>julienne</i>	30	2 colheres de sopa
Sal	10	2 colheres de chá
Caldo de limão	50	2 unidades
Talo de salsaão	25	1 unidade
Tucupi preto	36	3 colheres de sopa
Vinagre de sidra	15	1 colher de sopa
Molho de Tucumã		
Água	500	2 xícaras de chá
Alho	3	1 dente
Azeite	5	1 colher de chá
Cebola, em <i>julienne</i>	50	1/2 unidade
Cheiro-verde	15	1/4 xícara de chá
Chicória-de-caboclo, picada	5	1 folha
Leite de coco	15	1 colher de sopa
Mandioca sem casca, rodela	120	1/2 xícara de chá
Tucumã, polpa	80	1/3 xícara de chá
Sal	3	1/2 colher de chá

Informação nutricional (porção de 260g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
440kcal	36,0g	25,9g	13,9g	3,8g	803,8mg

Modo de preparo

Frango

1. Marinar as coxas de frango em água e caldo de limão por 20 minutos. Escorrer e cozinhar, por 20 minutos, o frango, o salsão, o sal, a pimenta-do-reino e o vinagre de sidra, imersos em água.
2. Escorrer a água do frango e temperar com o alho, o tucupi negro e ajustar o sal e marinar por duas horas.
3. Untar uma assadeira com azeite e distribuir camadas de cebola e pimentão, ajustar o sal e acrescentar as coxas de frango. Cobrir com papel alumínio e assar em forno pré-aquecido (180°C), por 45 minutos. Retirar o papel alumínio e assar por mais 15 minutos ou até dourar. Reservar.

Molho de Tucumã

4. Cozinhar a mandioca sob pressão, até ficar macia. Escorrer e reservar parte da água.
5. Processar a mandioca, sem a parte fibrosa que fica no centro, com 120mL da água de cocção, o leite de coco, a polpa de tucumã até obter a textura de um creme. Reservar.
6. Refogar, em um fio de azeite, a cebola e um dente de alho, até dourar. Acrescentar o creme de tucumã com mandioca e manter em chama baixa até fervura. Ajustar o sal e desligar.
7. Finalizar o creme com cheiro-verde e a chicória-de-caboclo. Colocar o molho sobre as coxas de frango. Servir.

Utensílios utilizados

Bowl; panela de pressão; assadeira; liquidificador; panela média.



Dadinhos de pirarucu, com molho de patauí e cuscuz bragantino

Cubos de pirarucu, empanado com molho de patauí e cuscuz de farinha de mandioca



Prato principal

Rendimento: 5 porções

Porção: 160g

Rendimento total: 800g

Ingredientes



Bruno de Souza Ferreira

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Peixe pirarucu, postas de filé, dessalgado, cubo	300	2 unidades
Farinha de trigo	200	¾ xícara de chá
Ovo	100	2 unidades
Farinha de mandioca grossa	250	2½ xícaras de chá
Manteiga	50	¼ xícara de chá
Água	80	⅓ xícara de chá
Tomate, sem pele, sem semente, cubo	70	2 unidades
Pimentão, cubo	40	½ unidade
Cebola, cubo	40	½ unidade
Chicória-de-caboclo	10	2 folhas
Queijo do Marajó, cubo	50	¼ xícara de chá
"Vinho" de patauí (polpa)	300	½ xícara de chá
Fundo de legumes (ver página 858)	100	½ xícara de chá
Amido de milho	10	1 colher de sopa
Sal	3	½ colher de chá
Pimenta-do-reino	2	½ colher de chá
Caldo de limão	7,5	½ colher de sopa



Informação nutricional (porção de 160g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio	Álcool
694kcal	35,4g	19,7g	79,2g	7,3g	246,5mg	6,2g

Modo de preparo

1. Misturar a farinha de mandioca e a manteiga, até incorporar (cuscuz).
2. Acrescentar, ao cuscuz, o queijo do Marajó. Reservar.
3. Umedecer a farinha de trigo com a água e espalhar em uma assadeira.
4. Incorporar o tomate, o pimentão, a cebola e a chicória-de-caboclo à farinha umedecida.
5. Temperar com o sal e a pimenta-do-reino. Reservar. Aquecer, em banho-maria (100°C), o "vinho" de patauí.
6. Dissolver o amido de milho no caldo de legumes e incorporar ao vinho aquecido.
7. Acrescentar o caldo de limão e engrossar levemente. Ajustar o sal.
8. Empanar os cubos de pirarucu com os ovos e a farinha de trigo.
9. Fritar, em óleo quente (180°C), até dourar. Servir os dadinhos com o molho de patauí e o cuscuz.

Utensílios utilizados

Bowls; frigideira; assadeira/basqueta; colher média.

Dourada Ver-o-Peso

Dourada frita com redução de balsâmico, mel e muruci, acompanhada de baião de dois e mandioca



Prato principal

Rendimento: 4 porções

Porção: 400g

Rendimento total: 1600g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Peixe		
Peixe dourada, filé	800	8 pedaços
Caldo de limão	30	2 unidades
Alho, amassado	2	1 dente
Pimentinha Verde (murupi)	1	1 unidade
Água	2000	8 xícaras de chá
Cachaça	30	2 colheres de sopa
Sal	2	¼ colher de chá
Farinha de trigo	60	6 colheres de sopa
Óleo	-	quantidade suficiente
Redução do balsâmico		
Aceto balsâmico	40	3 colheres de sopa
Mel	25	1 colher de sopa
Muruci, polpa	50	⅓ xícara de chá
Água	15	1 colher de sopa
Baião de dois		
Feijão manteguinha, cozido	50	¼ xícara de chá
Arroz, cozido	200	1 xícara de chá
Bacon, cubo pequeno	30	2 colheres de sopa
Charque, cubo pequeno	20	1 colher de sopa
Queijo do Marajó	80	⅓ xícara de chá
Cheiro-verde	25	¼ xícara de chá



Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Sal	3	½ colher de chá
Água	100	½ xícara de chá
Mandioca		
Mandioca	400	4 pedaços
Manteiga	100	½ xícara de chá
Sal	3	½ colher de chá
Água	500	2 xícaras de chá
Geléia de muruci		
Muruci, polpa	70	½ xícara de chá
Açúcar	20	1½ colher de sopa
Sal	3	½ colher de chá
Água	30	2 colheres de sopa

Informação nutricional (porção de 400g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio	Álcool
915kcal	45,6g	41,8g	79,5g	8,7g	1054,9mg	3,0g

Modo de preparo

PEIXE

1. Preparar uma marinada com o caldo de limão, o alho, a pimenta picada, a cachaça, a água e o sal. Acrescentar o peixe e marinar por 15 minutos.
2. Retirar o peixe da marinada e empanar com farinha de trigo. Fritar, em imersão, até dourar.

Redução do balsâmico

3. Ferver o aceto balsâmico e o mel, por cinco minutos. Acrescentar a polpa de muruci dissolvida em água e ferver até reduzir pela metade. Reservar.



BAIÃO DE DOIS

4. Fritar o bacon e o charque, adicionar o feijão cozido, acrescentar a água (100mL) e ferver. Adicionar o arroz e os temperos verdes, acrescentando o queijo assim que começar a secar.

MANDIOCA

5. Cozinhar a mandioca em água e sal até ficar macia. Escorrer. Saltear na manteiga clarificada, até dourar.

GELÉIA DE MURUCI

6. Fazer uma calda, em ponto de fio, com a água e o açúcar e adicionar a polpa de muruci. Mexer até ficar em ponto de geléia, acrescentar o sal.



MONTAGEM

7. Pintar uma das laterais de um prato com a redução de balsâmico. Colocar o peixe no centro da pintura. Em uma lateral, colocar a geléia sobrepondo a mandioca e completar na outra lateral com o baião de dois.

Utensílios utilizados

Refratário; panela média; escadeira; três colheres grandes; faca de chef e frigideira.

Escondidinho de camarão com pupunha

Escondidinho de camarão, com pupunha e farofa de pão



Prato principal

Rendimento: 4 porções

Porção: 300g

Rendimento total: 1200g

Ingredientes



Idea do Carmo

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Camarão, limpo, sem cauda	600	30 unidades
Azeite	15	1 colher de sopa
Cebola	80	1 unidade
Tomate, sem semente, picado	80	1 unidade
Pimentinha verde (murupi), picada	15	5 unidades
Alho, em <i>brunoise</i>	5	1 dente
Pupunha, cozida	600	15 unidades
Leite	200	1 xícara de chá
Queijo Minas	100	½ xícara de chá
Manteiga	30	2 colheres de sopa
Sal	3	½ colher de chá
Pimenta	-	a gosto
Pão francês, seco	120	3 unidades
Manjericão	-	a gosto

Informação nutricional (porção de 300g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio	Álcool
843kcal	29,6g	58,8g	43,2g	11,4g	725,3mg	-



Modo de preparo

Recheio

1. Refogar, no azeite, a cebola e o alho. Adicionar o camarão limpo, a pimentinha verde e o tomate. Ajustar o sal. Reservar.

MASSA

2. Processar a pupunha até obter uma massa cremosa. Misturar a massa da pupunha, o leite, o queijo minas, a manteiga e o sal, até obter uma massa homogênea.

FAROFA DE PÃO

3. Bater o pão no processador, até obter uma farinha grossa. Torrar até o ponto de farofa e ajustar o sal.
4. Finalizar com manjericão, após a montagem do prato.

Utensílios utilizados

Bowl; frigideira; processador; panela média; colher média.



Farofa caboquinha

Farofa de ovos, com tucumã, banana-da-terra e queijo coalho



Prato principal
Guarnição

Rendimento: 4 porções

Porção: 135g
Rendimento total: 540g

Ingredientes



Bruno de Souza Ferreira

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Ovo	200	4 unidades
Tucumã, lascas	120	½ xícara de chá
Pimentão verde, cubo	30	½ unidade
Tomate, cubo	80	½ unidade
Cebola, tiras	50	½ unidade
Queijo coalho, cubo	70	⅓ xícara de chá
Banana-da-terra, meia lua	80	1 unidade
Farinha de mandioca	100	1 xícara de chá
Sal	5	1 colher de chá
Pimenta-do-reino	2,5	½ colher de chá
Azeite	10	½ colher de sopa

Informação nutricional (porção de 135g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
377kcal	12,7g	17,4g	39,3g	6,4g	492,0mg



Modo de preparo

1. Dourar, em metade do azeite, as bananas-da-terra. Reservar.
2. Refogar, no restante do azeite, a cebola, o alho, o tomate e o pimentão.
3. Acrescentar os ovos.
4. Misturar a farinha à fritada.
5. Adicionar o queijo coalho em cubos. Finalizar com as lascas de tucumã e as rodela de banana-da-terra.
6. Servir quente.

Utensílios utilizados

Frigideira; colher média.

Farofa molhada de pirarucu com muruci

Farofa de pirarucu umidecida com muruci



Prato principal
Guarnição

Rendimento: 4 porções
Porção: 300g
Rendimento total: 1200g

Ingredientes



Ilea do Carmo

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Cebola, picada	150	1½ unidade
Tomate, sem semente, cubo	200	1½ unidade
Pimenta verde, em <i>brunoise</i>	50	4 unidades
Cheiro-verde	10	½ maço
Peixe pirarucu, postas de filé, dessalgado, desfiado	600	3 unidades
Muruci, polpa	500	2 xícaras de chá
Açúcar	100	½ xícara de chá
Azeite	50	3 colheres de sopa
Farinha de mandioca	500	2 xícaras de chá
Sal	2	½ colher de chá
Pimenta-do-reino	2	½ colher de chá
Caldo de limão	15	1 unidade

Informação nutricional (porção de 300g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
1167kcal	62,0g	30,9g	148,4g	23,6g	243,3mg



Modo de preparo

1. Marinar o pirarucu no caldo do limão. Refogar, no azeite, a cebola e adicionar o pirarucu. Ajustar o sal e a pimenta. Reservar.
2. Bater a polpa de muruci e o açúcar e hidratar a farinha de mandioca com a mistura.
3. Misturar a farinha hidratada, o tomate, a pimenta verde, cheiro verde e o peixe refogado. Ajustar o sal e a pimenta.

Utensílios utilizados

Panela média; colher média; liquidificador; bowl médio; refratário grande; faca de chef.



Feijão da vovó

Feijão com carne bovina e legumes, preparado no azeite de patauá



Prato principal

Rendimento: 10 porções

Porção: 225g

Rendimento total: 2250g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Abóbora, cubo	300	2½ xícaras de chá
Alho, picado	5	1 dente
Azeite de patauá	21	2 colheres de sopa
Cebola, em <i>julienne</i>	70	1 xícara de chá
Cenoura, cubo médio	54	½ xícara de chá
Cheiro-verde, picado	30	3 colheres de sopa
Feijão	800	4 xícaras de chá
Folha de louro	1,5	2 unidades
Jambú, cozido	130	1 xícara de chá
Maxixe	80	5 unidades
Carne bovina, músculo, cubo	500	2½ xícaras de chá
Pimenta-do-reino	2,5	½ colher de chá
Pimentão verde, em <i>brunoise</i>	24	2 colheres de sopa
Sal	2	½ colher de chá
Salsão, em <i>brunoise</i>	36	3 colheres de sopa
Tomate, em <i>brunoise</i>	186	1 xícara de chá

Informação nutricional (porção de 225g)

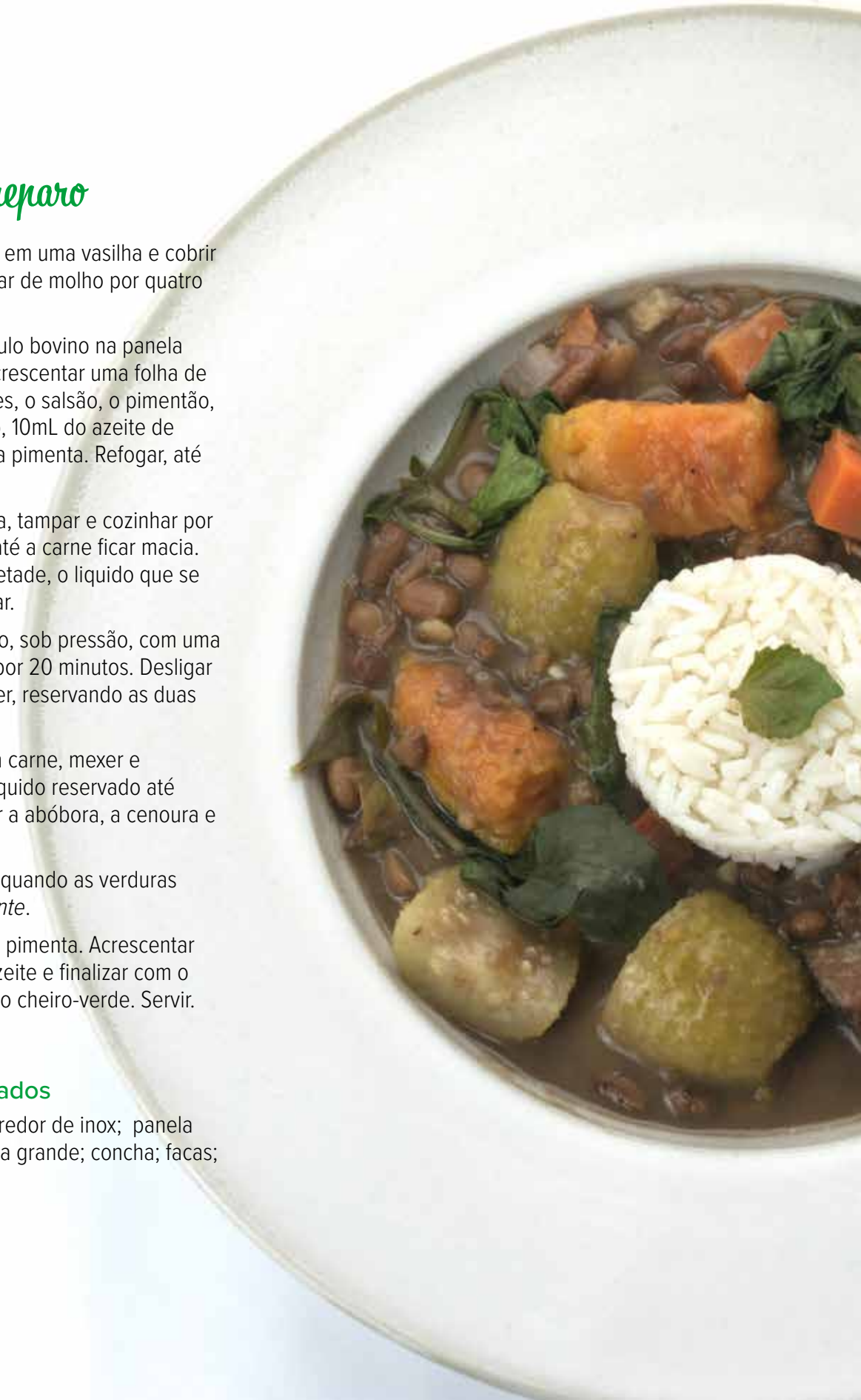
Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
365kcal	28,3g	6,1g	37,3g	23,7g	94,7mg

Modo de preparo

1. Colocar o feijão em uma vasilha e cobrir com água. Deixar de molho por quatro horas.
2. Colocar o músculo bovino na panela de pressão e acrescentar uma folha de louro, os tomates, o salsão, o pimentão, a cebola, o alho, 10mL do azeite de patauá, o sal e a pimenta. Refogar, até dourar.
3. Cobrir com água, tampar e cozinhar por 30 minutos ou até a carne ficar macia. Reduzir, pela metade, o líquido que se formou. Reservar.
4. Cozinhar o feijão, sob pressão, com uma folha de louro, por 20 minutos. Desligar o fogo e escorrer, reservando as duas partes.
5. Juntar o feijão à carne, mexer e acrescentar o líquido reservado até cobrir. Adicionar a abóbora, a cenoura e o maxixe.
6. Desligar o fogo quando as verduras estiverem *al dente*.
7. Ajustar o sal e a pimenta. Acrescentar o restante do azeite e finalizar com o jambu cozido e o cheiro-verde. Servir.

Utensílios utilizados

Bowl grande; escorredor de inox; panela de pressão; caçarola grande; concha; facas; colheres grandes.



Filé ao molho de cupuaçu

Filé ao molho de cupuaçu, com *gratin* de batata, jambu e queijo do Marajó



Prato principal

Rendimento: 4 porções

Porção: 400g

Rendimento total: 1600g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Molho de cupuaçu		
Açúcar	100	½ xícara de chá
Água	300	1½ xícara de chá
Pimenta-rosa	20	2 colheres de sopa
Cupuaçu, polpa	200	1 xícara de chá
Sal	3	½ colher de chá
Filé		
Alho	15	3 dentes
Azeite	15	1 colher de sopa
Batata, rodela finas	400	4 unidades
Carne bovina, filé, medalhão	800	4 unidades
Jambu, folhas, picada	100	½ maço
Manteiga	30	1½ colher de sopa
Queijo do Marajó, lascas	200	1 xícara de chá
Sal	3	½ colher de chá

Informação nutricional (porção de 400g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
705kcal	54,8g	31,9g	47,8g	3,4g	559,5mg



Modo de preparo

MOLHO DE CUPUAÇU

1. Caramelizar a polpa de cupuaçu, o açúcar e a água, acrescentar o sal e a pimenta-rosa. Reservar.

FILÉ

2. Cozinhar as batatas em água e sal, até ficarem macias. Dispor, em camadas alternadas, as batatas, o queijo, o jambu e a manteiga, com o auxílio de um aro. Finalizar com queijo. Gratinar em forno aquecido.



3. Temperar o filé com o sal e o alho.
4. Selar os filés com azeite, até o ponto desejado.

MONTAGEM

5. Servir o filé, cobrindo com o molho de cupuaçu e dispor ao lado do gratinado de batatas.

Utensílios utilizados

Frigideira; panela pequena; colher de pau; aro.

Filé mignon à pupunha caramelizada

Filé mignon com molho de pupunha caramelizada



Prato principal

Rendimento: 1 porção

Porção: 250g

Rendimento total: 250g

Ingredientes



Paulo Anijar

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Pupunha, cozida, cortada, gomos	200	8 unidades
Açúcar	120	½ xícara de chá
Cumarú	-	1 pitada
Água	7	1 colher de chá
Manteiga	10	1 colher de sopa
Carne bovina, filé, medalhão	200	1 unidade

Informação nutricional (porção de 250g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
1452kcal	48,6g	69,3g	153,6g	1-	155,9mg

Modo de preparo

1. Preparar um caramelo com uma pitada de cumaru.
2. Adicionar as pupunhas cortadas em quatro gomos e acrescentar a água e a manteiga.



3. Reduzir até obter uma calda maleável.
4. Grelhar o filé e servir com a pupunha caramelizada.

Utensílios utilizados

Panela média; colher média; frigideira.



Filhote com bacuri

Peixe grelhado, acompanhado de arroz com creme de leite e decorado com filho do bacuri caramelizado



Prato principal

Rendimento: 6 porções

Porção: 500g

Rendimento total: 3000g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Bacuri caramelizado		
Açúcar refinado	60	4 colheres de sopa
Bacuri, polpa	200	1 xícara de chá
Peixe		
Água	1	4 xícaras de chá
Alho	10	2 dentes
Arroz, cozido	600	3 xícaras de chá
Azeite	30	2 colheres de sopa
Peixe filhote, postas de filé	1500	6 unidades
Sal	3	½ colher de chá
Caldo de limão	60	4 unidades
Molho		
Água	200	1 xícara de chá
Alho	10	2 dentes
Cebola branca, em <i>brunoise</i>	30	2 colheres de sopa
Creme de leite	100	½ xícara de chá
Farinha de trigo	60	4 colheres de sopa
Leite	200	1 xícara de chá
Manteiga	60	4 colheres de sopa
Bacuri, polpa	200	1 xícara de chá
Sal	3	½ colher de chá



Informação nutricional (porção de 500g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
681,13	54,53	25,01	56,93	5,10	355,86

Modo de preparo

1. Caramelizar o açúcar e juntar o bacuri, até obter ponto de caramelo mole (110°C).
2. Marinar, por 15 minutos, o peixe com a água, o caldo de limão, o sal e o alho.
3. Dourar o peixe em um fio de azeite. Reservar.
4. Refogar, na manteiga, a cebola, o alho e a farinha de trigo, até dourar. Adicionar, aos poucos, metade do leite e da água, até formar um molho bechamel. Reservar.
5. Liquidificar o bacuri com a outra metade do leite e da água e bater até formar um creme grosso.
6. Acrescentar essa mistura ao molho bechamel, cozinhar por, aproximadamente, 15 minutos e finalizar ajustando o ponto de sal.

MONTAGEM

7. Dividir o molho em duas partes. Misturar o arroz em uma das partes. Sobrepor a posta do peixe no restante do molho de bacuri. Dispor o arroz ao lado do peixe e finalizar com o bacuri caramelizado sobre o arroz.

Utensílios utilizados

Frigideira média; panela média; liquidificador.

Filhote com coulis de taperebá

Filhote com coulis de taperebá



Prato principal

Rendimento: 1 porção

Porção: 330g

Rendimento total: 330g

Ingredientes



Paulo Anijar

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Taperebá, polpa	100	1 xícara de chá
Fundo de legumes (ver página 858)	240	2 xícaras de chá
Glucose	15	1 colher de sopa
Conhaque	40	¼ xícara de chá
Sal	2	quantidade suficiente
Pimenta-do-reino	2	a gosto
Açúcar	15	1 colher de sopa
Peixe filhote, posta de filé	200	1 unidade

Informação nutricional (porção de 330g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio	Álcool
746kcal	66,5g	4,5g	86,7g	4,0g	532,8mg	12,2g



Modo de preparo

1. Reduzir a polpa de taperebá, o caldo de legumes, a glucose e o conhaque, até obter um molho homogêneo.
2. Corrigir a acidez com o açúcar e finalizar com o sal, de forma a obter um molho agri-doce.
3. Grelhar o filhote temperado com sal e pimenta.
4. Servir com molho levemente aquecido e o arroz de sua preferência.

Utensílios utilizados

Panela média, frigideira, colher média.



Filhote no leite da castanha-do-pará

Filhote no leite da castanha-do-pará



Prato principal

Rendimento: 4 porções

Porção: 450g

Rendimento total: 1800g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Peixe filhote, postas de filé	1000	4 unidades
Caldo de limão	100	6 unidades
Vinho branco	100	½ xícara de chá
Água	2	8 xícaras de chá
Azeite	20	1½ colher de sopa
Alho, picado	20	5 dentes
Sal	10	2 colheres de chá
Coentro, picado	5	1 colher de sopa
Chicória-de-caboclo, picada	5	1 folha
Alfavaca, picada	5	1 folha
Cebolinha, picada	5	1 colher de sopa
Salsa, picada	5	1 colher de sopa
Castanha-do-pará, fresca	250	2 xícaras de chá
Leite	500	2 xícaras de chá
Creme de leite	200	1 xícara de chá
Arroz, cozido	400	2 xícaras de chá
Jambu, pré-cozido, picado	150	1 xícara de chá



Informação nutricional (porção de 450g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio	Álcool
1071kcal	66,6g	65,7g	44,8g	8,2g	666,1mg	2,6g

Modo de preparo

1. Marinar o peixe com o caldo de limão, a água, o vinho branco, a metade do alho, o sal, e os temperos verdes por, aproximadamente, duas horas.
2. Secar as postas e grelhar dos dois lados, até dourar. Reservar.
3. Liquidificar o leite e as castanhas e coar para separar o leite.
4. Ferver o leite da castanha, temperar com o sal, adicionar o creme de leite e misturar. Reservar.
5. Dourar, em um fio de azeite, o restante do alho.
6. Adicionar o jambu e o arroz, misturar. Reservar.

MONTAGEM

7. Dispor o peixe no centro do prato, regado com o molho de castanhas e acompanhado do arroz com jambu. Finalizar com castanhas picadas.

Utensílios utilizados

Faca de chef, Bowl, frigideira, Crivo.

Nhoque de cará-roxo com molho branco

Nhoque de cará-roxo, grelhado com molho branco e saborizado com camarão



Prato principal

Rendimento: 10 porções

Porção: 250g

Rendimento total: 2500g

Ingredientes



Leonardo Modesto

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Cara-roxo, cozido, amassado	1000	4 xícaras de chá
Parmesão, ralado	50	½ xícara de chá
Noz-moscada	2	½ colher de chá
Puxuri	2	½ colher de chá
Sal	3	½ colher de chá
Farinha de trigo	100	½ xícara de chá
Manteiga	50	3 colheres de sopa
Azeite	13	1 colher de sopa
Água para cocção	2	8 xícaras de chá
Sal para cocção	10	1 colher de sopa
Gema	45	3 unidades

Informação nutricional (porção de 250g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
205kcal	6,3g	8,7g	23,9g	2,8g	217,9mg



Modo de preparo

1. Misturar o cará-roxo com as gemas, o parmesão ralado, a noz-moscada, o puxuri e o sal.
2. Adicionar, aos poucos, a farinha de trigo, até obter uma massa moldável.
3. Separar uma porção de massa e alongar na forma de um cilindro, cortar (2,5cm) e vincar os nhoques com um garfo (opcional).
4. Cozinhar a metade dos nhoques em água fervente com sal, assim que os nhoques subirem transferir para um bowl com água gelada para interromper o cozimento. Repetir o procedimento com a outra metade dos nhoques.
5. Grelhar os nhoques dos dois lados com o azeite e a manteiga.
6. Servir com o molho de sua preferência.

Utensílios utilizados

Bowl; colher média; garfo de mesa; frigideira.



Peixe à crosta de castanha-do-pará

Peixe empanado com farinha de castanha-do-pará



Prato principal

Rendimento: 3 porções

Porção: 350g

Rendimento total: 1050g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Peixe filhote	600	3 postas
Caldo de limão	60	3 unidades
Sal	4	1 colher de chá
Castanha-do-pará, triturada grossa	230	1 xícara de chá
Castanha-do-pará	10	2 unidades
Azeite	120	½ xícara de chá
Pimenta-do-reino	4	1 colher de chá
Alho	8	2 dentes
Arroz, cozido	300	1½ xícara de chá
Óleo (para fritura)	400	1½ xícara de chá

Informação nutricional (porção de 350g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
2434,40	53,69	228,62	36,09	8,83	2,72

Modo de preparo

1. Marinar as postas de peixe filhote com o caldo de limão, o alho, o sal e a pimenta. Reservar.
2. Empanar o peixe na farinha grossa de castanha.
3. Fritar o peixe por imersão, até dourar a crosta.
4. Servir acompanhado do arroz.
5. Decorar com castanha-do-pará inteira ou laminada.

Utensílios utilizados

Frigideira; bowl; colher média; prato raso; escumadeira.



Peixe da rainha ao pesto de patauá

Peixe assado com inhame e legumes, ao molho pesto de patauá e chicória-de-caboclo



Prato principal

Rendimento: 2 porções

Porção: 350g

Rendimento total: 700g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Peixe, pescada amarela	400	2 postas
Caldo de limão	30	2 colheres de sopa
Água	1000	4 xícaras de chá
Alho, amassado	4	1 dente
Azeite de patauá	30	2 colheres de sopa
Castanha-do-pará	3	1 unidade
Cebola branca, rodelas	70	½ unidade
Inhame, descascado, rodelas	200	1 xícara de chá
Chicória-de-caboclo	3	1 folha
Leite de coco	50	3 colheres de sopa
Pimenta-do-reino branca	3	½ colher de chá
Pimentão verde, rodelas	50	½ unidade
Sal	6	1 colher de chá
Sementes de coentro, moídas	3	½ colher de chá



Informação nutricional (porção de 350g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
585,89	36,27	29,21	39,54	9,89	878,41

Modo de preparo

1. Marinar o peixe no caldo de limão e cobrir com água gelada. Escorrer e enxaguar com água corrente.
2. Temperar as postas de peixe com o alho, parte do sal, as sementes de coentro, a pimenta-do-reino. Marinar por uma hora para intensificar os sabores. Reservar.
3. Temperar a cebola, o tomate e os pimentões com uma pitada de sal e pimenta-do-reino.
4. Untar um refratário com um fio de azeite de patauá, dispor os legumes temperados e sobrepor as postas de peixe no centro e os inhames cozidos ao redor.
5. Regar com o leite de coco e assar, em forno pré-aquecido (200°C), por 20 minutos.
6. Preparar um molho pesto, batendo o restante do azeite de patauá, a castanha-do-pará, a chicória-de-caboclo e uma pitada de sal.

MONTAGEM

7. Servir o peixe assado com os legumes e regar com o molho pesto.

Utensílios utilizados

Receptivo, assadeira, faca de chef, liquidificador, colher de mesa.



Purê de pupunha com pirarucu frito

Purê do fruto da pupunha, acompanhado de pirarucu seco e salgado, frito em imersão



Prato principal
Guarnição

Rendimento: 4 porções
Porção: 800g
Rendimento total: 3200g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Purê		
Água	3000	12 xícaras de chá
Água (para pupunha)	1500	6 xícaras de chá
Alfavaca	5	1 folha
Chicória-de-caboclo	5	1 folha
Leite	350	1½ xícara de chá
Manteiga	20	1½ colher de sopa
Óleo	120	½ xícara de chá
Pupunha, fruto	550	10 unidades
Sal grosso (para pupunha)	50	3 colheres de sopa
Sal	1	¼ colher de chá
Caldo de limão galego	60	4 unidades
Peixe		
Água (para dessalga do pirarucu)	1500	6 xícaras de chá
Farinha de trigo	120	1 xícara de chá
Peixe pirarucu, salgado	600	3 postas
Óleo (para fritura)	500	2 xícaras de chá

Informação nutricional (porção de 800g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
2402kcal	67,5g	212,9g	50,3g	7,6g	5236,1mg



Modo de preparo

Purê

1. Cozinhar a pupunha em água e sal, até ficar macia (soltar do cabo). Esfriar, descascar, retirar os caroços.
2. Bater, em um processador, a pupunha com metade do leite, até obter uma consistência de purê. Acrescentar o restante do leite e a manteiga, cozinhar até textura desejada. Ajustar o sal. Reservar.

Peixe

3. Dessalgar o pirarucu em água gelada. Trocar a água três vezes para retirar o sal. Cortar em cubos médios.
4. Aferventar o pirarucu em água, alfavaca, chicória-de-caboclo e limão galego. Esfriar na geladeira.
5. Empanar o peixe na farinha de trigo. Fritar em óleo quente (180°C), até dourar.

MONTAGEM

6. Servir o purê e colocar os cubos de peixe sobre ele.

Utensílios utilizados

Panela média; bowl; colher média; faca de chef.

Tiras de peixe com molho de açaí

Tiras de peixe dourada na crosta de farinha de mandioca, com molho de açaí e arroz



Prato principal

Rendimento: 4 porções

Porção: 390g

Rendimento total: 1560g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Peixe dourada, tiras	600	12 tiras
Farinha de mandioca	300	1¼ xícara de chá
Caldo de limão	50	3 unidades
Arroz, cozido	400	2 xícaras de chá
Óleo	400	1½ xícara de chá
Manteiga	15	1 colher de sopa
Farinha de trigo	15	1 colher de sopa
Açaí, polpa	400	1½ xícara de chá
Sal	5	1 colher de sopa
Água	1000	4 xícaras de chá

Informação nutricional (porção de 390g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
1540kcal	30g	113,6g	94,9g	9,1g	415,3mg



Modo de preparo

MOLHO

1. Derreter a manteiga e acrescentar a farinha de trigo, até obter uma mistura pastosa. Adicionar o açaí, ferver e ajustar o sal. Reservar.

PEIXE

2. Marinar, por 10 minutos, as tiras de peixe no caldo de limão.
3. Empanar as tiras do peixe na farinha de mandioca.
4. Fritar as tiras de peixe até ficarem crocantes.
5. Servir as tiras de peixe acompanhadas com o molho de açaí e o arroz.

Utensílios utilizados

Panela média; panela pequena; frigideira; escumadeira; colher grande.

Fettucine de taperebá al coalho

Massa fresca de taperebá e molho de creme de leite e queijo coalho



Guarnição

Rendimento: 3 porções

Porção: 120g

Rendimento total: 360g

Ingredientes



Bruno de Souza Ferreira

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Taperebá, polpa pura	50	¼ xícara de chá
Farinha de trigo	130	1 xícara de chá
Cúrcuma (opcional)	1	⅓ colher de chá
Creme de leite	200	¾ xícara de chá
Queijo coalho, ralado	50	⅓ xícara de chá
Sal	5	1 colher de chá
Noz-moscada	1,25	¼ colher de chá
Orégano	2,5	½ colher de chá
Manteiga	20	1 colher de sopa
Azeite	20	2 colheres de sopa

Informação nutricional (porção de 120g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
470kcal	9,1g	3-	40,1g	1,6g	533,7mg

Modo de preparo

1. Colocar, em um bowl, a farinha de trigo, fazendo uma cava no meio com o auxílio de uma colher.
2. Acrescentar, na cava da farinha de trigo, a polpa de taperebá, o azeite, a cúrcuma (opcional) e o sal.
3. Incorporar, com movimentos circulares, os demais ingredientes.



4. Sovar a massa por oito minutos ou até apresentar uma textura suave e elástica.
5. Fazer uma bola da massa e reservar por, no mínimo, 30 minutos.
6. Abrir a massa, com o auxílio de máquina de macarrão (ou rolo), até afinar a massa (2mm de espessura).
7. Cortar a massa, no formato fettucine, com auxílio de máquina de macarrão ou rolo (7mm de largura).
8. Deixar os fios de macarrão descansando em local limpo e seco, levemente polvilhado com farinha de trigo por, no mínimo, uma hora.
9. Aquecer o queijo coalho e, com a ajuda de um fouet, incorporá-lo ao creme de leite.
10. Temperar com noz-moscada e ajustar o sal. Reservar.
11. Cozinhar a massa fresca em água fervente com sal, entre 2 a 3 minutos, ou até ficar *al dente*.
12. Escorrer a massa e incorporar um fio de azeite para não grudar. Servir com o molho e o orégano.

DICA

A massa crua estará na textura adequada quando estiver macia e não grudar nas mãos.

Utensílios utilizados

Bowls; máquina de macarrão (ou rolo); assadeira/basqueta; panela grande; escurridor de macarrão.



Purê de cará-roxo

Purê de cará-roxo



Guarnição

Rendimento: 5 porções

Porção: 125g

Rendimento total: 635g

Ingredientes



Marcela Corinhti

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Cará-roxo, cozido, amassado	500	2½ xícaras de chá
Leite	100	½ xícara de chá
Manteiga, sem sal	30	2 colheres de sopa
Sal	3	½ colher de chá
Alho, ralado	4	1 dente

Informação nutricional (porção de 127g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
155kcal	1,9g	5,8g	22,9g	1,8g	148,9mg



Modo de preparo

1. Descascar o cará-roxo, cozinhar e amassar.
2. Refogar na manteiga o dente de alho ralado, acrescentar o cará-roxo amassado, o leite e o sal.
3. Misturar até ficar homogêneo, no ponto de purê.

Utensílios utilizados

Espremedor de batatas; panela média; colher de mesa.



Brigadeiro de muruci e cacau

Brigadeiro com suco de muruci e cacau em pó



Sobremesa

Rendimento: 24 porções

Porção: 20g

Rendimento total: 480g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Leite condensado	395	1 unidade
Cacau em pó	30	2 colheres de sopa
Muruci, polpa pura	120	½ xícara de chá

Informação nutricional (porção de 20g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
64kcal	1,4g	1,6g	10,8g	0,5g	15,6mg

Modo de preparo

1. Misturar todos os ingredientes e cozinhar até obter um creme homogêneo, no ponto de napé.
2. Esfriar e modelar em formato de bolinhas.
3. Confeitar com granulado da sua preferência. Servir.

Utensílios utilizados

Panela pequena; colher média; colher de sobremesa; cachetas.



Crème brûlée de bacuri

Emulsão de ovos, creme de leite fresco e bacuri, com uma crosta de açúcar caramelizado



Sobremesa

Rendimento: 4 porções

Porção: 225g

Rendimento total: 900g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Bacuri, polpa	240	1 xícara de chá
Açúcar refinado	240	1 xícara de chá
Creme de leite, fresco	800	3 xícaras de chá
Açúcar cristal	240	1 xícara de chá
Gema	120	8 unidades

Informação nutricional (porção de 225g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
1026kcal	8,0g	48,9g	137,2g	2,7g	161,6mg



Modo de preparo

1. Misturar as gemas, o açúcar refinado, o bacuri e o creme de leite fresco, até obter um creme homogêneo.
2. Cozinhar, em fogo brando, sem deixar ferver, até ponto de napé.
3. Colocar a mistura em ramequins individuais e cozinhar em banho-maria, por 25 minutos. Esfriar e refrigerar por, no mínimo, quatro horas.
4. Polvilhar os cremes com o açúcar cristal. Caramelizar com um maçarico de cozinha ou aquecer uma colher e passar sobre o açúcar. Servir.

Utensílios utilizados

Panela média; ramequim; colher de pau; assadeira; maçarico de cozinha.



Cupuaçu com doce de leite

Docinho de leite condensado com doce de cupuaçu



Sobremesa

Rendimento: 40 porções

Porção: 20g

Rendimento total: 800g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Doce de cupuaçu		
Cupuaçu, polpa	250	1 xícara de chá
Açúcar refinado	250	1 xícara de chá
Doce de leite		
Leite condensado	395	1 unidade
Manteiga, sem sal	60	4 colheres de sopa
Montagem		
Confeitos coloridos	240	1 xícara de chá

Informação nutricional (porção de 20g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
96kcal	0,9g	2,0g	18,6g	0,1g	10,8mg



Modo de preparo

Doce de cupuaçu

1. Cozinhar a polpa de cupuaçu e o açúcar em fogo brando, até ponto de geleia. Reservar.

DOCE DE LEITE

2. Colocar o leite condensado e a manteiga para cozinhar, mexendo sempre, até desprender do fundo da panela. Esfriar.

MONTAGEM

3. Fazer pequenas bolas com o doce de leite, afundar o centro e rechear com o doce de cupuaçu. Enfeitar com confeitos.

Utensílios utilizados

Panelas médias;
Colher de pau;
Colher de sopa;
Prato.



Molotof de bacuri

Pudim de claras saborizado com bacuri



Sobremesa

Rendimento: 7 porções

Porção: 80g

Rendimento total: 560g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Calda		
Açúcar refinado	170	¾ xícara de chá
Água	180	¾ xícara de chá
Filho de bacuri	120	½ xícara de chá
Pudim		
Açúcar refinado	130	⅔ xícara de chá
Água	50	3 colheres de sopa
Clara	185	6 unidades
Bacuri, polpa	15	1 colher de sopa



Utensílios utilizados

Panela média; colher média; forma de pudim de 21cm; vasilha.



Informação nutricional (porção de 80g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
224kcal	3,8g	2,7g	45,7g	0,9g	49,5mg

Modo de preparo

CALDA

1. Misturar o açúcar e a água e ferver até ponto de caramelo (107°C).
2. Caramelizar em uma forma (21cm) com furo, distribuindo os filhos de bacuri no fundo da forma. Reservar.

PUDIM

3. Hidratar a polpa de bacuri em água. Reservar.
4. Bater as claras, em picos firmes, e adicionar, aos poucos, o açúcar. Escorrer a água do bacuri e adicionar às claras batidas.
5. Colocar a mistura de claras na forma caramelizada e assar em banho-maria, por 15 minutos.
6. Esfriar e desenformar. Servir com a calda (opcional).

Mousse de chocolate com geleia de tucumã

Creme de biomassa de banana verde, com chocolate e geleia de tucumã



Sobremesa

Rendimento: 5 porções

Porção: 250g

Rendimento total: 1250g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Mousse		
Açúcar demerara	25	2 colheres de sopa
Água gelada	240	1 xícara de chá
Banana prata, verde	300	3 unidades
Cacau, em pó	30	3 colheres de sopa
Chocolate, meio amargo, picado	100	½ xícara de chá
Geleia		
Açúcar demerara	375	1¾ xícara de chá
Água	500	2 xícaras de chá
Maçã, cubo	230	2 unidades
Nibs de cacau (para decorar)	10	1 colher de chá
Tucumã, polpa	240	1 xícara de chá
Vinagre de sidra	15	1 colher de sopa

Informação nutricional (porção de 250g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
726kcal	4,9g	21,7g	124,8g	6,2g	2,4mg



Modo de preparo

1. Cozinhar sob pressão, por 30 minutos, as bananas previamente higienizadas. Escorrer a água e esfriar. Reservar.
2. Descascar as bananas, cortar em rodela e congelar por seis horas.
3. Derreter o chocolate em banho-maria. Reservar.
4. Bater as rodela de banana congeladas, a água gelada, o cacau em pó, o chocolate derretido e o açúcar, até obter um creme espesso.
5. Transferir a mistura para taças de sobremesa individuais. Reservar sob refrigeração.
6. Cozinhar, em fogo brando, os ingredientes da geleia, até reduzir pela metade. Liquidificar para obter textura lisa. Retornar à cocção até o ponto desejado. Esfriar e reservar.
7. Cobrir a mousse de chochoate com a geleia de tucumã. Decorar com nibs de cacau. Servir gelado.

Utensílios utilizados

Panela de pressão; panela para banho-maria; liquidificador; louça para servir.



Mousse de tucumã

Mousse de tucumã com calda de tucumã



Sobremesa

Rendimento: 8 porções

Porção: 100g

Rendimento total: 800g

Ingredientes



Leonardo Modesto

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Mousse		
Tucumã, polpa	100	½ xícara de chá
Leite condensado	395	1 unidade
Creme de leite	200	¾ xícara de chá
Gelatina, sem sabor	12	1 colher de sopa
Calda		
Tucumã, polpa	60	¼ xícara de chá
Açúcar	50	4 colheres de sopa
Caldo de limão	10	1 colher de sopa

Informação nutricional (porção de 100g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
312kcal	5,3g	14,6g	39,3g	1,3g	63,0mg



Modo de preparo

Mousse

1. Dissolver a gelatina em cinco colheres de sopa de água morna. Reservar.
2. Liquidificar a polpa de tucumã, o leite condensado e o creme de leite.
3. Juntar a gelatina e bater por cinco minutos.
4. Colocar a mistura para congelar, por 30 minutos. Reservar sob refrigeração.

CALDA

5. Misturar a polpa de tucumã, o açúcar e o caldo de limão. Cozinhar até formar uma calda grossa.

Montagem

6. Cobrir a mousse com a calda fria e decorar com uma tira de casca de tucumã. Servir.

Utensílios utilizados

Bowl; colher média; liquidificador; panela média.

Panna cotta de castanha-do-pará com geleia de taperebá

Panna cotta de castanha-do-pará com geleia de taperebá



Sobremesa

Rendimento: 5 porções

Porção: 120g

Rendimento total: 600g

Ingredientes



Bruno Ferreira

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Taperebá, <i>in natura</i>	620	2½ xícaras de chá
Açúcar cristal	300	1⅓ xícara de chá
Creme de leite	120	½ xícara de chá
Castanha-do-pará, leite	240	1 xícara de chá
Baunilha, extrato	5	1 colher de chá
Gelatina em pó, sem sabor	8	½ colher de sopa

Informação nutricional (porção de 120g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
427kcal	3,8g	12,7g	72,2g	4,3g	48,1mg

Modo de preparo

1. Processar a polpa de taperebá e cozinhar com o açúcar, em temperatura média, até desprender do fundo da panela. Retirar a espuma para clarear a geleia. Reservar.
2. Dissolver a gelatina em cinco colheres de água morna.
3. Misturar, em um bowl, o creme de leite, o leite de castanha-do-pará, a essência de baunilha e incorporar a gelatina dissolvida.
4. Distribuir a mistura em taças e manter sob refrigeração por, no mínimo, quatro horas.
5. Servir com a geleia de taperebá e finalizar com castanha moída.

Utensílios utilizados

Bowls; panela pequena; colher média.



Pudim de pupunha

Pudim do fruto da pupunha



Sobremesa

Rendimento: 14 porções

Porção: 100g

Rendimento total: 1400g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Calda		
Açúcar refinado	290	1½ xícara de chá
Água	180	¾ xícara de chá
Pudim		
Leite condensado	730	1¾ unidade
Leite	570	2½ xícaras de chá
Pupunha, cozida, sem casca	250	10 unidades
Ovo	300	6 unidades

Informação nutricional (porção de 100g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
361kcal	8,7g	11,4g	55,5g	0,9g	103,9mg



Modo de preparo

CALDA

1. Preparar, com a água e o açúcar, uma calda de caramelo, em ponto de bala. Transferir para uma forma de pudim de 20cm. Reservar.

PUDIM

2. Bater o leite, o leite condensado, os ovos e a pupunha, até obter uma mistura homogênea.
3. Coar o batido e colocar na forma caramelizada.
4. Assar, em banho-maria, até completa cocção.
5. Esfriar e desenformar. Servir.

Utensílios utilizados

Forma de pudim; liquidificador.



Torta de castanha, com geleia de cupuaçu

Torta de castanha-do-pará, com geleia de cupuaçu e queijo cuia



Sobremesa

Rendimento: 8 porções

Porção: 230g

Rendimento total: 1840g

Ingredientes



Anna Maria Martins

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Massa		
Manteiga	200	1 xícara de chá
Castanha-do-pará, moída	180	1 xícara de chá
Farinha de trigo	240	2 xícaras de chá
Sal	-	uma pitada
Geleia de cupuaçu		
Cupuaçu, doce (ver página 512)	200	¾ xícara de chá
Água	240	1 xícara de chá
Vermute seco	100	2 doses
Creme de manteiga		
Manteiga	200	1 xícara de chá
Açúcar de confeitiro	100	10 colheres de sopa
Baunilha, extrato	5	1 colher de chá
Praliné		
Açúcar cristal	440	2 xícaras de chá
Água	240	1 xícara de chá
Cobertura		
Castanha-do-pará, torrada, picada	200	1½ xícara de chá
Queijo cuia, ralado	200	1⅓ xícara de chá

Informação nutricional (porção de 230g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
1161kcal	16,7g	76,1g	100,6g	3,9g	156,2mg



Modo de preparo

Massa

1. Misturar todos os Ingredientes, até formar uma pasta.
2. Dispor a massa em uma forma de fundo removível, furar com um garfo e reservar em geladeira, por uma hora. Assar (180°C) até dourar.

GELEIA DE CUPUAÇU

3. Cozinhar o doce de cupuaçu com a água, até obter ponto de geleia, juntar o vermute. Reservar.

CREME DE MANTEIGA

4. Bater a manteiga até ficar branca e espumosa.
5. Adicionar o açúcar e a baunilha e bater até homogeneizar.

PRALINÉE

6. Preparar um caramelo claro, com o açúcar e a água, em ponto de bala (125°C).
7. Derramar sobre uma superfície fria, já untada.
8. Moer com um rolo, depois de completamente frio, até obter um granulado cintilante.

MONTAGEM

9. Cobrir a massa com a geleia. Adicionar o creme de manteiga, formando uma treliça.
10. Salpicar com o *praliné*, castanhas e queijo cuia.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Bowl; forma de fundo removível; panela; batedeira; colher; rolo de massa.



Torta Maria Izabel de bacuri

Pão-de-ló com suco do bacuri, recheado com creme de bacuri e coberto com coco em flocos



Sobremesa

Rendimento: 18 porções

Porção: 100g

Rendimento total: 1800g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Pão-de-ló		
Açúcar refinado	200	1 xícara de chá
Água	90	1/3 xícara de chá
Farinha de trigo	200	1 2/3 xícara de chá
Fermento	8	1/2 colher de sopa
Óleo	85	1/3 xícara de chá
Ovo	200	4 unidades
Suco do bacuri		
Água	240	1 xícara de chá
Bacuri, polpa	75	1/3 xícara de chá
Creme de bacuri		
Coco ralado	100	1 xícara de chá
Creme de leite	250	1 xícara de chá
Leite condensado	395	1 unidade
Bacuri, polpa	300	1 1/3 xícara de chá

Informação nutricional (porção de 100g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
288kcal	5,0g	13,3g	36,4g	1,7g	49,0mg



Modo de preparo

PÃO-DE-LÓ

1. Untar, com manteiga, uma assadeira (20cm de diâmetro) e polvilhar com a farinha de trigo e forrar com papel manteiga. Reservar.
2. Bater os ovos até dobrarem de volume. Adicionar o açúcar, a água e o óleo.
3. Acrescentar, aos poucos, a farinha de trigo com o fermento e misturar, delicadamente, de modo a evitar a saída do ar. Colocar a massa em forma untada e polvilhada.
4. Assar, em forno pré-aquecido (170°C), por, aproximadamente, 15 minutos ou até dourar. Reservar.

SUCO E CREME DE BACURI

5. Preparar, com a polpa e a água, o suco de bacuri, com textura semelhante a um néctar. Reservar.
6. Liquidificar o creme de leite, o bacuri e o leite condensado, até obter um creme homogêneo. Reservar.

MONTAGEM

7. Cortar o pão-de-ló em três camadas. Umedecer as camadas com o suco de bacuri.
8. Montar em camadas, iniciando com pão-de-ló, e completando com uma camada de creme. Finalizar com coco ralado.

Utensílios utilizados

Batedeira; forma; liquidificador.

Bolinha de tapioca com doce de cupuaçu

Bolinho de tapioca recheado de doce de cupuaçu



Lanche

Rendimento: 45 porções

Porção: 36g

Rendimento total: 1620g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Doce		
Açúcar refinado	240	1¼ xícara de chá
Cupuaçu, polpa	240	1 xícara de chá
Bolinho		
Farinha de tapioca	500	3 xícaras de chá
Fermento	8	½ colher de sopa
Leite	350	1½ xícara de chá
Manteiga	180	1 xícara de chá
Ovo	50	1 unidade
Sal	2	½ colher de chá

Informação nutricional (porção de 36g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
101kcal	1,6g	4,0g	14,5g	0,3g	16,4mg



Modo de preparo

Doce

1. Misturar todos os ingredientes e cozinhar em fogo brando, até desprender do fundo da panela. Reservar.

Bolinho

2. Misturar todos os ingredientes até obter uma massa não muito seca.
3. Dividir a massa e o doce de cupuaçu em 45 partes. Recheiar os bolinhos.
4. Assar, em forno pré-aquecido (160°C), por 25 a 35 minutos ou até dourar.

DICA

Os bolinhos podem ser congelados. Para assar, usar forno convencional, sem descongelar. Não usar micro-ondas.

Utensílios utilizados

Assadeira; colher de mesa.



Bolo de açaí com tapioca

Bolo gelado de açaí com tapioca e castanha-do-pará



Lanche

Rendimento: 3 porções

Porção: 193g

Rendimento total: 580g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Açúcar	30	2 colheres de sopa
Castanha-do-pará, lâminas	25	2 colheres de sopa
Farinha de tapioca	120	½ xícara de chá
Leite de coco	30	2 colheres de sopa
Óleo	5	1 colher de chá
Açaí, polpa	220	1 xícara de chá





Informação nutricional (porção de 193g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
258kcal	1,9g	11,7g	35,0g	2,6g	8,2mg

Modo de preparo

1. Misturar todos os ingredientes, reservando parte da castanha laminada. Reservar.
2. Transferir a mistura para a forma untada e refrigerar por duas horas.
3. Desenformar o bolo e decorar com as castanhas reservadas. Servir gelado.

Utensílios utilizados

Refratário; forma; colher média.

Pão ribeirinho

Pão de açai



Lanche

Rendimento: 33 porções

Porção: 31g

Rendimento total: 1023g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Açúcar	75	1/3 xícara de chá
Farinha de trigo	500	4 xícaras de chá
Fermento biológico, seco	25	2 1/2 colheres de sopa
Óleo	100	1/2 xícara de chá
Ovo	150	3 unidades
Açai, polpa	400	1 1/2 xícara de chá
Sal	-	quantidade suficiente

Informação nutricional (porção de 31g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
103kcal	2,3g	4,1g	13,8g	0,7g	8,7mg

Modo de preparo

1. Liquidificar os ingredientes, exceto a farinha de trigo e o fermento biológico.
2. Acrescentar, aos poucos, a farinha de trigo e o fermento biológico à mistura batida. Amassar até obter uma massa de consistência mole.
3. Untar uma assadeira com óleo, deitar a massa e aguardar crescimento até dobrar de volume.
4. Assar, em forno pré-aquecido (180°C), por 50 minutos ou até formar uma casquinha. Servir quente.

Utensílios utilizados

Assadeira; liquidificador; bowl.



Pãozinho de cará-roxo

Pãozinho de cará-roxo



Lanche

Rendimento: 15 porções

Porção: 60g

Rendimento total: 900g

Ingredientes



Marcela Corinhti

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Cará-roxo, cozido, amassado	500	2 xícaras de chá
Povilho doce	250	2 xícaras de chá
Polvilho azedo	250	2 xícaras de chá
Ovo	50	1 unidade
Sal	10	2 colheres de chá
Azeite	30	2 colheres de sopa
Linhaça	30	2 colheres de sopa
Água (quente)	100	½ xícara de chá

Informação nutricional (porção de 60g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
180kcal	1,3g	2,9g	36,4g	1,3g	162,7mg



Modo de preparo

1. Cozinhar o cará até ficar macio e amassar.
2. Colocar, em um bowl, o cará amassado e quente, o polvilho doce, o povilho azedo, a linhaça, o ovo, o azeite e o sal. Acrescentar, aos poucos, a água morna, misturando até a massa soltar das mãos.
3. Fazer 15 bolinhas.
4. Assar, em forno médio, por 40 minutos.

Utensílios utilizados

Bowl; colher grande; assadeira; chaleira.

Receitas



Jenipapo (*Genipa americana*). Foto: Joyce Galvão.



Capítulo 6 - Região Sudeste

ANDREA CARVALHEIRO GUERRA MATIAS¹; ISABELA CAMILA TUDSCHINI MARQUES²; PAOLA BISELLI FERREIRA SCHELIGA³; CAMILA DE MEIRELLES LANDI³; ANA CAROLINA ALMADA COLUCCI PATERNEZ¹; VERIDIANA VERA DE ROSSO⁴; SEMÍRAMIS MARTINS ALVARES DOMENE⁵

*País do açúcar
Começar pelo canudo,
passar ao branco pastel
de nata, doçura em prata,
e terminar no pudim?
Pois sim.
E o que bóia na esmeralda
da compoteira:
molengos figos em calda,
e o que é cristal em laranja,
pêssego, cidra vidrados?
A gula, faz tanto tempo,
cristalizada.*

Carlos Drummond de Andrade

¹Nutricionista. Professora da Universidade Presbiteriana Mackenzie

²Nutricionista. Universidade Federal de São Paulo

³Gastrônoma. Professora da Universidade Presbiteriana Mackenzie

⁴Engenheira de alimentos. Professora da Universidade Federal de São Paulo

⁵Nutricionista. Professora da Universidade Federal de São Paulo



6.1 - Agradecimentos

À Professora Berenice Carpigiani, Diretora do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde (CCBS) da Universidade Presbiteriana Mackenzie (UPM).

Às secretárias respectivamente dos Cursos de Nutrição e Tecnologia de Alimentos da UPM, Margarete Ramos e Edilaine Muniz.

Aos técnicos dos Laboratório Pedagógicos de cozinha do CCBS, UPM, Daniel F. de Barros, Caren D. Oliveira, João Victor Balciunas e Katia Yoshihara.

À Rita de Cássia de Souza Fernandes bolsista do Projeto.

Às estagiárias dos Laboratórios pedagógicos de cozinha do CCBS, UPM, Marina de Almeida Lima e Nadyne Porto de Souza.

Aos alunos de graduação dos Cursos de Nutrição e Tecnologia em Gastronomia da UPM Ana Carolina Araújo, Andrea Jerez, Caroline Garrido, Daiana Muniz, Daiane Amaral, Daniela Cristine, Duarte José da Silva, Gabriela Araújo, Edilene Fonseca, Karla Gaia, Kelly Isizuka, Lara Alckmin, Larissa Hayakava, Luisa Santos, Maria Fernanda Santos, Mariana Coelho, Marina de Almeida Lima, Noeli Moraes, Paula Bortoleto, Raira Marques, Sheyla Menoni, Thais Sousa, Victória Jorge.

Aos professores dos Cursos de Nutrição e Tecnologia em Gastronomia da UPM, Andrea Romero de Almeida, Isabela Rosier Pereira, Joyce Pisaneschi, Juliana Morimoto, Marília Marchi, Mauricio Filho, Mônica Glória Neuman Spinelli e Rodrigo do Amaral.

À equipe de serviços gerais Kelly Christiane Conceição e Franciele Santos.

Às Chefs Mara Salles e Helena Rizzo pela gentileza de cederem suas receitas.

Aos Chefs Kátia Lopes e Guilherme Hoff, e à Neide Rigo, pelo desenvolvimento de deliciosas receitas.

À Sheila Oliveira, pela dedicação e competência na produção das imagens.

Aos funcionários do Núcleo Técnico de apoio Acadêmico e Institucional da UPM Alexandre Neto, Wilson Rocha e Antônio Valdenir.

À pesquisadora científica do Polo Regional do Vale do Paraíba Cristina Maria de Castro, pela doação de mangarito.

À Diretoria do Instituto Saúde e Sociedade, Universidade Federal de São Paulo, Prof^a. Dra. Sylvia H. S. S. Batista e Prof. Dr. Odair Aguiar Júnior.

À Chefe do Departamento de Políticas Públicas e Saúde Coletiva, Universidade Federal de São Paulo, Prof^a. Dra. Sônia Regina Nozzabieli.

À técnica do Laboratório de Dietética, Rejane Sabino.

Às técnicas do Laboratório de Bromatologia, Teresa Figueiredo e Juliana de Souza.

À doutoranda do Programa Interdisciplinar em Ciências da Saúde Kátia Biazotto.

À culinária Zulmira de Fátima dos Santos.

À estudante do Curso de Nutrição Samira Oskinis.

A Lucia Salvego Tudeschini, Iannis Mimidis, Inez Vergínia Tudeschini Marques, Maria das Graças Lino e Maurício Marques, pela doação de frutos.



6.2 - Apresentação

A divisão política e geográfica da Região Sudeste do Brasil compreende os estados de Minas Gerais (ao norte e oeste), Espírito Santo e Rio de Janeiro (a leste) e São Paulo (ao sul, leste e oeste). Compreende em sua maior parte dois biomas: cerrado e mata atlântica, que já foram bastante destruídos, além de possuir rios (bacia do São Francisco e do Paraná), vasta parte litorânea, cadeias de montanhas antigas e arredondadas pela erosão, campos e planaltos.

Num rápido traçado histórico vejo o sudeste brasileiro como berço de etnias indígenas baseadas na cultura Tupi-Guarani (Nandeva) e Guarani Mbya, que dentre seu legado alimentar está a presença do milho e da mandioca na alimentação local até os presentes dias. O Rio de Janeiro como residência oficial do reino de Portugal, quilombos, bandeirantes, a exploração do ouro nas minas gerais, a revolução de 1930, tropeiros, mascates. Do pau-brasil à cana-de-açúcar, a República Café com Leite, a cultura caipira, movimentos independentistas como o dos Inconfidentes, imigrantes europeus e asiáticos, são traços marcantes que costuram o grande balaio que identifica a cultura antropofágica tão bem lançada pelo movimento Modernista de 1922.

As cadeias montanhosas e o clima tropical de altitude são palco para a valorização da sua biodiversidade, com o clima propício para o cultivo do café, por exemplo. Já no planalto de clima quente e seco cultivos como os de laranja e outros cítricos dividem espaço com as frutas nativas do pouco que restou de Cerrado. Dali saem: buritis, cagaita, barus, gabiobas, siriguelas e outros frutos regionais. O cambuci e o jussara são frutos símbolo da resistência nas reservas de Mata Atlântica.

Atualmente, um dos grandes dilemas desta região é integrar as grandes áreas de concentração demográfica (as maiores do país) a preservação do que resta dos biomas. Talvez uma das soluções seja a valorização dos produtos e frutos locais e a real utilização de conceitos como o “farm to table” (da fazenda a mesa) que tantos bons resultados vem provocando em grandes centros urbanos de outros países. Hortas urbanas, preservar a biodiversidade e os sistemas alimentares originais também fazem parte desse gol para manter viva e pulsante a região que registra maior atividade econômica e cultural, vitais para o nosso Brasil e o mundo.

PAULO COELHO MACHADO

Instituto de Pesquisas em Alimentação Paulo Machado



6.3 - Espécies priorizadas na Região Sudeste

TABELA 7 - ESPÉCIES ALIMENTÍCIAS PRIORIZADAS PELA INICIATIVA PLANTAS PARA O FUTURO E UTILIZADAS NAS PREPARAÇÕES DE RECEITAS DA REGIÃO SUDESTE

Nome Popular	Nome Científico	Família
Araçá	<i>Psidium cattleyanum</i> Sabine	Myrtaceae
Beldroega	<i>Portulaca oleracea</i> L.	Portulacaceae
Cambuci	<i>Campomanesia phaea</i> (O.Berg) Landrum	Myrtaceae
Grumixama	<i>Eugenia brasiliensis</i> Lam.	Myrtaceae
Jabuticaba	<i>Plinia cauliflora</i> (Mart.) Kausel	Myrtaceae
Jatobá	<i>Hymenaea courbaril</i> L.	Fabaceae
Jenipapo	<i>Genipa americana</i> L.	Rubiaceae
Jurubeba	<i>Solanum scuticum</i> M.Nee	Solanaceae
Major-gomes	<i>Talinum paniculatum</i> (Jacq.) Gaertn.	Talinaceae
Mangaba	<i>Hancornia speciosa</i> Gomes	Apocynaceae
Mangarito	<i>Xanthosoma riedelianum</i> (Schott) Schott	Araceae
Melão-croá	<i>Sicana odorifera</i> (Vell.) Naudin	Cucurbitaceae
Mini-pepininho	<i>Melothria pendula</i> L.	Cucurbitaceae
Ora-pro-nóbis	<i>Pereskia aculeata</i> Mill.	Cactaceae
Pequi	<i>Caryocar brasiliense</i> Cambess	Caryocaraceae
Pinheiro-brasileiro / Pinhão	<i>Araucaria angustifolia</i> (Bertol.) Kuntze	Araucariaceae
Pitanga	<i>Eugenia uniflora</i> L.	Myrtaceae
Taioba	<i>Xanthosoma taioba</i> E.G.Gonç.	Araceae
Uvaia	<i>Eugenia pyriformis</i> Cambess.	Myrtaceae

Fonte: dos autores

Abóboras e mini cebolas caramelizadas com óleo e castanhas de pequi

Cubos de abóbora seca, mini cebolas, açúcar e óleo de pequi caramelizados ao forno servidos com castanhas de pequi



Entrada / Couvert
Guarnição

Rendimento: 10 porções
Porção: 70g
Rendimento total: 700g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Abóbora de pescoço, cubo	500	3½ xícaras de chá
Mini cebolas, sem cascas	300	15 unidades
Sal	2,5	½ colher de chá
Açúcar refinado	36	3 colheres de sopa
Óleo de pequi	42	3 colheres de sopa
Tomilho fresco	3	2 colheres de sopa
Castanhas de pequi	70	½ xícara de chá

Informação nutricional (porção de 70g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
117kcal	2,0g	8,7g	6,6g	2,1g	59,4mg



Modo de preparo

1. Aquecer o forno a 180°C.
2. Tostar as castanhas em fogo brando, mexendo quando necessário até dourar. Reservar.
3. Dispor, em uma assadeira, a abóbora e as cebolas, distribuindo por cima o sal, o açúcar e o óleo de pequi.
4. Assar por, aproximadamente, 30 minutos ou até caramelizar e dourar.
5. Finalizar com o tomilho e castanhas de pequi.

OBSERVAÇÃO

A castanha pode ser adquirida em mercados municipais no período de safra.

Extração da castanha: 1) Retirar a polpa com o auxílio de uma faca, sempre atento aos espinhos; 2) Secar os caroços ao sol por cerca de 7 dias; 3) Cortar o caroço com faca e martelo para extrair a castanha; 4) Lavar e secar em temperatura baixa (130°C).

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Colher; faca; placa de corte.



Bruschetta com major-gomes

Antepasto servido com tomate concassê e major-gomes fresco



Entrada / Couvert

Rendimento: 20 porções

Porção: 60g

Rendimento total: 1200g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Pão italiano	400	1 unidade (20 fatias)
Tomate concassê	450	3 xícaras de chá
Azeite	55	¼ xícara de chá
Major-gomes	250	20 ramos, aproximadamente

Informação nutricional (porção de 60g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
91kcal	2,3g	3,2g	12,6g	1,2g	136,6mg

Modo de preparo

1. Dispor, em uma assadeira, as fatias de pão italiano.
2. Regar os pães com o azeite, colocar os cubos de tomate e assar (180°C) por 10-15 minutos ou até dourar.
3. Retirar do forno, acrescentar as folhas de major-gomes. Servir.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Faca.



Caldo verde de ora-pro-nóbis

Caldo de batatas acompanhado de linguiça calabresa com ora-pro-nóbis



Entrada / Couvert
Prato principal

Rendimento: 7 porções
Porção: 280g
Rendimento total: 1960g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Ora-pro-nóbis, em <i>chiffonade</i>	50	1½ xícara de chá
Água	1200	5 xícaras de chá
Cebola	110	½ unidade grande
Alho	20	4 dentes grandes
Batata	560	5 unidades medias
Azeite	5	1 colher de chá
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Ervas de Provence	1	1 colher de chá
Linguiça calabresa	400	2 unidades
Sal	3	½ colher de chá

Informação nutricional (porção de 280g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
196kcal	11,3g	10,8g	12,4g	2g	772,7mg



Modo de preparo

1. Ferver a água. Reservar.
2. Picar a cebola, o alho e as batatas.
3. Refogar a cebola no azeite até ficar transparente. Adicionar o alho e fritar até dourar.
4. Acrescentar a pimenta-do-reino, as ervas de Provence, as batatas e a água fervida.
5. Cozinhar, em fogo brando, por 20 minutos, ou até que as batatas estejam macias.
6. Picar a calabresa em rodela fina. Reservar.
7. Retirar as batatas do fogo e transferir para um liquidificador.
8. Liquidificar por 1 minuto ou até obter um creme homogêneo. Acrescentar caldo, se necessário. Bater em porções que ocupem até a metade do copo do aparelho, de modo a evitar acidentes.
9. Colocar o creme batido na panela com o caldo do cozimento e levar ao fogo brando para cozinhar.
10. Acrescentar as rodela de linguiça, assim que levantar fervura, cozinhar por 5 minutos.
11. Adicionar o ora-pro-nóbis fatiada ao creme de batatas e cozinhar por 2 minutos.
12. Ajustar o sal, se necessário. Servir bem quente.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Xícara; faca; panela média; colher; placa de corte; escumadeira; liquidificador; concha



Canapé com mini-pepininho

Pão integral com queijo brie, folhas de beterraba, tomate cereja e mini-pepininho



Entrada / Couvert

Rendimento: 4 porções

Porção: 75g

Rendimento total: 300g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Pão de forma integral	100	4 fatias
Mini-pepininho	20	16 unidades
Tomate cereja	72	4 unidades
Mini folhas de beterraba	4	16 unidades
Queijo brie	124	4 fatias finas

Informação nutricional (porção de 75g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
167kcal	9,6g	8,8g	12,1g	2,0g	306,8mg

Modo de preparo

1. Retirar as bordas do pão e cortar em quatro pedaços, formando quadrados.
2. Higienizar os mini-pepininhos, os tomates cereja e as folhas de beterraba.
3. Cortar cada fatia do queijo em quatro partes e colocar sobre as fatias de pão, em seguida colocar as folhas de beterraba por cima.



4. Cortar os tomates em quatro rodelas e colocar sobre as folhas.
5. Cortar os mini-pepininhos ao meio (no sentido longitudinal) e colocar sobre o tomate.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Pratos; placa de corte; vasilha; faca.

Cestinha de queijo com caramelo de grumixama

Massa filo assada com creme de queijo a base de noz-moscada e creme de leite acompanhado de caramelo de grumixama



Entrada / Couvert

Rendimento: 16 porções

Porção: 70g

Rendimento total: 1120g

Ingredientes



Mônica Glória Neumann Spinelli

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Açúcar refinado	100	½ xícara de chá
Água filtrada	60	¼ de xícara de chá
Grumixama, polpa	120	½ xícara de chá
Queijo serra da canastra, ralado	500	4 xícaras de chá
Noz-moscada, ralada	6	2 colheres de chá
Creme de leite fresco	120	½ xícara de chá
Manteiga sem sal, derretida	50	½ xícara de chá
Massa filo	300	1 embalagem

Informação nutricional (porção de 70g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
220kcal	6,7g	15,2g	13,7g	0,4g	29,4mg

Modo de preparo

CARAMELO DE GRUMIXAMA

1. Colocar o açúcar e a água em uma panela e levar ao fogo alto até ferver e formar bolhas grandes.
2. Reduzir o fogo e mexer constantemente até obter uma calda caramelo claro.
3. Acrescentar, aos poucos, a polpa de grumixama e mexer em fogo brando. Esfriar.



RECHEIO

4. Misturar ao queijo ralado, a noz-moscada e o creme de leite.
5. Cortar a massa filo em quadrados de 10cm.
6. Pincelar a manteiga derretida em cinco camadas de massa filo e dispor uma sobre a outra na forma, criando uma cavidade. Repetir para todas as formas.
7. Colocar o recheio de creme de queijo sobre a massa.
8. Assar, por 10 a 20 minutos (180°C), até derreter o queijo e dourar a massa.
9. Servir ainda quente com o caramelo de grumixama.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Panela; colher; formas de 4 a 5cm de diâmetro; tabua de corte; faca; pincel culinário.



Ceviche de peixe branco com cambuci

Cubos de peixe branco marinados com cambuci, pimenta, cebola roxa, fumet de peixe e limão



Entrada / Couvert

Rendimento: 10 porções

Porção: 100g

Rendimento total: 1010g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Caldo de limão-taiti	60	¼ xícara de chá
Fumet de peixe	60	¼ xícara de chá
Cebola roxa, picada	60	½ xícara de chá
Alho	6	1½ unidade
Cambuci, descascado e picado	360	1½ xícara de chá
Gelo	60	¼ xícara de chá
Sal	2,5	½ colher de chá
Pimenta dedo-de-moça, sem semente, picada	6	2 unidades médias
Coentro, picado	15	½ xícara de chá
Cebola roxa, fatias finas	60	½ xícara de chá
Peixe branco, cubo	500	-

Informação nutricional (porção de 100g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
70kcal	9,9g	2,4g	1,5g	1,0g	102,3mg



Modo de preparo

LEITE DE TIGRE

1. Liquidificar o suco de limão, o fumet de peixe, a cebola picada, o alho, metade do cambuci, o gelo e o sal.

CEVICHE

2. Acrescentar, pouco antes de servir, a mistura ao peixe e mexer, delicadamente.
3. Adicionar a pimenta, a cebola fatiada, o restante do cambuci e o coentro, envolvendo-os.
4. Dispor em um recipiente individual e finalizar com o coentro.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Faca; colher; liquidificador; recipiente.



Espetos com mini-pepininho

Tomate uva, mini-pepininho e cubos de cebola roxa, em espetos



Entrada / Couvert

Rendimento: 4 porções

Porção: 43g

Rendimento total: 172g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Tomate uva	76	16 unidades
Mini-pepininho	20	16 unidades
Cebola roxa	75	1 unidade pequena

Informação nutricional (porção de 43g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
11kcal	0,6g	0,1g	1,7g	0,7g	0,4mg

Modo de preparo

1. Higienizar os tomates e os mini-pepininhos.
2. Cortar a cebola em cruz. Cortar cada parte novamente em quatro, formando cubos.
3. Espetar em palitos pequenos os pedaços de cebola, o tomate e, por último, o mini-pepininho. Servir.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Palito de dente; placa de corte; vasilha; faca.



Major-gomes com abóboras e girassol

Major-gomes com abóboras assadas e sementes de girassol



Entrada / Couvert

Rendimento: 6 porções

Porção: 100g

Rendimento total: 600g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Azeite	42	4 colheres de sopa
Abóbora de pescoço, cubo	700	5 xícaras de chá
Sal	2,5	½ colher de chá
Major-gomes	70	1 xícara de chá
Sementes de girassol	24	3 colheres de sopa

Informação nutricional (porção de 100g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
79kcal	1,3g	7,1g	1,2g	2,3g	97,6mg

Modo de preparo

1. Dispor, em assadeira antiaderente untada, as abóboras em cubos.
2. Regar com azeite, salpicar o sal e assar (180°C) por 40 a 50 minutos.
3. Esfriar até temperatura morna.



4. Misturar as folhas de major-gomes.
5. Finalizar com as sementes de girassol.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Tigela; faca; colher; refrigerador.



Pastel de angu de carne e pequi

Pastel de fubá de milho recheado com carne moída e pequi



Entrada / Couvert
Lanche

Rendimento: 25 porções
Porção: 35g
Rendimento total: 875g

Ingredientes



Maurício Marques Lopes Filho

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Recheio		
Óleo	28	2 colheres de sopa
Carne bovina, patinho, moído	500	-
Alho, picado	4	1 unidade
Sal	2,5	½ colher de chá
Cebola branca	180	1 xícara de chá
Pimentão verde	180	1 xícara de chá
Tomate, sem semente	225	1½ xícara de chá
Pequi fresco, picado	200	2 xícaras de chá
Farinha de trigo	12	1½ colher de sopa
Ovo, cozido, descascado	150	3 unidades
Azeitona verde, sem caroço, picada	25	2 colheres de sopa
Salsinha, picada	15	½ xícara de chá
Cebolinha, picada	25	½ xícara de chá
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Massa		
Água	720	3 xícaras de chá
Sal	5	1 colher de chá
Óleo	28	2 colheres de sopa
Bicarbonato de sódio	3	1 colher de chá
Fubá mimoso	350	3 xícaras de chá



Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Ovo	50	1 unidade
Polvilho azedo	30	3 colheres de sopa
Óleo	28	2 colheres de sopa

Informação nutricional (porção de 35g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
154kcal	6,5g	7,5g	13,0g	4,2g	109,4g

Modo de preparo

RECHEIO

1. Refogar o patinho moído em óleo, acrescentar o alho, o sal, a cebola, o pimentão, o tomate, o pequi e misturar.
2. Após cozidos, acrescentar as azeitonas, os ovos cozidos, a salsinha, a cebolinha e a pimenta.
3. Esfriar. Reservar.

MASSA

4. Ferver a água com o sal e o óleo.
5. Acrescentar o bicarbonato e o fubá.
6. Mexer sempre até cozinhar.
7. Retirar do fogo e acrescentar o ovo e o polvilho azedo, misturar até esfriar.
8. Cobrir a massa com filme plástico até o momento de abrir, para evitar o ressecamento.
9. Abrir a massa e cortar com um cortador redondo.
10. Recheiar os pastéis. Pincelar com óleo.
11. Assar, em forno pré-aquecido (200°C), até dourar.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Faca; panela; filme plástico; cortador redondo; assadeira.





Queijo coalho grelhado com geleia de jenipapo e pimenta

Queijo coalho grelhado com geleia de jenipapo e pimenta dedo-de-moça



Entrada / Couvert

Rendimento: 20 porções

Porção: 50g

Rendimento total: 1000g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Maçã gala, sem casca, ralada	100	½ xícara de chá
Jenipapo maduro, polpa	240	1 xícara de chá
Açúcar	200	1 xícara de chá
Água	360	1½ xícara de chá
Alho, picado	4	1 dente de alho
Pimenta dedo-de-moça	14	1 colher de sopa
Sal	2,5	½ colher de chá
Queijo coalho, cubo	500	2½ xícaras de chá

Informação nutricional (porção de 50g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
123kcal	5,2g	2,5g	19,3g	1,1g	189,5mg



Modo de preparo

1. Misturar a maçã, a polpa de jenipapo, o açúcar, o alho, a pimenta, o sal e a água.
2. Cozinhar em fogo brando por 25 minutos ou até ficar em ponto de geleia.
3. Grelhar, em uma frigideira, o queijo (todos os lados).
4. Servir, ainda quente, o queijo com a geleia.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Colher; faca; panela; ralador; grelha e tigela.



Salada de feijão fradinho, com pimentão e major-gomes

Salada de feijão fradinho, com pimentão, alho e major-gomes



Entrada / Couvert

Rendimento: 6 porções

Porção: 95g

Rendimento total: 570g

Ingredientes



Mônica Glória Neumann Spinelli

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Feijão fradinho	180	1 xícara de chá
Água	540	2¼ xícara de chá
Pimentão vermelho	60	½ xícara de chá
Alho, picado	4	1 dente
Major-gomes	160	12 ramos
Azeite	10	2 colheres de chá
Sal	2,5	½ colher de chá

Informação nutricional (porção de 95g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
110kcal	5,61	2,2g	11,9g	10,4g	104,9mg



Modo de preparo

1. Cozinhar o feijão fradinho em água. Escorrer, esfriar.
2. Assar o pimentão vermelho e cortar em cubos.
3. Misturar o feijão cozido, o pimentão assado em cubos, o alho e o major-gomes.
4. Temperar com azeite e sal.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Tigela; faca; colher; forma.



Sopa fria de jabuticaba com castanha-do-pará

Emulsão de polpa de jabuticaba com azeite e creme de leite



Entrada / Couvert

Rendimento: 9 porções

Porção: 33g

Rendimento total: 297g

Ingredientes



Lilia Zago & Guilherme Hoff Bettamio

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Jabuticaba, sem semente	200	1¼ xícara de chá
Creme de leite fresco	40	4 colheres de sobremesa
Azeite	30	3 colheres de sopa
Sal	-	quantidade suficiente
Castanha-do-pará	25	5 unidades médias

Informação nutricional (porção de 33g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
69kcal	0,6g	6,1g	2,3g	1,0g	2,3mg

Modo de preparo

1. Higienizar as jabuticabas e retirar as sementes.
2. Bater as jabuticabas no liquidificador, em velocidade máxima, até obter um líquido homogêneo (se necessário, acrescentar um pouco de água). Peneirar.
3. Acrescentar o creme de leite fresco.



4. Emulsionar com o azeite com o auxílio de um fouet.
5. Adicionar uma pitada de sal.
6. Finalizar com as castanhas do Pará laminadas.
7. Servir fria.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Faca; colher; peneira; fouet; liquidificador.



Vinagrete de melão-croá

Melão-croá cru em *brunoise*, com tomates e cebola roxa, temperado com coentro, cebolinha, vinagre balsâmico e azeite



Entrada / Couvert
Guarnição

Rendimento: 3 porções
Porção: 73g
Rendimento total: 220g

Ingredientes

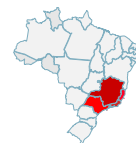


Kátia Lopes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Melão-croá, picado	45	¼ xícara de chá
Cebola roxa	45	½ unidade
Tomate	100	½ unidade
Coentro, em <i>brunoise</i>	4	1 colher de sopa
Cebolinha, em <i>brunoise</i>	7	3 colheres de sobremesa
Azeite	20	2 colheres de sobremesa
Vinagre balsâmico	15	1 colher de sopa
Mel	2	½ colher de chá

Informação nutricional (porção de 73g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
79kcal	0,9g	6,9g	2,6g	1,3g	0,9mg



Modo de preparo

1. Descascar e retirar o miolo do melão-croá.
2. Cortar o melão em *brunoise* (cubos pequenos).
3. Retirar as sementes do tomate.
4. Picar o tomate, a cebola, as folhas do coentro e a cebolinha no mesmo corte do melão.
5. Acrescentar o azeite, o vinagre e o mel.
6. Misturar todos os ingredientes em uma vasilha e servir.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Placa de corte; faca de legumes; vasilha; colher.



Salada verde ao molho de mangaba

Salada de folhas verdes, tomate, queijo minas frescal e amendoim com molho feito à base de mangaba, azeite, mel e vinagre



Entrada / Couvert

Rendimento: 6 porções

Porção: 100g

Rendimento total: 600g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Mangaba	60	¼ xícara de chá
Água	30	2 colheres de sopa
Azeite	30	3 colheres de sopa
Caldo de limão	15	1 colher de sopa
Mostarda	5	1 colher de chá
Mel	7	1 colher de chá
Sal	1,25	¼ colher de chá
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Alface romana	200g	1 maço
Tomate grape sweet	150	1½ xícara de chá
Queijo minas frescal, cubo	100	1 xícara de chá
Amendoim, sem pele, torrado	35	¼ xícara de chá

Informação nutricional (porção de 100g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
143kcal	5,1g	11,3g	4,5g	1,5g	56,6mg

Modo de preparo

1. Misturar vigorosamente a polpa de mangaba, a água, o azeite, o caldo de limão, a mostarda, o mel, o sal e a pimenta-do-reino, com auxílio de fouet, formando uma emulsão.
2. Dispor as folhas de alface, tomates, queijo e amendoim em um refratário ou pratos individuais.
3. Regar com o molho de mangaba.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Refratário ou pratos individuais; Garfo ou mini fouet.



Melão-croá grelhado com menta

Cubos de melão-croá grelhado em óleo de coco e temperados com calda de caramelo e hortelã



Entrada / Couvert
Sobremesa

Rendimento: 1 porção
Porção: 73g
Rendimento total: 73g

Ingredientes



Kátia Lopes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Melão-croá, cubo	65	1/3 xícara de chá
Óleo de coco	1	1/2 colher de chá
Água	200	3/4 xícara de chá
Açúcar refinado	45	4 colheres de sopa
Hortelã, picada finamente	0,5	1 colher de chá

Informação nutricional (porção de 73g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
213,14kcal	0,48g	0,06g	52,65g	1,19g	6,34mg

Modo de preparo

1. Retirar a casca e o miolo do melão-croá.
2. Cortar o melão em cubos grandes.
3. Grelhar os cubos do melão em óleo de coco. Reservar.



4. Fazer uma calda clara com a água e o açúcar.
5. Misturar a hortelã picada finamente.
6. Finalizar com a calda sobre o melão grelhado.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Placa de corte; faca; frigideira antiaderente; panela.



Abobrinha gratinada com jurubeba

Abobrinha recheada com tofu e jurubeba, gratinada ao forno



Prato principal

Rendimento: 4 porções

Porção: 178g

Rendimento total: 712g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Abobrinha italiana	380	2 unidades médias
Tofu, cubo	200	1¼ de xícaras de chá
Pimenta-biquinho, em conserva	25	2 colheres de sopa
Cebola	35	½ unidade média
Alho, picado	15	4 dentes
Sal	1	¼ colher de chá
Azeite	5	1 colher de chá
Salsa	20	5 colheres de sopa
Jurubeba, em conserva	45	4 colheres de sopa





Informação nutricional (porção de 178g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
85kcal	5,4g	3,9g	9,9g	5,0g	309,5mg

Modo de preparo

1. Higienizar a abobrinha e cozinhar no vapor.
2. Dividir em duas partes, remover as sementes e reservar.
3. Processar o tofu com os demais ingredientes.
4. Rechear a abobrinha.
5. Dourar por 15 minutos (180°C).

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Placa de corte; faca de legumes; panela para cocção a vapor; processador de alimentos e assadeira.



Almôndegas de carne e major-gomes

Bolinhas de carne moída e major-gomes



Prato principal

Rendimento: 8 porções

Porção: 100g

Rendimento total: 800g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Carne bovina, patinho moído	500	-
Major-gomes, picado	140	1 xícara de chá
Queijo parmesão, ralado	60	½ xícara de chá
Alho, picado	3	1 dente
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Sal	2,5	½ colher de chá
Ovo	50	1 unidade média
Farinha de rosca	140	1 xícara de chá
Água morna	120	½ xícara de chá

Informação nutricional (porção de 100g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
189kcal	17,8g	7,1g	12,8g	1,3g	310,9mg



Modo de preparo

1. Misturar a carne moída, o major-gomes, o queijo, o alho, a pimenta e o sal.
2. Adicionar o ovo, a farinha de rosca e a água morna, aos poucos, até obter uma massa homogênea.
3. Fazer bolinhas com a mistura, que deve estar bem úmida, porém consistente.
4. Assar em forno pré-aquecido (180°C) por 25 minutos ou até dourar.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Bowl; assadeira.



Bife rolê com cambuci e purê de banana-da-terra

Bife enrolado com Cambuci e purê de banana-da-terra



Prato principal

Rendimento: 8 porções

Porção: 300g

Rendimento total: 2400g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Carne bovina, coxão duro, bifés	1000	-
Sal	2,5	½ colher de chá
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Cenouras, bastonetes	100	1 unidade pequena
Bacon, cubo	50	½ xícara de chá
Cebola branca, em <i>brunoise</i>	120	1 xícara de chá
Alho, picado	20	5 unidades
Cambuci, sem casca	250	5 unidades
Açúcar refinado	12	1 colher de sopa
Manteiga, sem sal	15	1 colher de sopa
Água	960	4 xícaras de chá
Banana-da-terra, madura	800	6 unidades

Informação nutricional (porção de 300g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
189kcal	17,8g	7,1g	12,8g	1,3g	310,9mg



Modo de preparo

BIFE

1. Temperar os bifes com sal e pimenta.
2. Recheiar os bifes com a cenoura, o bacon, e o cambuci. Enrolar e fixar com palitos.
3. Derreter a manteiga e refogar a cebola até ficar translúcida, acrescentar o alho.
4. Dourar os bifes, dos dois lados, nesse refogado.
5. Polvilhar o açúcar sobre a carne, caramelizar.
6. Acrescentar uma xícara de água fervente e cozinhar sob pressão por 30 minutos.

PURÊ

7. Cozinhar as bananas com casca em água fervente até ficarem macias.
8. Descascar e liquidificar as bananas com a água do cozimento, aproximadamente 1½ xícara de chá ou até alcançar a consistência desejada.
9. Servir os bifes sobre o purê.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Liquidificador; panela de pressão.



Bochecha de boi com tutano e purê de taioba

Bochecha de boi com tutano e purê de taioba



Prato principal

Rendimento: 10 porções

Porção: 230g

Rendimento total: 2300g

Ingredientes



Helena Rizzo

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Bochecha de boi		
Carne bovina, bochecha	2500	-
Água	2400	10 xícaras de chá
Sal	2,5	½ colher de chá
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Cenoura, cubo	150	1 xícara de chá
Alho, picado	30	8 dentes
Cebola, cubo	120	1 xícara de chá
Alho-poró	90	¾ de xícara de chá
Salsinha, picada	15	2 colheres de sopa
Cerveja escura	1080	4½ xícaras de chá
Purê de Taioba		
Taioba branqueada	500	3½ xícaras de chá
Sal	1,25	¼ colher de chá
Cebola, cubo pequeno	120	1 xícara de chá
Azeite	55	⅓ xícara de chá
Creme de leite	125	½ xícara de chá



Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Tutano		
Tutano de boi, limpo e sem osso	300	-
Sal	1,25	¼ colher de chá
Farinha de trigo	90	¾ xícara de chá
Azeite	5	1 colher de chá
Folhas de beterraba	10	5 colheres de sopa
Flor de sal	2,5	½ colher de chá

Informação nutricional (porção de 230g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
470kcal	47,2g	8,7g	10,0g	3,2g	303,6mg

Modo de preparo

BOCHECHA DE BOI

1. Cozinhar as bochechas por uma hora em água fervente.
2. Escorrer e temperar com o sal e a pimenta-do-reino dos dois lados.
3. Adicionar à bochecha previamente cozida, os legumes e a cerveja, e cozinhar em fogo brando por, aproximadamente, oito horas ou até a carne ficar macia.
4. Retirar as bochechas do caldo, cortar em retângulos de 4 x 7cm. Reservar.
5. Coar o caldo em um chinóis, resfriar em banho de gelo. Refrigerar.
6. Descartar a camada de gordura formada na superfície após refrigeração e levar o caldo novamente ao fogo até reduzir a 1/6 do volume inicial.

PURÊ DE TAIOBA

7. Cozinhar as folhas de taioba em água com sal até ficarem macias. Resfriar em água e gelo e secar com papel absorvente. Enrolar e cortar.
8. Refogar a cebola em azeite, adicionar a taioba e acrescentar o creme de leite previamente fervido.
9. Bater, em processador, por três minutos. Ajustar o sal, se necessário.

TUTANO

10. Temperar os tutanos com sal.
11. Empanar na farinha de trigo, remover o excesso de farinha.
12. Chapear todos os lados em um fio de azeite.
13. Cortar em rodela de 1cm de espessura. Reservar.

MONTAGEM

14. Colocar um pouco do molho de bochecha em uma frigideira e aquecer.
15. Acrescentar oito retângulos de bochecha sobre o molho quente e deglacear.
16. Aquecer as rodela de tutano na salamandra ou no forno.
17. Colocar, em um prato plano, uma porção de purê de taioba, formando uma gota.
18. Dispor, ao lado, um pedaço de bochecha deglaceada e três rodela de tutano.
19. Finalizar com o molho, algumas folhas de beterraba e flor de sal.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Faca; recipiente; colher; panela; frigideira; chinoix; processador.



Carne à moda da Bocaina com polenta cremosa

Carne de panela em polpa de jenipapo e pinhão, com polenta cremosa de fubá mimoso



Prato principal

Rendimento: 8 porções

Porção: 300g

Rendimento total: 2400g

Ingredientes



Maurício Marques Lopes Filho

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Carne bovina, coxão mole	500	-
Alho, picado	6	2 colheres de sopa
Louro	2	2 folhas
Sal	5	1 colher de chá
Jenipapo, polpa	240	1 xícara de chá
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Óleo	28	2 colheres de sopa
Cebola branca	60	½ xícara de chá
Tomate, picado	300	2 xícaras de chá
Pinhão, cozido, descascado	300	1½ xícara de chá
Salsinha, picada	15	½ xícara de chá
Cebolinha verde, picada	25	½ xícara de chá
Água filtrada	480	2 xícaras de chá
Manteiga, sem sal	28	2 colheres de sopa
Água filtrada	2000	8 xícaras de chá
Sal	2,5	½ colher de chá
Fubá mimoso	280	2 xícaras de chá

Informação nutricional (porção de 300g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
368kcal	17,9g	10,6g	46,7g	7g	251,1mg

Modo de preparo

CARNE

1. Cortar a carne em cubos grandes e temperar com o alho, o louro, o sal, o jenipapo e pimenta-do-reino e marinar por, aproximadamente, 1 hora.
2. Dourar a carne em óleo aquecido.
3. Acrescentar a cebola, os tomates, os pinhões cozidos, metade da salsinha e metade da cebolinha.
4. Ajustar o sal e a pimenta.
5. Acrescentar água quente até cobrir e cozinhar até ficar macia.

POLENTA CREMOSA

6. Ferver a água com a manteiga e o sal.
7. Acrescentar o fubá em chuva, mexendo sempre até completar a cocção.
8. Servir com a carne.

MONTAGEM

9. Dispor, em um prato, uma colher de servir de polenta e uma de ensopado de carne.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Faca; tábua de cortes; colher de servir e tigela.



Costelinha de porco ao molho barbecue de araçá

Costela de porco assada com molho estilo barbecue à base de araçá com especiarias



Prato principal

Rendimento: 6 porções

Porção: 180g

Rendimento total: 1080g

Ingredientes



Andrea Romero de Almeida

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Costela suína		
Carne suína, costela	1000	-
Sal	2,5	½ colher de chá
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Molho Barbecue		
Açúcar mascavo	150	1 xícara de chá
Araçá, polpa	240	1 xícara de chá
Óleo	15	1 colher de sopa
Cebola branca, em <i>brunoise</i>	120	1 xícara de chá
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Caldo de limão	30	2 colheres de sopa
Molho inglês	30	2 colheres de sopa
Vinagre balsâmico	30	2 colheres de sopa
Sal	2,5	½ colher de chá

Informação nutricional (porção de 180g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
578kcal	31,2g	35,8g	31,0g	3,8g	599,6mg



Modo de preparo

COSTELA SUÍNA

1. Temperar a costela, dos dois lados, com o sal e a pimenta.
2. Envolver a peça temperada em papel alumínio, mantendo a parte da costela com maior quantidade de carne virada para cima. Vedar.
3. Assar em forno pré-aquecido (180°C) por, aproximadamente, uma hora e 30 minutos.

MOLHO BARBECUE

4. Aquecer o óleo e colocar a cebola para dourar.
5. Acrescentar os demais ingredientes e deixar apurar até a textura de um molho espesso. Reservar.
6. Pincelar a costela, após cozimento, com o molho barbecue por toda a superfície.
7. Envolver a costela novamente no papel alumínio e assar por mais 30 minutos.
8. Retirar o papel alumínio, pincelar com molho e dourar. Servir com o molho barbecue.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Assadeira; panela; papel alumínio; pincel culinário.



Costelinha suína com aipim e jurubeba

Ensopado de costela suína com mandioca e jurubeba



Prato principal

Rendimento: 6 porções

Porção: 500g

Rendimento total: 3000g

Ingredientes



Lilia Zago & Guilherme Hoff Bettamio

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Carne suína, costela	1200	uma peça com 12 ossos
Alho	25	6 dentes
Cebola roxa	180	3 unidades
Mostarda, molho	50	3 colheres de sopa
Vinho branco seco	300	1¼ xícara de chá
Vinagre balsâmico	10	1 colher de sopa
Suco de laranja-pera	300	1¼ xícara de chá
Pimenta-do-reino, grãos	-	a gosto
Alecrim	-	a gosto
Sal	-	quantidade suficiente
Jurubeba	140	1 xícara de chá
Azeite	12	1 colher de sopa
Mandioca	800	3 pedaços

Informação nutricional (porção de 500g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
578kcal	31,2g	35,8g	31,0g	3,8g	599,6mg



Modo de preparo

1. Marinar a costela de porco com o alho, a cebola roxa, o molho de mostarda, o vinho branco, o vinagre balsâmico, o suco de laranja, pimenta-do-reino em grãos, alecrim e as jurubebas, por, aproximadamente, oito horas.
2. Salpicar o sal na peça e selar no azeite, até dourar.
3. Retirar a costela da panela e incorporar toda a marinada para deglacear o fundo da panela.
4. Fatiar a costela, separando em pedaços, osso por osso. Incorporar os pedaços da costela à marinada refogada na caçarola.
5. Juntar a mandioca em pedaços. Acrescentar água, se necessário.
6. Cozinhar até a mandioca ficar macia. Ajustar o sal e a pimenta-do-reino.
7. Servir, em um prato fundo, dois pedaços da costela sobre uma cama de mandioca e jurubebas cozidas.
8. Decorar com um ramo de alecrim e um fio de azeite.

MONTAGEM

9. Duas ripas de costela, dois pedaços pequenos de mandioca e três colheres de sopa de molho.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Faca; colher; panela; placa de corte.



Feijão colorido

Feijão com chuchu, queijo coalho e jurubeba



Prato principal

Rendimento: 3 porções

Porção: 343g

Rendimento total: 1030g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Azeite	10	2 colheres de chá
Cebola	35	½ unidade média
Alho	20	5 dentes
Feijão carioca	300	1½ xícara de chá
Sal	1	¼ colher de chá
Chuchu	600	2 unidades médias
Queijo coalho	200	1¼ xícara de chá
Jurubeba, em conserva	60	5 colheres de sopa

Informação nutricional (porção de 343g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
523kcal	32,0g	11,4g	58,5g	29,3g	519,2mg



Modo de preparo

1. Colocar o feijão de remolho, sob refrigeração, em duas vezes o volume de água, por oito horas.
2. Descartar a água de remolho antes do uso.
3. Refogar, em azeite, a cebola e o alho, até ficarem transparentes
4. Acrescentar os grãos hidratados de feijão e o sal.
5. Adicionar dois volumes de água e cozinhar, sob pressão, por 20 minutos.
6. Acrescentar ao feijão cozido, o chuchu em cubos médios e cozinhar por cinco minutos.
7. Acrescentar o queijo coalho e a jurubeba picada.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Tigela; placa de corte; faca de legumes; panela de pressão.



Filé suíno com molho de grumixama e purê de batata-baroa

Filé suíno com molho de grumixama e purê de batata-baroa



Prato principal

Rendimento: 8 porções

Porção: 200g

Rendimento total: 1600g

Ingredientes



Andrea Romero de Almeida

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Molho de grumixama		
Grumixama, com casca, sem semente	300	1½ xícara de chá
Açúcar refinado	200	1 xícara de chá
Pectina	20	2 colheres de sopa
Caldo de limão	15	1 colher de sopa
Molho		
Fundo escuro (ver página 855)	240	1 xícara de chá
Amido de milho	7	1 colher de sopa
Filé suíno		
Carne suína, filé, medalhão	1200	16 unidades
Caldo de limão	60	¼ xícara de chá
Sal	1,25	¼ colher de chá
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Azeite	5	1 colher de chá
Purê de batata-baroa		
Batata-baroa, sem casca	500	3½ xícaras de chá
Manteiga, sem sal	28	2 colheres de sopa
Leite	120	½ xícara de chá
Sal	1,25	¼ colher de chá



Informação nutricional (porção de 200g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
638kcal	39,3g	13,1g	38,4g	1,7g	222,5mg

Modo de preparo

GELÉIA DE GRUMIXAMA

1. Picar a grumixama em pedaços pequenos.
2. Misturar o açúcar e a pectina.
3. Cozinhar a grumixama, o açúcar com a pectina e o caldo de limão, até ponto de geleia.

MOLHO DE GRUMIXAMA

4. Misturar a geleia, o caldo de carne e o amido, cozinhar mexendo sempre até formar o ponto de um molho espesso.

MEDALHÕES

5. Temperar os medalhões de filé com caldo de limão, o sal e pimenta-do-reino.
6. Reservar por oito horas sob refrigeração.
7. Selar os medalhões de filé suíno na frigideira com o azeite.
8. Finalizar o cozimento dos medalhões em forno pré-aquecido (200°C), por dois a três minutos.

PURÊ DE BATATA-BAROA

9. Cozinhar as batatas baroa até ficarem macias ao toque de um garfo.
10. Amassar as batatas e passar por uma peneira.
11. Adicionar a manteiga e o leite e envolver todos os ingredientes até obter um creme liso.
12. Temperar com o sal.

MONTAGEM

13. Colocar, em um prato, o purê de batata, o filé e cobrir com o molho de grumixama.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Faca; recipiente; frigideira; colher; papel toalha; peneira; panela.





Frango crocante

Frango empanado com farinha de jatobá



Prato principal

Rendimento: 1 porção

Porção: 227g

Rendimento total: 227g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Frango, filé de peito	160	1 unidade
Ovo	50	1 unidade
Farinha de rosca	30	3 colheres de sopa
Farinha de jatobá	15	2 colheres de sopa
Queijo parmesão	10	2 colheres de chá
Alho	6	1 dente
Noz-moscada	-	a gosto
Sal	-	quantidade suficiente
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Óleo para fritura	380	2 xícaras de chá





Informação nutricional (porção de 227g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
642kcal	48,6g	34,1g	34,2g	1,7g	636,0mg

Modo de preparo

1. Temperar o frango com o alho, o sal e a pimenta-do-reino.
2. Peneirar as farinhas de rosca e de jatobá e misturar com o parmesão ralado e a noz-moscada.
3. Empanar o frango com ovo batido e a mistura acima.
4. Fritar em óleo quente, até dourar.
5. Servir.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Balança; faca; garfo; peneira; ralador; panela; escumadeira; pratos; papel toalha.



Lombo suíno na geleia de croá

Lombo suíno cozido ao vinho branco, regado com molho de geleia de croá e temperado com gotas de limão



Prato principal

Rendimento: 7 porções
Porção: 160g
Rendimento total: 1120g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Carne suína, lombo	1000	1 peça média
Sal	5	1 colher de chá
Alecrim	-	a gosto
Alho	8	2 dentes
Caldo de limão	40	1 unidade
Vinho branco seco	220	1 xícara de chá
Azeite	7	1 colher de chá
Geleia de melão-croá	140	7 colheres de sopa
Amido de milho	10	1 colher de sopa

Informação nutricional (porção de 160g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
330kcal	51,4g	10,2g	2,3g	0,4g	224,8mg



Modo de preparo

1. Preparar uma marinada com o sal, o alecrim, o alho, o caldo de limão e o vinho.
2. Acrescentar o lombo à marinada e manter, sob refrigeração, por oito horas.
3. Aquecer o azeite e dourar o lombo dos dois lados.
4. Acrescentar, aos poucos, a marinada e água quente, conforme a mesma evaporar.
5. Retirar, ao término da cocção, o lombo dourado e macio. Reservar.
6. Deglacear a panela utilizada, com 100mL de água, e acrescentar a geleia de croá, mexendo até engrossar
7. Regar o lombo com o molho e servir.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Panela grande; travessa; geladeira; filme plástico; colher; placa de corte; faca.



Mangarito caramelado à moda mineira

Mangarito caramelado com flor de sal, bisteca suína e *crisp* de couve manteiga



Prato principal

Rendimento: 6 porções

Porção: 210g

Rendimento total: 1260g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Carne suína, bisteca	600	6 unidades
Caldo de limão	30	2 colheres de sopa
Sal	1,25	¼ colher de chá
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Açúcar refinado	100	½ xícara de chá
Água filtrada	100	½ xícara de chá
Mangarito descascado cozido	600	4 xícaras de chá
Couve manteiga em <i>chiffonade</i>	200	4 xícaras de chá
Óleo	440	2 xícaras de chá
Flor de sal	1	¼ colher de chá

Informação nutricional (porção de 210g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
987kcal	19,0g	93,3g	17,3g	1,0g	207,4g

Modo de preparo

1. Temperar a bisteca com o caldo de limão, o sal, a pimenta-do-reino e reservar por, aproximadamente, uma hora.
2. Aquecer o açúcar até formar um caramelo.
3. Adicionar a água e aguardar o caramelo dissolver.
4. Acrescentar o mangarito e envolver neste caramelo.
5. Aquecer o óleo e fritar a couve em pequenas quantidades até ficar crocante (*crisp*).
6. Retirar com escumadeira e dispor em prato com papel toalha.
7. Grelhar os filés de bisteca por, aproximadamente, três minutos de cada lado, ou até dourar.
8. Servir o mangarito acompanhado dos filés de bisteca e *crisps* de couve.
9. Finalizar com flor de sal sobre os mangaritos.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Frigideiras; papel toalha.



Mangarito com ragu de ossobuco

Purê de mangarito com ensopado de ossobuco



Prato principal

Rendimento: 8 porções

Porção: 200g

Rendimento total: 1600g

Ingredientes



Juliana Masami Morimoto

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Azeite	14	1 colher de sopa
Cebola branca <i>brunoise</i>	120	1 xícara de chá
Cenoura cortada	150	1 xícara de chá
Alecrim fresco	1,5	1 colher de sopa
Tomilho fresco	1,5	1 colher de sopa
Louro	2	2 folhas
Carne bovina, ossobuco	750	-
Farinha de trigo	8	1 colher de sopa
Vinho tinto, seco	120	½ xícara de chá
Sal	2,5	½ colher de chá
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Fundo escuro (ver página 855)	480	2 xícaras de chá
Mangarito cozido	520	4 xícaras de chá
Manteiga, sem sal	28	2 colheres de sopa
Creme de leite fresco	125	1 xícara de chá
Sal	1,25	¼ colher de chá
Queijo colonial ou muçarela ralado	120 g	1 xícara de chá

Informação nutricional (porção de 200g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
334kcal	25,9g	9,1g	28,7g	2,4g	334,7mg



Modo de preparo

RAGU DE OSSOBUCO

1. Pré-aquecer o forno a 200°C.
2. Aquecer uma panela grande que possa ir ao forno e acrescentar o azeite.
3. Adicionar a cebola, a cenoura, o alecrim, o tomilho e as folhas de louro e refogar por 10 minutos.
4. Acrescentar a carne, a farinha, o vinho, o sal e a pimenta. Adicionar o caldo de carne e aguardar fervura.
5. Assar com a panela tampada por, aproximadamente, uma hora e trinta minutos ou até quando a carne estiver se desmanchando com facilidade.

PURÊ

6. Cozinhar o mangarito coberto com água até ficar macio ao toque de um garfo.
7. Escorrer a água e passar o mangarito por uma peneira.
8. Adicionar ao mangarito (em cocção) a manteiga, o creme de leite e envolver os ingredientes até obter um creme liso. Temperar com o sal.
9. Adicionar o queijo no purê ainda quente e mexer delicadamente.

MONTAGEM

10. Dispor, em um aro untado, o purê e o ragu em camadas alternadas. Desenformar e servir.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Faca; recipiente; colher; panela que possa ir ao forno; peneira.



Moqueca de banana-da-terra com pequi

Cozido de banana-da-terra, pequi, pimentão, leite de coco



Prato principal

Rendimento: 6 porções

Porção: 300g

Rendimento total: 1800g

Ingredientes



Maurício Marques Lopes Filho

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Banana-da-terra, sem casca	500	3 unidades
Caldo de limão	90	6 colheres de sopa
Sal	5	1 colher de chá
Alho	8	2 dentes
Cebola branca, rodela	360	3 unidades médias
Tomate italiano, rodela	450	3 unidades médias
Pimentão verde, rodela	90	½ unidade
Pequi em conserva, lascas	120	1 xícara de chá
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Pimenta-biquinho	30	¼ xícara de chá
Óleo de pequi	30	2 colheres de sopa
Leite de coco	250	1 xícara de chá
Coentro fresco	7	¼ xícara de chá
Azeite de dendê	-	a gosto

Informação nutricional (porção de 300g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
344kcal	4,5g	17,7g	35,4g	12,6g	221,2g



Modo de preparo

1. Cortar a banana em tiras compridas. Temperar com o suco de limão, sal e alho em *brunoise*.
2. Acomodar, em panela de barro, em camadas na seguinte ordem: a cebola, o tomate, a banana temperada, o pimentão e as lascas de pequi. Repetir uma segunda camada de todos os ingredientes. Regar com um fio de azeite de dendê.
3. Finalizar com pimenta-do-reino, a pimenta-biquinho, o óleo de pequi e o leite de coco.
4. Cozinhar com a panela tampada até todos os ingredientes ficarem macios.
5. Finalizar com o coentro e servir.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Faca; panela de barro.



Whoque de mangarito caipira

Massa à base de mangarito ao molho de moelas



Prato principal

Rendimento: 10 porções

Porção: 220g

Rendimento total: 2200g

Ingredientes



Mara Salles

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Mangarito, cubo	900	6 xícaras de chá
Manteiga	30	2 colheres de sopa
Azeite de castanha-do-pará*	15	1 colher de sopa
Sal	2,5	½ colher de chá
Frango, moela	1000	35 unidades grandes
Sal	5	1 colher de chá
Alho, picado	8	2 dentes
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Cúrcuma (açafraão-da-terra)	2,5	1 colher de chá
Vinagre, claro	5	1 colher de chá
Banha	40	3 colheres de sopa
Cebola, picada	180	1½ xícara de chá
Fundo claro (ver página 857)	960	4 xícaras de chá

* Pode ser substituído por mais uma colher de sopa de manteiga

Informação nutricional (porção de 220g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
419kcal	40,9g	5,0g	24,9g	3,2g	473,5mg



Modo de preparo

NHOQUE

1. Cozinhar o mangarito com casca, até que esteja macio.
2. Escorrer a água e retirar as cascas ainda quente.
3. Esmagar, com auxílio de um um espremedor de batatas, o mangarito morno, e acrescentar os demais ingredientes até obter uma massa homogênea.
4. Moldar os nhoques e congelar, se for o caso.
5. Para servir, basta mergulhar em água fervente por, no máximo, três minutos, apenas para aquecê-lo.

MOLHO DE MOELAS

6. Temperar as moelas com o sal, o alho, pimenta-do-reino, o Açafraão-da-terra e o vinagre.
7. Aquecer a banha (em uma panela de fundo grosso), dourar a cebola e acrescentar as moelas.
8. Cozinhar, tampado, até que o líquido formado seque completamente.
9. Acrescentar, aos poucos, o caldo de galinha, até as moelas ficarem macias e o caldo espesso.
10. Regar o nhoque com esse molho e servir com as moelas.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Faca; recipiente; colher; panela fundo grosso.



Pacotinho bovino com ora-pro-nóbis

Bifes de coxão mole recheados com presunto serrano, ora-pro-nóbis e cebola roxa, cozidas em seu suco com batata-doce, tomilho e pimenta-de-cheiro



Prato principal

Rendimento: 4 porções

Porção: 333g

Rendimento total: 1330g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Carne bovina, coxão mole	500	4 bifés médios
Sal	2,5	½ colher de chá
Cebola roxa, fatias	75	1 unidade pequena
Ora-pro-nóbis, folhas	35	1 xícara de chá
Presunto serrano	65	4 fatias
Cebola, picada	105	1 unidade média
Alho, picado	15	4 dentes
Óleo	25	2 colheres de sopa
Azeite	25	2 colheres de sopa
Batata-doce, sem casca, rodela	740	5 unidades médias
Pimenta-de-cheiro, sem semente, picada	35	4 unidades
Tomilho	1	2 ramos
Água	500	2 xícaras de chá

Informação nutricional (porção de 333g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
508kcal	30,0g	18,4g	51,1g	8,8g	228,0g



Modo de preparo

1. Temperar os bifes com sal e rechear com o presunto serrano, as folhas de ora-pro-nóbis e a cebola roxa, nesta ordem.
2. Dobre as bordas e amarre com barbante (previamente fervido).
3. Refogar no óleo e azeite a cebola e o alho
4. Dourar os bifes recheados.
5. Agregar as batatas em pedaços, a pimenta-de-cheiro picada e o tomilho.
6. Acrescentar 500mL de água.
7. Cozinhar, sob pressão, por 30 minutos. Servir os bifes guarnecidos com as batatas-doces.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Placa de corte; panela de pressão; faca; barbante de algodão (uso alimentício).



Panqueca com massa de jatobá à bolonhesa

Massa de panqueca feita com farinha de jatobá e de trigo, recheada e coberta com molho de carne bovina moída, tomates e cenoura ao vinho



Parte principal

Rendimento: 13 porções

Porção: 300g

Rendimento total: 3900g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Massa		
Leite	420	1¾ xícara de chá
Farinha de trigo	100	¾ xícara de chá
Farinha de jatobá	40	½ xícara de chá
Ovo	150	3 unidades
Sal	10	2 colheres de chá
Fermento	5	1 colher de chá
Manteiga	15	1 colher de sopa
Recheio		
Cenoura, ralada	315	3 unidades pequenas
Cebola, em <i>brunoise</i>	150	1 unidade média
Alho	20	5 dentes
Óleo	15	1 colher de sopa
Manteiga sem sal	75	½ xícara
Carne bovina, moída	1000	4 xícaras de chá
Sal	5	1 colher de chá
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Leite	420	1¾ xícara de chá
Noz-moscada	-	a gosto



Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Vinho branco seco	420	1¾ xícara de chá
Tomate pelado com líquido	725	2 latas
Água	1000	4 xícaras de chá
Cheiro-verde (¾ de salsinha e ¼ cebolinha)	45	½ maço

Informação nutricional (porção de 300g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
311kcal	20,9g	15,2g	15,7g	2,3g	358,5mg

Modo de preparo

MASSA

1. Bater, no liquidificador, o leite, as farinhas, os ovos e o sal até a mistura ficar lisa.
2. Acrescentar o fermento e bater.
3. Descansar a massa por, aproximadamente, uma hora, em temperatura ambiente.
4. Preparar as panquecas em frigideira aquecida, com atenção ao utensílio de medida da massa, para que elas tenham sempre o mesmo tamanho.
5. Transferir para um prato, untar a frigideira com mais um pouco de manteiga e repetir o procedimento, até terminar a massa.

RECHEIO

6. Aquecer o óleo e a manteiga, adicionar a cebola e refogar até ficar transparente.
7. Acrescentar o alho e mexer bem, juntar a cenoura, e refogar por mais três minutos.
8. Acrescentar a carne moída e misturar com um garfo.
9. Temperar com o sal, pimenta-do-reino e refogar.
10. Juntar o leite e mexer até evaporar completamente.
11. Temperar com noz-moscada ralada na hora.

12. Adicionar o vinho e reduzir até secar.
13. Adicionar os tomates (com o líquido da lata) e cozinhar em chama baixa por, aproximadamente, uma hora, com a tampa entreaberta
14. Avaliar a textura do molho, caso apresente muito líquido reduzir até a textura desejada.
15. Acrescentar o cheiro-verde. Reservar.

MONTAGEM

16. Recheiar a panqueca com a carne e enrolar.
17. Repetir com todos os discos.
18. Cobrir as panquecas com o restante do recheio. Servir em refratário.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Faca;
Panela;
Colheres;
Placa de corte;
Garfo;
Liquidificador;
Frigideira antiaderente;
Ralador;
Concha média.





Risoto de cambuci com camarão

Arroz arbóreo cozido com cambuci, guarnecido de camarões grelhados



Prato principal

Rendimento: 6 porções

Porção: 200g

Rendimento total: 1200g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Camarão, sem cabeça, com casca, com cauda	500	18 unidades
Caldo de limão-taiti	60	¼ xícara de chá
Sal	2,5	½ colher de chá
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Manteiga, sem sal	20	1½ colher de sopa
Cebola branca, em <i>brunoise</i>	60	½ xícara de chá
Arroz arbóreo	200	1 xícara de chá
Vinho branco seco	120	½ xícara de chá
Fundo de legumes (<i>ver página 858</i>)	720	3 xícaras de chá
Cambuci, descascado, picado	240	4 unidades pequenas
Queijo parmesão, ralado	30	¼ de xícara de chá
Salsinha, picada finamente	6	3 colheres de sopa

Informação nutricional (porção de 200g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
218kcal	20,4g	7,0g	12,7g	2,4g	361,0mg

Modo de preparo

1. Temperar os camarões com o caldo de limão, $\frac{1}{4}$ de colher de chá de sal e pimenta-do-reino.
2. Marinar, sob refrigeração, por uma hora.
3. Refogar a cebola em $\frac{1}{2}$ colher de sopa de manteiga, até ficar translúcida.
4. Adicionar o arroz e selar.
5. Adicionar o vinho branco, metade do cambuci e mexer até completa evaporação do vinho.
6. Adicionar, os poucos, o caldo de legumes quente (o suficiente para cobrir o arroz) e continuar mexendo delicadamente para não quebrar o grão.
7. Repetir o processo do caldo até o grão ficar *al dente*.
8. Acrescentar o restante do cambuci e o queijo parmesão, envolvendo-os delicadamente ao arroz.
9. Ajustar o sal e a pimenta.
10. Finalizar com $\frac{1}{2}$ colher de sopa de manteiga gelada para dar brilho e cremosidade.
11. Grelhar, ao mesmo tempo, os camarões no restante da manteiga.
12. Servir o risoto acompanhado dos camarões e decorado com salsinha salpicada.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Sautesse; colher.



Risoto de jabuticaba aromatizado com leite de coco

Arroz arbóreo cozido com polpa e casca de jabuticaba e leite de coco



Prato principal

Rendimento: 7 porção

Porção: 110g

Rendimento total: 770g

Ingredientes



Lilia Zago & Guilherme Hoff Bettamio

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Caldo		
Cebola, cubo médio	90	½ unidade
Cenoura, cubo médio	110	1 unidade
Salsão, cubo médio	60	4 ramos
Alecrim	-	a gosto
Especiarias	-	a gosto
Risoto		
Jabuticaba	80	½ xícara de chá
Cebola, em <i>brunoise</i>	90	½ unidade
Alho, em <i>brunoise</i>	8	2 dentes
Alho-poró, em <i>julienne</i>	20	¼ de unidade
Filé bovino, tiras	100	1 bife
Azeite	15	1 colher de sopa
Sal	-	quantidade suficiente
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Arroz arbóreo	100	½ xícara de chá
Vinho branco seco	75	¼ xícara de chá
Leite de coco	100	½ xícara de chá
Manteiga	40	¼ xícara de chá
Queijo parmesão	60	½ xícara de chá



Informação nutricional (porção de 110g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
195kcal	7,2g	13,5g	8,1g	2,0g	174,4mg

Modo de preparo

CALDO

1. Refogar, em uma panela funda, os vegetais na seguinte ordem: cebola, cenoura, salsão, alecrim e as especiarias.
2. Adicionar água fria até cobrir os vegetais.
3. Ferver, cozinhar em fogo brando, sem tampar a panela, por uma hora.
4. Coar com o auxílio de um *chinois*.
5. Reservar o caldo.

RISOTO

6. Lavar as jabuticabas. Retirar a polpa da casca. Reservar a casca.
7. Bater a polpa no liquidificador, no modo pulsar, e peneirar.
8. Acrescentar as cascas à polpa peneirada e bater no liquidificador, na velocidade máxima, até triturar completamente (se necessário, adicionar um pouco de água). Reservar;
9. Saltear as tiras de filé junto com o alho-poró e um fio de azeite. Ajustar o sal e a pimenta-do-reino. Reservar.
10. Refogar, em fogo médio, a cebola e o alho no azeite.
11. Adicionar o arroz e refogar até os grãos ficarem ligeiramente transparentes (sem deixar dourar).
12. Incorporar o vinho branco e refogar a mistura até a completa evaporação do álcool.
13. Adicionar, aos poucos, o caldo reservado e cozinhar até atingir o ponto “*al dente*”, mexendo sempre.
14. Incorporar a jabuticaba batida ao risoto, mexer delicadamente para intensificar os sabores.
15. Acrescentar o filé reservado. Misturar.

16. Finalizar com o leite de coco, manteiga e o queijo parmesão ralado.

17. Ajustar o sal e a pimenta-do-reino. Servir imediatamente.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Faca; colher; peneira; liquidificador; panela; frigideira.





Risoto selado de pequi

Preparação a base de arroz arbóreo, pequi fatiado, queijo minas padrão e tomilho fresco



Prato principal

Rendimento: 4 porções

Porção: 110g

Rendimento total: 440g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Pequi fresco, lascas	120	1 xícara de chá
Fundo de legumes (ver página 858)	720	3 xícaras de chá
Manteiga	28	2 colheres de sopa
Cebola, em <i>brunoise</i>	30	¼ xícara de chá
Arroz arbóreo	100	½ xícara de chá
Vinho branco seco	60	¼ xícara de chá
Sal	2,5	½ colher de chá
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Queijo minas padrão, ralado	30	¼ xícara de chá
Tomilho fresco	1,5	1 colher de sopa
Azeite	14	1 colher de sopa

Informação nutricional (porção de 110g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
275kcal	4,3g	16,8g	24,5g	6,3g	308,2mg



Modo de preparo

1. Cozinhar o pequi no caldo de legumes por 10 minutos. Reservar.
2. Aquecer, paralelamente, em uma *sauteuse* metade da manteiga e refogar a cebola até ficar translúcida.
3. Adicionar o arroz e selar. Acrescentar o vinho branco até completa evaporação.
4. Retirar as lascas de pequi do caldo, e adicionar à *sauteuse*, mexer.
5. Adicionar, aos poucos, o caldo de legumes (o suficiente para cobrir o arroz) e mexer. Repetir o processo, até o grão ficar *al dente*. Temperar com sal e pimenta.
6. Desligar o fogo, adicionar o queijo minas, as folhas de tomilho e misturar.
7. Finalizar incorporando a outra parte da manteiga gelada para dar brilho e cremosidade.
8. Colocar a porção em um molde desejado e refrigerar.
9. Servir aquecido no azeite, selando bem os dois lados do risoto.
10. Decorar com pequi e folhas de tomilho.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Faca; *sautese*; panelas; espátula de silicone.



Talharim aromático com filé ao molho de jabuticaba

Talharim com alho-poró e alecrim na manteiga, acompanhado de filé de alcatra grelhado e molho de jabuticaba ao vinho



Prato principal

Rendimento: 7 porções

Porção: 335g

Rendimento total: 2345g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Filé		
Alcatra, bifés	1000	6 unidades médias
Sal	5	1 colher de chá
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Azeite	30	3 colheres de sopa
Molho de Jabuticaba		
Cebola roxa, picada	145	1 unidade média
Alho, picado	4	1 dente
Cenoura, picada	100	1 unidade pequena
Açúcar cristal	50	½ xícara de chá
Manteiga	40	¼ xícara de chá
Sal	-	quantidade suficiente
Jabuticaba, sem semente	200	1¼ da xícara de chá
Vinho	240	1 xícara de chá
Água	500	2 xícaras de chá
Creme de leite fresco	120	½ xícara de chá
Amido de milho	4	1 colher de chá



Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Massa		
Talharim fresco	500	1 pacote de 500g
Cebola, em <i>julienne</i>	140	1 unidade média
Alho-poró, em <i>julienne</i>	95	1 unidade
Cebolinha, em <i>chiffonade</i>	15	3 folhas
Manteiga	100	½ xícara de chá
Alecrim	3	2 colheres de chá
Noz-moscada	-	a gosto
Sal	-	quantidade suficiente
Pimenta-do-reino	-	a gosto

Informação nutricional (porção de 335g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
769kcal	39,2g	33,0g	70,2g	4,9g	255,9mg

Modo de preparo

FILÉ

1. Temperar os bifes com sal e pimenta.
2. Untar uma grelha ou frigideira antiaderente com o azeite. Grelhar e reservar.

MOLHO DE JABUTICABA

3. Picar a cebola, o alho e a cenoura.
4. Fazer um caramelo com o açúcar, acrescentar a manteiga e a cebola e refogar até ficar transparente.
5. Acrescentar o sal, o alho, a cenoura e a jabuticaba com casca. Flambar com o vinho.
6. Cozinhar, com a água, por 30 minutos em fogo brando.
7. Bater, em liquidificador, e adicionar o creme de leite.
8. Cozinhar por cinco minutos. Se necessário acrescentar o amido de milho dissolvido em água para espessar.

MASSA

9. Cozinhar o talharim.
10. Fazer, durante o processo de cozimento, um salteado aromático com a manteiga, o alecrim, a cebola, a cebolinha, o alho-poró e a noz-moscada.
11. Ajustar o sal e a pimenta-do-reino.
12. Temperar o talharim com este molho.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Faca;
Panela;
Colheres;
Placa de corte;
Tigela;
Liquidificador;
Frigideira antiaderente ou grelha;
Ralador.





Tortelli de taioba e ricota ao molho de manteiga e sálvia

Massa recheada com ricota e taioba ao molho de manteiga e sálvia



Prato principal

Rendimento: 5 porções

Porção: 112g

Rendimento total: 560g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Farinha de trigo branca	120	1 xícara de chá
Farinha de trigo integral	30	¼ xícara de chá
Ovo	100	2 unidades
Ricota	60	½ xícara de chá
Taioba branqueada, fatiada	70	½ xícara de chá
Ovo	50	1 unidade
Queijo serra da canastra, picado	90	¾ xícara de chá
Manteiga	14	1 colher de sopa
Sálvia fresca	8	¼ xícara de chá

Informação nutricional (porção de 112g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
242kcal	12,2g	10,9g	23,4g	0,7g	174,9mg



Modo de preparo

MASSA

1. Misturar as farinhas de trigo em um recipiente.
2. Bater levemente dois ovos e acrescentar, aos poucos, as farinhas até textura macia. Se a massa estiver muito úmida acrescentar um pouco de farinha de trigo branca ou um pouco de água se a massa estiver ressecada.
3. Amassar até a massa ficar lisa e firme.
4. Reservar a massa por, no mínimo, 30 minutos, em temperatura ambiente, coberta com filme plástico para não ressecar.

RECHEIO

5. Misturar a taioba, a ricota, o queijo canastra e o ovo levemente batido.
6. Reservar, sob refrigeração, até o uso.



MOLHO

7. Derreter a manteiga e acrescentar a sálvia.
8. Manter em fogo brando, por cerca de 10 minutos, para aromatizar a manteiga.

MONTAGEM

9. Abrir a massa até uma espessura de cerca de 1mm, após o tempo de descanso.
10. Recheiar, fazendo pequenas bolinhas, com o auxílio de duas colheres ou de um saco de confeitar.
11. Colocar outra massa de mesma espessura por sobre o recheio.
12. Cortar com um aro vazado ou com um copo e pressionar as pontas para fechar bem a massa.
13. Repetir a operação até finalizar a massa e o recheio.
14. Cozinhar os tortellis em água fervente por cerca de quatro a cinco minutos.
15. Servir com molho de manteiga e sálvia.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Colheres;

Panela;

Recipientes (bowls);

Filme plástico;

Cortador vazado ou copo (corte tortelli);

Rolo de massas ou cilindro para massas.



Tortilha com major-gomes

Fritada de ovos com batata-doce cozida e major-gomes



Prato principal
Lanche

Rendimento: 8 porções
Porção: 100g
Rendimento total: 800g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Azeite	28	2 colheres de sopa
Cebola, rodela	120	1 xícara de chá
Batata-doce, rodela	280	2 xícaras de chá
Ovo	500	10 unidades
Major-gomes	35	1 xícara de chá
Sal	2,5	½ colher de chá

Informação nutricional (porção de 100g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
164kcal	8,9g	9,1g	11g	1,3g	181,5mg

Modo de preparo

1. Cozinhar as batatas-doces em água.
2. Aquecer parte do azeite e refogar, em fogo brando, a cebola até dourar, por cerca de 20 minutos.
3. Acrescentar as batatas e saltear com cuidado para que elas não quebrem. Reservar.
4. Retirar o excesso de azeite e reservar para utilizar na tortilha.



5. Bater os ovos com sal. Acrescentar as batatas e as cebolas, mergulhando-as na mistura.
6. Despejar a tortilha em uma *sauteuse* com um fio do azeite e, após 30 segundos, abaixar o fogo.
7. Cozinhar até a tortilha começar a soltar da *sauteuse* nas laterais e ficar dourada por baixo.
8. Virar a tortilha em um prato e voltá-la à *sauteuse*. Deixar fritar por cerca de três minutos.
9. Servir quente.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Faca; recipiente; *sauteuse*; fouet; colher.



Truta com molho aromático de pitanga

Filé de truta grelhado, servido com molho de pitanga e gengibre, coberto com fio de mel



Prato principal

Rendimento: 6 porções

Porção: 142g

Rendimento total: 852g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Alho, picado	24	6 dentes
Cebola, picado	75	1 unidade pequena
Caldo de limão	25	1 unidade
Peixe truta, sem pele	660	6 filés pequenos
Sal	2,5	½ colher de chá
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Pitanga	110	1 xícara de chá
Água	500	2 xícaras de chá
Açúcar refinado	60	5 colheres de sopa
Gengibre, ralado	17	2 colheres de sopa
Ervas de Provence	-	a gosto
Amido de milho	8	1 colher de sopa
Mel	14	1 colher de sopa
Azeite	6	1 colher de chá

Informação nutricional (porção de 142g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
195kcal	19,1g	5,5g	16,9g	0,8g	184,4mg



Modo de preparo

1. Temperar o peixe com dois dentes de alho e cebola, caldo do limão, metade do sal e pimenta-do-reino, marinar.
2. Bater as pitangas com 200mL de água, coar e reservar.
3. Misturar, em fogo brando, o açúcar com o gengibre e mexer até derreter o açúcar. Adicionar uma xícara de água, o restante do sal, quatro dentes de alho, a pimenta-do-reino, as ervas de Provence e a pitanga batida.
4. Cozinhar por 20 minutos, adicionar o amido de milho dissolvido em 50mL de água, mexer sempre até obter um o molho espesso. Adicionar o mel e misturar. Reservar.
5. Grelhar os filés de peixe até dourar.
6. Regar os filés grelhados com o molho de pitanga.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Travessa; faca; colher; liquidificador; peneira; panela pequena; placa de corte e grelha ou frigideira antiaderente.



Bolo de abóbora com ora-pro-nóbis

Bolo tipo torta salgada de abóbora e mandioca com ora-pro-nóbis



Guarnição

Rendimento: 15 porções

Porção: 65g

Rendimento total: 975g

Ingredientes



Neide Rigo

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Abóbora, cubo	415	3 xícaras de chá
Mandioca, cubo	160	1 xícara de chá
Ovo	275	6 unidades
Manteiga	50	¼ xícara de chá
Fermento	10	1 colher de sopa
Sal	5	1 colher de chá
Queijo meia cura, ralado	100	¾ xícara de chá
Ora-pro-nóbis, folhas	60	40 unidades

Informação nutricional (porção de 65g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
94kcal	4,4g	6,2g	4,5g	1,0g	142,9mg

Modo de preparo

1. Bater no liquidificador os ovos com a abóbora e, aos poucos, acrescentar a mandioca até obtenção de um creme homogêneo.
2. Adicionar a manteiga, o fermento e o sal à mistura. Bater



3. Transferir a massa para uma tigela e acrescentar $\frac{3}{4}$ do queijo ralado.
4. Untar duas formas de bolo inglês, distribuir entre elas a massa, alternando com folhas de ora-pro-nóbis, formando camadas.
5. Polvilhar com o restante do queijo ralado.
6. Assar, em forno pré-aquecido, por cerca de 30 minutos ou até dourar.
7. Esfriar e desenformar.
8. Servir frio ou gelado.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Tigela; faca; colher; placa de corte para legumes; liquidificador; ralador; assadeira.



Couscous de quiabo com jurubeba

Sêmola de trigo com quiabo e jurubeba



Guarnição

Rendimento: 2 porções

Porção: 254g

Rendimento total: 508g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Sêmola de trigo (couscous)	160	1 xícara de chá
Azeite	25	1 colher de sopa
Sal	0,5	¼ colher de chá
Manteiga sem sal	7	1 colher de chá
Cebola comum	35	½ unidade média
Alho, picado	20	4 dentes
Quiabo	300	3 xícaras de chá
Caldo de limão	35	3 colheres de sopa
Cebola roxa	35	½ unidade média
Salsinha, em <i>brunoise</i>	15	3 colheres de sopa
Tomilho	5	4 ramos
Pimenta dedo-de-moça	10	1 unidade
Jurubeba, em conserva, rodela	30	2 colheres de sopa

Informação nutricional (porção de 254g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
514kcal	15,9g	17,9g	64,8g	15,1g	63,2mg



Modo de preparo

1. Adicionar o couscous em uma xícara de água fervente com o sal e metade do azeite. Mexer, desligar o fogo e descansar por quatro minutos
2. Acrescentar a manteiga e cozinhar por dois minutos, mexendo devagar. Reservar.
3. Higienizar o quiabo e cortar em fatias finas (sentido transversal)
4. Refogar a cebola e o alho e acrescentar o quiabo.
5. Adicionar o caldo de limão e mexer devagar, até redução da umidade.
6. Acrescentar três colheres de sobremesa de azeite e mexer até terminar a cocção, de forma que o quiabo quase frite
7. Combinar o quiabo e os demais ingredientes ao couscous, em fogo brando e cozinhar.
8. Mexer a mistura e adicionar água em pequena quantidade para não queimar
9. Moldar o couscous para servir

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Tigela; placa de corte; faca de legumes; panela; frigideira.



Cuscuz paulista com beldroega

Cuscuz feito com farinha de milho, brodo de peixe, ovos e beldroega



Guarnição

Rendimento: 10 porções

Porção: 180g

Rendimento total: 1800g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Caldo:		
Cebola	180	1 unidade
Alho	20	4 dentes
Azeite Virgem	25	2 colheres de sopa
Carcaça de tainha	225	1 unidade pequena
Cenoura	160	1 unidade grande
Salsão	80	2 talos médios
Coentro	30	½ xícara de chá
Sal	0,5	¼ colher de chá
Cúrcuma	-	a gosto
Água	1000	4 xícaras de chá
Cuscuz:		
Cebola	180	1 unidade
Alho	20	4 dentes
Azeite Virgem	25	2 colheres de sopa
Tomates	1260	8 unidades médias
Sal	0,5	¼ colher de chá
Farinha de milho, flocos	100	10 colheres de sopa
Ovo	100	2 unidades
Milho Verde	170	2 espigas



Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Beldroega	75	3 xícaras de chá
Salsinha	70	1 xícara de chá
Azeitonas verdes em conserva	70	½ xícara de chá
Palmito pupunha em conserva	180	1¼ de xícara de chá

Informação nutricional (porção de 180g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
165kcal	5,1g	7,4g	17,3g	4,2g	226,1mg

Modo de preparo

CALDO

1. Picar a cebola, o alho e refogar com o azeite.
2. Dourar a carcaça de peixe.
3. Acrescentar a cenoura, o salsão, o coentro e o sal.
4. Temperar com cúrcuma.
5. Acrescentar um litro de água e cozinhar, sob pressão, por 20 minutos.
6. Coar. Reservar.

CUSCUZ

7. Picar a cebola, o alho e refogar com o azeite.
8. Retirar a pele dos tomates e picar. Reservar um pouco para montagem.
9. Acrescentar os tomates, o sal e reduzir.
10. Cortar o milho verde, retirando da espiga.
11. Acrescentar duas xícaras do caldo de peixe, o milho verde e cozinhar por 5 minutos.
12. Adicionar, aos poucos, o caldo de peixe e a farinha de milho, mexendo até engrossar.

13. Acrescentar a beldroega, as azeitonas, a salsinha e o palmito picados.
14. Reservar parte dos ingredientes para montagem

MONTAGEM

15. Cozinhar os ovos e cortar em rodelas
16. Decorar uma forma com os ovos e os ingredientes reservados.
17. Acrescentar o cuscuz pronto e ainda quente.
Desenformar morno e servir.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Placa de corte;

Panela de 3L;

Panela de pressão;

Colher para mexer;

Faca de corte;

Coador de inox;

Forma.





Empada de beldroega

Empada de massa podre recheada com beldroega, tomate e ovos.



Guarnição
Lanche

Rendimento: 7 porções
Porção: 120g
Rendimento total: 840g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Massa		
Farinha de trigo	450	3¾ xícara de chá
Sal	-	quantidade suficiente
Manteiga sem sal	200	1 xícara de chá
Ovo	50	1 unidade
Gema	15	1 unidade
Leite	36	3 colheres de sopa
Recheio		
Cebola, picada	180	1 unidade grande
Alho, picado	20	4 dentes grandes
Azeite virgem	35	3 colheres de sopa
Tomate, picado	160	1 unidade média
Beldroega, picada	75	3 xícaras de chá
Sal	-	quantidade suficiente
Pimenta calabresa	-	a gosto
Ovo, cozido, picado	100	2 unidades
Gema	15	1 unidade
Azeitonas verde, em conserva	30	7 unidades

Informação nutricional (porção de 120g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
552kcal	10,8g	33,6g	50,2g	2,6g	105,4mg



Modo de preparo

MASSA

1. Misturar a farinha de trigo, o sal e a manteiga.
2. Fazer um buraco no meio, colocar um ovo e uma gema levemente batidos e o leite.
3. Misturar com as mãos, sem sovar, até a massa ficar homogênea. Refrigerar por 30 minutos.

RECHEIO

4. Refogar, no azeite, a cebola e o alho.
5. Acrescentar a beldroega e o tomate ao refogado. Temperar com sal e pimenta calabresa. Cozinhar por cinco minutos.
6. Adicionar os ovos com cuidado para não desmanchar.

MONTAGEM

7. Abrir a massa entre folhas de filme plástico, com o auxílio de um rolo.
8. Colocar nas forminhas para empada, rechear, tampar.
9. Pincelar cada empada com uma gema levemente batida. Assar por 30 minutos (180C).

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Placa de corte; panela de 3L; colher para mexer; faca de corte; panela de 1L; pincel; formas médias para empada.



Espaguete ao sugo de pitanga

Espaguete servido com molho de tomate, pitanga e manjeriço



Guarnição
Prato principal

Rendimento: 5 porções
Porção: 336g
Rendimento total: 1680g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Tomate	720	5 unidades médias
Alho	7	2 dentes
Manjeriço	5	10 folhas médias
Açúcar refinado	4	1 colher de chá
Sal	4	1 colher de chá
Azeite	15	1 colher de sopa
Suco de tomate	75	¼ xícara de chá
Pitanga	100	1 xícara de chá
Macarrão com ovos	500	1 pacote
Pimenta-biquinho, em conserva	7	1 colher de chá

Informação nutricional (porção de 336g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
424kcal	12,0g	4,7g	80,8g	5,6g	196,7mg



Modo de preparo

1. Preparar os tomates (*concassé*) com um leve corte em cruz no fundo e colocar em água fervente até a pele começar a soltar, retirar da água, resfriar em banho de gelo, retirar a pele e cortar em cubos.
2. Higienizar e retirar a polpa das pitangas, liquidificar sem água ou com o mínimo possível.
3. Aquecer o azeite e refogar o alho até dourar.
4. Acrescentar o suco de tomate, os tomates *concassé*, a pimenta e a pitanga batida. Cozinhar por três minutos, com a tampa fechada
5. Adicionar o manjeriço e ferver por cinco minutos, com a tampa fechada, mexer algumas vezes.
6. Ajustar o sal e o açúcar. Se necessário, bater com um mixer.
7. Servir com macarrão *al dente*.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Faca; colher; placa de corte para vegetais; escurredor de macarrão; liquidificador; panela.



Lasanha de abobrinha com ora-pro-nóbis

Camadas de abobrinha italiana, queijo brie e folhas de ora-pro-nóbis



Guarnição
Prato principal

Rendimento: 5 porções

Porção: 114g

Rendimento total: 570g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Abobrinha italiana	460	2 unidades médias
Queijo brie	150	1 unidade
Sal	2,5	½ colher de chá
Azeite	60	5 colheres de sopa
Ora-pro-nóbis, folhas	40	1 xícara de chá

Informação nutricional (porção de 114g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
227kcal	8,0g	19,7g	3,6g	1,9g	291,5mg





Modo de preparo

1. Fatiar as abobrinhas e o queijo brie em fatias finas
2. Dourar as abobrinhas em chapa morna e polvilhar sal
3. Montar camadas de abobrinhas, folhas de ora-pro-nóbis e queijo brie em assadeira untada com azeite.
4. Finalizar com azeite
5. Assar, por 20 minutos, coberto com papel manteiga.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Placa de corte; chapa; faca; assadeira; colheres.

Suflê de taioba

Suflê de taioba



Guarnição

Rendimento: 5 porções

Porção: 96g

Rendimento total: 480g

Ingredientes



Mônica Glória Neumann Spinelli

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Manteiga sem sal	30	2 colheres de sopa
Farinha de trigo branca	25	3 colheres de sopa
Gema	40	2 unidades
Clara	150	5 unidades
Noz-moscada	-	a gosto
Taioba branqueada e fatiada	140	1 xícara de chá
Sal	2,5	½ colher de chá
Leite	240	1 xícara de chá
Untar		
Manteiga sem sal	7	½ colher de sopa
Farinha de trigo branca	8	1 colher de sopa

Informação nutricional (porção de 96g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
162kcal	7,2g	11,4g	7,6g	0,1g	200,7mg

Modo de preparo

1. Pré aquecer o forno (180°C).
2. Bater as claras em ponto de neve. Reservar.
3. Preparar o molho bechamel, acrescentando a manteiga e a farinha. Misturar e continuar mexendo por, aproximadamente, um minuto.
4. Acrescentar o leite, aos poucos, mexendo sempre para que a mistura fique lisa.
5. Amornar o molho naturalmente.
6. Acrescentar ao molho bechamel as gemas, o sal, a noz-moscada, a taioba e misturar.
7. Adicionar as claras em neve e envolvê-las delicadamente.
8. Dispor em ramequins untados e enfarinhados, e assar até dourar.
9. Servir imediatamente.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Ramequins;
Panela;
Fouet.



Talharini ao pesto de taioba com castanha-do-pará

Massa fresca com molho à base de taioba, azeite, castanha-do-pará e queijo parmesão



Guarnição
Prato principal

Rendimento: 4 porções

Porção: 230g

Rendimento total: 920g

Ingredientes



Juliana Masami Morimoto

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Taioba branqueada, folhas	300	2 xícaras de chá
Alho	8	2 dentes
Caldo de limão	30	2 colheres de sopa
Castanha-do-pará	35	¼ xícara de chá
Sal	2,5	½ colher de chá
Azeite	55	¼ xícara de chá
Queijo parmesão, ralado grosso	30	¼ xícara de chá
Massa de talharini fresca	500	-

Informação nutricional (porção de 230g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
668kcal	16,6g	23,5g	95,4g	4,4g	293,7mg



Modo de preparo

1. Bater, no liquidificador, a taioba, o alho, o limão, as castanhas e o sal.
2. Adicionar, aos poucos, o azeite.
3. Acrescentar o queijo parmesão e misturar.
4. Aquecer 5 litros de água e cozinhar a massa até que fique *al dente*.
5. Escorrer a água da massa e servir com o molho pesto de taioba.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Panela; colher; faca; liquidificador.



Anglaise de pequi com ovos nevados

Creme cozido a base de leite e ovos com pequi, acompanhado de merengue e canela

Por: Mara Salles



Sobremesa

Rendimento: 6 porções

Porção: 100g

Rendimento total: 600g

Ingredientes



Mara Salles

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Anglaise		
Leite	480	2 xícaras de chá
Pequi, polpa	60	½ xícara de chá
Água	120	½ xícara de chá
Gema	80	4 unidades
Açúcar	72	6 colheres de sopa
Ovos nevados		
Clara	60	2 unidades
Açúcar refinado	24	2 colheres de sopa
Canela, em pó	1	½ colher de chá

Informação nutricional (porção de 100g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
171kcal	5,9g	6,9g	20,6g	1,7g	71,9mg

Modo de preparo

ANGLAISE

1. Aquecer o leite.
2. Bater o pequi com água, por três minutos, coar.
3. Retirar a película das gemas e bater com o açúcar por quatro minutos em velocidade baixa.
4. Fazer a temperagem com o leite, até incorporar a mistura.
5. Cozinhar em banho-maria mexendo de forma contínua, por 30 minutos (75°C).
6. Desligar, quando a temperatura atingir 80°C, e continuar mexendo.
7. Mexer sempre e repetir a operação várias vezes.
8. Juntar o suco de pequi e cozinhar por mais 15 minutos. O creme estará pronto quando atingir o ponto de napé em, aproximadamente, 45 minutos.
9. Mexer o creme com a chama desligada, por mais cinco minutos.
10. Dispor em um refratário ou em porções individuais.

OVOS NEVADOS

11. Bater as claras em picos firmes.
12. Acrescentar o açúcar e continuar batimento até obter uma espuma.
13. Aquecer água em uma panela.
14. Moldar queeneles, com o auxílio de duas colheres.
15. Cozinhar em água quente, por 10 segundos de cada lado.
16. Retirar e colocar sobre a anglaise.
17. Polvilhar canela em pó e servir.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Liquidificador; peneira fina; batedeira; bowl; termômetro.



Beijinho de uvaia

Doce individual à base de leite condensado e uvaia batida, coberto com coco ralado desidratado



Sobremesa

Rendimento: 9 porções

Porção: 47g

Rendimento total: 423g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Uvaia	60	6 unidades
Açúcar refinado	13	1 colher de sopa
Leite condensado	395	1 unidade
Manteiga, sem sal	15	1 colher de sopa
Coco, ralado, desidratado	35	7 colheres de sopa

Informação nutricional (porção de 47g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
176kcal	3,5g	6,0g	26,8g	0,3g	42,1mg

Modo de preparo

1. Higienizar as uvaia e retirar as sementes.
2. Bater as uvaia, em liquidificador ou mixer, até homogeneizar.
3. Misturar o açúcar e as uvaia batidas e cozinhar, em fogo brando, até consistência de geleia.
4. Acrescentar o leite condensado e a manteiga, misturar.



5. Manter em cocção, mexendo sempre, até desprender da panela.
6. Transferir para um recipiente untado, com pouca manteiga, e esfriar completamente.
7. Enrolar os doces em tamanhos similares, passar no coco ralado. Servir.

SUGESTÃO

Servir os doces em forminhas de papel.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Liquidificador; panela antiaderente; espátula; colher de sopa; travessa de vidro ou prato.



Cheesecake de jabuticaba

Torta doce recheada com creme de queijo, em base de biscoito e coberta com geleia de jabuticaba



Sobremesa

Rendimento: 21 porções

Porção: 70g

Rendimento total: 1.470g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Biscoito de maisena, triturado	250	2½ xícaras de chá
Manteiga, sem sal	90	6 colheres de sopa
Creme de Leite	300	1¼ de xícara de chá
Leite condensado	395	1 unidade
Cream Cheese	300	1 xícara de chá
Geleia de Jabuticaba	390	1¼ de xícara de chá

Informação nutricional (porção de 70g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
213kcal	3,7g	13,3g	19,5g	0,3g	126,9mg

Modo de preparo

1. Misturar a manteiga ao biscoito triturado.
2. Usar a mistura para forrar o fundo de uma assadeira redonda.
3. Assar (180° C) até dourar.
4. Bater, em velocidade média, o creme de leite, o leite condensado e o cream cheese.



5. Despejar o creme sobre a massa assada.
6. Assar (180°C) por 30 minutos.
7. Esfriar e cobrir com a geleia de jabuticaba.
8. Servir frio ou gelado.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Liquidificador; colher; assadeira redonda de fundo removível; tigela; batedeira.



Creme gelado de araçá

Creme aerado preparado com polpa de araçá e creme de leite



Sobremesa

Rendimento: 6 porções

Porção: 100g

Rendimento total: 600g

Ingredientes



Andrea Romero de Almeida

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Araçá, polpa, congelada	240	1 xícara de chá
Água fervente	120	½ xícara de chá
Gelatina, em pó, sem sabor	12	1 colher de sopa
Creme de leite	180	¾ de xícara de chá
Açúcar refinado	70	6 colheres de sopa

Informação nutricional (porção de 100g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
145kcal	1,1g	6,9g	17,8g	3,4g	21,7mg

Modo de preparo

1. Cortar em pedaços a polpa de araçá congelada, sem descongelar.
2. Ferver a água e colocar no liquidificador.

3. Acrescentar, com o liquidificador ligado, os demais ingredientes, na seguinte ordem: gelatina em pó sem sabor, metade da polpa de araçá congelada, o creme de leite, a outra metade da polpa de araçá e o açúcar.
4. Colocar em taças. Gelar.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Liquidificador; recipiente de vidro (taça).



Crepe suzette de mangaba aromatizada

Massa frita a base de farinha, leite e ovos, acompanhada de calda de mangaba, manteiga e açúcar polvilhada com raspas de puxuri



Sobremesa
Lanche

Rendimento: 12 porções
Porção: 70g
Rendimento total: 840g

Ingredientes



Joyce Viana Galvão Pisaneschi

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Massa da crepe		
Farinha de trigo	150	1¼ xícara de chá
Ovo	150	3 unidades
Sal	1,25	¼ colher de chá
Leite	300	1¼ xícara de chá
Açúcar refinado	24	2 colheres de sopa
Manteiga	50	¼ xícara de chá
Manteiga (para untar)	14	1 colher de sopa
Calda		
Açúcar refinado	100	½ xícara de chá
Manteiga, sem sal	85	6 colheres de sopa
Mangaba, polpa	360	1½ xícara de chá
Cachaça	150	¾ xícara de chá
Puxuri	-	a gosto

Informação nutricional (porção de 70g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
269kcal	6,7g	16,0g	24,0g	1,5g	67,5mg



Modo de preparo

MASSA DA CREPE

1. Misturar a farinha com os ovos e acrescentar o sal e a manteiga derretida.
2. Adicionar, aos poucos, o leite e mexer até a massa ficar homogênea.
3. Armazenar a massa sob refrigeração por, no mínimo, uma hora.
4. Aquecer a frigideira, untar com a manteiga, e dispor quantidade de massa suficiente para um crepe. Repetir a operação e untar com manteiga sempre que necessário.

CALDA

5. Colocar, em uma panela aquecida, três colheres de açúcar e duas colheres de manteiga.
6. Derreter completamente o açúcar, acrescentar $\frac{1}{2}$ xícara de chá de mangaba e misturar.
7. Dobrar quatro crepes em quatro e dispor na frigideira. Cozinhar até incorporar a calda na massa.
8. Adicionar $\frac{1}{4}$ de xícara de chá de cachaça e flambar cuidadosamente.
9. Repetir o processo mais duas vezes para o restante dos crepes. Finalizar o prato com raspas de puxuri (opcional).

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Frigideira; concha; fouet; recipiente de plástico ou vidro.



Crostata de araçá

Torta de massa amanteigada com recheio de doce de araçá



Sobremesa

Rendimento: 8 porções

Porção: 65g

Rendimento total: 520g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Doce de araçá		
Açúcar cristal	150	¾ xícara de chá
Araçá, polpa	240	1 xícara de chá
Massa crostata		
Farinha de trigo	280	2¼ xícaras de chá
Manteiga	200	1 xícara de chá
Açúcar refinado	150	¾ de xícara de chá
Ovo	50	1 unidade
Gema	40	2 unidades

Informação nutricional (porção de 65g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
503kcal	5,4g	23,1g	66,6g	3,3g	22,5mg

Modo de preparo

DOCE DE ARAÇÁ

1. Cozinhar a polpa de araçá e o açúcar cristal em fogo brando.
2. Mexer até engrossar e soltar do fundo da panela. Bater por cerca de 5 minutos. Esfriar.

CROSTATA

3. Misturar a farinha e a manteiga até formar uma farofa grossa.
4. Acrescentar o açúcar refinado, o ovo e as gema. Misturar delicadamente até formar uma massa homogênea.
5. Embalar a massa em filme plástico e guardar na geladeira por, no mínimo, 30 minutos, antes de usar.
6. Abrir 200g de massa e cobrir o fundo e a lateral da forma.
7. Fazer um trançado com a metade da massa para a decoração da torta.
8. Assar a torta por, aproximadamente, 35 minutos ou até dourar levemente.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Colher; batedeira; forma de aro 24; rolo; filme plástico; panela.



Crumble de cambuci

Cambuci com massa crocante de aveia e especiarias



Sobremesa

Rendimento:: 6 porções

Porção: 115g

Rendimento total: 690g

Ingredientes



Juliana Masami Morimoto

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Açúcar refinado	36	3 colheres de sopa
Açúcar mascavo	36	4 colheres de sopa
Farinha de trigo	60	½ xícara de chá
Manteiga, sem sal, gelada, cubo	40	3 colheres de sopa
Aveia laminada	100	1 xícara de chá
Cambuci, descascado, cubo	300	5 unidades
Canela, em pó	2	¼ colher de sopa
Noz-moscada	2	¼ colher de chá
Açúcar refinado	25	2 colheres de sopa
Nata	120	½ xícara de chá

Informação nutricional (porção de 115g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
228kcal	4,2g	8,0g	33,8g	1,9g	12,3mg

Modo de preparo

1. Misturar o açúcar refinado, o açúcar mascavo e a farinha de trigo.
2. Acrescentar, à mistura, a manteiga e misturar com a ponta dos dedos, até obter uma “farofa”.
3. Adicionar a essa mistura a aveia laminada. Reservar.
4. Envolver o cambuci na canela, na noz-moscada e no açúcar.
5. Dispor os pedaços de cambuci, em refratários individuais, e acrescentar a cobertura.
6. Assar em forno pré-aquecido (180°C) por, aproximadamente, 45 minutos ou até dourar.
7. Bater levemente a nata.
8. Servir o crumble com uma colher de sopa de nata batida.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Faca; colher; formas pequenas de porcelana; refratário; fouet ou batedeira.



Curau com uvaia

Doce à base de milho verde, leite e uvaia



Sobremesa
Lanche

Rendimento: 11 porções

Porção: 62g
Rendimento total: 682g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Milho verde, espigas	400	4 unidades médias
Uvaia	70	10 unidades
Leite	420	1¾ xícara de chá
Açúcar refinado	150	¾ xícara de chá
Canela, em pó	-	a gosto



Informação nutricional (porção de 62g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
129kcal	3,7g	1,5g	24,4g	1,5g	17,3mg

Modo de preparo

1. Lavar as espigas de milho sob água corrente e cortar os grãos.
2. Higienizar as uvaías e retirar as sementes.
3. Bater o milho e a uvaia com o leite, até obter uma mistura homogênea.
4. Peneirar o leite batido. Descartar o bagaço.
5. Misturar o açúcar e cozinhar, em fogo brando, mexendo até engrossar.
6. Refrigerar e servir.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Liquidificador; panela; faca; placa de corte; peneira; espátula; tigela.



Doce pastoso de melão-croá

Doce de miolo de melão-croá, reduzido com açúcar cristal e aromatizado com cravo-da-índia e limão



Sobremesa

Rendimento: 13 porções

Porção: 50g

Rendimento total: 650g

Ingredientes



Neide Rigo

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Miolo fibroso de melão-croá	570	2¼ xícaras de chá
Água	240	1 xícara de chá
Açúcar cristal	385	1¾ xícara de chá
Caldo de limão	20	4 colheres de sopa
Cravo-da-índia	-	3 unidades

Informação nutricional (porção de 50g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
123kcal	0,1g	-	30,7g	-	0,0mg

Modo de preparo

1. Misturar o miolo fibroso de melão-croá com a água e cozinhar por cerca de 20 minutos ou até ficar macio. Coar para retirada das sementes.
2. Bater com o mixer (ou liquidificador) até obter um creme liso.
3. Adicionar o açúcar e o caldo de limão.



4. Cozinhar, em fogo brando, e mexer sempre, até obter um doce pastoso.
5. Finalizar com cravo-da-índia.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Placa de corte; faca; panela; liquidificador.



Espuma de melão-croá

Creme gelado aerado de melão-croá, gelatina, leite condensado e creme de leite



Sobremesa

Rendimento: 6 porções

Porção: 145g

Rendimento total: 870g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Suco da espuma de um melão-croá	350	1¼ xícara de chá
Creme de leite	200	¾ xícara de chá
Leite condensado	360	1½ xícara de chá
Gelatina incolor em pó	12	1 envelope

Informação nutricional (porção de 145g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
268kcal	5,3g	11,5g	35,7g	-	78,4mg



Modo de preparo

1. Retirar a espuma que fica internamente no melão, espuma esta localizada junto com a fibra e as sementes.
2. Bater a espuma no liquidificador, em velocidade máxima, até dobrar o volume.
3. Acrescentar o creme de leite e o leite condensado.
4. Após homogeneizar o creme, acrescentar a gelatina preparada conforme orientação do fabricante.
5. Levar à geladeira até consistência de mousse. Servir.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Colher;

Tesoura;

Liquidificador;

Taças de vidro.



Granita de grumixama

Sorbet à base de calda de açúcar e polpa de grumixama, com redução de aceto balsâmico e mel



Sobremesa

Rendimento: 6 porções

Porção: 100g

Rendimento total: 600g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Açúcar refinado	100	½ xícara de chá
Água filtrada	60	¼ xícara de chá
Grumixama, polpa	480	2 xícaras de chá
Aceto balsâmico	240	1 xícara de chá
Mel	80	5 colheres de sopa

Informação nutricional (porção de 100g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
111kcal	0,1g	-	27,8g	-	2,8mg

Modo de preparo

1. Fazer uma calda rala com o açúcar e a água.
2. Acrescentar a polpa de grumixama e bater até obter uma mistura homogênea. Congelar.

3. Mexer a mistura, a cada uma hora, para formar cristais de gelo menores e retornar ao freezer.
4. Repetir a operação três vezes. Reservar.

REDUÇÃO DO ACETO BALSÂMICO:

5. Misturar o aceto balsâmico e o mel.
6. Ferver lentamente até o líquido reduzir pela metade.
7. Esfriar e servir sobre a granita.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

- Panela;
- Colher;
- Assadeira;
- Garfo.



Manjar de coco com calda de jenipapo ao vinho

Creme gelado de coco com calda de jenipapo e vinho tinto



Sobremesa

Rendimento: 18 porções

Porção: 120g

Rendimento total: 2160g

Ingredientes



Andrea Romero de Almeida

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Manjar		
Amido de milho	110	1 xícara de chá
Açúcar refinado	150	¾ xícara de chá
Leite de coco	190	¾ xícara de chá
Leite	960	4 xícaras de chá
Calda de jenipapo		
Jenipapo, polpa	240	1 xícara de chá
Água filtrada	240	2 xícaras de chá
Açúcar cristal	200	1 xícara de chá
Vinho tinto	240	1 xícara de chá
Canela, rama	2	1 unidade
Cravo-da-índia	3	1 colher de chá

Informação nutricional (porção de 120g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
205kcal	2,8g	5,0g	29,0g	1,0g	30,0mg



Modo de preparo

MANJAR

1. Misturar o amido, o açúcar e o leite de coco, até os ingredientes se dissolverem.
2. Acrescentar o leite e levar ao fogo mexendo sempre até engrossar.
3. Colocar o manjar em formas individuais. Resfriar.
4. Levar para a geladeira por 12 horas.

CALDA DE JENIPAPO

5. Misturar o açúcar e a água.
6. Fazer uma calda em ponto de fio.
7. Acrescentar à calda, a polpa de jenipapo, o vinho, a canela e o cravo.
8. Continuar a cocção, em fogo médio, até obter calda espessa.
9. Desligar o fogo e transferir a calda para outro recipiente.
10. Esfriar sob refrigeração e servir com o manjar.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Colher; panela; recipiente de vidro; forma; geladeira.



Panacotta com molho de mangaba e especiarias

Cozido de creme de leite, açúcar, leite, gelatina e essência de baunilha, acompanhado de calda de mangaba aromatizada com cravo e canela



Sobremesa

Rendimento: 8 porções

Porção: 115g

Rendimento total: 920g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Calda		
Mangaba, polpa	120	½ xícara de chá
Água filtrada	120	½ xícara de chá
Açúcar refinado	50	¼ xícara de chá
Canela, rama	4	2 pedaços
Panacotta		
Cravo-da-índia	1	½ colher de chá
Creme de leite fresco	300	1¼ xícara de chá
Leite	300	1¼ xícara de chá
Açúcar refinado	150	¾ xícara de chá
Gelatina, em pó, incolor, sem sabor	6	2 colheres de chá

Informação nutricional (porção de 115g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
221kcal	2,1g	10,1g	30,0g	0,9g	39,8mg

Modo de preparo

CALDA

1. Misturar a polpa de mangaba, a água e o açúcar.
2. Adicionar a canela e o cravo-da-índia.
3. Cozinhar até obter uma calda em ponto de fio.
4. Reservar a calda sob refrigeração.

PANACOTTA

5. Aquecer o leite, o creme de leite e o açúcar até dissolver.
6. Desligar o fogo antes de ferver.
7. Dissolver a gelatina em água fria (cerca de quatro colheres de sopa).
8. Adicionar a gelatina ao creme e mexer até completa dissolução e, na sequência, incorporar a essência baunilha.
9. Distribuir em formas individuais, cobertas com filme plástico, e refrigerar até firmar.
10. Desenformar com o auxílio de uma faca.
11. Servir com a calda de mangaba.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Panela; fouet; tigelas; faca pequena.



Pudim de pitanga

Doce a base de leite e ovo, com consistência cremosa, acrescido de polpa de pitanga



Sobremesa

Rendimento: 25 porções

Porção: 42g

Rendimento total: 1050g

Ingredientes



Lilia Zago & Guilherme Hoff Bettamio

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Calda		
Açúcar refinado	150	¾ xícara
Água filtrada	60	¼ xícara
Pudim		
Leite condensado	395	1 unidade
Leite	290	1¼ xícara de chá
Ovo	200	4 unidades
Pitanga, polpa	200	¾ da xícara de chá
Amido de milho	20	3 colheres de sopa

Informação nutricional (porção de 42g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
98kcal	2,7g	2,2g	16,9g	0,2g	33,6mg



Modo de preparo

CALDA:

1. Aquecer, em uma forma de alumínio para pudim, a mistura de açúcar com a água filtrada até caramelizar.
2. Caramelizar as bordas da forma. Reservar.

PUDIM:

3. Liquidificar todos os ingredientes até formar uma mistura homogênea.
4. Derramar a mistura na forma reservada.
5. Assar em banho-maria por, aproximadamente, uma hora em temperatura alta (220°C). Para acelerar o processo a água pode ser pré-aquecida.
6. Testar a consistência do pudim com um palito.
7. Refrigerar e desenformar. Servir

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Forma para pudim (Ø 25 cm); liquidificador; colher.



Pudim de tapioca com calda de grumixama

Massa de tapioca com calda de grumixama e cachaça



Sobremesa

Rendimento: 14 porções

Porção: 100g

Rendimento total: 1400g

Ingredientes



Mônica Glória Neumann Spinelli

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Calda de grumixama		
Grumixama, polpa	480	2 xícaras de chá
Açúcar refinado	200	1 xícara de chá
Caldo de limão	30	2 colheres de sopa
Cachaça	30	2 colheres de sopa
Bolo de tapioca		
Tapioca	225	1½ xícara de chá
Leite	360	1½ xícara de chá
Leite de coco	250	1 xícara de chá
Coco, ralado, fresco	40	½ xícara de chá
Açúcar refinado	100	½ xícara de chá
Sal	-	quantidade suficiente

Informação nutricional (porção de 100g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
174kcal	1,6g	5,7g	28,9g	0,3g	23,1mg

Modo de preparo

CALDA

1. Cozinhar a polpa de grumixama com o açúcar e o limão.
2. Mexer em fogo brando até obter uma calda em ponto de fio.
3. Acrescentar a cachaça e mexer por um minuto. Reservar.

PUDIM DE TAPIOCA

4. Misturar a tapioca, o leite integral, o leite de coco, o coco fresco, o açúcar e o sal.
5. Cobrir com filme plástico. Reservar, sob refrigeração, por duas horas ou até engrossar.
6. Verificar se a massa está macia, caso contrário acrescentar um pouco de leite.
7. Forrar a forma do pudim com filme plástico, com excedente para posterior cobertura da massa.
8. Transferir a massa para forma e cobrir com filme plástico. Refrigerar por, pelo menos, uma hora e desenformar.
9. Servir com a calda de grumixama.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Filme plástico; forma retangular 20x9cm; panela; colher; espátula.



Sorbet de pitanga

Gelado feito à base de calda de pitanga, abacaxi e suco de limão tahiti



Sobremesa

Rendimento: 6 porções

Porção: 80g

Rendimento total: 480g

Ingredientes



Lilia Zago & Guilherme Hoff Bettamio

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Pitanga, sem semente	190	¾ xícara de chá
Açúcar refinado	70	⅓ xícara de chá
Açúcar mascavo	35	¼ xícara de chá
Abacaxi pérola, cubo	160	1¼ xícara de chá
Caldo de limão	20	2 colheres de sopa

Informação nutricional (porção de 80g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
174kcal	1,6g	5,7g	28,9g	0,3g	23,1mg





Modo de preparo

1. Misturar as pitangas, o açúcar refinado, o açúcar mascavo e a água em uma panela de, aproximadamente, 20cm de diâmetro.
2. Cozinhar em fogo baixo até o ponto de calda. Esfriar.
3. Bater no liquidificador, em velocidade máxima, a calda de pitanga, o abacaxi e o suco do limão.
4. Colocar em um recipiente próprio para congelamento e manter em freezer (-20°C) por 12 horas.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Tigela; faca; colher; liquidificador; panela.



Sufê de araçá com calda cremosa

Preparação aerada a base de clara em neve e doce de araçá



Sobremesa

Rendimento: 10 porções

Porção: 70g

Rendimento total: 700g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Doce		
Açúcar refinado	150	¾ xícara de chá
Araçá, polpa	240	1 xícara de chá
Calda		
Requeijão cremoso	180	1 xícara de chá
Leite	120	½ xícara de chá
Sufê		
Clara	120	4 unidades
Sal	1,25	¼ colher de chá
Manteiga, sem sal	14	1 colher de sopa

Informação nutricional (porção de 70g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
193kcal	8,7g	8,8g	18,9g	2,0g	386,3mg

Modo de preparo

DOCE

1. Cozinhar, em fogo brando, a polpa de araçá e o açúcar, até desprender do fundo da panela.
2. Retirar do fogo e bater por cerca de cinco minutos, esfriar. Reservar.

CALDA

3. Misturar o queijo ao leite e aquecer em banho-maria, até completa homogeneização.

SUFLÊ

4. Bater as claras em neve e adicionar o sal após formação de espuma.
5. Adicionar, delicadamente, as claras em neve ao doce de araçá.
6. Colocar a massa de soufflê em potes de porcelana untados (cerca de $\frac{2}{3}$ do volume). Assar até dourar.
7. Servir imediatamente com a calda.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Colher; panela e potes de porcelana para soufflê (ramequins).



Torta com curd de cambuci e merengue

Torta de creme de ovos e cambuci, coberta com merengue



Sobremesa

Rendimento: 16 porções

Porção: 60g

Rendimento total: 960g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Massa		
Manteiga, sem sal	100	½ xícara de chá
Sal	1,25	¼ colher de chá
Farinha de trigo	150	1¼ xícara de chá
Ovo	50	1 unidade
Açúcar refinado	80	7 colheres de sopa
Curd (recheio)		
Açúcar refinado	100	½ xícara de chá
Gema	80	4 unidades
Amido de milho	80	¾ xícara
Manteiga, sem sal	15	1 colher de sopa
Água filtrada	60	¼ xícara de chá
Cambuci, polpa	240	1 xícara de chá
Merengue		
Açúcar refinado	100	½ xícara de chá
Água filtrada	45	4 colheres de sopa
Clara	60	2 unidades



Informação nutricional (porção de 60g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Gorduras trans	Carboidratos	Fibras	Sódio
192kcal	2,6g	7,4g	-	28,7g	0,3g	41,1mg

Modo de preparo

MASSA

1. Bater a manteiga, o açúcar e o sal até obter um creme.
2. Incorporar o ovo ao creme e acrescentar, cuidadosamente, a farinha de trigo, até obter uma massa homogênea.
3. Manter a massa sob refrigeração envolvida em filme plástico por, pelo menos, uma hora.
4. Abrir a massa com uma espessura de três milímetros e colocar sobre uma assadeira de fundo falso.
5. Furar bem a massa e assar (180°C) por cerca de 20 minutos, até dourar.
6. Esfriar e desenformar.

CURD (RECHEIO)

7. Misturar os ovos e o amido de milho.
8. Cozinhar o açúcar, a água, a mistura de ovos e a polpa de cambuci até espessar. Mexer vigorosamente por um minuto.
9. Desligar o fogo e acrescentar a manteiga, misturando bem. Colocar o creme ainda quente sobre a torta já assada.
10. Refrigerar por 30 minutos.

MERENGUE

11. Bater as claras em neve.
12. Fazer uma calda com o açúcar e a água em ponto de bala mole (115°C).
13. Despejar, lentamente, a calda com a batedeira ligada em velocidade baixa, misturando as claras e a calda.
14. Aumentar a velocidade da batedeira e bater até esfriar completamente o merengue.

MONTAGEM

15. Retirar a torta já recheada da geladeira e cobrir com o merengue.
16. Queimar o merengue com o maçarico até dourar (opcional).
17. Refrigerar por, no mínimo, uma hora. Servir.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Fouet;

Panela;

Batedeira;

Filme plástico;

Forma de fundo removível (aro 26);

Maçarico (opcional).





Tortinha de jabuticaba

Torta recheada com geleia de jabuticaba



Sobremesa

Rendimento: 18 porções

Porção: 30g

Rendimento total: 540g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Manteiga, sem sal	125	½ xícara de chá
Farinha de trigo	250	2 xícaras de chá
Ovo	50	1 unidade
Água	5	1 colher de chá
Geleia de jabuticaba	230	¾ xícara de chá

Informação nutricional (porção de 30g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
106kcal	1,8g	6,4g	10,2g	0,3g	5,1mg

Modo de preparo

1. Forrar, com papel manteiga, formas pequenas de torta, com fundo removível. Reservar.
2. Cortar a manteiga em cubos e misturar com os demais ingredientes até formar uma massa homogênea.
3. Colocar a massa em repouso, sob refrigeração, embrulhada em filme plástico, por 10 minutos.



4. Abrir, em superfície enfarinhada, com auxílio de um rolo de massa, $\frac{2}{3}$ da massa e transferir para as formas.
5. Pressionar o fundo e as laterais das formas, retirando o excesso de massa.
6. Colocar a geleia em cada forma, aproximadamente uma colher de chá ou quantidade suficiente para permitir a cobertura.
7. Abrir a outra parte da massa, cortar em tiras e fazer um gradeado sobre o recheio.
8. Assar, em forno baixo (160°C), até dourar.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Tigela; faca; colher; forma individual com fundo removível; filme plástico; papel manteiga; tesoura; rolo de massa.



Travesseiro de geleia de araçá com queijo meia cura

Massa filo com geleia de araçá, vinho branco e queijo meia cura



Sobremesa

Rendimento: 16 porções

Porção: 65g

Rendimento total: 1040g

Ingredientes



Mônica Glória Neumann Spinelli

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Araçá, polpa	240	1 xícara de chá
Açúcar refinado	200	1 xícara de chá
Vinho branco, seco	120	½ xícara de chá
Pectina, em pó	6	1 colher de sopa
Massa filo	300	1 pacote
Manteiga, sem sal	70	5 colheres de sopa
Queijo minas, meia cura	250	-
Açúcar de confeiteiro	50	4 colheres de sopa

Informação nutricional (porção de 65g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
214kcal	5,1g	7,4g	29,9g	1,5g	154,4mg





Modo de preparo

1. Cozinhar, em fogo brando, a polpa de araçá, metade do açúcar e o vinho, mexendo sempre.
2. Misturar o restante do açúcar à pectina.
3. Acrescentar, ao levantar fervura, a mistura de açúcar e pectina e mexer vigorosamente para não formar grumos.
4. Cozinhar até ponto de geleia. Reservar.
5. Cortar o queijo em retângulos de, aproximadamente, 12x1,5x1.
6. Pincelar manteiga na massa filo e cortar retângulos de 30x15.
7. Montar o travesseiro com três folhas de massa, um pedaço de queijo e duas colheres de sopa de geleia fria.
8. Juntar primeiro as laterais externas da massa sobre o recheio e enrolar formando o travesseiro.
9. Assar, em forno pré-aquecido (180°C), por, aproximadamente, 15 minutos ou até dourar.
10. Polvilhar sobre os travesseiros, ainda quentes, o açúcar de confeitado. Servir.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Assadeira; pincel culinário; faca; colher; peneira pequena.

Bolo azul mesclado de jenipapo

Bolo azul mesclado, preparado com jenipapo verde



Lanche

Rendimento: 22 porções

Porção: 50g

Rendimento total: 1100g

Ingredientes



Joyce Viana Galvão Pisaneschi

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Manteiga, sem sal	15	1 colher de sopa
Farinha de trigo	15	1½ colher de sopa
Farinha de trigo	240	2 xícaras de chá
Açúcar refinado	200	1 xícara de chá
Fermento	15	1 colher de sopa
Ovo	200	4 unidades
Óleo	165	¾ xícara de chá
Leite	240	1 xícara de chá
Jenipapo, verde, sem casca	20	¼ do fruto

Informação nutricional (porção de 50g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
170kcal	2,8g	9,4g	18,3g	0,4g	21,2mg

Modo de preparo

1. Pré-aquecer o forno (200°C).
2. Untar com manteiga e enfarinhar a forma.
3. Misturar os ingredientes secos à farinha peneirada.
4. Dividir os ingredientes secos em duas partes.
5. Bater no liquidificador os ovos, o óleo e o leite.
6. Retirar metade do liquido do liquidificador. Reservar.
7. Acrescentar ao liquidificador o jenipapo verde cortado em pedaços e homogeneizar.
8. Misturar as partes liquidas às partes secas, obtendo-se duas massas de bolo.
9. Distribuir na forma a massa sem jenipapo e, em seguida, a massa de bolo com jenipapo.
10. Assar por, aproximadamente, 20 a 25 minutos ou até completa cocção.
11. Servir morno ou em temperatura ambiente.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Recipiente; liquidificador; colher; espátula; forma para bolo; pudim aro 20



Brownie de jatobá

Bolo tipo brownie com farinha de jatobá



Lanche

Rendimento: 12 porções

Porção: 65g

Rendimento total: 780g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Manteiga, sem sal	200	1 xícara de chá
Chocolate, meio amargo, picado	200	1 xícara de chá
Açúcar refinado	160	¾ xícara de chá
Ovo	150	3 unidades
Farinha de trigo	50	½ xícara
Farinha de jatobá	50	¾ xícara de chá
Sal	2	⅓ colher de chá
Fermento	2	½ colher de chá

Informação nutricional (porção de 65g)

Valor energético	334kcal
Proteínas	3,3g
Gorduras totais	21,5g
Carboidratos	31,3g
Fibras	1,0g
Sódio	66,9mg





Modo de preparo

1. Derreter, em banho-maria, a manteiga com o chocolate meio amargo.
2. Acrescentar o açúcar, os ovos e as farinhas peneiradas.
3. Adicionar o sal e o fermento químico.
4. Misturar com um *fouet* até homogeneizar.
5. Assar em forno pré-aquecido (180°C).

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Tigela; panela para banho-maria; colher; *fouet*; peneira; assadeira.

Cookie de jatobá com castanha-do-pará

Biscoito tipo cookie com farinha de jatobá e castanha-do-pará



Lanche

Rendimento: 4 porções

Porção: 60g

Rendimento total: 240g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Jatobá, farinha	15	3 colheres de sopa
Castanha-do-pará, farinha	30	¼ xícara de chá
Açúcar mascavo	45	½ xícara de chá
Óleo	55	¼ de xícara de chá
Coco, ralado	25	3 colheres de sopa
Farinha de aveia	90	¾ xícara de chá
Bebida de arroz	55	3 colheres de sobremesa

Informação nutricional (porção de 60g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
345kcal	4,7g	23,2g	27,9g	3,0g	5,1mg

Modo de preparo

1. Misturar todos os ingredientes até obter uma massa homogênea.
2. Moldar a massa em formato de cookies (redondo).
3. Assar por 20 minutos (180°C).

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Tigela; colher; xícara; peneira; assadeira.



Hambúrguer bovino com major-gomes

Hambúrguer bovino com salada de major-gomes e pão de hambúrguer com cobertura de sementes de major-gomes



Lanche

Rendimento: 4 porções

Porção: 310g

Rendimento total: 1240g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Farinha de trigo, para pão	120	1 xícara de chá
Farinha de trigo, integral	90	2/3 xícara de chá
Fermento biológico, seco, instantâneo	4	1 colher de chá
Açúcar refinado	25	2 colheres de sopa
Leite, em pó	9	1 1/2 colher de sopa
Água	120	1/2 xícara de chá
Manteiga, sem sal	28	2 colheres de sopa
Sal	2,5	1/2 colher de chá
Óleo	5	1 colher de chá
Major-gomes, sementes	10	2 colheres de sopa
Carne bovina, alcatra, moída	600	-
Sal	2,5	1/2 colher de chá
Queijo minas, padrão	200	8 fatias médias
Major-gomes, folhas	20	12 folhas
Tomate	75	1/2 xícara de chá



Informação nutricional (porção de 310g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
618kcal	44,0g	27,6g	47,4g	1,7g	391,3mg

Modo de preparo

PÃO

1. Misturar a farinha, o fermento biológico, o açúcar, o leite em pó e a água.
2. Bater até formar uma massa.
3. Incorporar a manteiga.
4. Acrescentar o sal, quando formar uma massa homogênea.
5. Sovar até a massa ficar bastante elástica e lisa (ponto véu).
6. Dividir a massa em quatro partes.
7. Bolear e reservar, coberta com filme plástico, por cerca de 20 minutos.
8. Modelar no formato de pão de hambúrguer.
9. Salpicar as sementes de major-gomes na superfície do pão umedecida com água.
10. Dispor os pães em uma assadeira untada com óleo e aguardar crescimento até dobrar de volume.
11. Assar (190°C) por, aproximadamente, 20 minutos ou até dourar.
12. Esfriar sobre grelha.

HAMBÚRGUER

13. Dividir a alcatra moída em quatro partes iguais. Modelar no formato de hambúrguer, comprimir bastante a carne usando mão ou usar um molde vasado.
14. Congelar por cerca de 20 minutos.
15. Polvilhar o sal na carne.

16. Grelhar em uma frigideira antiaderente e, quando a carne desprender do fundo da panela, virar e grelhar do outro lado. Repetir o processo para os demais hambúrgueres.
17. Colocar 2 fatias do queijo minas padrão sobre cada hambúrguer e tampar a frigideira para derreter o queijo.

MONTAGEM

Dividir o pão ao meio, colocar o hambúrguer com o queijo, duas fatias de tomate e folhas de major-gomes. Servir.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Batedeira;

Tigela;

Colher;

Faca;

Forma;

Grelha;

Frigideira.



Muffin de pitanga

Bolo individual de pitanga com iogurte



Lanche

Rendimento: 17 porções

Porção: 36g

Rendimento total: 612g

Ingredientes



Neide Rigo

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Manteiga	85	½ xícara de chá
Açúcar mascavo	155	1 xícara de chá
Ovo	100	2 unidades
Iogurte natural	125	½ xícara de chá
Farinha de trigo	260	2 xícaras de chá
Bicarbonato de sódio	5	1 colher de chá
Sal	1	¼ colher de chá
Limão, raspas	1	a gosto
Pitanga sem caroço	185	¾ xícara de chá

Informação nutricional (porção de 36g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
143kcal	2,7g	5,3g	20,9g	0,6g	30,1mg



Modo de preparo

1. Untar e polvilhar as formas para o muffin, com manteiga e farinha.
2. Derreter a manteiga com cuidado.
3. Misturar a manteiga derretida fria, o açúcar mascavo, os ovos e o iogurte.
4. Peneirar a farinha de trigo sobre a mistura e acrescentar o bicarbonato e o sal.
5. Mexer até homogeneizar.
6. Acrescentar as raspas de limão e as pitangas.
7. Misturar, delicadamente, até incorporar.
8. Colocar a massa nas formas.
9. Assar em forno pré-aquecido (180°C), por cerca de 30 minutos.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Formas para muffin; pincel; panela; balança; tigela; peneira; colher; ralador; forma.



Pão de campanha de jenipapo

Pão rústico de jenipapo



Lanche

Rendimento: 7 porções

Porção: 50g

Rendimento total: 350g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Farinha de trigo	180	1½ xícara de chá
Fermento biológico, seco	2	½ colher de chá
Jenipapo, maduro, polpa	120	½ xícara de chá
Azeite	7	½ colher de sopa
Sal	2,5	½ colher de chá
Óleo	5	1 colher de chá

Informação nutricional (porção de 50g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
138kcal	3,2g	2,5g	24,7g	1,9g	98,1mg





Modo de preparo

1. Misturar a farinha, o fermento, a polpa de jenipapo e a água.
2. Sovar até formar uma massa homogênea e, em seguida, incorporar o azeite e o sal. Caso a massa ainda esteja úmida acrescentar farinha de trigo até textura desejada.
3. Sovar novamente até obter uma massa bastante elástica e lisa (ponto de véu).
4. Dividir a massa em dois, bolear e cobrir com um filme plástico. Aguardar por 20 minutos.
5. Modelar e, em uma assadeira untada com óleo, fermentar até dobrar de volume.
6. Assar por, aproximadamente ,10 minutos (a 190°C).
7. Resfriar sobre uma grelha. Servir.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Filme plástico; assadeira; grelha.

Pão de ora-pro-nóbis e açafrão

Pão fermentado acrescido de ora-pro-nóbis e açafrão



Lanche

Rendimento: 8 porções

Porção: 100g

Rendimento total: 800g

Ingredientes



Lilia Zago & Guilherme Hoff Bettamio

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Ora-pro-nóbis, folhas	85	2¼ xícaras de chá
Alho	15	4 dentes
Azeite	15	3 colheres de chá
Fermento biológico, seco	10	1 colher de sopa
Farinha de trigo	300	2½ xícaras de chá
Água	240	1 xícara de chá
Sal	10	2 colheres de chá
Mel	30	1 colher de sopa
Açafrão-da-terra	10	1 colher de sopa

Informação nutricional (porção de 100g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
174kcal	4,6g	3,0g	31,1g	1,9g	294,1mg



Modo de preparo

1. Picar grosseiramente as folhas de ora-pro-nóbis. Reservar.
2. Cortar o alho em *brunoise*. Reservar.
3. Refogar o ora-pro-nóbis no alho e um fio de azeite. Reservar.
4. Separar o fermento biológico e a farinha de trigo. Reservar.
5. Misturar a água, o azeite, o sal, o mel, o ora-pro-nóbis refogado e o açúcar.
6. Acrescentar, aos poucos, a farinha de trigo com o fermento até a massa soltar das mãos (se necessário, acrescentar mais farinha).
7. Sovar a massa até ficar macia. Aguardar por 30 minutos.
8. Modelar os pães e assar (180°C), até ficar dourado, aproximadamente 20 minutos.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Faca; colher; vasilha; forma.



Rabanada com toque amendoado de jatobá

Pão embebido em mistura de leite e ovos, assado e passado em mistura de açúcar, canela e farinha de jatobá levemente torrada



Lanche

Rendimento: 25 porções

Porção: 47g

Rendimento total: 1.175g

Ingredientes



Lilia Zago & Guilherme Hoff Bettamio

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Jatobá, farinha	680	2 unidades
Pão amanhecido	200	4 unidades
Leite desnatado	240	1 xícara de chá
Leite condensado	265	1¼ xícara de chá
Ovo	100	2 unidades
Açúcar refinado	80	6 colheres de sopa
Canela, em pó	8	3 colheres de chá

Informação nutricional (porção de 47g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
148kcal	4,2g	2,4g	20,1g	14,8g	61,5mg



Modo de preparo

1. Despolpar o jatobá, retirando as sementes com auxílio de uma peneira.
2. Torrar, em forno (160°C), por cinco minutos, a farinha peneirada, para liberar o aroma e desidratar ligeiramente. Reservar.
3. Cortar os pães em fatias de dois centímetros. Reservar.
4. Misturar o leite com o leite condensado. Reservar.
5. Misturar o açúcar, a canela e a farinha de jatobá torrada. Reservar.
6. Bater os ovos com auxílio de *fouet*. Reservar.
7. Colocar as fatias de pão na mistura de leite e leite condensado, até estarem completamente embebidas pela mistura, passar no ovo batido.
8. Assar (180°C) por 35 minutos e, na metade do tempo, virar as fatias para obter uniformidade.
9. Espalhar a mistura de açúcar, canela e farinha de jatobá sobre as rabanadas até cobrir totalmente.
10. Servir quente ou fria.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Tigelas; faca; placa de corte para pães; colheres; *fouet*; peneira; assadeira.



Rosca rainha com geleia de uvaia

Pão doce tipo rosca trançada, recheado com geleia de uvaia e coco



Lanche

Rendimento: 14 porções

Porção: 105g

Rendimento total: 1470g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Geleia		
Uvaia	280	25 unidades
Açúcar refinado	200	1 xícara de chá
Massa		
Leite	250	1 xícara de chá
Canela, rama	-	a gosto
Fermento biológico	60	4 tabletes de 15g
Açúcar refinado	50	4 colheres de sopa
Óleo	110	½ xícara de chá
Manteiga	35	2 colheres de sopa
Ovo	150	3 unidades
Sal	-	quantidade suficiente
Farinha de trigo	630	5 xícaras de chá
Recheio		
Coco, flocos	50	½ xícara de chá
Geleia de uvaia		produzida
Cobertura		
Ovo	50	1 unidade



Informação nutricional (porção de 105g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
371kcal	7,8g	14,1g	52,4g	1,5g	36,1mg

Modo de preparo

GELEIA

1. Higienizar as uvaías.
2. Retirar as sementes, mantendo o caldo liberado pelas frutas.
3. Bater, em liquidificador, as uvaías sem semente e o caldo.
4. Adicionar o açúcar.
5. Cozinhar até consistência de geleia.
6. Reservar

MASSA

7. Ferver o leite com a canela em rama. Retirar a canela.
8. Misturar o fermento com uma colher de sopa de açúcar até ficar homogêneo.
9. Adicionar o restante do açúcar, o óleo, o leite fervido, a manteiga, os ovos levemente batidos e o sal. Misturar.
10. Acrescentar, aos poucos, a farinha de trigo e sovar a massa por, aproximadamente, 10 minutos ou até ficar bem elástica.
11. Manter a massa em ambiente morno e aguardar crescimento até dobrar de volume, por, aproximadamente, uma hora.

MONTAGEM

12. Dividir a massa em duas (suficiente para duas roscas grandes)
13. Pegar uma metade e dividir em três partes iguais
14. Abrir uma das partes com o rolo, rechear com a geleia e o coco.
15. Enrolar como um rocambole. Repetir com as outras duas partes.
16. Juntar a ponta dos três rocamboles recheados e, com cuidado, fazer uma trança.
17. Repetir com a outra metade da massa.
18. Colocar as tranças em uma forma untada ou antiaderente
19. Aguardar crescimento até dobrar de volume, por, aproximadamente, 30 minutos.
20. Pincelar as duas roscas com um ovo batido.
21. Assar, em forno pré-aquecido (180°C), por, aproximadamente, 30 minutos ou até dourar. Servir.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Colher;
Vasilha;
Chaleira;
Liquidificador;
Panela;
Faca;
Assadeira antiaderente.





Torta pascualina de taioba

Massa com recheio de taioba, ovos e queijos parmesão e canastra



Lanche

Rendimento: 12 porções

Porção: 90g

Rendimento total: 1080g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Massa		
Farinha de trigo	240	2 xícaras de chá
Sal	1,25	¼ colher de chá
Manteiga, sem sal	40	3 colheres de sopa
Ovo	50	1 unidade
Azeite	14	1 colher de sopa
Água filtrada	-	quantidade suficiente
Recheio		
Manteiga, sem sal	14	1 colher de sopa
Azeite	5	1 colher de chá
Alho, picado	8	2 unidades
Cebola roxa, picada	120	1 xícara de chá
Taioba branqueada	200	1½ xícara
Farinha de trigo	16	2 colheres de sopa
Queijo parmesão, ralado, grosso	90	¾ xícara de chá



Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Queijo serra da canastra, ralado	180	1½ xícara de chá
Ovo	400	8 unidades
Para pincelar		
Ovo	50	1 unidade
Água	30	2 colheres de sopa

Informação nutricional (porção de 90g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
268kcal	13,6g	15,7g	17,7g	0,7g	308,4mg

Modo de preparo

MASSA

1. Misturar a farinha de trigo, o ovo batido, o azeite e a manteiga, incorporando, aos poucos, a água até a massa ficar homogênea e lisa.
2. Envolver em filme plástico e colocar sob refrigeração por, pelo menos, uma hora.

RECHEIO

3. Refogar a cebola e o alho na manteiga.
4. Acrescentar a taioba e misturar.
5. Adicionar a farinha de trigo para espessar o recheio.
6. Misturar os queijos ainda com o fogo ligado.
7. Desligar do fogo e esfriar antes da montagem da torta.

MONTAGEM

8. Dividir a massa em três partes. Com o rolo de massa abra duas partes reunidas em formato circular
9. Forrar o fundo e as laterais da forma. Com o garfo furar a superfície da massa.
10. Abrir a terceira parte. Reservar.
11. Dispor o recheio na forma.
12. Fazer oito buracos pequenos no recheio.
13. Quebrar cada ovo em um buraco.
14. Cobrir a forma com a massa reservada e vedar as laterais.
15. Bater levemente o ovo com 2 colheres de sopa de água (*egg wash*) e pincelar esta mistura na superfície da torta.
16. Assar, em forno pré-aquecido (180°C), por 30 a 40 minutos ou até dourar.
17. Esfriar antes de servir.

UTENSÍLIOS UTILIZADOS

Colher; faca; garfo; panela; rolo de massa; forma redonda de fundo removível, aro 24cm.





Receitas



Pinhão (*Araucaria angustifolia*). Foto: Tânia Andersen.



Capítulo 7 - Região Sul

JULIANA MACHADO SEVERO¹; JUCELAINÉ POSSA²; LETÍCIA FRANZEN QUINALHA³;
VIVIANI RUFFO DE OLIVEIRA⁴; LUCIANA DIAS DE OLIVEIRA⁴; VANUSKA LIMA DA SILVA⁴

“...experiência gustativa envolve além do sabor, o cheiro, o som e a cor. A experiência evoca a memória, o imaginário e a identidade, transmitidos mediante linguagens, significados e símbolos: as essências de vida e de permanência” (Oliveira, 2012).

O sabor cria um vínculo da pessoa com a natureza, transformando a experiência de saborear num mergulho em memórias, afetos, lugares, paisagens, descobertas e sensações, capazes de nos conectar com as raízes de nossa e de outras culturas, sendo um prato cheio para as trocas interculturais, entre elas o turismo.

Essas dinâmicas, impulsionadas pela sociobiodiversidade, têm a gastronomia como eixo central, e vem originando uma abordagem acadêmica que reconhece a gastronomia sociobiodiversa. A Rota dos Butiazais/Red El Palmar, uma rede de municípios, organizações não governamentais, agricultores, artesãos e empreendedores para a conservação e o uso sustentável dos butiazais, tem desenvolvido ações que celebram a cultura do butiá. Dentre elas, o município de Giruá, impulsionado pela mobilização de atores do território, tem um trabalho muito significativo com a promoção da Festa do Butiá e do concurso gastronômico Balaio de Sabores.

Essa experiência da Região Sul com a Rota dos Butiazais, que se estende também para o Uruguai e a Argentina, promove e fortalece o uso da biodiversidade alimentícia, por meio da geração de informações e do estímulo a políticas públicas, como a aquisição de produtos da sociobiodiversidade pelos mercados institucionais, a exemplo da alimentação escolar.

Em um mundo globalizado e massificado, onde alguns símbolos se destacam entre paisagens alimentares homogêneas, o butiá se mescla à cultura e aos territórios onde ocorrem os butiazais. Esses carregam consigo a história indígena, gaúcha, dos tropeiros e da agroecologia nos territórios chaquenho, pampeano e da mata atlântica. Iniciativas como as da Rota dos Butiazais e a cadeia solidária das frutas nativas nos territórios rurais conectam ecossistemas e pessoas, expressando a cultura local, resgatando e reafirmando sua autoestima, gerando renda e potencializando sistemas alimentares sustentáveis. Que iniciativas como esta mobilizem raízes, sabores, aromas, memórias, afetos e paisagens por todos os biomas!!

Gabriela Coelho-de-Souza

¹Bacharela em turismo e hotelaria. Universidade Federal do Rio Grande do Sul

²Nutricionista. Universidade Federal do Rio Grande do Sul

³Graduanda. Nutrição da Universidade do Rio Grande do Sul

⁴Nutricionista. Professora da Universidade Federal do Rio Grande do Sul



7.1 - Agradecimentos

Agradecemos aos envolvidos em todas as etapas do projeto do BFN Sul, além de produtores e agricultores familiares, cooperativas, COOPVIVA, Família Bellé, Rede Ecovida, CETAP, Alvir Longhi, EMBRAPA Clima Temperado, aos organizadores da Festa do butiá, em Giruá - RS, à Rota dos Butiazais e à EMATER.

Ao Projeto Biodiversidade para Alimentação e Nutrição - BFN, ao Ministério do Meio Ambiente - MMA e ao Fundo Brasileiro para Biodiversidade - FUNBIO.

Aos docentes Paulo Brack (Departamento de Botânica/UFRGS) e Gabriela Coelho de Souza (PGDR/UFRGS), que participaram na redação do prefácio e que muito engrandeceram com suas respectivas experiências.

Aos biólogos Glauco Schüssler e Matias Köhler, que contribuíram com seus conhecimentos na seleção, identificação e coleta das amostras e exsicatas.

À fotógrafa Tânia Andersen por toda sua dedicação e disponibilidade para encontrar os melhores ângulos das preparações.

Aos voluntários e bolsistas Halef Pedroso, Jacqueline Souza, Jade Antunes, Érica Salvador Fochezatto e à equipe da Chef Juliana Machado Severo que, com muita sensibilidade, conseguiram transformar as frutas e as preparações em arte.

Às alunas do PPGCTA- ICTA/UFRGS Helena Schmidt e Fernanda Camboim Rockett.

Às técnicas Divair Doneda e Sabrina Evangelista pela colaboração durante a execução das preparações.

Agradecemos à Universidade Federal do Rio Grande do Sul e a Faculdade de Medicina pela disponibilização de todos os espaços utilizados, em especial ao Laboratório de Técnica Dietética, do Departamento de Nutrição, para a elaboração das receitas.



7.2 - Apresentação

O Brasil é um dos países com maior biodiversidade do mundo, possuindo cerca de 20% das plantas conhecidas do planeta. Contudo, somente pequena parcela da população conhece parte desta diversidade de plantas alimentícias nativas de cada bioma e de cada região brasileira.

Lamentavelmente, a agricultura moderna segue a se contrapor a esta diversidade. Teima-se em conceber a homogeneização de nossos ambientes, outrora ricos ecossistemas, para a produção em alta escala de monoculturas de exportação, gerando uma série de problemas ambientais, como o uso crescente de agrotóxicos e outros insumos que, justamente, se contrapõem à biodiversidade. A perda da diversidade agrícola e de culturas alimentícias, segundo a FAO, trouxe a perda de aproximadamente, 75% da diversidade agrícola mundial.

Entretanto, existe muito o que resgatar e (re)valorizar. Cabe lembrar que somente na Região Metropolitana de Porto Alegre, Valdely Kinupp encontrou mais de 300 espécies de plantas nativas alimentícias. No Brasil, se levarmos em conta as mais de 33 mil espécies de plantas fanerogâmicas brasileiras catalogadas pelo Projeto Flora do Brasil, usando-se estimativas com percentuais conservadores de plantas alimentícias, obteríamos uma estimativa de, pelo menos, três mil plantas alimentícias em nosso país.

No Sul do Brasil, alimentos como o pinhão da araucária, os frutos carnosos dos butiás (*Butia* spp), os frutinhas condimentares da aroeira-vermelha (*Schinus terebinthifolia*), o fruto produtor de polpa da juçara (*Euterpe edulis*), a hortaliça Ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata*), entre centenas de espécies, começam a ser valorizados e diferenciados em diferentes comunidades humanas e em diferentes mercados.

Infelizmente, existem casos emblemáticos de contradição e descaso com as nossas espécies nativas, a exemplo da feijoa ou goiabeira-serrana (*Acca sellowiana*) planta frutífera da região Sul. Há mais de um século esta espécie foi levada, desde o sul do Brasil e do Uruguai, para os EUA. Hoje é cultivada comercialmente, e com sucesso, na Nova Zelândia, Austrália e Colômbia. Em nosso país é, ainda, praticamente desconhecida da maioria da população.

A diversidade biológica e a manutenção mínima de vegetação natural são fundamentais para a funcionalidade ecossistêmica necessária no campo. Um dos pilares básicos para a sustentabilidade ambiental é a riqueza de flora e fauna, também associada à cultura alimentar regional e à ecologia humana. A produção de alimentos, com diversidade, é uma função também social amparada na Constituição Federal, que garante o direito ao meio ambiente equilibrado, com proteção à diversidade biológica e aos processos ecológicos.

Existe um movimento de resgate das plantas nativas na alimentação, associado muitas vezes à agroecologia, situação que também reflete a busca por uma vida mais saudável. Esta agrobiodiversidade emerge, principalmente, por meio da agricultura das famílias camponesas que veem sentido na convivência com a diversidade de produção de sementes crioulas, na revalorização da natureza e, também, dos pratos tradicionais.

Cabe destacar aqui iniciativas importantes de emergência do tema, que nos dão alento, caso da Iniciativa Plantas para o Futuro que, desde a década passada, vem promovendo o conhecimento e um uso mais amplo das nossas espécies nativas, a exemplo do livro lançado pelo Ministério do Meio Ambiente “Espécies Nativas da Flora Brasileira de Valor Econômico Atual ou Potencial – Plantas para o Futuro - Região Sul” e que está sendo expandido para todas as regiões brasileiras. Também merece ser ressaltado o apoio do Projeto Biodiversidade para Alimentação e Nutrição (BFN – sigla em inglês) que apoia o fortalecimento institucional de grupos que se dedicam a este tema, desde a academia até chefs e cozinheiros, em suas diferentes regiões e culturas tradicionais do país.

Seguem-se estudos dos conteúdos nutricionais e dos preparos dos produtos dessas plantas, em nível gastronômico, por instituições de pesquisa e grupos de pessoas que se sentem mais felizes com a busca destas fontes diversificadas de alimentos. E a experimentação coletiva dos pratos elaborados é algo muito estimulante.

Fundamentalmente, para o sucesso do uso de nossa biodiversidade alimentar temos que celebrar obras como esta, na esperança de que possa sensibilizar nossos governantes e as forças vivas da sociedade, a fim de colocar este tema no eixo estruturante das ações em prol de uma sociedade sustentável, que proporcione condições para a humanidade viver com mais igualdade.

Paulo Brack

Professor da Universidade Federal do Rio Grande do Sul



7.3 - Espécies priorizadas na Região Sul

TABELA 8 - ESPÉCIES ALIMENTÍCIAS PRIORIZADAS PELA INICIATIVA PLANTAS PARA O FUTURO E UTILIZADAS NAS PREPARAÇÕES DE RECEITAS DA REGIÃO SUL

Nome Popular	Nome Científico	Família
Araçá	<i>Psidium cattleianum</i> Sabine	Myrtaceae
Arumbeva	<i>Opuntia elata</i> Salm-Dyck	Cactaceae
Butiá	<i>Butia catarinensis</i> Noblick & Lorenzi.	Arecaceae
Butiá	<i>Butia eriospatha</i> (Mart. ex Drude) Becc.	Arecaceae
Butiá	<i>Butia odorata</i> (Barb.Rodr.) Noblick	Arecaceae
Butiá	<i>Butia yatay</i> (Mart.) Becc.	Arecaceae
Cereja-do-rio-grande	<i>Eugenia involucrata</i> DC.	Myrtaceae
Fisális	<i>Physalis pubescens</i> L.	Solanaceae
Goiaba-serrana	<i>Acca sellowiana</i> (Berg) Burret	Myrtaceae
Guabiroba	<i>Campomanesia xanthocarpa</i> (Mart.) O.Berg	Myrtaceae
Jabuticaba	<i>Plinia peruviana</i> (Poir.) Govaerts	Myrtaceae
Mamãozinho-do-mato	<i>Vasconcellea quercifolia</i> A. St.-Hil.	Caricaceae
Juçara	<i>Euterpe edulis</i> Mart.	Arecaceae
Maracujá-do-mato	<i>Passiflora actinia</i> Hook.	Passifloraceae
Pinheiro-brasileiro / Pinhão	<i>Araucaria angustifolia</i> (Bertol.) Kuntze	Araucariaceae
Pitanga	<i>Eugenia uniflora</i> L.	Myrtaceae
Uvaia	<i>Eugenia pyriformis</i> Cambess.	Myrtaceae

Fonte: dos autores

Ceviche de maracujá-do-mato

Peixe cru marinado em sucos cítricos com legumes



Entrada / Couvert

Rendimento: 3 porções

Porção: 250g

Rendimento total: 750g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Peixe branco, filé, fresco	360	3 unidades
Pepino japonês, fatias finas	120	1 xícara de chá
Alho-poró, fatias finas	20	¼ xícara de chá
Cenoura, em <i>brunoise</i>	30	¼ xícara de chá
Cebola roxa, em <i>brunoise</i>	40	⅓ xícara de chá
Salsinha, <i>in natura</i>	6	¼ xícara de chá
Coentro, folhas	8	¼ xícara de chá
Sal	-	quantidade suficiente
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Maracujá-do-mato, polpa	120	½ xícara de chá
Caldo de limão	20	1 colher de sopa
Caldo de laranja	60	¼ xícara de chá

Informação nutricional (porção de 250g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
186kcal	22,4g	5,7g	8,6g	5,5g	94,0mg



Modo de preparo

1. Cortar o peixe em cubos médios, colocar em um bowl e temperar com sal e pimenta-do-reino. Reservar.
2. Fatiar, finamente, o pepino e o alho-poró. Reservar.
3. Cortar a cenoura e a cebola em *brunoise*. Reservar.
4. Picar a salsinha e desfolhar o coentro. Reservar.
5. Acrescentar todos os ingredientes e misturar delicadamente.
6. Manter sob refrigeração por, no mínimo, 15 minutos, para equilíbrio dos sabores.
7. Servir gelado e adicionar algumas sementes de maracujá-do-mato.

Utensílios utilizados

Balança ou copo medidor; faca de corte; tábua de corte; colheres; copos; peneira; geladeira; bowls.



Creme de moranga com fisális

Creme de moranga, com fisális e nata



Entrada / Couvert

Rendimento: 7 porções

Porção: 105g

Rendimento total: 735g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Moranga, picada	450	3 xícaras de chá
Cebola branca, picada	20	1 colher de sopa
Alho, picado	3	1 dente
Água	-	quantidade suficiente
Nata	125	½ xícara de chá
Fisális, polpa	60	¼ xícara de chá
Sal	-	quantidade suficiente
Pimenta-do-reino	-	a gosto

Informação nutricional (porção de 105g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
76kcal	1,6g	5,7g	3,4g	2,3g	13,1mg



Modo de preparo

1. Descascar e picar, grosseiramente, a moranga, a cebola e o alho.
2. Cozinhar os ingredientes picados até a moranga ficar macia.
3. Amornar e liquidificar.
4. Retornar ao fogo.
5. Finalizar com a nata, a polpa do fisális, o sal e a pimenta-do-reino.
6. Servir quente.

Utensílios utilizados

Balança ou copo medidor; faca de corte; tábua de corte; panela; liquidificador; colheres.



Guarumbeva

Salada de arumbeva com abacate



Entrada / Couvert

Rendimento: 2 porções

Porção: 160g

Rendimento total: 320g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Arumbeva, polpa	85	½ xícara de chá
Abacate, picado	140	1 xícara de chá
Cebola roxa, em <i>brunoise</i>	65	½ xícara de chá
Pimenta dedo-de-moça, em <i>brunoise</i>	5	1 colher de chá
Tomate italiano, em <i>concassé</i>	130	⅔ xícara de chá
Coentro, folhas	6	¼ xícara de chá
Azeite	16	1 colher de sopa
Molho de pimenta	1	½ colher de chá
Sal	-	quantidade suficiente

Informação nutricional (porção de 160g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
190kcal	3,1g	14,5g	6,2g	11,6g	2,3mg



Modo de preparo

1. Cortar a arumbeva ao meio e separar a parte interna, processar e coar. Reservar.
2. Picar o abacate e desfolhar o coentro. Reservar.
3. Cortar a cebola e a pimenta dedo-de-moça em *brunoise* e o tomate em *concassé*.
4. Misturar todos os ingredientes.
5. Ajustar os temperos. Servir.

Utensílios utilizados

Balança ou copo medidor; colheres; faca de corte; tábua de corte; garfo; bolws.



Homus com araçá

Pasta de grão-de-bico, tahine e araçá



Entrada / Couvert

Rendimento: 18 porções

Porção: 25g

Rendimento total: 450g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Grão-de-bico	150	2/3 xícara de chá
Araçá, polpa pura	80	1/3 xícara de chá
Alho	4	1 dente
Tahine	100	1/2 xícara de chá
Azeite	30	2 colheres de sopa
Sal	-	quantidade suficiente

Informação nutricional (porção de 25g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
79kcal	3,0g	4,9g	4,7g	2,1g	0,6mg





Modo de preparo

1. Cozinhar o grão-de-bico por 20 minutos ou até ficar macio.
2. Descascar o alho. Reservar.
3. Retirar as coroas dos araçás, liquidificar e peneirar.
4. Processar o grão-de-bico, o alho e o araçá, até obter uma pasta homogênea.
5. Ajustar o sal. Servir.

Utensílios utilizados

Balança ou copo medidor; colheres; faca de corte; tábua de corte; panela; liquidificador.



Involtine com araçá

Enroladinho de abobrinha, com copa lombo e araçá



Entrada / Couvert

Rendimento: 20 porções

Porção: 20g

Rendimento total: 400g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Abobrinha italiana, lâminas	300	2 unidades
Araçá, polpa pura	150	2/3 xícara de chá
Copa lombo, em <i>emincé</i>	200	2 xícaras de chá
Tomate, em <i>concassé</i>	100	1/2 xícara de chá
Alho, lâminas	4	1 dente
Azeite	-	a gosto
Sal	-	quantidade suficiente
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Tomilho, fresco	-	a gosto

Informação nutricional (porção de 20g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
28kcal	3,9g	0,7g	1,1g	1,0g	4,0mg

Modo de preparo

1. Laminar as abobrinhas, longitudinalmente, com auxílio de mandolin ou faca afiada. Reservar.
2. Retirar as coroas do araçá, liquidificar e peneirar. Reservar.
3. Preparar o tomate em *concassé*, laminar o alho e desfolhar o tomilho. Reservar separadamente.
4. Grelhar as abobrinhas em panela aquecida com um fio de azeite. Reservar.
5. Dourar o alho, em um fio de azeite, acrescentar o tomate *concassé*, temperar com sal e a pimenta-do-reino. Reservar.
6. Abrir a lâmina de abobrinha, distribuir uma colher de chá de polpa de araçá e o copa lombo. Enrolar a abobrinha. Repetir o processo com todas as abobrinhas.

Montagem

7. Servir a abobrinha com o tomate *concassé* por cima. Polvilhar tomilho.

Utensílios utilizados

Copo medidor ou balança; mixer ou liquidificar; bowls; frigideiras; faca de corte ou mandolin; tábua de corte; pinça; espátula; peneira; colheres.



Manteiga com araçá

Manteiga temperada com araçá e tomilho



Entrada / Couvert

Rendimento: 15 porções

Porção: 10g

Rendimento total: 150g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Manteiga, sem sal	120	½ xícara de chá
Araçá	30	3 unidades
Tomilho, fresco	1	1 colher de chá
Sal	-	quantidade suficiente

Informação nutricional (porção de 10g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
63kcal	0,1g	6,9g	0,2g	0,2g	0,3mg

Modo de preparo

1. Retirar as coroas e triturar os araçás.
2. Desfolhar o tomilho.
3. Misturar, em um bowl, todos os ingredientes, até obter uma pasta.



4. Dar o formato desejado à pasta obtida com o auxílio de filme plástico. Refrigerar.
5. Servir.

SUGESTÃO

Caso queira retirar os fragmentos das sementes, triturar a polpa e o miolo separadamente e peneirar o triturado das sementes.

Utensílios utilizados

Copo medidor ou balança; mixer ou liquidificador; bowls; fouet; colheres; filme plástico.



Molho de arumbeva

Molho de arumbeva



Entrada / Couvert

Rendimento: 8 porções

Porção: 15g

Rendimento total: 120g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Arumbeva, polpa	80	½ xícara de chá
Cebola branca, em <i>brunoise</i>	30	¼ xícara de chá
Manteiga, sem sal	20	1½ colher de sopa
Vinho branco, seco	30	2 colheres de sopa
Água	240	1 xícara de chá
Sal	-	quantidade suficiente

Informação nutricional (porção de 15g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio	Álcool
29kcal	0,2g	2,2g	0,9g	1,0g	0,3mg	2,7g





Modo de preparo

Polpa

1. Cortar a fruta ao meio, separar a parte interna, liquidificar e coar. Reservar.

Molho

2. Picar a cebola em *brunoise*. Aquecer a manteiga e acrescentar a cebola.
3. Acrescentar o vinho quando a cebola estiver transparente e reduzir até o vinho não exalar mais cheiro.
4. Adicionar a polpa de arumbeva e a água. Aguardar fervura.
5. Liquidificar a mistura e ferver por 10 minutos ou até reduzir o líquido à textura desejada.
6. Ajustar o sal. Servir.

Utensílios utilizados

Balança ou copo medidor; colheres; faca de corte; tábua de corte; panela; processador ou liquidificador.



Patê de ricota com fisális

Ricota temperada com fisális



Entrada / Couvert

Rendimento: 21 porções

Porção: 20g

Rendimento total: 420g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Leite	300	1¼ xícara de chá
Queijo ricota	300	2½ xícaras de chá
Fisális, em <i>brunoise</i>	40	10 unidades
Sal	-	quantidade suficiente
Pimenta-do-reino	-	a gosto

Informação nutricional (porção de 20g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
29kcal	2,3g	1,6g	1,3g	0,1g	46,2mg





Modo de preparo

1. Aquecer o leite, sem ferver. Reservar.
2. Cortar a ricota em pedaços pequenos.
3. Liquidificar a ricota com o leite. Reservar.
4. Cortar o fisális em *brunoise*.
5. Misturar o creme de ricota com o fisális e temperar com sal e pimenta.
6. Servir gelado.

Utensílios utilizados

Balança ou copo medidor; fervedor; faca de corte; tábua de corte; liquidificador; colheres; bowls.



Salada de lentilha com guabiroba

Salada de lentilha, cenoura, alho-poró e guabiroba



Entrada / Couvert

Rendimento: 5 porções

Porção: 80g

Rendimento total: 400g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Lentilha	200	1 xícara de chá
Guabiroba, polpa	60	15 unidades
Alho-poró, rodela fina	50	½ xícara de chá
Cenoura, em <i>brunoise</i>	110	1 xícara de chá
Sal	-	quantidade suficiente
Azeite	-	a gosto
Pimenta-do-reino	-	a gosto

Informação nutricional (porção de 80g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
62,88	2,98	0,44	9,27	4,96	2,36

Modo de preparo

1. Cozinhar a lentilha, retirar o caldo. Reservar.
2. Preparar a polpa de guabiroba, retirando as coroas e as sementes. Processar ou liquidificar com água. Reservar.
3. Cortar o alho-poró em rodela fina.



4. Descascar a cenoura e cortar em *brunoise*.
5. Misturar a lentilha, a cenoura, o alho-poró e a polpa de guabiroba.
6. Temperar com sal, pimenta-do-reino e azeite.

Utensílios utilizados

Balança ou copo medidor; panela; liquidificador; faca de corte; tábua de corte; colheres; bowls.



Spicy de pinhão

Pinhão assado com especiarias e açúcar



Entrada / Couvert

Rendimento: 10 porções

Porção: 65g

Rendimento total: 650g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Pinhão, cozido	500	2 xícaras de chá
Açúcar mascavo	40	¼ xícara de chá
Açúcar cristal	100	½ xícara de chá
Cominho, em pó	2.5	1 colher de chá
Pimenta-do-reino	2.5	1 colher de chá
Pimenta calabresa, moída	2.5	1 colher de chá
Gengibre, em pó	-	a gosto
Canela, em pó	2.5	½ colher de chá
Sal	5	1 colher de chá
Azeite	35	3 colheres de sopa

Informação nutricional (porção de 65g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
187kcal	1,8g	4,0g	33,9g	3,9g	118,8mg



Modo de preparo

1. Cozinhar o pinhão, sob pressão, por 30 minutos. Descascar.
2. Misturar todos os ingredientes. Dispor em uma assadeira.
3. Assar, em forno pré-aquecido (180°C), por 15 minutos.

Utensílios utilizados

Balança ou copo medidor; panela de pressão; fogão; forno; assadeira; colheres; facas; bowls.



Arroz carreteiro com fisális

Arroz com charque e fisális



Prato principal

Rendimento: 3 porções

Porção: 90g

Rendimento total: 270g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Cebola branca	30	¼ xícara de chá
Alho, em <i>brunoise</i>	8	2 dentes
Pimentão vermelho	30	¼ xícara de chá
Fisális	50	½ xícara de chá
Charque, em <i>macédoine</i>	150	1 xícara de chá
Azeite	-	a gosto
Fisális, polpa	90	½ xícara de chá
Água, para polpa	30	2 colheres de sopa
Arroz	125	¾ xícara de chá
Sal	-	quantidade suficiente
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Salsa verde	-	a gosto

Informação nutricional (porção de 90g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
212kcal	20,4g	6,2g	15,9g	5,9g	724,7mg



Modo de preparo

1. Cortar a cebola, o alho e o pimentão em *brunoise*.
2. Cortar os fisális em 4 partes. Picar a salsa verde. Reservar.
3. Dessalgar o charque em água fervente por 5 minutos, trocar a água e repetir o processo. Retirar o excesso de gordura e cortar em *macédoine*. Reservar.
4. Refogar, no azeite, a cebola, o alho e o charque. Reservar.
5. Liquidificar a polpa do fisális com a água e coar.
6. Cozinhar o arroz com a polpa de fisális.
7. Quando o arroz estiver pronto misturar com o charque e os fisális *in natura*. Temperar com sal e pimenta a gosto. Finalizar com o pimentão vermelho e a salsa.

Utensílios utilizados

Balança ou copo medidor; tábua de corte; faca de corte; panelas; frigideira; colheres; liquidificador; coador; bowls.



Escondidinho de butiá

Purê de mandioca gratinado, recheado com carne seca e butiá



Prato principal

Rendimento: 6 porções

Porção: 105g

Rendimento total: 630g

Ingredientes



Suzete Browsers

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Butiá, desidratado*	100	1 xícara de chá
Caldo de limão galego	30	2 colheres de sopa
Mandioca branca	1000	5 xícaras de chá
Creme de leite	200	¾ xícara de chá
Manteiga, sem sal	30	2 colheres de sopa
Sal	-	quantidade suficiente
Carne seca, cubos	500	3½ xícaras de chá
Óleo	-	a gosto
Cebola branca, em <i>brunoise</i>	140	1 xícara de chá
Alho, em <i>brunoise</i>	6	2 dentes
Tomate italiano, em <i>concassé</i>	400	2 xícaras de chá
Sal	-	quantidade suficiente
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Queijo parmesão, ralado	240	2 xícaras de chá

Informação nutricional (porção de 105g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio	Álcool
831kcal	34,4g	47,3g	64,2g	5,4g	4459,4mg	-



Modo de preparo

1. Cozinhar a mandioca em água quente, até ficar macia. Amassar para obter um purê.
2. Acrescentar ao purê, o creme de leite, a manteiga e o sal. Reservar.
3. Dessalgar, em água fervente, a carne cortada em cubos. Repetir o processo. Reservar.
4. Picar a cebola e o alho em *brunoise* e o tomate em *conçassé*.
5. Refogar a carne, em um fio de óleo, com a cebola, o alho e o tomate.
6. Finalizar o recheio com o sal e a pimenta.
7. Montar, em um refratário, camadas de purê, recheio e butiá desidratado e finalizar com uma camada de purê.
8. Polvilhar queijo ralado e gratinar.

*Desidratação de butiá

Descascar os butiás, separar a polpa e adicionar o suco de limão. Desidratar os butiás em micro-ondas, no modo descongelar. Virar os butiás a cada 5 minutos, totalizando 30 minutos.

Utensílios utilizados

Balança ou copo medidor; colheres; panelas; mixer ou liquidificador; bowls; frigideira; refratário; faca de corte; tábua de corte; micro-ondas.



Estrogonofe de pinhão com shitake

Picadinho de pinhão, com shitake e creme de leite



Prato principal

Rendimento: 5 porções

Porção: 250g

Rendimento total: 1250g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Pinhão, cozido, sem casca, em <i>macédoine</i>	500	2½ xícaras de chá
Cogumelo shitake, inteiro	150	1 xícara de chá
Alho-poró, rodela	100	1 xícara de chá
Cebola branca, em <i>brunoise</i>	80	⅔ xícara de chá
Alho, em <i>brunoise</i>	4	1 dente
Tomate italiano, em <i>concassé</i>	400	2 xícaras de chá
Creme de leite, sem soro	300	1¼ xícara de chá
Azeite	-	a gosto
Sal	-	quantidade suficiente
Pimenta-do-reino	-	a gosto

Informação nutricional (porção de 250g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
374kcal	6,8g	14,6g	48,9g	9,4g	33,2mg



Modo de preparo

1. Cortar e descartar a haste do shitake e fatiar o chapéu em tiras de meio centímetro.
2. Cortar o bulbo do alho-poró em rodelas.
3. Refogar, no azeite, a cebola, o alho-poró e o alho, até dourar.
4. Acrescentar o tomate e o shitake, mexer e tampar.
5. Acrescentar o pinhão e o creme de leite assim que a mistura de tomates e cogumelos estiver fervendo.
6. Temperar com sal e pimenta-do-reino. Servir.

Utensílios utilizados

Balança ou copo medidor; panela de pressão; tábua de corte; faca de corte; panelas; colheres.



Filé suíno com molho de uvaia

Filé suíno assado com molho de uvaia



Prato principal

Rendimento: 6 porções

Porção: 140g

Rendimento total: 840g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Fundo claro (<i>ver página 857</i>)	400	1⅔ xícara de chá
Uvaia, polpa	200	¾ xícara de chá
Carne suína, filé	700	1 unidade
Sal	-	quantidade suficiente
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Azeite	-	a gosto

Informação nutricional (porção de 140g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
327,19	49,12	7,49	15,70	0,24	60,09

Modo de preparo

1. Aquecer o caldo e acrescentar a polpa de uvaia.
2. Reduzir o líquido em 60%. Reservar.
3. Temperar o filé com sal e pimenta.



4. Reservar, sob refrigeração, por 30 minutos, o filé enrolado em filme plástico.
5. Regar o filé com azeite.
6. Assar (220°C) por uma hora, virando a cada 15 minutos.
7. Fatiar e servir com molho de uvaia.

Utensílios utilizados

Balança ou copo medidor; faca de corte; tábua de corte; panela; forma; colheres; filme plástico.



Whoque de batata-doce com uvaia

Massa a base de batata-doce e uvaia, com alho-poró e tomates cerejas



Prato principal

Rendimento: 2 porções

Porção: 180g

Rendimento total: 360g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Batata-doce	250	1½ xícara de chá
Uvaia, polpa	110	½ xícara de chá
Tomate cereja	120	1 xícara de chá
Alho-poró, rodela finas	50	½ xícara de chá
Farinha de trigo	10	1 colher de sopa
Sal	-	quantidade suficiente
Pimenta-do-reino	-	a gosto

Informação nutricional (porção de 180g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
123kcal	2,1g	0,3g	26,2g	3,4g	8,3mg

Modo de preparo

1. Cozinhar a batata-doce com casca até ficar macia.
2. Descascar e amassar as batatas, até formar um purê.
3. Acrescentar a polpa de uvaia e misturar até ficar homogêneo.



4. Fazer rolinhos com o purê de, aproximadamente, 1 cm de diâmetro, sobre uma superfície enfarinhada.
5. Cortar os rolinhos em pedaços de 1,5 cm. Reservar.
6. Cortar o tomate cereja em quatro partes e o alho-poró em rodela fina. Reservar.
7. Grelhar os nhoques, com um fio de azeite, em frigideira ou grelha. Reservar.
8. Saltear o alho-poró e os tomates, finalizar com sal e pimenta-do-reino. Reservar.
9. Colocar os nhoques em um prato e cobrir com o alho-poró e o tomate salteados.

Utensílios utilizados

Balança ou copo medidor; faca de corte; tábua de corte; garfo; fogão; frigideira ou grelha; espátula; panela; bowls.



Pizza subtropical

Pizza subtropical de butiá e frutas em calda



Prato principal

Rendimento: 8 porções

Porção: 115g
Rendimento total: 920g

Ingredientes



Carine Kronbauer

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Massa		
Farinha de trigo	185	1½ xícara de chá
Fermento biológico seco	5	1 colher de chá
Açúcar refinado	4	1 colher de chá
Sal	3	1 colher de chá
Água morna	60	¼ xícara de chá
Água morna	120	½ xícara de chá
Azeite	14	1 colher de sopa
Recheio		
Molho de tomate	70	¼ xícara de chá
Linguiça calabresa, fatiada	190	1⅓ xícara de chá
Queijo parmesão, ralado	180	1½ xícara de chá
Butiá, sem casca, sem caroço, cubos grandes	225	1 xícara de chá
Abacaxi em calda, picado	100	½ xícara de chá
Pêssego em calda, picado	100	½ xícara de chá
Figo em calda, picado	100	½ xícara de chá
Orégano	-	a gosto

Informação nutricional (porção de 115g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
345,65	15,08	16,76	32,24	2,74	904,51



Modo de preparo

Massa

1. Misturar, em um bowl, o fermento e o açúcar, acrescentar $\frac{1}{4}$ de xícara de água morna e mexer até dissolver bem, cobrir com filme plástico. Reservar por cinco minutos.
2. Misturar, em um bowl grande, a farinha e o sal. Fazer um buraco no meio dos sólidos e despejar o fermento, o azeite e o restante da água.
3. Misturar até formar uma massa lisa. Reservar por uma hora, coberto com filme plástico.
4. Abrir a massa em uma espessura fina. Untar e enfarinhar uma forma de pizza e assar, em forno pré-aquecido (220°C), por 20 minutos.

Recheio

5. Espalhar o molho de tomate sobre a massa assada.
6. Colocar as calabresas, metade do butiá e polvilhar queijo ralado.
7. Distribuir, sobre o queijo ralado, o abacaxi, o pêssego, o figo e o restante do butiá. Polvilhar orégano.
8. Assar, em forno pré-aquecido (220°C), por 15 minutos.

Curiosidade

Receita Concurso Balaio dos Sabores, Giruá/RS 2016.

Utensílios utilizados

Balança ou copo medidor; colheres; bowls; forno; faca de corte; tábua de corte; forma de pizza; espátula; filme plástico.



Risoto de fruto de juçara

Risoto de polpa de juçara, com lâminas de amêndoas



Prato principal

Rendimento: 5 porções

Porção: 235g

Rendimento total: 1175g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Cebola branca, em <i>brunoise</i>	40	¼ xícara de chá
Azeite	45	3 colheres de sopa
Arroz arbóreo	300	1½ xícara de chá
Vinho branco, seco	80	⅓ xícara de chá
Fundo claro (ver página 857)	720	3 xícaras de chá
Juçara, polpa	225	1 xícara de chá
Sal	-	quantidade suficiente
Amêndoas, laminadas	50	⅓ xícara de chá

Informação nutricional (porção de 235g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio	Álcool
185kcal	8,0g	6,2g	20,7g	4,9g	12,8mg	4,5g



Modo de preparo

1. Refogar, no azeite, a cebola até ficar transparente.
2. Acrescentar o arroz e mexer sempre, até ficar translúcido.
3. Acrescentar o vinho branco e deixar secar completamente.
4. Acrescentar uma concha de fundo claro quente e mexer até o caldo secar.
5. Repetir este processo até o arroz estar *al dente*.
6. Acrescentar a polpa de juçara, misturar e colocar o sal.
7. Servir, com as lâminas de amêndoas.

Utensílios utilizados

Copo medidor ou balança; colheres; concha; panelas; frigideira; bolws; faca de corte; tábua de corte.



Sobrecoxa ao molho de guabiroba

Frango ao molho de guabiroba



Prato principal

Rendimento: 2 porções

Porção: 140g

Rendimento total: 280g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Guabiroba, polpa	100	½ xícara de chá
Água	-	quantidade suficiente
Cenoura	150	1¼ xícara de chá
Cebola branca	220	1¾ xícara de chá
Azeite	-	a gosto
Frango, sobrecoxa, com pele	200	2 unidades
Sal	-	quantidade suficiente
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Vinho do porto	60	¼ xícara de chá

Informação nutricional (porção de 140g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio	Álcool
288kcal	20,9g	10,7g	17,1g	8,8g	115,1mg	21,8g



Modo de preparo

1. Retirar as coroas e as sementes da guabiroba e processar com água.
2. Temperar as sobrecoxas com sal e pimenta-do-reino. Reservar.
3. Dourar, no azeite, as sobrecoxas em ambos os lados.
4. Preparar um purê de cenoura e cebola, adicionando, se necessário, azeite. Cozinhar por 10 minutos.
5. Acrescentar o vinho do porto e a polpa de guabiroba.
6. Adicionar, após fervura, as sobrecoxas, e cozinhar por mais 15 minutos.

Utensílios utilizados

Balança ou copo medidor; liquidificador ou mixer; tábua de corte; faca de corte; panelas; colheres.



Sorrentino de jabuticaba

Massa recheada, com purê de batata-baroa e jabuticaba



Prato principal
Entrada / Couvert

Rendimento: 20 porções
Porção: 20g
Rendimento total: 400g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Massa		
Farinha de trigo	250	2 xícaras de chá
Ovo	150	3 unidades
Sal	-	quantidade suficiente
Recheio		
Jabuticaba, sem caroço	65	1/3 xícara de chá
Alho-poró, fatias finas	50	1/2 xícara de chá
Batata-baroa	200	1 xícara de chá
Manteiga, sem sal	8	1/2 colher de sopa
Tomilho	3	1 colher de sopa
Fundo claro (ver página 857)	150	2/3 xícara de chá
Montagem		
Molho agri-doce de jabuticaba (ver página 770)	-	a gosto

Informação nutricional (porção de 20g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
80kcal	3,3g	1,3g	13,5g	0,7g	15,7mg



Modo de preparo

Massa

1. Misturar todos ingredientes e sovar até ficar homogêneo.
2. Enrolar a massa em filme plástico e reservar, por 30 minutos.

Recheio

3. Cozinhar a batata-baroa por 20 minutos e amassar. Reservar.
4. Fatiar finamente o alho-poró. Aquecer a manteiga e adicionar o alho-poró. Dourar.
5. Adicionar, ao refogado, a batata-baroa, a jabuticaba, o tomilho e o fundo claro. Cozinhar até formar um purê. Reservar.
6. Abrir a massa em uma espessura fina, cortar em discos de 5cm de diâmetro.
7. Colocar o recheio no centro da massa e sobrepor outro disco de massa. Fechar bem.
8. Colocar, em uma panela com água fervente, o sorrentino, poucas unidades para não grudarem.
9. Aguardar até o sorrentino subir à superfície da água, quando estará pronto.
10. Servir com o molho agridoce de jabuticaba.

Utensílios utilizados

Balança ou copo medidor; colheres; faca de corte; tábua de corte; panelas; amassador culinário; rolo de massa; filme plástico; aros; escumadeira; garfo; bowls.



Sobrecoxas recheadas ao molho de pitanga

Sobrecoxas recheadas com farofa de frutas vermelhas, envolta em fatias de bacon e coberta com molho de pitanga



Prato principal

Rendimento: 12 porções

Porção: 80g

Rendimento total: 960g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Pitanga, sem semente	75	¾ xícara de chá
Açúcar mascavo	75	1½ xícara de chá
Água	200	¾ xícara de chá
Sobrecoxa, desossada	681	12 unidades
Sal	-	quantidade suficiente
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Farofa de frutas vermelhas nativas (ver página 764)	240	12 colheres de sopa
Bacon	190	12 fatias

Informação nutricional (porção de 80g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
208kcal	11,9g	15,0g	6,4g	0,1g	4549,4mg



Modo de preparo

1. Liquidificar as pitangas com o açúcar e a água. Reservar.
2. Temperar as sobrecoxas com sal e pimenta-do-reino. Reservar.
3. Abrir a sobrecoxa e colocar uma colher de sopa da farofa.
4. Fechar a sobrecoxa e envolver com uma fatia de bacon.
5. Repetir o processo com as doze sobrecoxas.
6. Assar (250°C) por 30 minutos.
7. Cobrir com o molho de pitanga.
8. Assar (250°C) por 20 minutos. Servir.

Utensílios utilizados

Balança ou copo medidor; tábua de corte; faca de corte; liquidificador; colheres; forma; bowls.



Azeite de pitanga

Azeite aromatizado com pitanga e cardamomo



Guarnição

Rendimento: 12 porções

Porção: 15g

Rendimento total: 180g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Pitanga, sem semente	25	¼ xícara de chá
Vinagre de maçã	150	⅔ xícara de chá
Cardamomo	2	1 colher de chá
Azeite	150	¾ xícara de chá
Pimenta-do-reino, grãos	10	1 colher de sopa

Informação nutricional (porção de 15g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
119kcal	0,1g	12,5g	1,3g	0,3g	0,5mg





Modo de preparo

1. Colocar as pitangas, sem sementes, no vinagre. Reservar.
2. Tostar as bagas de cardamomo em frigideira até romper as cascas. Macerar a parte interna. Reservar.
3. Aquecer (40°C) o azeite, a pimenta e o cardamomo.
4. Esfriar e repetir o processo duas vezes.
5. Coar as pitangas que estão no vinagre. Reservar ambas partes.
6. Acrescentar as pitangas e uma colher de sopa do vinagre ao azeite. Misturar.
7. Armazenar em um vidro com tampa. Aguardar três dias para servir.

Utensílios utilizados

Balança ou copo medidor; tábua de corte; faca de corte; fogão; frigideira; mixer; panela; colheres; vidro com tampa; termômetro.



Batata assada com aioli de fisális

Batata assada, com molho de fisális à base de óleo e ovos



Guarnição

Rendimento: 5 porções

Porção: 120g

Rendimento total: 600g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Batata	500	4 unidades
Ovo	100	2 unidades
Alho, em <i>brunoise</i>	4	1 dente
Azeite	-	a gosto
Canela, em pó	-	a gosto
Noz-moscada, em pó	-	a gosto
Mostarda	10	½ colher de sopa
Fisális, polpa	25	2 colheres de sopa
Óleo	-	a gosto
Sal	-	quantidade suficiente
Pimenta-do-reino	-	a gosto

Informação nutricional (porção de 120g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
98kcal	4,8g	2,0g	14,4g	1,6g	37,1mg



Modo de preparo

1. Cozinhar as batatas, com casca.
2. Cozinhar os ovos por oito minutos.
3. Descascar e picar o alho em *brunoise*.

BATATAS

4. Cortar as batatas em 4 partes, dispor em uma forma, regar com azeite e salpicar canela e noz-moscada. Assar (250°C), até dourar.

AIOLI

5. Descascar os ovos e separar as gemas. Misturar as gemas, o alho, a mostarda e a polpa de fisális. Emulsionar a mistura e o óleo, com auxílio de fouet, até consistência cremosa.
6. Finalizar o aioli com sal e pimenta-do-reino a gosto.
7. Servir as batatas com o aioli.

Utensílios utilizados

Balança ou copo medidor; colheres; panelas; faca de corte; tábua de corte; forma; fouet; bowls.



Chutney de araçá

Molho agridoce de araçá e especiarias



Guarnição

Rendimento: 5 porções

Porção: 50g

Rendimento total: 250g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Araçá, cubos	100	¾ xícara de chá
Pimenta dedo-de-moça, cubos	0,5	1 colher de chá
Alho	4	1 dente
Gengibre	2	1 colher de chá
Açúcar refinado	5	1 colher de chá
Cominho, em pó	-	a gosto
Cardamomo	0,3	1 unidade
Canela, rama	5	1 pedaço pequeno
Louro	0,7	¼ xícara de chá
Sal	-	quantidade suficiente
Vinagre de maçã	15	1 colher de sopa
Uva passa, preta	50	½ xícara de chá

Informação nutricional (porção de 50g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
55kcal	0,6g	0,1g	11,4g	2,8g	1,6mg



Modo de preparo

1. Retirar a coroa dos araçás. Cortar os araçás e a pimenta em cubos pequenos.
2. Descascar o alho e o gengibre.
3. Colocar todos os ingredientes, exceto a uva passa, em uma panela e ferver por cinco minutos.
4. Retirar a canela, o louro, o gengibre e o dente de alho, descartando-os.
5. Retornar ao fogo com a uva passa até dar consistência.

Utensílios utilizados

Balança ou copo medidor; colheres; faca de corte; tábua de corte; panela pequena; mixer ou liquidificador.



Compota de jabuticaba

Doce de jabuticaba com casca



Guarnição

Rendimento: 5 porções

Porção: 30g

Rendimento total: 150g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Jabuticaba, sem caroço	200	1½ xícara de chá
Açúcar refinado	100	½ xícara de chá
Caldo de limão galego	30	2 colheres de sopa

Informação nutricional (porção de 30g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
101kcal	0,4g	-	23,9g	1,5g	2,4mg





Modo de preparo

1. Lavar as jaboticabas e retirar os caroços.
2. Cozinhar os ingredientes até espumar e produzir suco.
3. Esfriar e esmagar levemente.
4. Retornar a cocção até engrossar.

Utensílios utilizados

Balança ou copo medidor; colheres; faca de corte; tábua de corte; panela; esmagador culinário.

Cuscuz de cereja-do-rio-grande

Massa de semolina cozida com cerejas



Guarnição

Rendimento: 4 porções

Porção: 135g

Rendimento total: 540g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Cereja-do-rio-grande, sem caroço, tiras finas	180	¾ xícara de chá
Cebola roxa, em <i>brunoise</i>	20	2 colheres de sopa
Cenoura, em <i>brunoise</i>	60	½ xícara de chá
Coentro, folhas	-	a gosto
Sêmola de milho	200	1⅓ xícara de chá
Fundo claro (ver página 857)	480	2 xícaras de chá
Caldo de laranja	60	¼ xícara de chá
Vinho branco, seco	60	¼ xícara de chá
Sal	-	quantidade suficiente
Azeite	-	a gosto

Informação nutricional (porção de 135g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio	Álcool
390kcal	15,4g	2,0g	72,4g	4,8g	39,1mg	10,9g



Modo de preparo

1. Refogar a cenoura, a cebola e a cereja-do-rio-grande.
2. Acrescentar a semolina e o fundo claro, mexer com fouet até homogeneizar e misturar até desprender do fundo da panela.
3. Retirar do fogo e acrescentar o caldo de laranja e o vinho branco. Ajustar o sal.
4. Untar uma forma com azeite e forrar com as folhas de coentro. Adicionar o cuscuz apertando suavemente.
5. Refrigerar até o momento de servir.

Utensílios utilizados

Balança ou copo medidor; colheres; panela; fouet; bowls; faca de corte; tábua de corte; forma.



Farofa de frutas vermelhas nativas

Farofa de cereja-do-rio-grande, jabuticaba e pitanga



Guarnição

Rendimento: 16 porções

Porção: 45g

Rendimento total: 720g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Cereja-do-rio-grande, sem caroço, tiras finas	105	½ xícara de chá
Pitanga, sem caroço, tiras finas	105	1 xícara de chá
Jabuticaba, sem caroço, tiras finas	105	⅔ xícara de chá
Mix de nuts (pistache, castanha de caju, amendoim, amêndoa)	85	⅔ xícara de chá
Manteiga, sem sal	85	½ xícara de chá
Farinha de milho, flocada	150	1 xícara de chá
Farinha de mandioca, flocada	150	1 xícara de chá
Sal	-	quantidade suficiente
Pimenta-do-reino	-	a gosto

Informação nutricional (porção de 45g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
150kcal	2,2g	7,5g	17,5g	2,0g	7,3mg



Modo de preparo

1. Triturar, ligeiramente, ou picar o mix de nuts. Reservar.
2. Saltear, na manteiga, o mix de nuts triturado.
3. Agregar as farinhas, mexendo sempre.
4. Finalizar com as frutas, sal e pimenta.

Utensílios utilizados

Copo medidor ou balança; processador; tábua de corte; faca de corte; colheres; frigideira; bowls.



Geleia de jabuticaba com pimenta

Geleia de jabuticaba com pimenta dedo-de-moça



Guarnição

Rendimento: 14 porções

Porção: 40g

Rendimento total: 560g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Jabuticaba, sem caroço	500	3 xícaras de chá
Açúcar demerara	200	1 xícara de chá
Pimenta dedo-de-moça, cubos pequenos	9	1 colher de sopa
Tomilho, fresco	0,5	1 colher de chá

Informação nutricional (porção de 40g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
74kcal	0,3g	-	17,4g	1,5g	0,2mg





Modo de preparo

1. Triturar as jabuticabas, sem caroço.
2. Cozinhar as jabuticabas com açúcar, por cinco minutos, em fogo brando.
3. Acrescentar a pimenta-dedo-de-moça e o tomilho.
4. Ferver, desligar e resfriar.
5. Repetir o processo da fervura três vezes.

Utensílios utilizados

Balança ou copo medidor; colheres; faca de corte; tábua de corte; panelas.



Geleia de maracujá-do-mato

Geleia de maracujá-do-mato e hortelã



Guarnição

Rendimento: 5 porções

Porção: 18g

Rendimento total: 90g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Maracujá-do-mato, polpa	120	½ xícara de chá
Maracujá-do-mato, sementes	9	½ colher de sopa
Açúcar demerara	55	¼ xícara de chá
Hortelã, fresco	12	¼ xícara de chá

Informação nutricional (porção de 18g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
71kcal	0,5g	0,3g	15,6g	2,1g	-





Modo de preparo

Polpa de maracujá-do-mato

1. Abrir os frutos de maracujá-do-mato ao meio e retirar a polpa com uma colher. Peneirar a polpa, separar a semente. Reservar separadamente as duas partes.

Geleia

2. Misturar a polpa de maracujá-do-mato com o açúcar demerara e ferver. Retirar do fogo.
3. Adicionar o hortelã picado à mistura.
4. Ferver a mistura mais duas vezes.
5. Adicionar as sementes de maracujá-do-mato e servir.

Utensílios utilizados

Balança ou copo medidor; faca de corte; tábua de corte; colheres; panela.



Molho agridoce de jabuticaba

Molho agridoce de jabuticaba



Guarnição

Rendimento: 8 porções

Porção: 7,5

Rendimento total: 60g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Jabuticaba, sem caroço	200	1¼ xícara de chá
Água	120	½ xícara de chá
Fundo claro (ver página 857)	180	¾ xícara de chá
Manteiga, sem sal	16	1 colher de sopa
Açúcar cristal	24	2 colheres de sopa
Alho-poró, rodela fina	25	¼ xícara de chá

Informação nutricional (porção de 7,5g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
81kcal	3,0g	1,8g	12,4g	1,9g	5,1mg





Modo de preparo

Polpa

1. Retirar os caroços das jabuticabas e bater com água suficiente. Reservar.

Molho

2. Aquecer a manteiga, adicionar o alho-poró e o açúcar, mexer.
3. Acrescentar o restante dos ingredientes e cozinhar, em fogo brando, até reduzir o volume e engrossar.
4. Coar o molho e servir.

Montagem

5. Servir com massas ou carnes.

Utensílios utilizados

Balança ou copo medidor; colheres; faca de corte; tábua de corte; panela; liquidificador.



Arroz doce de butiá

Doce de arroz, com leite e butiá



Sobremesa
Lanche

Rendimento: 5 porções

Porção: 125g
Rendimento total: 625g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Arroz	100	½ xícara de chá
Leite	960	4 xícaras de chá
Açúcar refinado	150	¾ xícara de chá
Cravo-da-índia	2	1 colher chá
Butiá, polpa	60	¼ xícara de chá
Água	-	quantidade suficiente
Canela, em pó (opcional)	-	a gosto





Informação nutricional (porção de 125g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
269kcal	6,9g	6,5g	45,0g	1,1g	82,0mg

Modo de preparo

1. Cozinhar o arroz com o leite, o açúcar e os cravos-da-índia, até o arroz ficar macio.
2. Liquidificar a polpa dos butiás com água suficiente.
3. Acrescentar, ao arroz, a polpa batida e cozinhar por mais cinco minutos. Finalizar com a canela (opcional).

Utensílios utilizados

Copo medidor ou balança; colheres; panela; liquidificador.

Bem casado recheado de uvaia

Pão de ló recheado com doce de uvaia



Sobremesa

Rendimento: 16 porções

Porção: 35g

Rendimento total: 560g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Bolo		
Ovo	300	6 unidades
Açúcar refinado	180	1 xícara de chá
Fermento	2	1 colher de chá
Fécula de batata	175	1½ xícara de chá
Farinha de trigo	60	½ xícara de chá
Leite	60	¼ xícara de chá
Baunilha, extrato	10	½ colher de sopa
Recheio		
Uvaia, polpa	320	1½ xícara de chá
Maçã Fuji, sem casca, sem semente	100	1 xícara de chá
Amido de milho	10	1 colher de sopa
Açúcar confeiteiro (póvilhar)	-	a gosto

Informação nutricional (porção de 35g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
133kcal	3,3g	2,0g	25,2g	0,3g	37,8mg



Modo de preparo

Massa

1. Bater os ovos até formar uma espuma clara e macia e, em seguida, adicionar o açúcar e bater novamente.
2. Adicionar a baunilha e o leite, mexer levemente com o fouet. Reservar.
3. Peneirar o fermento, a farinha e a fécula.
4. Acrescentar a mistura de farinha, ao creme reservado e mexer, delicadamente, até a massa ficar homogênea.
5. Assar, em forno pré-aquecido (180°C), por 35 minutos.

Recheio

6. Bater a maçã com a polpa de uvaia.
7. Dissolver o amido de milho nas frutas batidas.
8. Cozinhar até ficar com consistência de creme. Reservar.
9. Cortar o bolo ao meio, horizontalmente. Cortar, com aros, os bem casados.
10. Rechear cada bem casado com uma colher de sopa do recheio.
11. Polvilhar com açúcar de confeiteiro. Servir.

Utensílios utilizados

Balança ou copo medidor; faca de corte; tábua de corte; panela; forma; aro redondo; batedeira; liquidificador; fouet.



Brigadeiro de jabuticaba

Doce de leite condensado e calda de jabuticaba



Sobremesa

Rendimento: 10 porções

Porção: 35g

Rendimento total: 350g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Jabuticaba, sem caroço	500	3 xícaras de chá
Açúcar refinado	200	1 xícara de chá
Leite condensado	395	1 unidade
Manteiga, sem sal	20	1½ colher de sopa





Informação nutricional (porção de 35g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
245kcal	3,5g	4,4g	46,8g	1,9g	39,6mg

Modo de preparo

Calda

1. Partir as jabuticabas ao meio e retirar os caroços.
2. Misturar as jabuticabas com o açúcar e ferver, com a panela tampada, por 20 minutos, em fogo brando.
3. Esfriar e coar. Reservar ambas as partes.

Brigadeiro

4. Misturar o leite condensado e a manteiga e cozinhar em fogo brando, mexendo sempre até desprender do fundo da panela.
5. Esfriar e misturar com a calda de jabuticaba, até o doce ficar cremoso.
6. Servir o brigadeiro em copinhos. Decorar com as cascas das jabuticabas.

Utensílios utilizados

Balança ou copo medidor; colheres; faca de corte; tábua de corte; panelas; peneira; bowls; copinhos.

Brigadeiro de pinhão

Doce à base de leite condensado e pinhão



Sobremesa

Rendimento: 25 porções

Porção: 20g

Rendimento total: 500g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Pinhão, cozido, moído grosso para o doce	125	½ xícara de chá
Leite condensado	395	1 unidade
Manteiga, sem sal	12	1 colher de sopa
Pinhão, cozido, moído grosso para a cobertura	60	¼ xícara de chá

Informação nutricional (porção de 20g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
69kcal	1,5g	1,5g	11,9g	0,5g	14,9mg



Modo de preparo

1. Separar as quantidades de pinhão para o doce e para a cobertura.
2. Assar, em forno pré-aquecido (220°C), a parte do pinhão reservado para a cobertura, até ficar crocante.
3. Preparar o doce, com a manteiga e o leite condensado, mexendo até desprender do fundo da panela.
4. Acrescentar o pinhão reservado para o doce, misturar, esfriar.
5. Enrolar em bolinhas, cobrir com o pinhão torrado.

Utensílios utilizados

Balança ou copo medidor; panela de pressão; fogão; faca de corte; tábua de corte; processador; colheres; panela; pratos; bowls.



Brownie de fruto de juçara com pinhão

Bolo abiscoitado de chocolate e polpa de juçara com pinhão



Sobremesa

Rendimento: 8 porções

Porção: 50g

Rendimento total: 400g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Pinhão, cozido, sem casca	50	¼ xícara de chá
Manteiga, sem sal	75	⅓ xícara de chá
Chocolate, em barra, meio amargo	75	⅔ xícara de chá
Baunilha, extrato	5	1 colher de chá
Ovo	50	1 unidade
Farinha de trigo	50	½ xícara de chá
Açúcar refinado	100	½ xícara de chá
Sal	-	quantidade suficiente
Juçara, fruto, polpa	70	¼ xícara de chá

Informação nutricional (porção de 50g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
225kcal	2,4g	11,9g	25,5g	3,1g	14,5mg



Modo de preparo

1. Cozinhar o pinhão, por 20 minutos, sob pressão.
2. Descascar e cortar em *macédoine*, reservar.
3. Derreter, em banho-maria, a manteiga e o chocolate.
4. Acrescentar a essência de baunilha, o ovo peneirado, a farinha peneirada, o açúcar, o sal e a polpa de fruto de juçara.
5. Misturar até ficar homogêneo.
6. Acrescentar o pinhão e misturar novamente.
7. Dispor a mistura em forma untada e enfarinhada
8. Assar, em forno pré-aquecido (200°C), por, aproximadamente, 20 minutos, avaliando o ponto de cozimento.

Utensílios utilizados

Balança ou copo medidor; panela de pressão; panela; bowls; espátula; peneira; forma retangular 30x20cm.



Brownie de guabiroba

Bolo abiscoitado de chocolate e guabiroba



Sobremesa

Rendimento: 8 porções

Porção: 50g

Rendimento total: 400g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Manteiga, sem sal	75	1/3 xícara de chá
Chocolate, em barra, meio amargo	75	2/3 xícara de chá
Ovo	50	1 unidade
Farinha de trigo	50	1/2 xícara de chá
Guabiroba, polpa	80	1/2 xícara de chá
Açúcar mascavo	100	2/3 xícara de chá
Sal		quantidade suficiente

Informação nutricional (porção de 50g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
209kcal	2,2g	11,7g	23,0g	1,4g	16,0mg





Modo de preparo

Polpa

1. Retirar as coroas e as sementes, processar com água.

Brownie

2. Derreter, em banho-maria, a manteiga e o chocolate.
3. Peneirar os sólidos e acrescentar à mistura derretida.
4. Adicionar o ovo, também peneirado, o sal e a polpa de guabiroba. Misturar até ficar homogêneo.
5. Dispor a mistura em forma untada e enfarinhada.
6. Assar, em forno pré-aquecido (200°C), por, aproximadamente, 20 minutos, avaliando o ponto de cozimento.

Utensílios utilizados

Balança ou copo medidor; liquidificador; panela; colheres; espátula; peneira; forma retangular 30x20cm; bowls.

Cheesecake de guabiroba

Torta doce de queijo cremoso, com cobertura de guabiroba



Sobremesa

Rendimento: 8 porções

Porção: 90g

Rendimento total: 720g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Massa		
Manteiga, sem sal	250	1¼ xícara de chá
Biscoito maisena	600	6 xícaras de chá
Creme		
Cream cheese	400	2 xícaras de chá
Requeijão cremoso	200	¾ xícara de chá
Açúcar refinado	160	1 xícara de chá
Farinha de trigo	16	1½ colher de sopa
Ovo	200	4 unidades
Calda de Guabiroba		
Guabiroba, polpa	180	1 xícara de chá
Açúcar refinado	180	1¼ xícara de chá
Água	240	1 xícara de chá

Informação nutricional (porção de 90g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
994kcal	17,3g	58,4g	98,1g	3,8g	832,6mg



Modo de preparo

Massa

1. Triturar os biscoitos, colocar em um bowl e acrescentar a manteiga em cubos pequenos.
2. Misturar, com a ponta dos dedos, até formar uma farofa. Dispor em uma assadeira, abrindo, delicadamente, até forrar o fundo e as laterais. Reservar.

Creme

3. Bater o cream cheese e o requeijão até amolecer e acrescentar, aos poucos, o açúcar e a farinha.
4. Adicionar os ovos, um a um, e bater até obter uma mistura homogênea.
5. Despejar a mistura sobre a massa reservada. Assar, em forno pré-aquecido (180°C), por uma hora.

Calda

6. Misturar todos os ingredientes e cozinhar, por 10 minutos.
7. Acrescentar a calda de guabiroba sobre o cheesecake. Servir gelado.

Utensílios utilizados

Balança ou copo medidor; liquidificador; batedeira; peneira; panela; assadeira de fundo removível; bowls.



Clafoutis de cereja-do-rio-grande

Cerejas cozidas em creme à base de leite



Sobremesa

Rendimento: 8 porções

Porção: 70g

Rendimento total: 560g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Cereja-do-rio-grande, sem caroço, tiras finas	180	¾ xícara de chá
Açúcar demerara	28	2 colheres de sopa
Açúcar cristal	7	½ colher de sopa
Farinha de trigo	50	½ xícara de chá
Ovo	110	2 unidades
Sal	-	quantidade suficiente
Leite	150	⅔ xícara de chá
Creme de leite	50	¼ xícara de chá

Informação nutricional (porção de 70g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
99kcal	3,5g	4,2g	11,5g	0,6g	39,1mg



Modo de preparo

1. Peneirar o açúcar demerara e a farinha. Reservar.
2. Colocar, em um bowl, os ovos, o sal, o açúcar cristal e misturar com fouet.
3. Incorporar o leite e o creme de leite. Acrescentar a mistura de açúcar demerara e farinha.
4. Colocar a massa nos ramequins. Cobrir com as cerejas.
5. Assar, em forno pré-aquecido (240°C), por 30 minutos.

Dica

6. De preferência ao uso de cerejas-do-rio-grande, que é a espécie nativa, pode ser encontrada especialmente na região sul com ocorrência, no sudeste, centro oeste e nordeste (Bahia) . Essa escolha propiciará conhecer um sabor e aroma diferenciados.

Utensílios utilizados

Copo medidor ou balança; ramequim de 80mL; tábua de corte; faca de corte; fouet; bowls; forma.



Cocada de mamãozinho-do-mato

Doce à base de coco e mamãozinho-do-mato



Sobremesa

Rendimento: 16 porções

Porção: 30

Rendimento total: 480g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Mamãozinho-do-mato, medula do tronco	100	1 xícara de chá
Mamãozinho-do-mato, fruto maduro, polpa	100	2/3 xícara de chá
Leite condensado	395	1 unidade
Manteiga, sem sal	10	1 colher de sopa
Açúcar refinado	140	2/3 xícara de chá
Coco, ralado	100	1/4 xícara de chá





Informação nutricional (porção de 30g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
152kcal	2,5g	4,9g	24,0g	0,9g	25,2mg

Modo de preparo

1. Descascar o tronco, reservando apenas a medula.
2. Ralar a medula e lavar duas vezes.
3. Ferver, em água, por cinco minutos, coar. Reservar a medula.
4. Abrir o mamãozinho-do-mato ao meio e retirar a casca. Reservar a polpa.
5. Liquidificar a polpa do mamãozinho-do-mato com o leite condensado.
6. Verter a mistura em uma panela e acrescentar a medula, a manteiga, o açúcar e o coco.
7. Cozinhar, mexendo sempre, até desprender do fundo da panela.
8. Despejar em uma superfície lisa e untada.
9. Esfriar e cortar em quadrados 5x5cm.

Utensílios utilizados

Balança ou copo medidor; faca de corte; tábua de corte; ralador; panelas; coador; liquidificador; espátula; bowls.



Crumble de pitanga

Torta rústica de pitanga com farofa de aveia



Sobremesa

Rendimento: 3 porções

Porção: 75g

Rendimento total: 225g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Farofa		
Açúcar refinado	10	1 colher de sopa
Farinha de trigo	45	1/3 xícara de chá
Aveia, flocos	30	1/3 xícara de chá
Manteiga, sem sal	30	2 colheres de sopa
Nozes, picadas	10	1 colher de sopa
Recheio		
Maçã Fuji, sem casca, sem semente, laminas finas	100	1 xícara de chá
Pitanga, sem semente	50	1/2 xícara de chá
Canela, em pó	-	a gosto
Açúcar refinado	6	1/2 colher de sopa
Manteiga, sem sal	12	1 colher de sopa

Informação nutricional (porção de 75g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
269kcal	3,6g	15,1g	28,4g	2,2g	2,0mg



Modo de preparo

Farofa

1. Peneirar a farinha e o açúcar e misturar, cuidadosamente, com o restante dos ingredientes. Reservar.

Recheio

2. Preparar as pitangas, retirando as coroas e as sementes. Reservar.
3. Descascar a maçã, retirar as sementes e fatiar em lâminas finas.
4. Cozinhar a maçã, na manteiga, açúcar e canela, por cinco minutos.

CRUMBLE

5. Distribuir a maçã e as pitangas nos ramequins e finalizar com a farofa.
6. Assar, em forno pré-aquecido (180°C), por 30 minutos. Servir.

Utensílios utilizados

Balança ou copo medidor; tábua de corte; faca de corte; liquidificador; colheres; forma; frigideira; bowls; ramequins de 80mL.



Doce cremoso de mamãozinho-do-mato

Doce à base de leite condensado e mamãozinho-do-mato



Sobremesa

Rendimento: 9 porções

Porção: 50g

Rendimento total: 450g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Mamãozinho-do-mato, medula do tronco	200	2 xícaras de chá
Mamãozinho-do-mato, fruto maduro, polpa	100	$\frac{2}{3}$ xícara de chá
Leite condensado	395	1 unidade
Manteiga, sem sal	10	1 colher de sopa
Açúcar refinado	140	$\frac{2}{3}$ xícara de chá

Informação nutricional (porção de 50g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
229kcal	4,4g	4,1g	42,8g	1,4g	43,2mg

Modo de preparo

1. Descascar o tronco, reservando apenas a medula.
2. Ralar a medula e lavar duas vezes.
3. Ferver por cinco minutos.
4. Coar a medula. Reservar.



5. Abrir o mamãozinho-do-mato ao meio e retirar a casca. Reservar a polpa.
6. Liquidificar a polpa do mamãozinho-do-mato com o leite condensado.
7. Misturar o batido em uma panela e acrescentar a medula, a manteiga e o açúcar.
8. Cozinhar em fogo brando, mexendo sempre, até desprender do fundo da panela.
9. Despejar em uma superfície lisa e untada.
10. Esfriar e cortar no formato desejado.

Utensílios utilizados

Balança ou copo medidor; faca de corte; tábua de corte; ralador; panelas; coador; aros; liquidificador; espátula; bowls.



Doce de tronco de mamãozinho-do-mato

Doce de tronco de mamãozinho-do-mato



Sobremesa

Rendimento: 25 porções

Porção: 84g

Rendimento total: 2100g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Mamãozinho-do-mato, tronco, ralado, cozido	1000	8 xícaras de chá
Água	-	quantidade suficiente
Açúcar cristal	1000	4½ xícaras de chá
Cravo-da-índia	0,5	2 unidades
Canela, rama	1	1 pedaço

Informação nutricional (porção de 84g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
182kcal	1,3g	0,3g	42,6g	1,7g	-





Modo de preparo

1. Retirar a casca do tronco e ralar a parte interna (medula).
2. Deixar de molho, em água, por 24 horas. Trocar a água várias vezes.
3. Escorrer e ferver, trocar a água e ferver novamente até amaciar. Escorrer e reservar.
4. Fazer uma calda, em ponto de fio brando, com o açúcar e os cravos.
5. Acrescentar o mamãozinho-do-mato à calda e ferver por 15 minutos.
6. Adicionar a canela e ferver por mais cinco minutos.
7. Esfriar em recipiente tampado. Servir bem gelado.

Utensílios utilizados

Balança ou copo medidor; faca de corte; tábua de corte; panelas; ralador; espátula.

Doce de maracujá-do-mato

Doce de casca de maracujá-do-mato



Sobremesa

Rendimento: 4 porções

Porção: 45g

Rendimento total: 180g

Ingredientes



Carmen Pompermaier Gehlen

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Maracujá-do-mato, casca	70	1 xícara de chá
Água	960	4 xícaras de chá
Açúcar refinado	70	1/3 xícara de chá
Canela, rama	3	1 pedaço

Informação nutricional (porção de 45g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
87kcal	0,4g	0,2g	19,8g	1,8g	2,3mg

Modo de preparo

1. Abrir os frutos de maracujá-do-mato ao meio e retirar a polpa com uma colher. Reservar a casca.
2. Colocar as cascas de maracujá-do-mato em água fervente e ferver por 25 minutos.
3. Adicionar o açúcar e a canela em rama, mexer e ferver por mais 25 minutos ou até reduzir a calda (ponto de fio).
4. Servir gelado.



Utensílios utilizados

Balança ou copo medidor; faca de corte; tábua de corte; panela; colheres.



Goiaba-serrana em calda

Goiaba-serrana cozida em calda de açúcar



Sobremesa

Rendimento: 2 porções

Porção: 100g

Rendimento total: 200g

Ingredientes



Jade da Silva Antunes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Goiaba-serrana	200	1⅓ xícara de chá
Açúcar demerara	180	¾ xícara de chá
Água	360	1½ xícara de chá

Informação nutricional (porção de 100g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
409kcal	1,1g	0,4g	96,9g	6,5g	-





Modo de preparo

1. Descascar os frutos de goiaba-serrana em tiras verticais intercaladas. Reservar.
2. Misturar a água e o açúcar e adicionar os frutos de goiaba-serrana.
3. Ferver por 20 minutos.

Utensílios utilizados

Balança ou copo medidor; colheres; panela; descascador de vegetais; bowl.



Mini cheesecake serrano

Mini torta à base de queijo serrano e calda de goiaba-serrana



Sobremesa

Rendimento: 4 porções

Porção: 80g

Rendimento total: 320g

Ingredientes



Jade da Silva Antunes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Base		
Biscoito maisena	40	¼ xícara de chá
Manteiga, sem sal	20	1½ colher de sopa
Creme		
Queijo Serrano	70	1 xícara de chá
Creme de leite	55	¼ xícara de chá
Açúcar refinado	25	2 colheres de sopa
Farinha de trigo	5	1 colher de chá
Ovo	50	1 unidade
Calda		
Goiaba-serrana, sem casca, picada	60	½ xícara de chá
Açúcar refinado	60	¼ xícara de chá
Água	60	¼ xícara de chá

Informação nutricional (porção de 80g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
271kcal	6,9g	13,8g	29,2g	1,2g	193,1mg



Modo de preparo

Base

1. Triturar os biscoitos até obter uma farinha. Reservar.
2. Derreter a manteiga e adicionar ao triturado.
3. Forrar o fundo das formas com a mistura e pressionar com as pontas dos dedos.
4. Assar, em forno pré-aquecido (180°C), por 10 minutos. Reservar.

Creme

5. Preparar um creme liso, com o queijo e o creme de leite.
6. Acrescentar o ovo, o açúcar e a farinha e bater até homogeneizar.
7. Distribuir o creme sobre as bases previamente assadas. Assar por mais 20 minutos. Reservar.

Calda

8. Cozinhar os frutos de goiaba-serrana com a água e o açúcar. Após fervura esmagar os frutos e cozinhar por mais cinco minutos. Esfriar.
9. Desenformar o cheesecake e cobrir com a calda. Servir.

Utensílios utilizados

Balança ou copo medidor, tábua de corte, faca de corte, descascador de vegetais, liquidificador, bowls, mixer, batedeira, colheres, panela, esmagador culinário, formas redondas de fundo removível de 6cm de diâmetro.



Mousse de pitanga

Doce cremoso de pitanga



Sobremesa

Rendimento: 5 porções

Porção: 140g

Rendimento total: 700g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Pitanga, sem semente	110	1 xícara de chá
Gelatina, em pó, sem sabor	6	½ colher de sopa
Água	120	½ xícara de chá
Creme de leite	100	½ xícara de chá
Leite condensado	395	1 unidade

Informação nutricional (porção de 140g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
307kcal	6,6g	9,9g	47,8g	0,4g	87,5mg

Modo de preparo

1. Retirar as coroas e as sementes das pitangas.
2. Hidratar a gelatina, com água quente, e colocar no liquidificador.



3. Adicionar o restante dos ingredientes e bater.
4. Refrigerar, em um refratário por, no mínimo, duas horas.

Utensílios utilizados

Balança ou copo medidor; tábua de corte; faca de corte; liquidificador; colheres; refratário; bowls.



Panna cotta de maracujá-do-mato

Doce de nata cozida com maracujá-do-mato



Sobremesa

Rendimento: 4 porções

Porção: 80g

Rendimento total: 320g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Gelatina, em pó, incolor	6	½ colher de sopa
Água quente	90	⅓ xícara de chá
Nata	150	½ xícara de chá
Leite	100	½ xícara de chá
Açúcar demerara	40	3 colheres de sopa
Maracujá-do-mato, polpa	120	½ xícara de chá

Informação nutricional (porção de 80g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
163kcal	2,1g	9,6g	15,8g	2,4g	33,1mg





Modo de preparo

1. Hidratar a gelatina em água quente. Reservar.
2. Aquecer, em fogo brando, o creme de leite, o leite e o açúcar. Apagar o fogo e misturar a gelatina hidratada.
3. Encher $\frac{3}{4}$ da altura dos ramequins com a mistura e cobrir com filme plástico. Refrigerar até completo endurecimento.
4. Abrir o maracujá-do-mato ao meio e separar a polpa. Reservar.
5. Finalizar a panna cotta com duas colheres de sopa da polpa do maracujá-do-mato por cima. Servir.

Utensílios utilizados

Balança ou copo medidor; tábua de corte; faca de corte; colheres; panela; filme plástico; ramequins; bowls.

Picolé de uvaia

Picolé de uvaia e maçã



Sobremesa

Rendimento: 4 porções

Porção: 100

Rendimento total: 400

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Maçã Fuji, sem casca, sem semente	170	1½ xícara de chá
Água	120	½ xícara de chá
Uvaia, polpa pura	180	¾ xícara de chá

Informação nutricional (porção de 100g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
31kcal	0,2g	-	7,1g	0,9g	-





Modo de preparo

1. Descascar e retirar as sementes da maçã.
2. Processar todos os ingredientes.
3. Colocar a mistura em forminhas de picolé e gelar por, no mínimo, 4 horas.

Utensílios utilizados

Balança ou copo medidor; faca de corte; tábua de corte; liquidificador; forminhas de picolé.

Pudim de juçara

Pudim de polpa de fruto de juçara



Sobremesa

Rendimento: 8 porções

Porção: 110g

Rendimento total: 880g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Açúcar refinado	85	1/3 xícara de chá
Juçara, fruto, polpa	300	1 1/4 xícara de chá
Leite condensado	395	1 unidade
Ovo	200	4 unidades
Amido de milho	10	1 colher de sopa

Informação nutricional (porção de 110g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
285kcal	8,3g	7,1g	42,6g	8,7g	94,0mg





Modo de preparo

1. Caramelizar uma forma de pudim com o açúcar.
2. Misturar todos ingredientes e bater em liquidificador.
3. Colocar a mistura do pudim na forma caramelizada e tampar.
4. Assar, em banho-maria (120°C), por uma hora e 15 minutos.
5. Esfriar e desenformar. Servir.

Utensílios utilizados

Copo medidor ou balança; colheres; forma de pudim; liquidificador; papel alumínio; assadeira.



Sagu de pitanga

Bolas de tapioca em calda de pitanga



Sobremesa

Rendimento: 4 porções

Porção: 70g

Rendimento total: 280g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Sagu	100	$\frac{2}{3}$ xícara de chá
Água (para o sagu)	960	4 xícaras de chá
Pitanga, sem semente	50	$\frac{1}{2}$ xícara de chá
Açúcar refinado	160	$\frac{3}{4}$ xícara de chá
Água	600	$2\frac{1}{2}$ xícaras de chá

Informação nutricional (porção de 70g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
160kcal	0,1g	-	39,8g	-	4,8mg

Modo de preparo

1. Cozinhar o sagu em água, até ficar translúcido. Escorrer e reservar.
2. Retirar as coroas e as sementes das pitangas.
3. Misturar a água, o açúcar e as pitangas.
4. Ferver, esfriar e repetir o processo.



5. Separar as pitangas da calda.
6. Misturar o sagu cozido com a calda e desfazer possíveis grumos do sagu.
7. Servir o sagu com as pitangas da calda.

Utensílios utilizados

Balança ou copo medidor; tábua de corte; faca de corte; peneira; colheres; panelas; cremeira; bowls.



Sorbet de arumbeva

Sorvete à base de água e arumbeva



Sobremesa

Rendimento: 2 porções

Porção: 110g

Rendimento total: 220g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Arumbeva, polpa	150	1 xícara de chá
Banana maçã, madura	30	¼ xícara de chá
Água	60	¼ xícara de chá
Açúcar demerara	50	¼ xícara de chá
Caldo de limão galego	15	1 colher de sopa

Informação nutricional (porção de 110g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
157kcal	0,9g	0,1g	34,5g	7,1g	-

Modo de preparo

Polpa

1. Cortar as frutas ao meio e, com o auxílio de uma colher de sobremesa, retirar a parte interna, liquidificar e coar. Reservar.
2. Colocar todos os ingredientes em um liquidificador e bater, por dois minutos, em velocidade baixa.



3. Transferir esta mistura para a batedeira e bater em velocidade média.
4. Cobrir com filme plástico e levar ao congelador ou freezer, por uma hora.
5. Bater novamente, cobrir com filme plástico e voltar ao congelador pelo mesmo tempo.
6. Repetir este processo mais duas vezes.
7. Transferir para um bowl e tampar.
8. Levar novamente ao congelador ou freezer até endurecer.

Utensílios utilizados

Copo medidor ou balança; faca de corte; tábua de corte; liquidificador; batedeira; bowls; filme plástico.



Torta de cereja-do-rio-grande

Torta recheada com doce de cereja-do-rio-grande



Sobremesa

Rendimento: 8 porções

Porção: 80g

Rendimento total: 640g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Farinha de trigo	240	2 xícaras de chá
Açúcar refinado	12	1 colher de sopa
Sal	2	1 colher de chá
Manteiga, sem sal	100	½ xícara de chá
Ovo	50	1 unidade
Leite	30	2 colheres de sopa
Cereja-do-rio-grande	400	2 xícaras de chá
Açúcar refinado	72	⅓ xícara de chá
Caldo de limão	15	1 colher de sopa

Informação nutricional (porção de 80g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
290kcal	5,0g	13,9g	35,5g	1,7g	85,2mg



Modo de preparo

1. Misturar a farinha, o açúcar e o sal. Acrescentar a manteiga, o ovo e o leite, homogeneizar até a obtenção de uma massa lisa e uniforme.
2. Espalhar, em uma forma untada, a massa, de modo a cobrir o fundo e as laterais. Furar a massa com um garfo e refrigerar por 30 minutos.
3. Assar, em forno pré-aquecido (220°C), por 30 minutos. Reservar.
4. Cortar as cerejas ao meio e retirar os caroços.
5. Misturar as cerejas e o açúcar, cozinhar até soltar água, retirar do fogo e amassar.
6. Acrescentar o suco de limão e cozinhar até consistência de geleia.
7. Despejar a calda sobre a massa reservada e assar por mais 10 minutos.

Utensílios utilizados

Balança ou copo medidor; forma; bowls; tábua de corte; faca de corte; panela; colheres; espátula.



Barra de cereal com mamãozinho-do-mato

Barra compactada de cereais, coco e mamãozinho-do-mato



Lanche

Rendimento: 8 porções

Porção: 25g

Rendimento total: 200g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Mamãozinho-do-mato, fruto, casca	80	½ xícara de chá
Aveia, flocos	25	¼ xícara de chá
Aveia, flocos finos	25	¼ xícara de chá
Farinha de trigo, integral	30	¼ xícara de chá
Açúcar mascavo	40	¼ xícara de chá
Nozes, trituradas	25	2 colheres de sopa
Castanha-do-pará, triturada	25	2 colheres de sopa
Amendoim, triturado	25	2 colheres de sopa
Flocos de arroz	15	¼ xícara de chá
Coco ralado	15	3 colheres de sopa
Manteiga, sem sal	50	¼ xícara de chá

Informação nutricional (porção de 25g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
173kcal	3,4g	11,0g	14,3g	1,9g	2,3mg



Modo de preparo

1. Abrir o mamãozinho-do-mato ao meio e separar a casca da polpa. Reservar a casca.
2. Misturar todos os ingredientes, exceto a manteiga.
3. Derreter a manteiga e misturar com os ingredientes sólidos.
4. Forrar uma forma com papel manteiga, dispor a mistura e compactar levemente.
5. Assar, em forno pré-aquecido (200°C), por 40 minutos.
6. Esfriar e cortar as barras de cereal.

Utensílios utilizados

Balança ou copo medidor; faca de corte; tábua de corte; forma de 30x10cm; papel manteiga; colheres; bowls.



Biscoito de butiá

Biscoito à base de farinhas e butiá



Lanche

Rendimento: 36 porções

Porção: 20g

Rendimento total: 720g

Ingredientes



Kálef Rodrigues Pedroso

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Manteiga, sem sal	120	¾ xícara de chá
Açúcar refinado	50	¼ xícara de chá
Açúcar mascavo	50	⅓ xícara de chá
Ovo	50	1 unidade
Butiá, polpa pura	150	¾ xícara de chá
Fermento	15	1½ colher de sopa
Farinha de trigo	140	1¼ xícara de chá
Farinha de trigo, integral	140	1¼ xícara de chá
Butiá, picado	150	¾ xícara de chá

Informação nutricional (porção de 20g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
72kcal	1,1g	3,2g	9,3g	0,6g	3,5mg



Modo de preparo

1. Bater a manteiga com os açúcares até formar um creme.
2. Acrescentar o ovo peneirado e bater.
3. Acrescentar a polpa de butiá, o fermento e, aos poucos, as farinhas, até obter uma massa firme e macia.
4. Modelar os biscoitos, recheando com meia colher de chá de butiá picado grosseiramente.
5. Assar, em forno pré-aquecido (200°C), por 20 minutos.

Utensílios utilizados

Batedeira; peneira; bowls; forma; colheres; balança ou copo medidor.



Bolinho de arroz com uvaia

Mini bolo assado de arroz, ovos e uvaia



Lanche

Rendimento: 33 porções

Porção: 30g

Rendimento total: 990g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Alho-poró	20	2 colheres de sopa
Salsa, fresca	20	2 colheres de sopa
Ovo	200	4 unidades
Arroz cozido	675	3½ xícaras de chá
Uvaia, polpa pura	230	1 xícara de chá
Sal	-	quantidade suficiente

Informação nutricional (porção de 30g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
35kcal	1,4g	0,6g	5,7g	0,4g	11,4mg

Modo de preparo

1. Picar o alho-poró e a salsa. Reservar.
2. Bater os ovos. Reservar.
3. Misturar todos os ingredientes.



4. Preencher os espaços das formas de muffins com a mistura, até $\frac{2}{3}$ da altura.
5. Assar, em forno pré-aquecido (200°C), por 20 minutos.

Utensílios utilizados

Balança ou copo medidor; faca de corte; tábua de corte; garfo ou fouet; bowls; forma de muffin.



Bolinho de polvilho com arumbeva

Bolinho de polvilho, queijo e arumbeva



Lanche

Rendimento: 21 porções

Porção: 35g

Rendimento total: 735g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Polpa		
Arumbeva, polpa pura	100	2/3 xícara de chá
Biscoito		
Arumbeva, cubos médios	80	1/2 xícara de chá
Queijo prato, em <i>brunoise</i>	200	2 xícaras de chá
Manteiga, sem sal	125	2/3 xícara de chá
Ovo	50	1 unidade
Polvilho doce	360	3/4 xícara de chá
Sal	-	quantidade suficiente

Informação nutricional (porção de 35g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
145kcal	2,6g	7,8g	15,7g	0,8g	60,3mg

Modo de preparo

Polpa

1. Cortar as arumbevas ao meio retirar a parte interna, liquidificar e coar. Reservar.



Biscoito

2. Dividir as arumbevas ao meio, retirar a parte interna e picar em cubos médios. Reservar.
3. Misturar todos os ingredientes, menos a arumbeva em pedaços. Sovar a massa até ficar homogênea.
4. Dividir a massa e fazer bolinhas. Rechear cada bolinha com um pedaço de arumbeva.
5. Assar, em forno pré-aquecido (200°C), por 30 minutos.

Utensílios utilizados

Balança ou copo medidor; colheres; faca de corte; tábua de corte; bowls; assadeira; liquidificador; coador.



Bolo com goiaba-serrana

Bolo integral com goiaba-serrana caramelizada



Lanche

Rendimento: 6 porções

Porção: 100g

Rendimento total: 600g

Ingredientes



Jade da Silva Antunes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Caramelo		
Açúcar mascavo	100	2/3 xícara de chá
Água	120	1/2 xícara de chá
Goiaba-serrana, rodela	100	1 xícara de chá
Manteiga, sem sal (para untar)	-	quantidade suficiente
Massa		
Manteiga, sem sal	100	1/2 xícara de chá
Açúcar mascavo	100	2/3 xícara de chá
Ovo	100	2 unidades
Farinha de trigo, integral	100	1 xícara de chá
Aveia, flocos finos	50	1/2 xícara de chá
Leite	80	1/3 xícara de chá
Fermento	5	1 colher de chá

Informação nutricional (porção de 100g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
389,34	6,07	17,44	50,90	2,23	46,18



Modo de preparo

Caramelo

1. Preparar uma calda de caramelo com a água e o açúcar.
2. Cobrir as laterais e o fundo de uma assadeira com a calda preparada.

Massa

3. Cortar a goiaba-serrana em rodelas e distribuir sobre a calda. Reservar.
4. Bater a manteiga com o açúcar, até obter um creme de cor clara.
5. Acrescentar os ovos e, com batimento contínuo, adicionar a farinha e a aveia.
6. Acrescentar o leite e o fermento e bater até obter uma massa homogênea.
7. Dispor a massa sobre o caramelo e os frutos de goiaba-serrana.
8. Assar, em forno pré-aquecido (180°C), por 30 minutos.

Utensílios utilizados

Balança ou copo medidor; batedeira; colheres; panelas; forma retangular 20x10cm; faca de corte; tábua de corte; espátula.



Bolo de araçá vermelho

Bolo de araçá vermelho e açúcar mascavo



Lanche

Rendimento: 12 porções

Porção: 200g

Rendimento total: 2400g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Ovo	150	3 unidades
Óleo	120	½ xícara de chá
Leite	120	½ xícara de chá
Maçã Fuji, sem casca, sem semente, picada	240	2 xícaras de chá
Açúcar mascavo	240	1⅓ xícara de chá
Araçá vermelho, fruto inteiro	200	¾ xícara de chá
Farinha de trigo	200	1½ xícara de chá
Aveia, flocos	120	1 xícara de chá
Fermento	5	1 colher de chá
Manteiga, sem sal (para untar)	-	a gosto

Informação nutricional (porção de 200g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
308,93	5,49	12,68	41,68	3,07	33,05



Modo de preparo

Polpa de araçá

1. Retirar as coroas do araçá, liquidificar e peneirar. Reservar.

Bolo

2. Descascar as maçãs e separar casca e polpa. Reservar as duas partes. Peneirar, separadamente, os ovos e a farinha. Reservar.
3. Bater em liquidificador, os ovos, o óleo, o leite, as cascas de maçã, o açúcar mascavo e a polpa do araçá, até homogeneizar.
4. Juntar a farinha, a aveia, e o fermento à mistura batida.
5. Acrescentar as maçãs, picadas em cubos médios, e mexer levemente.
6. Assar, em forno pré-aquecido (180°C), por 40 minutos.

Utensílios utilizados

Copo medidor ou balança; colheres; bowls; forma quadrada ou redonda; batedeira; liquidificador; faca de corte; tábua de corte.



Bolo de fisális

Bolo de fisális



Lanche

Rendimento: 12 porções

Porção: 110g

Rendimento total: 1320g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Bolo		
Manteiga, sem sal	200	1 xícara de chá
Ovo	200	4 unidades
Fisális	150	1 xícara de chá
Farinha de trigo	360	3 xícaras de chá
Açúcar refinado	280	1½ xícara de chá
Fermento	10	1 colher de sopa
Leite	120	½ xícara de chá
Calda		
Fisális, polpa	150	⅔ xícara de chá
Açúcar refinado	140	⅔ xícara de chá

Informação nutricional (porção de 110g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
416,33	6,18	16,74	59,18	2,13	40,41



Modo de preparo

Bolo

1. Bater a manteiga, os ovos e o fisális até homogeneizar. Reservar
2. Misturar, delicadamente, a parte reservada com o restante dos ingredientes.
3. Dispor a mistura em uma forma untada e enfarinhada.
4. Assar, em forno pré-aquecido (180°C), por 45 minutos.

Calda

5. Juntar, delicadamente, os ingredientes e ferver por dois minutos.
6. Desenformar o bolo frio e cobrir com a calda quente.

Utensílios utilizados

Balança ou copo medidor; batedeira; forma de bolo redonda com furo; panela; colheres; bowls.



Bolo de fruto de juçara

Bolo de polpa de juçara com iogurte



Lanche

Rendimento: 10 porções

Porção: 100g

Rendimento total: 1000g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Cobertura		
Juçara, fruto, polpa	100	½ xícara de chá
Água	80	⅓ xícara de chá
Açúcar demerara	100	½ xícara de chá
iogurte natural, integral	75	¼ xícara de chá
Bolo		
Açúcar demerara	140	⅔ xícara de chá
Farinha de trigo	225	2 xícaras de chá
Fermento	5	1 colher de chá
Sal	-	quantidade suficiente
Manteiga, sem sal	80	⅓ xícara de chá
Ovo	110	2 unidades
Baunilha, extrato	5	1 colher de chá
iogurte natural, integral	75	¼ xícara de chá
Juçara, fruto, polpa	200	1 xícara de chá

Informação nutricional (porção de 100g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
294kcal	5,0g	9,7g	42,8g	7,5g	27,2mg



Modo de preparo

Cobertura

1. Colocar em uma panela a polpa de fruto de juçara, a água e o açúcar. Misturar os ingredientes e ferver, por 10 minutos.
2. Esfriar, acrescentar o iogurte e misturar bem. Reservar.

Bolo

3. Peneirar o açúcar, a farinha, o fermento e o sal. Reservar.
4. Bater a manteiga e o açúcar, até obter um creme. Acrescentar o ovo e bater por mais dois minutos.
5. Adicionar os ingredientes peneirados e misturar até ficar homogêneo.
6. Dispor a massa em assadeira redonda com furo no meio, untada e enfarinhada.
7. Assar, em forno pré-aquecido (180°C), por 30 minutos. Esfriar e desenformar.
8. Cobrir o bolo com a cobertura de polpa de fruto de juçara. Servir.

Utensílios utilizados

Copo medidor ou balança; batedeira; bowls; assadeira de 28cm; panela; colheres.



Bolo de legumes e butiá

Bolo salgado de legumes e butiá



Lanche

Rendimento: 15 porções

Porção: 90g

Rendimento total: 1350g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Cobertura		
Abobrinha italiana, em <i>julienne</i>	150	1 unidade
Tomate italiano, em <i>concassé</i>	220	1 xícara de chá
Cenoura, ralada	160	1½ xícara de chá
Butiá, polpa, em <i>macédoine</i>	150	¾ xícara de chá
Cebola branca, em <i>brunoise</i>	160	1 xícara de chá
Óleo	-	a gosto
Massa		
Ovo	150	3 unidades
Leite	480	2 xícaras de chá
Farinha de trigo, integral	190	2 xícaras de chá
Fermento	15	1½ colher de sopa
Queijo parmesão, ralado	50	½ xícara de chá

Informação nutricional (porção de 90g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
113,03	5,52	3,54	13,95	1,64	94,56



Modo de preparo

Cobertura

1. Retirar os caroços dos butiás e cortar em *macédoine*. Ralar a cenoura.
2. Saltear todos os ingredientes em uma frigideira. Reservar.

Massa

3. Bater, com auxílio de um liquidificador ou com um fouet, os ovos, o leite, a farinha e o fermento.
4. Assar a massa, em forno pré-aquecido (180°C), por 10 minutos.
5. Acrescentar a cobertura, polvilhar com o queijo ralado e assar por mais 30 minutos.

Utensílios utilizados

Balança ou copo medidor; colheres; tábua de corte; faca de corte; frigideira; bowls; liquidificador ou fouet; forma 29x22cm.



Casadinho de polpa de juçara

Biscoito amanteigado com recheio de doce de polpa de juçara



Lanche

Rendimento: 22 porções

Porção: 25g

Rendimento total: 550g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Juçara, polpa	110	1/3 xícara de chá
Água	80	1/3 xícara de chá
Açúcar demerara	100	1/2 xícara de chá
Açúcar refinado	70	1/3 xícara de chá
Farinha de trigo	200	1 2/3 xícara de chá
Fermento	5	1 colher de chá
Sal	-	quantidade suficiente
Manteiga, sem sal, gelada, cubos	100	1/2 xícara de chá
Ovo	50	1 unidade
Açúcar de confeiteiro	-	quantidade suficiente

Informação nutricional (porção de 25g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
107,18	1,37	4,44	14,76	1,37	4,97



Modo de preparo

Doce

1. Misturar a polpa de juçara, a água e o açúcar demerara. Colocar para cocção em chama baixa até a primeira fervura.
2. Cozinhar por 15 minutos. Esfriar. Reservar.

Massa

3. Peneirar o açúcar refinado, a farinha de trigo, o fermento e o sal.
4. Acrescentar a manteiga em cubos pequenos e misturar, cuidadosamente, até formar uma farofa grossa.
5. Adicionar o ovo e misturar até ficar homogêneo.
6. Guardar a massa sob refrigeração, por 40 minutos, envolvida em filme plástico.
7. Abrir a massa, com auxílio de um rolo, em uma altura de 0,5cm e cortar no formato desejado.
8. Dispor os biscoitos em uma assadeira untada e enfarinhada.
9. Assar, em forno pré-aquecido (190°C), por 20 minutos. Aguardar até os biscoitos esfriarem.
10. Recheiar dois biscoitos com uma colher de chá de doce de polpa de juçara, montando um sanduíche. Polvilhar com açúcar de confeiteiro. Servir.

Utensílios utilizados

Copo medidor ou balança; panela; colheres; espátula; peneira; bowls; filme plástico; assadeira.

Cookie salgado de pinhão

Bolo pequeno de pinhão, ovos e especiarias assado



Lanche

Rendimento: 24 porções

Porção: 55g

Rendimento total: 1320g

Ingredientes



Jacqueline Gonçalves de Souza

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Pinhão, cozido, descascado, moido grosso	800	4 xícaras de chá
Alho, picado	15	4 dentes
Cebola branca, picada	160	1½ xícara de chá
Salsa, picada	-	a gosto
Ovo	350	7 unidades
Sal	-	quantidade suficiente
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Páprica picante, em pó	-	a gosto
Limão galego, raspas	1	1 colher de chá

Informação nutricional (porção de 55g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
95kcal	3,5g	1,8g	14,6g	2,8g	27,3mg



Modo de preparo

1. Picar o alho, a cebola e a salsa.
2. Misturar todos os ingredientes e temperar com o sal, a pimenta e a páprica a gosto.
3. Separar a massa, em porções iguais, aproximadamente 24 unidades. Moldar os cookies.
4. Assar, em forno pré-aquecido (220°C), por 20 minutos.

Utensílios utilizados

Balança ou copo medidor; colheres; panela de pressão; processador; faca de corte; tábua de corte; ralador; forma; bowls.



Cuca com goiaba-serrana

Cuca recheada com doce de goiaba-serrana



Lanche

Rendimento: 6 porções

Porção: 100g

Rendimento total: 600g

Ingredientes



Zade da Silva Antunes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Recheio		
Goiaba-serrana, polpa	100	½ xícara de chá
Açúcar demerara	110	½ xícara de chá
Água	120	½ xícara de chá
Farofa		
Farinha de trigo	60	½ xícara de chá
Açúcar demerara	55	¼ xícara de chá
Leite em pó, integral	3	1 colher de chá
Manteiga, sem sal	50	¼ xícara de chá
Massa		
Farinha de trigo	210	2 xícaras de chá
Açúcar demerara	30	2 colheres de sopa
Sal	2	½ colher de chá
Fermento biológico seco	5	1 colher de chá
Ovo	50	1 unidade
Leite	80	⅓ xícara de chá
Manteiga, sem sal	25	2 colheres de sopa
Manteiga, sem sal (para untar)	-	a gosto
Ovo (para pincelar)	50	1 unidade

Informação nutricional (porção de 100g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
415kcal	7,8g	13,7g	64,1g	2,2g	117,2mg



Modo de preparo

Recheio

1. Misturar todos os ingredientes.
2. Aquecer a mistura até fervura e cozinhar por mais cinco minutos. Reservar.

Farofa

3. Misturar, cuidadosamente, todos os ingredientes, até obter uma farofa homogênea.

Massa

4. Colocar a farinha, o açúcar, o sal e o fermento em um bowl. Acrescentar o ovo e misturar.
5. Adicionar, aos poucos, o leite. Sovar a massa por cinco minutos.
6. Acrescentar, gradualmente, a manteiga e sovar a massa por mais 15 minutos.
7. Cobrir a massa com filme plástico, e manter em repouso, por 20 minutos.
8. Abrir a massa no formato de um retângulo e espalhar o recheio. Fechar como um rocambole, vedando as laterais.
9. Colocar a massa em uma forma untada e enfarinhada. Deixar fermentar, em ambiente fechado morno (30-35°C) e úmido, por 45 minutos ou até dobrar de volume.
10. Pincelar a cuca com ovo e polvilhar a farofa. Assar, em forno pré-aquecido (180°C), por 45 minutos.

Utensílios utilizados

Balança ou copo medidor; bowls; colheres; esmagador culinário; pincel culinário; panela; forma retangular 20x10cm.

Empanada de arumbeva

Pastel assado, recheado com carne moída e arumbeva



Lanche

Rendimento: 20 porções

Porção: 50g

Rendimento total: 1000g

Ingredientes



Paola Carosella releitira

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Massa		
Farinha de trigo	500	4 xícaras de chá
Manteiga, sem sal	125	2/3 xícara de chá
Água	200	3/4 xícara de chá
Sal	-	quantidade suficiente
Recheio		
Arumbeva, sem casca, cubos médios	240	1½ xícara de chá
Cebola branca, em <i>brunoise</i>	70	½ xícara de chá
Azeite	-	a gosto
Carne bovina, moída	500	3 xícaras de chá
Salsa, fresca	2	¼ xícara de chá
Sal	-	quantidade suficiente
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Ovo (para pincelar)	50	1 unidade

Informação nutricional (porção de 50g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
179kcal	7,8g	7,5g	19,2g	1,7g	17,4mg



Modo de preparo

Massa

1. Misturar todos os ingredientes e sovar até obter uma massa macia e elástica.
2. Separar em porções de 40 gramas e reservar coberto com filme plástico, sob refrigeração, por uma hora.

Recheio

3. Cortar a arumbeva ao meio e, com o auxílio de uma colher, retirar toda parte interna, desprezar a casca.
4. Cortar as arumbevas em cubos médios e picar a cebola em *brunoise*. Reservar.
5. Refogar a cebola e a carne moída em azeite. Quando a carne estiver cozida finalizar com a salsa desfolhada e a arumbeva.
6. Temperar com sal e pimenta à gosto. Reservar.



Empanada

7. Abrir as bolinhas de massa, uma por vez, com ajuda do rolo.
8. Rechear com uma colher de sopa do recheio frio no centro da massa.
9. Fechar as empanadas, amassando levemente as bordas.
10. Com o dedo indicador, fazer uma pequena dobra com a massa por cima do dedo, repetir este processo até finalizar a extensão da borda da empanada.
11. Pincelar o ovo na superfície das empanadas e dispor em uma assadeira a uma distância de dois centímetros uma da outra.
12. Assar, em uma forma untada e enfarinhada (220°C), por 40 minutos.

Utensílios utilizados

Balança ou copo medidor; colheres;
faca de corte; tábua de corte; panela;
bowls; assadeiras; rolo de massa;
filme plástico.





Muffin de guabiroba

Mini bolo inglês de guabiroba



Lanche

Rendimento: 16 porções

Porção: 70g

Rendimento total: 1120g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Guabiroba, sem semente, picada	150	1 xícara de chá
Farinha de trigo	450	3¾ xícaras de chá
Açúcar mascavo	115	¾ xícara de chá
Fermento	15	1½ colher de sopa
Ovo	100	2 unidades
Leite	250	1 xícara de chá
Baunilha, extrato	-	a gosto
Manteiga, sem sal	125	½ xícara de chá

Informação nutricional (porção de 70g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
214kcal	4,4g	8,4g	29,6g	1,4g	20,7mg





Modo de preparo

1. Retirar as coroas e as sementes das guabirobas, reservar.
2. Peneirar a farinha com o açúcar e o fermento. Acrescentar as guabirobas. Reservar.
3. Bater os ovos, o leite e a essência de baunilha. Colocar essa mistura no centro da mistura dos sólidos.
4. Derreter a manteiga e agregar à massa anterior. Misturar, cuidadosamente, até ficar homogêneo.
5. Encher $\frac{3}{4}$ da altura das formas untadas e enfarinhadas.
6. Assar, em forno pré-aquecido (180°C), por 30 minutos.

Utensílios utilizados

Balança ou copo medidor, tábua de corte, faca de corte, peneira, colheres, espátula, forma de muffin, fouet, bowls, micro-ondas.



Quiche serrano com pimenta-rosa

Torta com recheio à base de ovos, nata, goiaba-serrana e pimenta-rosa



Lanche

Rendimento: 17 porções

Porção: 30g
Rendimento total: 510g

Ingredientes



Jade da Silva Antunes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Massa		
Farinha de trigo	180	1½ xícara de chá
Manteiga, sem sal, gelada	100	½ xícara de chá
Água gelada	40	2½ colheres de sopa
Sal		quantidade suficiente
Recheio		
Nata	80	⅓ xícara de chá
Leite	80	⅓ xícara de chá
Ovo	55	1 unidade
Gema	15	1 unidade
Queijo Serrano, ralado	40	½ xícara de chá
Sal		quantidade suficiente
Goiaba-serrana, sem casca, cubos pequenos	120	1 xícara de chá
Pimenta-rosa		a gosto

Informação nutricional (porção de 30g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
113kcal	2,4g	7,4g	8,8g	0,7g	23,4mg



Modo de preparo

Massa

1. Preparar uma farofa com a farinha e a manteiga gelada.
2. Adicionar a água e misturar, cuidadosamente, até obter uma massa homogênea.
3. Embalar em filme plástico e reservar, sob refrigeração, por 30 minutos.
4. Abrir a massa com uma espessura de 3mm.
5. Cortar círculos e colocar nas formas, pressionar levemente a massa na base e nas laterais.
6. Refrigerar por 30 minutos.
7. Furar a massa e assar, em forno pré-aquecido (180°C), por 15 minutos.

Recheio

8. Misturar todos os ingredientes, exceto a goiaba-serrana e a pimenta-rosa, até formar uma mistura homogênea. Reservar.
9. Cortar a goiaba-serrana em cubos pequenos e dividir sobre as massas já assadas.
10. Distribuir, sobre os frutos de goiaba-serrana, a mistura reservada, até preencher a altura das formas e finalizar com a pimenta-rosa. Assar, em forno pré-aquecido (180°C), por 30 minutos.

Utensílios utilizados

Balança ou copo medidor; ralador; rolo culinário; cortador redondo (10cm); formas de quiche (7,5cm); garfos; forma; colheres; tábua de corte; faca de corte; fouet; bowls.

Rosquinha de mamãozinho-do-mato

Pão doce de mamãozinho-do-mato recheado com coco



Lanche

Rendimento: 20 porções

Porção: 20g

Rendimento total: 400g

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Massa		
Mamãozinho-do-mato, polpa	50	1/3 xícara de chá
Água morna	45	3 colheres de sopa
Fermento biológico	6	1/2 colher de sopa
Açúcar refinado	25	2 colheres de sopa
Sal	5	1 colher de chá
Manteiga, sem sal	12	1 colher de sopa
Ovo	55	1 unidade
Farinha de trigo	350	3 xícaras de chá
Recheio		
Manteiga, sem sal	20	1 1/2 colher de sopa
Coco, ralado	75	1 xícara de chá
Água	45	3 colheres de sopa

Informação nutricional (porção de 20g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras	Sódio
99kcal	2,3g	3,4g	14,3g	0,7g	52,5mg



Modo de preparo

1. Cortar o mamãozinho-do-mato ao meio e retirar a casca e as sementes. Reservar a polpa.
2. Misturar a água morna com o fermento, tampar com filme plástico e aguardar cinco minutos.
3. Acrescentar os demais ingredientes da massa e sovar até obter uma massa macia e elástica.
4. Tampar com filme plástico. Aguardar fermentação por 30 minutos.
5. Misturar os ingredientes do recheio. Reservar.
6. Abrir a massa em tiras, passar o recheio e enrolar formando uma rosquinha. Dispor em forma untada e enfarinhada.
7. Repetir o processo até terminar a massa. Aguardar 20 minutos para nova fermentação
8. Assar, em forno pré-aquecido (200°C), por 40 minutos.

Utensílios utilizados

Balança ou copo medidor; faca de corte; tábua de corte; formas; colheres; filme plástico; espátula; bowls.



Apêndice 1

Bases da cozinha



Fundos e Aromáticos

Fundos da expressão francesa fonds de cuisine são preparações líquidas, aromáticas, sem ligas, mais ou menos concentradas, sem adição de sal, que se obtém por meio da fervura, e que influenciam e caracterizam o sabor das preparações culinárias (molhos, sopas, guisados, braseados). As técnicas de preparo e os ingredientes dão aos fundos sabores, texturas e aparências incomparáveis.

Os fundos, na linguagem do chef, referem-se a uma preparação líquida proveniente do lento cozimento de ossos, vegetais, ervas aromáticas etc.

Os fundos possuem três componentes:

COMPONENTES NUTRITIVOS OU DE BASE

- Ossos, aparas, carcaças de boi, vitela, frango, porco ou caças
- Espinhas e aparas de peixe
- Vegetais

COMPONENTES AROMÁTICOS

- Mirepoix
- Mirepoix claro
- Bouquet garni
- Sachet d'epices
- Folhas de louro
- Ervas aromáticas
- Matignon

COMPONENTES LÍQUIDOS

- Geralmente água, eventualmente vinho.

PASSOS FUNDAMENTAIS PARA ELABORAÇÃO DOS FUNDOS:

- Os ossos devem ser lavados em água fria antes de serem utilizados e, em alguns casos (ossos bovinos), podem ser escaldados;
- A cocção deve ser iniciada com líquido frio, de modo a possibilitar a liberação de sucos e nutrientes no líquido produzido;

- Cozinhar adequadamente em fogo lento, sem ferver, para não turvar o líquido e não reduzi-lo antes da extração de todo o sabor dos componentes;
- Cozinhar durante o tempo adequado para que haja a liberação do sabor e dos nutrientes;
- Retirar as impurezas, sempre que necessário;
- Não adicionar sal, pois se trata de uma base;
- Não tampar;
- Coar, resfriar, etiquetar e armazenar.

CRITÉRIOS PARA AVALIAÇÃO DOS FUNDOS

- Condimentos bem balanceados;
- Aroma agradável;
- Cor apropriada.

OS FUNDOS SÃO DIVIDIDOS

Pela cor

- *Fundo Claro (fonds clairs)*: combinação de todos os ingredientes e líquido frio, submetido a fervura em fogo lento. Neste caso, os ossos utilizados devem ser apenas lavados.
- *Fundo Escuro (fonds bruns)*: combinação de todos os ingredientes e líquido frio, onde a coloração escura provém de ossos e mirepoix assados ou salteados em gordura até coloração dourada.
- *Fumet*: combinação de ossos, água fria e aromáticos, seguida de fervura suave por 40 minutos. Os ingredientes são suados antes de serem aquecidos em fogo lento, geralmente é adicionado vinho branco seco.

Por ingredientes

- *Vegetais*: são utilizados vegetais sem amido (tomate, alho-poró, salsão e alho).

Obs: *Court Bouillon* - neste fundo é acrescentado um meio ácido, a exemplo de vinagre ou vinho branco seco.

- *Aves*: ossos de carcaça de aves.
- *Carnes*: ossos de carcaça de bovinos.
- *Peixes*: cabeça (sem ossos), espinhas e rabos de peixes não gordurosos.

OS FUNDOS SE TRANSFORMAM:

- *Remoullage*: Alguns chefs reservam ossos e mirepoix usados para preparar o remoullage, fervendo-os pela segunda vez. Este fundo secundário pode ser usado como líquido para outros fundos, caldos, consommé ou reduzidos para glacês.
- *Glacês*: É a redução de fundo ou remollage, com aparência de gelatina ou xarope, e seu sabor é altamente concentrado. Os glacês frios têm consistência de gelatina devido ao colágeno. Serve como base em diversos molhos. Glacês são feitos de diferentes tipos de fundos, sendo o de vitela o mais comum.

COMPONENTES AROMÁTICOS PARA O PREPARO DE FUNDOS

Os componentes aromáticos são misturas de ingredientes (normalmente vegetais, ervas e especiarias) utilizados para adicionar sabor às preparações. As combinações clássicas são:

- *Mirepoix*: mistura de vegetais usada para dar sabor a fundos, molhos e outras preparações culinárias.

Porcentagem básica: 50% cebola, 25% salsão, 25% cenoura.

Mirepoix branco: 25% cebola, 25% alho-poró, 25% nabo, 25% salsão.

Opcional: cabos de cogumelos.

- *Bouquet garni*: combinação de vegetais e ervas, cuja composição básica contém talos de salsão cortados em bastonetes, talos de salsinha, tomilho e louro, amarrados por um barbante, com uma folha de alho poró.
- *Sachet d'épices*: saquinho de especiarias composto de louro, pimenta em grãos, talos de salsinha e tomilho. Opcionalmente pode-se acrescentar cravo e alho.
- *Cebola brulé*: cebola cortada ao meio e caramelizada usada para dar sabor e, principalmente, cor a preparações como Consomés e fundos.
- *Cebola piqué*: cebola espetada com uma folha de louro e cravo. Usada na produção de molho Bechamel e algumas sopas.
- *Matignon*: Mirepoix acrescido de bacon ou presunto, na seguinte proporção: 2 partes de cenoura, 1 parte de salsão, 1 parte de alho poro, 1 parte de cebola e 1 parte de bacon ou presunto (opcional, 1 parte de cogumelos, ervas e especiarias). Geralmente é servido com a preparação, portanto os itens devem ser descascados e cortados em tamanhos uniformes.

Receitas de fundos



Pimenta-rosa (*Schinus terebinthifolia*). Foto: Itamar Sandoval.

Fundo escuro

Caldo aromático a base de ossos de bovinos ou de aves

Rendimento: 3000mL

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida Caseira
Ossos bovinos limpos	2000	-
Óleo de milho	20	1 colher de sopa
Água	4000	17 xícaras de chá
Mirepoix	400	-
Extrato de tomate	20	1 colher de sopa
Sachet d'épices	-	1 unidade

Modo de preparo

1. Lavar os ossos com água em abundância.
2. Colocar em uma assadeira, regar com o óleo e assar até dourar.
3. Transferir os ossos para uma panela grande, acrescentar água fria e cozinhar em fogo brando, sem ferver (a temperatura máxima deve ser de 92°C).
4. Retirar, com auxílio de escumadeira, as impurezas que se formarem na superfície do líquido durante o processo.
5. Caramelizar o mirepoix em uma frigideira, com um pouco de óleo, e juntar o extrato de tomate.
6. Deglacear a assadeira com um pouco do líquido do cozimento dos ossos e juntar tudo com o sachet d'épices na panela.
7. Cozinhar por quatro horas, em fogo brando.
8. Coar o caldo em uma peneira fina ou chinóis, forrada com gaze ou pano fino
9. Resfriar e guardar, sob refrigeração, para uso posterior.

Fundo fumet de peixe

Caldo aromático a base de cabeças (sem ossos), espinhas e rabos de peixes não gordurosos

Rendimento: 3000mL

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida Caseira
Óleo de milho	10	½ colher de sopa
Mirepoix	400	-
Carcaça de peixe branco ou crustáceos	2000	-
Água fria	4000	17 xícaras de chá
Vinho branco seco	200	1 xícara de chá
Bouquet garni		1 unidade

Modo de preparo

1. Lavar bem a carcaça e/ou os crustáceos, limpando-os bem para eliminar vestígios de sangue.
2. Aquecer o óleo e suar o mirepoix e a carcaça.
3. Adicionar a água fria, o vinho e o bouquet garni.
4. Cozinhar, em fogo brando, por, no máximo, 40 minutos, escumando as impurezas da superfície.
5. Coar o líquido em uma peneira fina ou chinóis, forrada com gaze ou pano fino, resfriar e refrigerar para uso posterior.

Fundo claro

Caldo aromático a base de ossos de aves ou de bovinos

Rendimento: 3000mL

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida Caseira
Asas de frango (ou carcaça)	2000	-
Água fria	4000	17 xícaras de chá
Mirepoix	400	-
Sachet d'épices	1	unidade

Modo de preparo

1. Limpar toda a gordura das asas (ou carcaça).
2. Lavar as asas de frango.
3. Coloca-las numa panela com a água fria, adicionar o mirepoix e cozinhar em fogo brando por quatro horas sem deixar ferver (a temperatura máxima deve ser de 92°C).
4. Escumar todas as impurezas que surgirem na superfície durante o processo.
5. Ao completar três horas de cozimento, juntar o sachet d'épices e manter no fogo por mais uma hora.
6. Coar, resfriar e guardar sob refrigeração para uso posterior.
7. Antes de armazenar, retirar o excesso de gordura acumulado na superfície.

Fundo de legumes

Caldo aromático a base de vegetais

Rendimento total: 500mL

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida Caseira
Cebola Branca	120	½ xícara de chá
Cenoura	75	1 xícara de chá
Pimentão	90	¾ de xícara de chá
Alho	15	3 dentes
Salsinha	60	¾ de xícara de chá
Água	1000	4 xícaras de chá

Modo de preparo

1. Colocar todos os ingredientes na água fria.
2. Deixar saborizar, em fogo brando, por duas horas ou até que o sabor dos legumes tenha passado para a água.

Fundo de pequi

Caldo aromático a base de pequi e vegetais

Rendimento: 1500mL

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida caseira
Cebola Branca	60	2 colheres de sopa
Pimentão	30	1 colher de sopa
Tomate	50	½ xícara de chá
Alho	15	3 dentes
Caroços de pequi	30	5 unidades
Água	2000	8 xícaras de chá

Modo de preparo

1. Colocar todos os legumes em dois litros de água.
2. Deixar saborizar, em fogo brando, por duas horas ou até que o sabor dos legumes tenha passado para a água.

Receitas de base



Jabuticaba (*Plinia peruviana*). Foto: Tania Andersen.

Frango cozido e desfiado

Receita de base para frango cozido e desfiado para pratos da cozinha do Centro Oeste

Rendimento: 1300mL

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida Caseira
Peito de frango, limpo	1000	3 unidades
Óleo	45	3 colheres de sopa
Alho, picado	10	2 dentes
Cebola, picada	170	2 unidades
Pimenta de cheiro, picada	15	2 unidades
Pimenta bode, inteira	3	1 unidade
Tomate, maduro, sem semente, picado	500	6 unidades
Açafrão-da-terra em pó	5	1 colher de chá
Extrato de tomate	35	2 colheres de sopa
Água	-	quantidade suficiente
Sal	15	1 colher de sopa

Modo de preparo

1. Cortar o peito de frango em cubos médios e dourar no óleo.
2. Juntar a cebola, o alho, o açafrão e refogar até dourar.
3. Acrescentar o extrato de tomate e refogar por cinco minutos
4. Adicionar os tomates picados e as pimentas.
5. Colocar a água e o sal e cozinhar, sob pressão, por cerca de 20 minutos.
6. Separar o excesso de líquido, após a cocção e reservar para usar em outras receitas.
7. Tampar a panela novamente e sacudir para desfiar todo o frango. Utilizar nas receitas regionais.

Maionese de pimenta-de-cheiro

Condimento preparado a base de maionese e pimenta-de-cheiro

Rendimento: 300mL

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida Caseira
Pimenta-de-cheiro, sem semente, picada	30	4 unidades
Alho, picado	5	1 dente
Cebolinha verde, picada	15	2 talos
Limão, caldo e raspas	40	1 unidade
Maionese	125	½ xícara de chá
Sal	-	quantidade suficiente
Pimenta-do-reino branca	-	a gosto

Modo de preparo

1. Processar todos os ingredientes.
2. Bater até atingir a textura desejada.
3. Armazenar sob refrigeração.

Licor de gabioba

Bebida infusionada e adoçada de gabioba com cachaça

Rendimento: 3000mL

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida Caseira
Gabiobas bem maduras	1000	7 xícaras de chá
Alcool de Cereais (95°GL) ou aguardente de boa qualidade	1000	4 xícaras de chá
Água filtrada	1000	4½ xícaras de chá
Açúcar cristal	1000	4½ xícaras de chá

Modo de preparo

INFUSÃO

1. Lavar as gabiobas e esmagar levemente.
2. Colocar as gabiobas em um vidro grande, com o álcool/aguardente e parte da água, em quantidade suficiente para cobrir.
3. Macerar por cerca de 10 dias. Agitar o vidro, uma ou mais vezes ao dia, para ajudar na mistura e fermentação.

LICOR

4. Preparar uma calda grossa com o açúcar e o restante da água.
5. Coar a infusão, espremendo a massa, para sair todo o caldo macerado.
6. Juntar a infusão coada com a calda fria e misturar.
7. Deixar em repouso por 48 horas, para sedimentar. Coar em filtro de papel.
8. Envasar em recipiente esterilizado e, preferencialmente, aguardar 30 dias para consumir.
9. Servir gelado ou ao natural.

DICA

Usar vidro escuro ou envolver o vidro com papel alumínio durante a infusão, para evitar a luz.

Apêndice 2

Composição nutricional das espécies priorizadas



Composição de Alimentos e a Biodiversidade

Dados de composição de alimentos são informações sobre a concentração de componentes dos alimentos com importância para a nutrição humana, caso de macronutrientes (proteínas, carboidratos e gorduras), micronutrientes (vitaminas e minerais) e outros compostos não classificados como nutrientes, a exemplo de contaminantes inorgânicos e substâncias bioativas. Tais dados são gerados primariamente por análises químicas e geralmente apresentados em tabelas ou bancos de dados de composição de alimentos (Church *et al.*, 2009).

Dados confiáveis, relevantes e atualizados sobre a composição de alimentos são de fundamental importância para pesquisas, formulação de políticas e tomada de decisões em diversas áreas da nutrição e saúde pública, bem como para outros setores, tais como agronomia, biodiversidade, regulamentação e indústria de alimentos (Church *et al.*, 2009; FAO/INFOODS 2013).

Exemplos de usos incluem:

- avaliação do estado de saúde e nutricional da população, incluindo avaliação de riscos à saúde;
- desenvolvimento e monitoramento de políticas governamentais em nutrição;
- formulação de dietas institucionais e terapêuticas apropriadas, incluindo a prática clínica, escolas e hospitais;
- atividades de educação alimentar e nutricional e promoção da saúde e implementação de estratégias apropriadas;
- pesquisas sobre as relações entre dietas e doenças;
- rotulagem de alimentos;
- desenvolvimento de produtos alimentícios e receitas;
- monitoramento do valor nutricional, segurança e autenticidade dos alimentos para a indústria e comércio de alimentos e a proteção ao consumidor;
- melhorias no fornecimento de alimentos, assim como no melhoramento de plantas, e novos métodos de cultivo, colheita e preservação.

Um ponto importante a se considerar, tanto na geração quanto no uso de dados de composição, é a variação natural no conteúdo de nutrientes dos alimentos, uma vez que se trata de matrizes biológicas. A variabilidade aumenta pelos diferentes métodos de cultivo ou criação, assim como devido a fatores ambientais (solo, clima, tipo de alimentação – no caso de animais), genéticos (variedades/cultivares e raças), sazonalidade e grau de maturação, e ainda por influência do processamento e condições de armazenagem. Por exemplo, a composição do solo e o uso de fertilizantes alteram o conteúdo de vitaminas e minerais, especialmente os elementos-traço; o nível de iluminação afeta o conteúdo de açúcares, ácidos orgânicos, carotenoides e vitamina C, entre outros, enquanto a umidade (quantidade de água) dos alimentos é alterada pelas condições e tempo de armazenamento (Greenfield & Southgate, 2003).

A biodiversidade tem grande influência na composição de alimentos, pois o conteúdo nutricional pode diferir enormemente entre diferentes variedades/cultivares/raças da mesma espécie, e mesmo entre diferentes populações de uma mesma espécie ou variedade/cultivar. Isso significa que o conteúdo nutricional pode variar tanto entre diferentes alimentos (por exemplo, entre o arroz e o feijão) quanto entre variedades diferentes do mesmo alimento (por exemplo, entre diferentes tipos de feijão) (Toledo & Burlingame, 2006). No caso de alimentos silvestres, não domesticados e aqueles cultivados em pequena escala, como variedades crioulas e plantas não-convencionais, a variabilidade pode ser ainda maior.

A realização de análises de composição de alimentos fornece um importante elo para a biodiversidade e a nutrição, pois a falta de tais dados é uma das principais barreiras para a incorporação de alimentos da biodiversidade* em pesquisas, políticas e programas de nutrição e saúde pública, uma vez que ainda não estão amplamente disponíveis em tabelas e bases de dados de composição de alimentos e, conseqüentemente, para as diversas áreas em que tais dados são necessários.

Visando gerar e divulgar informações sobre a composição de alimentos nativos da flora brasileira, o Projeto Biodiversidade para Alimentação e Nutrição - BFN realizou análises laboratoriais de composição nutricional das espécies priorizadas pelo Projeto. Para tal, foram estabelecidas parcerias com pesquisadores de universidades e institutos de pesquisa nas cinco regiões geopolíticas do País: Universidade Federal do Ceará (UFC), Universidade Estadual do Ceará (UECE), Universidade Federal do Pará (UFPA), Universidade Federal de Goiás (UFG), Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), Universidade de São Paulo (USP), Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Instituto de Pesquisas da Amazônia (INPA) e Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (EMBRAPA).

* Alimentos da biodiversidade são a diversidade de plantas, animais e outros organismos, incluindo os recursos genéticos inter e intraespécies: diferentes variedades, cultivares de plantas e raças de animais utilizados como alimentos, bem como espécies silvestres, subutilizadas e negligenciadas (FAO/INFOODS 2013).

De forma a minimizar a variabilidade inter-laboratorial e garantir a qualidade e confiabilidade dos dados, foram estabelecidos os seguintes critérios:

- ✓ Para cada espécie foram coletadas três amostras independentes, obtidas em mercados, feiras, ou coletadas diretamente em árvores silvestres. Cada amostra independente consistiu de, no mínimo, 10 unidades do alimento.
- ✓ Sempre que possível, cada amostra independente foi analisada em triplicata, totalizando 9 sub-amostras de cada espécie. Em alguns casos, as três amostras independentes foram combinadas e homogeneizadas, sendo o “pool” de amostras analisado em triplicata.
- ✓ Os alimentos foram devidamente identificados e a espécie botânica confirmada por especialista. Sempre que necessário foram coletadas exsicatas, depositadas em herbários.
- ✓ Após a coleta, os alimentos foram transportados até os laboratórios, identificados, selecionados, higienizados e processados, de forma a obter a porção comestível, segundo protocolo adequado para cada alimento.
- ✓ As análises foram realizadas utilizando métodos analíticos amplamente utilizados pela comunidade científica e recomendados pelas diretrizes da *International Network of Food Data Systems* (INFOODS), da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO).
- ✓ Os métodos foram validados e a qualidade das análises foi verificada usando material de referência SRM 2383a – *Baby Food Composite* do *National Institute of Standards and Technology* (NIST) dos Estados Unidos.

Os resultados das análises de 65 alimentos são apresentados a seguir (Tabelas 9, 10 e 11), divididos da seguinte forma:

- Tabela 9 – Energia e Composição centesimal: Valor energético, Umidade, Cinzas, Proteínas, Gorduras totais, Carboidratos disponíveis e Fibra alimentar;

- Tabela 10 – Teor de Minerais: Cálcio, Cobre, Ferro, Potássio, Magnésio, Manganês, Sódio, Fósforo e Zinco;
- Tabela 11 – Teor de Vitaminas: Vitamina A e Carotenoides (Alfa, e Beta-caroteno, Beta-criptoxantina), Tiamina (B1), Riboflavina (B2), Niacina, Vitamina B6 e Vitamina C;

As informações de composição nutricional de alimentos geradas pelo Projeto BFN também estão disponíveis na ferramenta Biodiversidade e Nutrição: Composição Nutricional e Receitas, mantida pela plataforma SiBBr (Sistema de Informação sobre a Biodiversidade Brasileira), do Ministério da Ciência, Tecnologia, Inovações e Comunicações (MCTIC). Cabe ressaltar que a ferramenta abriga tanto os dados oriundos de análises laboratoriais diretas quanto aqueles obtidos por compilação de dados disponíveis na literatura científica, e se trata de um banco de dados dinâmico, que está constantemente em atualização. Portanto, os valores apresentados nas tabelas a seguir podem diferir dos valores médios constantes no banco de dados da ferramenta Biodiversidade e Nutrição.

DANIELA MOURA DE O. BELTRAME¹

REFERÊNCIAS:

Church, S.M. EuroFIR Synthesis report No 7: Food composition explained. **Nutrition Bulletin**, v. 34, p. 250–272, 2009.

Greenfield, H.; Southgate, D.A.T. **Food Composition**. Data 2nd Edition: Production, Management and Use. Elsevier Science Publishers, FAO, Rome. 2003.

FAO/INFOODS. INFOODS: **Food Biodiversity**. Disponível em: <http://www.fao.org/infoods/infoods/food-biodiversity/en/>.

MCTI. Ministério da Ciência, Tecnologia, Inovações e Comunicações. **Biodiversidade & Nutrição: composição nutricional e receitas**. Disponível em: <https://ferramentas.sibbr.gov.br/ficha/bin/view/FN>

Toledo, Á.; Burlingame, B. **Biodiversity and Nutrition: A Common Path toward Global Food Security and Sustainable Development**. *Journal of Food Composition and Analysis*. v. 19, p. 477-483, 2006.

¹ Nutricionista. Consultora. Ministério do Meio Ambiente

TABELA 9: COMPOSIÇÃO CENTESIMAL POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL DAS ESPÉCIES NATIVAS PRIORIZADAS

Alimento	Nome científico	Valor energético (kcal)	Umidade (g)	Cinzas (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Carboidratos disponíveis (g)	Fibra alimentar (g)	Instituição
Açaí-do-Amazonas, fruto, polpa, com casca, sem caroço, maduro, cru	<i>Euterpe precatoria</i>	67	85,3	0,3	0,8	4,3	3,1	6,3	INPA
Açaí, fruto, polpa, com casca, sem caroço, maduro, cru	<i>Euterpe oleracea</i>	62	87,7	0,3	0,8	4,9	1,1	5,3	INPA
Araçá-boi, fruto, polpa, com casca, sem semente, maduro, cru	<i>Eugenia stipitata</i>	31	90,6	0,3	0,5	0,2	5,3	3,2	INPA
Araçá-do-campo, fruto inteiro, maduro, cru	<i>Psidium guineense</i>	73	77,2	0,7	1,1	0,5	11,9	8,6	UNIFESP, UFG
Araçá, fruto inteiro, maduro, cru, vermelho	<i>Psidium cattleianum</i>	52	81,6	0,9	0,8	0,1	7,4	9,1	UFRGS
Araticum, fruto, polpa, sem casca, sem semente, maduro, cru	<i>Annona crassiflora</i>	122	69,3	0,5	1,6	3,3	17,8	7,5	UFG
Arumbeva, fruto inteiro, sem espinhos, maduro, cru	<i>Opuntia elata</i>	45	83,2	1,2	0,7	0,1	5,6	9,1	UFRGS
Bacaba-de-leque, fruto, polpa, com casca, sem caroço, maduro, cru	<i>Oenocarpus distichus</i>	85	86,1	0,3	1,2	7,7	1,0	3,9	INPA
Bacaba, fruto, polpa, com casca, sem caroço, maduro, cru	<i>Oenocarpus bacaba</i>	64	87,8	0,3	1,0	5,4	0,0	5,5	INPA
Bacabi, fruto, polpa, com casca, sem caroço, maduro, cru	<i>Oenocarpus mapora</i>	73	85,4	0,2	0,9	6,0	0,3	7,2	INPA
Bacabinha, fruto, polpa, com casca, sem caroço, maduro, cru	<i>Oenocarpus minor</i>	88	83,5	0,3	1,3	6,4	3,8	4,7	INPA
Bacuri, fruto, polpa, sem casca, sem semente, maduro, cru	<i>Platonia insignis</i>	87	78,0	0,6	1,2	2,0	13,8	4,5	INPA, UFG
Baru, amêndoa, sem pele, madura, crua	<i>Dipteryx alata</i>	504	5,4	3,3	23,2	33,4	20,9	13,8	UFG
Baru, polpa com casca, maduro, cru	<i>Dipteryx alata</i>	288	13,6	4,5	5,2	2,2	49,5	25,1	UFG
Buriti, fruto, polpa, sem casca, sem caroço, maduro, cru	<i>Mauritia flexuosa</i>	109	69,3	0,7	1,7	3,2	11,5	13,6	UFG
Butiá-da-praia, fruto, polpa, com casca, sem caroço, sem coroa, maduro, cru	<i>Butia catarinensis</i>	64	82,8	0,6	0,9	1,5	8,9	5,2	UFRGS

Alimento	Nome científico	Valor energético (kcal)	Umidade (g)	Cinzas (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Carboidratos disponíveis (g)	Fibra alimentar (g)	Instituição
Butiá-da-serra, polpa com casca, sem caroço, sem coroa, maduro, cru	<i>Butia eriospatha</i>	44	87,2	0,6	0,7	0,2	8,4	2,9	UFRGS
Cagaita, fruto, polpa, com casca, sem caroço, maduro, cru	<i>Eugenia dysenterica</i>	40	89,5	0,3	1,0	0,4	7,3	1,4	UNIFESP, UFG
Cajá, fruto, polpa, com casca, sem semente, maduro, cru	<i>Spondias mombin</i>	39	87,9	0,8	1,0	0,3	6,5	3,5	UFC
Caju, polpa, com casca, maduro, cru	<i>Anacardium occidentale</i>	48	87,0	0,4	0,7	0,2	10,0	1,7	UFC
Cajuzinho-do-cerrado, polpa, com pele, maduro, cru	<i>Anacardium humile</i>	57	83,3	1,1	0,9	0,2	11,4	3,1	UFG
Camu-camu, fruto, polpa, sem casca, sem semente, cru	<i>Myrciaria dubia</i>	26	92,0	0,3	0,4	0,2	4,3	2,9	INPA
Cará-roxo, sem casca, maduro, cru	<i>Dioscorea trifida</i>	96	74,7	0,5	1,2	0,0	21,8	1,7	INPA
Cereja-do-rio-grande, fruto, polpa, com casca, sem semente, maduro, cru	<i>Eugenia involucrata</i>	30	91,6	0,5	0,8	0,3	5,4	1,5	UFRGS
Chichá, semente, sem pele, madura, crua	<i>Sterculia striata</i>	403	17,0	2,8	17,4	20,9	30,8	11,0	UFG
Coquinho-azedo, fruto, polpa, com casca, sem caroço, maduro, cru	<i>Butia capitata</i>	60	84,5	0,3	1,0	2,4	5,1	6,6	UFG
Cupaçu, fruto, polpa, sem casca, sem semente, maduro	<i>Theobroma grandiflorum</i>	64	83,7	0,6	1,1	0,8	12,3	1,5	INPA
Fisális, fruto inteiro, maduro, cru	<i>Physalis pubescens</i>	52	83,4	0,8	1,7	0,2	8,0	5,8	UFRGS
Gabiroba, fruto inteiro, maduro, cru	<i>Campomanesia adamantium</i>	69	80,1	0,2	1,2	1,0	10,3	7,3	UFG
Goiaba-serrana, fruto, polpa, com sementes, sem casca, maduro, cru	<i>Acca sellowiana</i>	49	84,5	0,5	0,8	0,4	7,3	6,5	UFRGS
Guabiroba, fruto inteiro, maduro, cru	<i>Campomanesia xanthocarpa</i>	82	76,7	0,7	1,2	1,6	11,7	8,1	UFRGS
Gueroba, palmito, sem casca, maduro, cru	<i>Syagrus oleracea</i>	44	87,2	1,0	2,2	0,6	5,5	3,4	UFG
Jabuticaba, fruto inteiro, maduro, cru	<i>Plinia peruviana</i>	47	86,2	0,4	0,8	0,1	8,8	3,7	UFRGS
Jabuticaba, fruto, polpa, com casca, sem semente, maduro, cru	<i>Plinia cauliflora</i>	54	85,5	0,4	0,9	0,4	10,7	2,1	UNIFESP

Alimento	Nome científico	Valor energético (kcal)	Umidade (g)	Cinzas (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Carboidratos disponíveis (g)	Fibra alimentar (g)	Instituição
Jaracatiá, fruto inteiro, maduro, cru	<i>Vasconcellea quercifolia</i>	54	83,9	1,4	2,9	0,7	6,9	4,2	UFRGS
Jatobá-do-cerrado, fruto, polpa, sem casca, sem semente, maduro, cru	<i>Hymenaea stigonocarpa</i>	270	12,9	3,5	4,6	2,4	38,2	38,3	UFG
Jatobá, fruto, polpa, sem casca, sem semente, maduro, cru	<i>Hymenaea courbaril</i>	251	10,4	4,0	6,4	2,5	24,7	51,9	UNIFESP
Jenipapo, fruto, polpa, sem casca, sem semente, maduro, cru	<i>Genipa americana</i>	80	76,2	1,2	0,9	0,5	14,9	6,4	UFG, UFC, UNIFESP
Juçara, fruto, polpa, com casca, sem caroço, maduro, cru	<i>Euterpe edulis</i>	112	63,6	1,2	2,3	3,5	6,1	23,2	UFRGS
Jurubeba, fruto inteiro, maduro, cru	<i>Solanum scuticum</i>	91	72,6	0,4	3,3	1,0	11,9	10,8	UFG
Macaúba, fruto, polpa, sem casca, sem semente, maduro, cru	<i>Acrocomia aculeata</i>	277	43,7	0,8	2,0	16,4	23,7	13,4	UFG
Major-gomes, folhas com talos tenros e sementes, cru	<i>Talinum paniculatum</i>	15	94,0	1,6	1,2	0,3	0,9	2,0	UFG
Mangaba, fruto, polpa, com casca, sem semente, maduro, cru	<i>Hancornia speciosa</i>	60	84,9	0,5	0,8	2,0	7,6	4,2	UFG, UFC, UNIFESP
Maracujá-do-cerrado, fruto, polpa, sem casca, com semente, maduro, cru	<i>Passiflora setacea</i>	75	80,2	0,9	2,0	2,9	6,5	7,5	UFG
Maracujá-do-mato, polpa, com sementes, sem casca, maduro, cru	<i>Passiflora actinia</i>	76	76,6	0,7	1,9	0,4	12,2	8,1	UFRGS
Murici, fruto, polpa, com casca, sem semente, maduro, cru	<i>Byrsonima crassifolia</i>	100	72,9	0,8	1,0	2,5	14,2	8,7	INPA, UFC
Muricizinho, fruto, polpa, com casca, sem semente, cru	<i>Byrsonima verbascifolia</i>	94	75,8	0,7	1,3	4,2	7,6	10,5	UFG
Ora-pro-nóbis, folhas e talos tenros, crua	<i>Pereskia aculeata</i>	33	89,5	0,2	2,6	0,2	2,6	4,9	UFG
Patauí, fruto, polpa, com casca, sem caroço, maduro, cru	<i>Oenocarpus bataua</i>	260	35,6	1,1	3,2	14,4	13,2	32,5	INPA
Pequi, fruto, polpa, sem casca, sem caroço, maduro, cru	<i>Caryocar brasiliense</i>	261	52,9	0,7	2,7	21,8	5,3	16,6	UNIFESP, UFG
Pequi-branco, fruto, polpa, sem casca, sem caroço, maduro cru	<i>Caryocar coriaceum</i>	218	54,1	0,8	2,8	13,7	13,2	15,5	UFC

Alimento	Nome científico	Valor energético (kcal)	Umidade (g)	Cinzas (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Carboidratos disponíveis (g)	Fibra alimentar (g)	Instituição
Pêra-do-cerrado, fruto, polpa, sem casca, sem semente, maduro, cru	<i>Eugenia klotzschiana</i>	25	92,0	0,0	0,5	0,1	3,5	3,8	UFG
Pimenta-de-cheiro, sem semente, madura, crua	<i>Capsicum chinense</i>	29	90,8	0,5	1,4	0,2	3,7	3,4	INPA
Pimenta-malagueta, sem semente, madura, crua	<i>Capsicum frutescens</i>	57	82,2	0,9	2,5	1,2	4,9	8,3	INPA
Pimenta-murupi, sem semente, madura, crua	<i>Capsicum chinense</i>	36	88,3	0,8	1,9	0,3	4,2	4,6	INPA
Pimenta-rosa, inteira, madura, crua	<i>Schinus terebinthifolia</i>	164	56,9	1,8	2,9	1,5	32,4	4,4	UNIFESP
Pinhão, sem casca, maduro, cozido	<i>Araucaria angustifolia</i>	194	47,6	1,3	3,3	0,9	39,6	7,2	UFRGS
Pitanga-roxa, fruto, polpa, com casca, sem semente, maduro, cru	<i>Eugenia uniflora</i>	46	87,8	0,4	1,0	0,3	8,7	1,8	UNIFESP
Pitanga, fruto, polpa, com casca, sem semente, maduro, cru	<i>Eugenia uniflora</i>	42	88,3	0,6	0,6	0,3	8,4	1,8	UFRGS, UFC
Pupunha, fruto, polpa, sem casca, sem semente, maduro, cru	<i>Bactris gasipaes</i>	325	47,9	1,0	3,1	26,0	17,0	5,0	INPA
Tucumã, fruto, polpa, sem casca, sem semente, maduro, cru	<i>Astrocaryum aculeatum</i>	361	40,3	1,5	4,8	28,2	18,7	6,6	INPA
Umbu-cajá, fruto, polpa, com casca, sem semente, maduro, cru	<i>Spondias bahiensis</i>	43	87,9	0,8	1,1	0,1	8,7	1,4	INPA, UFC
Umbu, fruto, polpa, com casca, sem semente, cru	<i>Spondias tuberosa</i>	40	88,5	0,7	0,6	0,1	8,1	2,0	UFC
Uvaia, fruto, polpa, com casca, sem semente, maduro, cru	<i>Eugenia pyriformis</i>	21	94,2	0,2	0,4	0,1	3,8	1,2	UFRGS
Taioba, folha, crua	<i>Xanthosoma taioba</i>	32,7	89,2	1,5	2,9	0,9	1	4,5	TACO

Fonte: Ministério da Ciência, Tecnologia, Inovações e Comunicações. Biodiversidade & Nutrição: composição nutricional e receitas. Disponível em: <https://ferramentas.sibbr.gov.br/ficha/bin/view/FN>

TABELA 10: COMPOSIÇÃO DE MINERAIS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL DAS ESPÉCIES NATIVAS PRIORIZADAS

Alimento	Nome científico	Cálcio (mg)	Cobre (mg)	Ferro (mg)	Potássio (mg)	Magnésio (mg)	Manganês (mg)	Sódio (mg)	Fósforo (mg)	Zinco (mg)
Açaí-do-Amazonas, fruto, polpa, com casca, sem caroço, maduro, cru	<i>Euterpe precatoria</i>	10,5	0,07	0,9	128,3	15,9	2,14	0,9	-	0,35
Açaí, fruto, polpa, com casca, sem caroço, maduro, cru	<i>Euterpe oleracea</i>	22,4	0,13	0,8	97,4	9,4	0,14	1,1	-	0,26
Araçá-boi, fruto, polpa, com casca, sem semente, maduro, cru	<i>Eugenia stipitata</i>	9,4	0,11	0,6	62,8	4,3	0,11	0,2	-	0,10
Araçá-do-campo, fruto inteiro, maduro, cru	<i>Psidium guineense</i>	36,9	0,63	1,8	234,4	12,9	0,26	1,7	29,1	2,65
Araçá, fruto inteiro, maduro, cru, vermelho	<i>Psidium cattleianum</i>	29,1	0,15	0,4	302,9	14,2	0,37	15,1	20,9	0,27
Araticum, fruto, polpa, sem casca, sem semente, maduro, cru	<i>Annona crassiflora</i>	11,1	0,15	1,9	182,4	12,9	0,19	2,0	3,2	7,30
Arumbeva, fruto inteiro, sem espinhos, maduro, cru	<i>Opuntia elata</i>	185,7	0,09	0,5	324,8	68,5	8,81	1,1	19,2	0,52
Bacaba-de-leque, fruto, polpa, com casca, sem caroço, maduro, cru	<i>Oenocarpus distichus</i>	3,3	0,19	0,3	175,5	7,8	0,67	1,2	-	0,34
Bacaba, fruto, polpa, com casca, sem caroço, maduro, cru	<i>Oenocarpus bacaba</i>	2,8	Tr	0,0	157,5	6,6	0,28	Tr	-	0,12
Bacabi, fruto, polpa, com casca, sem caroço, maduro, cru	<i>Oenocarpus mapora</i>	Tr	0,12	1,2	45,1	10,3	0,15	Tr	-	0,36
Bacabinha, fruto, polpa, com casca, sem caroço, maduro, cru	<i>Oenocarpus minor</i>	5,9	0,07	0,4	162,4	13,5	0,13	Tr	-	0,29
Bacuri, fruto, polpa, sem casca, sem semente, maduro, cru	<i>Platonia insignis</i>	11,3	0,42	0,7	145,6	23,0	0,07	29,5	36,8	0,14
Baru, amêndoa, sem pele, madura, crua	<i>Dipteryx alata</i>	150,8	1,38	3,4	853,6	178,8	7,95	2,2	19,3	2,58
Baru, polpa com casca, maduro, cru	<i>Dipteryx alata</i>	151,0	0,34	1,8	1278,7	42,2	4,22	4,8	27,4	3,21
Buriti, fruto, polpa, sem casca, sem caroço, maduro, cru	<i>Mauritia flexuosa</i>	183,3	0,06	0,5	218,7	21,7	10,32	2,5	3,6	0,95
Butiá-da-praia, fruto, polpa, com casca, sem caroço, sem coroa, maduro, cru	<i>Butia catarinensis</i>	9,0	0,15	0,3	262,8	13,1	0,52	12,7	32,6	0,18

Alimento	Nome científico	Cálcio (mg)	Cobre (mg)	Ferro (mg)	Potássio (mg)	Magnésio (mg)	Manganês (mg)	Sódio (mg)	Fósforo (mg)	Zinco (mg)
Butiá-da-serra, polpa com casca, sem caroço, sem coroa, maduro, cru	<i>Butia eriostatha</i>	15,0	0,14	0,6	270,3	30,5	0,28	0,8	21,7	0,17
Cagaita, fruto, polpa, com casca, sem caroço, maduro, cru	<i>Eugenia dysenterica</i>	1,4	0,24	0,2	121,2	4,5	0,03	0,9	3,3	1,69
Cajá, fruto, polpa, com casca, sem semente, maduro, cru	<i>Spondias mombin</i>	13,6	0,12	0,6	321,5	10,8	0,05	3,0	146,1	0,50
Caju, polpa, com casca, maduro, cru	<i>Anacardium occidentale</i>	0,5	-	0,2	104,4	8,3	-	9,4	37,8	-
Cajuzinho-do-cerrado, polpa, com pele, maduro, cru	<i>Anacardium humile</i>	4,7	0,05	1,0	165,1	10,0	0,24	1,5	0,6	0,34
Camu-camu, fruto, polpa, sem casca, sem semente, cru	<i>Myrciaria dubia</i>	10,3	0,04	0,5	82,6	2,7	0,12	1,0	-	0,48
Cará-roxo, sem casca, maduro, cru	<i>Dioscorea trifida</i>	4,3	0,12	1,9	321,5	8,6	0,16	0,1	-	0,69
Cereja-do-rio-grande, fruto, polpa, com casca, sem semente, maduro, cru	<i>Eugenia involucrata</i>	12,5	0,07	1,3	172,3	9,3	0,12	0,2	8,5	0,21
Chichá, semente, sem pele, madura, crua	<i>Sterculia striata</i>	41,8	1,53	0,5	829,3	167,3	0,27	4,1	19,4	Tr
Coquinho-azedo, fruto, polpa, com casca, sem caroço, maduro, cru	<i>Butia capitata</i>	17,9	0,04	0,1	164,6	3,8	0,11	0,8	4,0	0,22
Cupuaçu, fruto, polpa, sem casca, sem semente, maduro	<i>Theobroma grandiflorum</i>	Tr	0,23	0,7	403,5	9,4	0,28	0,1	-	0,27
Fisális, fruto inteiro, maduro, cru	<i>Physalis pubescens</i>	7,9	0,15	0,8	368,3	26,5	0,25	3,4	53,5	0,31
Gabirola, fruto inteiro, maduro, cru	<i>Campomanesia adamantium</i>	2,3	0,02	0,2	43,1	3,2	0,09	0,2	3,8	0,04
Goiaba-serrana, fruto, polpa, com sementes, sem casca, maduro, cru	<i>Acca sellowiana</i>	13,0	0,09	0,4	189,8	12,2	0,11	Tr	18,9	0,12
Guabirola, fruto inteiro, maduro, cru	<i>Campomanesia xanthocarpa</i>	23,3	0,20	0,7	287,6	20,4	0,29	1,1	29,7	0,47
Guerobera, palmito, sem casca, maduro, cru	<i>Syagrus oleracea</i>	61,6	0,07	0,4	18,3	70,1	0,94	6,7	2,0	1,02
Jabuticaba, fruto inteiro, maduro, cru	<i>Plinia peruviana</i>	11,3	0,10	0,3	178,2	14,7	0,50	Tr	20,6	0,22

Alimento	Nome científico	Cálcio (mg)	Cobre (mg)	Ferro (mg)	Potássio (mg)	Magnésio (mg)	Manganês (mg)	Sódio (mg)	Fósforo (mg)	Zinco (mg)
Jabuticaba, fruto, polpa, com casca, sem semente, maduro, cru	<i>Plinia cauliflora</i>	5,0	0,27	0,0	155,7	56,0	0,41	6,4	20,1	0,49
Jaracatiá, fruto inteiro, maduro, cru	<i>Vasconcellea quercifolia</i>	84,2	0,16	0,8	580,6	63,5	0,31	0,8	59,9	0,39
Jatobá-do-cerrado, fruto, polpa, sem casca, sem semente, maduro, cru	<i>Hymenaea stigonocarpa</i>	114,8	0,72	1,0	1425,5	81,0	13,67	3,6	4,2	0,37
Jatobá, fruto, polpa, sem casca, sem semente, maduro, cru	<i>Hymenaea courbaril</i>	39,6	3,97	Tr	1533,0	116,6	12,81	1,4	32,3	17,98
Jenipapo, fruto, polpa, sem casca, sem semente, maduro, cru	<i>Genipa americana</i>	25,8	0,69	0,8	391,9	29,4	0,28	4,8	35,0	1,91
Juçara, fruto, polpa, com casca, sem caroço, maduro, cru	<i>Euterpe edulis</i>	98,0	0,41	1,1	387,9	59,4	4,02	8,8	38,7	0,99
Jurubeba, fruto inteiro, maduro, cru	<i>Solanum scuticum</i>	18,8	0,03	0,3	118,1	12,2	0,06	0,5	22,1	0,11
Macaúba, fruto, polpa, sem casca, sem semente, maduro, cru	<i>Acrocomia aculeata</i>	7,7	0,09	0,8	195,4	10,6	0,04	0,8	12,7	0,12
Major-gomes, folhas com talos tenros e sementes, cru	<i>Talinum paniculatum</i>	78,4	0,06	4,7	304,2	60,9	0,79	5,1	0,7	0,27
Mangaba, fruto, polpa, com casca, sem semente, maduro, cru	<i>Hancornia speciosa</i>	5,6	0,09	1,0	163,1	10,0	0,87	8,2	11,4	0,62
Maracujá-do-cerrado, fruto, polpa, sem casca, com semente, maduro, cru	<i>Passiflora setacea</i>	4,2	0,18	0,5	210,5	18,1	0,12	1,1	0,9	0,22
Maracujá-do-mato, polpa, com sementes, sem casca, maduro, cru	<i>Passiflora actinia</i>	7,8	0,25	0,5	342,4	26,1	0,25	2,5	46,6	0,87
Murici, fruto, polpa, com casca, sem semente, maduro, cru	<i>Byrsonima crassifolia</i>	30,3	Tr	0,2	240,0	18,2	0,40	15,6	35,5	Tr
Muricizinho, fruto, polpa, com casca, sem semente, cru	<i>Byrsonima verbascifolia</i>	30,9	0,16	0,7	225,2	18,2	0,17	0,4	0,6	0,07
Ora-pro-nóbis, folhas e talos tenros, cru	<i>Pereskia aculeata</i>	26,5	0,01	0,1	20,3	10,0	0,17	0,1	0,2	0,47
Patauí, fruto, polpa, com casca, sem caroço, maduro, cru	<i>Oenocarpus bataua</i>	6,4	Tr	1,0	65,3	20,4	0,60	1,9	-	0,43

Alimento	Nome científico	Cálcio (mg)	Cobre (mg)	Ferro (mg)	Potássio (mg)	Magnésio (mg)	Manganês (mg)	Sódio (mg)	Fósforo (mg)	Zinco (mg)
Pequi, fruto, polpa, sem casca, sem caroço, maduro, cru	<i>Caryocarp brasiliense</i>	112,1	0,23	0,3	196,4	43,9	0,58	0,6	78,6	0,50
Pequi-branco, fruto, polpa, sem casca, sem caroço, maduro cru	<i>Caryocarp coriaceum</i>	11,4	-	0,6	183,3	20,6	-	2,4	79,2	-
Pêra-do-cerrado, fruto, polpa, sem casca, sem semente, maduro, cru	<i>Eugenia klotzschiana</i>	1,3	0,04	0,3	4,1	0,1	0,03	0,5	4,0	1,30
Pimenta-de-cheiro, sem semente, madura, crua	<i>Capsicum chinense</i>	1,5	0,04	0,3	214,0	11,2	0,04	Tr	-	0,09
Pimenta-malagueta, sem semente, madura, crua	<i>Capsicum frutescens</i>	Tr	0,08	0,6	381,6	23,8	0,33	1,8	-	0,31
Pimenta-murupi, sem semente, madura, crua	<i>Capsicum chinense</i>	4,1	0,07	0,5	460,9	14,6	0,14	1,5	-	0,17
Pimenta-rosa, inteira, madura, crua	<i>Schinus terebinthifolia</i>	0,8	0,13	0,5	9,8	13,5	0,14	1,7	10,1	1,28
Pinhão, sem casca, maduro, cozido	<i>Araucaria angustifolia</i>	7,9	0,37	1,1	585,0	50,7	0,55	26,6	136,5	0,72
Pitanga-roxa, fruto, polpa, com casca, sem semente, maduro, cru	<i>Eugenia uniflora</i>	12,6	0,18	0,1	183,8	20,3	0,30	0,8	21,0	0,18
Pitanga, fruto, polpa, com casca, sem semente, maduro, cru	<i>Eugenia uniflora</i>	15,2	0,14	1,1	149,9	11,5	0,13	3,6	42,7	0,15
Pupunha, fruto, polpa, sem casca, sem semente, maduro, cru	<i>Bactris gasipaes</i>	24,3	Tr	0,5	288,0	16,7	0,06	0,2	-	0,25
Tucumã, fruto, polpa, sem casca, sem semente, maduro, cru	<i>Astrocaryum aculeatum</i>	253,7	0,34	2,1	925,3	56,3	0,61	1,4	-	1,72
Umbu-cajá, fruto, polpa, com casca, sem semente, maduro, cru	<i>Spondias bahiensis</i>	26,5	-	0,4	231,0	14,8	-	1,4	165,5	-
Umbu, fruto, polpa, com casca, sem semente, cru	<i>Spondias tuberosa</i>	16,5	-	0,4	167,2	10,9	-	0,6	53,5	-
Uvaia, fruto, polpa, com casca, sem semente, maduro, cru	<i>Eugenia pyriformis</i>	10,8	0,05	0,7	87,0	4,6	0,43	0,1	9,2	0,11
Taioba, folha, crua	<i>Xanthosoma taioba</i>	141,0	0,16	1,9	290,0	31,0	0,66	1,0	53,0	0,60

Fonte: Ministério da Ciência, Tecnologia, Inovações e Comunicações. Biodiversidade & Nutrição: composição nutricional e receitas. Disponível em: <https://ferramentas.sibbr.gov.br/ficha/bin/view/FN>

TABELA 11: COMPOSIÇÃO DE VITAMINAS POR 100 GRAMAS DE PARTE COMESTÍVEL DAS ESPÉCIES NATIVAS PRIORIZADAS

Alimento	Nome científico	VIT A (mcg RAE)	Carotenoides			Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	VIT B6 (mg)	VIT C (mg)
			Alfa Caroteno (mcg)	Beta Caroteno (mcg)	Beta Criptoxantina (mcg)					
Açaí-do-Amazonas, fruto, polpa, com casca, sem caroço, maduro, cru	<i>Euterpe precatoria</i>	-	-	73,5	-	Tr	0,02	Tr	33,7	
Açaí, fruto, polpa, com casca, sem caroço, maduro, cru	<i>Euterpe oleracea</i>	-	-	26,5	-	Tr	0,02	Tr	35,2	
Araçá-boi, fruto, polpa, com casca, sem semente, maduro, cru	<i>Eugenia stipitata</i>	-	-	5,3	-	0,10	Tr	Tr	27,7	
Araçá-do-campo, fruto inteiro, maduro, cru	<i>Psidium guineense</i>	3,1	7,2	28,4	9,9	Tr	0,94	0,01	1,5	
Araçá, fruto inteiro, maduro, cru, vermelho	<i>Psidium cattleianum</i>	5,2	4,4	43,9	31,6	0,01	Tr	0,20	3,2	
Aratikum, fruto, polpa, sem casca, sem semente, maduro, cru	<i>Annona crassiflora</i>	-	-	268,0	-	Tr	2,48	0,34	Tr	
Arumbeva, fruto inteiro, sem espinhos, maduro, cru	<i>Opuntia elata</i>	17,3	13,1	200,6	Tr	Tr	Tr	0,35	57,7	
Bacaba-de-leque, fruto, polpa, com casca, sem caroço, maduro, cru	<i>Oenocarpus distichus</i>	-	-	25,3	-	Tr	0,03	Tr	7,8	
Bacaba, fruto, polpa, com casca, sem caroço, maduro, cru	<i>Oenocarpus bacaba</i>	-	-	15,5	-	Tr	Tr	Tr	3,3	
Bacabi, fruto, polpa, com casca, sem caroço, maduro, cru	<i>Oenocarpus mapota</i>	-	-	21,1	-	0,03	Tr	Tr	10,1	
Bacabinha, fruto, polpa, com casca, sem caroço, maduro, cru	<i>Oenocarpus minor</i>	-	-	Tr	-	0,01	Tr	Tr	1,5	
Bacuri, fruto, polpa, sem casca, sem semente, maduro, cru	<i>Platonia insignis</i>	0,2	Tr	1,7	1,1	Tr	0,17	0,07	5,4	
Baru, amêndoa, sem pele, madura, cru	<i>Dipteryx alata</i>	-	-	Tr	-	0,15	Tr	17,55	2,5	
Baru, polpa com casca, maduro, cru	<i>Dipteryx alata</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	
Buriti, fruto, polpa, sem casca, sem caroço, maduro, cru	<i>Mauritia flexuosa</i>	-	-	16506,0	-	Tr	8,43	0,07	Tr	

Alimento	Nome científico	VIT A (mcg RAE)	Carotenoides			Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	VIT B6 (mg)	VIT C (mg)
			Alfa Caroteno (mcg)	Beta Caroteno (mcg)	Beta Criptoxantina (mcg)					
Butiá-da-praia, fruto, polpa, com casca, sem caroço, sem coroa, maduro, cru	<i>Butia catarinensis</i>	253,2	Tr	3038,4	Tr	0,01	0,10	Tr	0,36	81,3
Butiá-da-serra, polpa com casca, sem caroço, sem coroa, maduro, cru	<i>Butia eriopatha</i>	79,2	4,1	947,8	Tr	0,01	0,06	Tr	0,26	51,8
Cagaíta, fruto, polpa, com casca, sem caroço, maduro, cru	<i>Eugenia dysenterica</i>	9,9	2,3	104,9	25,8	0,21	Tr	0,64	0,11	184,4
Cajá, fruto, polpa, com casca, sem semente, maduro, cru	<i>Spondias mombin</i>	8,0	37,1	18,8	116,6	0,01	Tr	0,24	0,01	26,2
Caju, polpa, com casca, maduro, cru	<i>Anacardium occidentale</i>	3,5	13,6	25,8	17,8	0,01	Tr	0,57	0,01	102,4
Cajuzinho-do-cerrado, polpa, com pele, maduro, cru	<i>Anacardium humile</i>	-	-	20,3	-	Tr	0,03	1,60	0,04	20,0
Camu-camu, fruto, polpa, sem casca, sem semente, cru	<i>Myrciaria dubia</i>	-	-	2,6	-	0,01	Tr	Tr	Tr	2195,4
Cará-roxo, sem casca, maduro, cru	<i>Dioscorea trifida</i>	-	-	4,0	-	Tr	0,07	Tr	Tr	5,5
Cereja-do-rio-grande, fruto, polpa, com casca, sem semente, maduro, cru	<i>Eugenia involucrata</i>	56,0	16,0	217,2	894,8	Tr	0,01	Tr	0,27	2,5
Chichá, semente, sem pele, madura, crua	<i>Sterculia striata</i>	-	-	27,2	-	0,05	Tr	6,03	Tr	Tr
Coquinho-azedo, fruto, polpa, com casca, sem caroço, maduro, cru	<i>Butia capitata</i>	-	-	864,0	-	Tr	0,07	6,00	0,04	13,4
Cupaçu, fruto, polpa, sem casca, sem semente, maduro	<i>Theobroma grandiflorum</i>	-	-	4,1	-	Tr	0,01	Tr	Tr	10,8
Fisális, fruto inteiro, maduro, cru	<i>Physalis pubescens</i>	99,2	39,7	1153,7	33,3	Tr	0,03	0,01	0,41	11,6
Gabiroba, fruto inteiro, maduro, cru	<i>Campomanesia adamantium</i>	-	-	209,0	-	Tr	0,03	0,94	0,10	74,5
Goiaba-serrana, fruto, polpa, com sementes, sem casca, maduro, cru	<i>Acca sellowiana</i>	1,7	2,3	17,4	4,8	0,01	Tr	0,01	0,22	9,8
Guabiroba, fruto inteiro, maduro, cru	<i>Campomanesia xanthocarpa</i>	206,6	61,1	635,5	3625,2	Tr	0,04	Tr	0,36	713,7

Alimento	Nome científico	VIT A (mcg RAE)	Carotenoides				Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	VIT B6 (mg)	VIT C (mg)
			Alfa Caroteno (mcg)	Beta Caroteno (mcg)	Beta Criptoxantina (mcg)	Beta					
Gueroba, palmito, sem casca, maduro, cru	<i>Syagrus oleracea</i>	-	-	Tr	-	Tr	Tr	Tr	Tr	4,0	
Jabuticaba, fruto inteiro, maduro, cru	<i>Plinia peruviana</i>	8,1	18,9	84,1	7,8	0,04	Tr	Tr	0,24	34,7	
Jabuticaba, fruto, polpa, com casca, sem semente, maduro, cru	<i>Plinia cauliflora</i>	5,5	18,1	57,2	Tr	Tr	Tr	0,69	Tr	4,2	
Jaracatiá, fruto inteiro, maduro, cru	<i>Vasconcellea quercifolia</i>	449,8	77,7	5328,7	59,4	Tr	0,08	Tr	0,72	84,4	
Jatobá-do-cerrado, fruto, polpa, sem casca, sem semente, maduro, cru	<i>Hymenaea stigonocarpa</i>	-	-	269,0	-	0,04	Tr	Tr	0,82	Tr	
Jatobá, fruto, polpa, sem casca, sem semente, maduro, cru	<i>Hymenaea courbaril</i>	86,6	428,7	825,3	Tr	Tr	Tr	0,24	0,03	0,6	
Jenipapo, fruto, polpa, sem casca, sem semente, maduro, cru	<i>Genipa americana</i>	0,4	1,5	3,7	0,6	0,15	0,01	0,61	0,02	5,6	
Juçara, fruto, polpa, com casca, sem caroço, maduro, cru	<i>Euterpe edulis</i>	98,7	143,9	112,2	Tr	0,02	0,04	Tr	0,74	2,1	
Jurubeba, fruto inteiro, maduro, cru	<i>Solanum scuticum</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Macaúba, fruto, polpa, sem casca, sem semente, maduro, cru	<i>Acrocomia aculeata</i>	-	-	136,0	-	0,04	0,09	3,38	0,05	Tr	
Major-gomes, folhas com talos tenros e sementes, cru	<i>Talinum paniculatum</i>	-	-	1316,0	-	Tr	0,04	7,88	Tr	Tr	
Mangaba, fruto, polpa, com casca, sem semente, maduro, cru	<i>Hancornia speciosa</i>	2,9	4,5	24,5	16,5	0,04	0,48	0,31	0,02	51,8	
Maracujá-do-cerrado, fruto, polpa, sem casca, com semente, maduro, cru	<i>Passiflora setacea</i>	-	-	93,0	-	Tr	0,12	5,79	0,07	Tr	
Maracujá-do-mato, polpa, com sementes, sem casca, maduro, cru	<i>Passiflora actinia</i>	11,9	6,8	135,8	8,2	0,01	0,01	Tr	0,38	18,4	
Murici, fruto, polpa, com casca, sem semente, maduro, cru	<i>Byrsonima crassifolia</i>	2,4	7,8	19,3	10,4	Tr	Tr	0,38	Tr	31,2	
Muricizinho, fruto, polpa, com casca, sem semente, cru	<i>Byrsonima verbascifolia</i>	-	-	226,0	-	Tr	Tr	3,28	0,04	27,5	

Alimento	Nome científico	VIT A (mcg RAE)	Carotenoides				Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	VIT B6 (mg)	VIT C (mg)
			Alfa Caroteno (mcg)	Beta Caroteno (mcg)	Beta Criptoxantina (mcg)	Beta					
Ora-pro-nóbis, folhas e talos tenros, crua	<i>Pereskia aculeata</i>	-	-	1244,0	-	Tr	0,08	10,70	0,08	Tr	
Patauí, fruto, polpa, com casca, sem caroço, maduro, cru	<i>Oenocarpus batava</i>	-	-	Tr	-	0,02	Tr	0,06	Tr	182,2	
Pequi, fruto, polpa, sem casca, sem caroço, maduro, cru	<i>Caryocar brasiliense</i>	95,2	Tr	775,6	734,3	0,10	0,37	1,98	0,04	5,6	
Pequi-branco, fruto, polpa, sem casca, sem caroço, maduro cru	<i>Caryocar coriaceum</i>	12,6	23,1	114,2	50,8	Tr	Tr	1,42	0,01	15,9	
Pêra-do-cerrado, fruto, polpa, sem casca, sem semente, maduro, cru	<i>Eugenia klotzschiana</i>	-	-	7,4	-	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	
Pimenta-de-cheiro, sem semente, madura, crua	<i>Capsicum chinense</i>	-	-	39,0	-	0,02	Tr	Tr	Tr	165,0	
Pimenta-malagueta, sem semente, madura, crua	<i>Capsicum frutescens</i>	-	-	249,3	-	Tr	Tr	0,02	Tr	237,4	
Pimenta-murupi, sem semente, madura, crua	<i>Capsicum chinense</i>	-	-	4,4	-	Tr	Tr	Tr	Tr	336,3	
Pimenta-rosa, inteira, madura, crua	<i>Schinus terebinthifolia</i>	0,0	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	0,38	0,03	0,5	
Pinhão, sem casca, maduro, cozido	<i>Araucaria angustifolia</i>	1,9	5,0	19,4	0,7	0,02	0,04	0,02	0,46	20,7	
Pitanga-roxa, fruto, polpa, com casca, sem semente, maduro, cru	<i>Eugenia uniflora</i>	75,8	5,4	293,1	1227,5	0,02	Tr	1,54	0,02	6,6	
Pitanga, fruto, polpa, com casca, sem semente, maduro, cru	<i>Eugenia uniflora</i>	72,7	43,3	385,9	929,2	Tr	0,01	0,45	0,12	5,8	
Pupunha, fruto, polpa, sem casca, sem semente, maduro, cru	<i>Bactris gasipaes</i>	-	-	1292,8	-	0,65	0,01	Tr	Tr	7,3	
Tucumã, fruto, polpa, sem casca, sem semente, maduro, cru	<i>Astrocaryum aculeatum</i>	-	-	937,6	-	0,06	0,03	0,22	Tr	18,3	
Umbu-cajá, fruto, polpa, com casca, sem semente, maduro, cru	<i>Spondias bahiensis</i>	5,7	16,0	23,5	72,7	Tr	0,23	0,48	Tr	14,8	

Alimento	Nome científico	VIT A (mcg RAE)	Carotenoides				Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	VIT B6 (mg)	VIT C (mg)
			Alfa Caroteno (mcg)	Beta Caroteno (mcg)	Beta Criptoxantina (mcg)	Beta Caroteno (mcg)					
Umbu, fruto, polpa, com casca, sem semente, cru	<i>Spondias tuberosa</i>	2,0	5,7	17,2	9,0	Tr	3,19	0,35	Tr	10,8	
Uvaia, fruto, polpa, com casca, sem semente, maduro, cru	<i>Eugenia pyriformis</i>	64,3	41,3	406,7	689,6	Tr	Tr	Tr	0,17	38,2	
Taioba, folha, crua	<i>Xanthosoma taioba</i>	580	-	-	-	Tr	0,10	Tr	0,10	17,9	

Fonte: Ministério da Ciência, Tecnologia, Inovações e Comunicações. Biodiversidade & Nutrição: composição nutricional e receitas. Disponível em: <https://ferramentas.sibbr.gov.br/ficha/bin/view/FN>

Glossário



Barú (*Dipteryx alata*). Foto: Itamar Sandoval.

A

À l'anglaise: Termo francês para alimentos que foram preparados “à maneira inglesa”. Refere-se a alimentos que foram empanados e fritos, ou fervidos, ou pochés.

Açúcar cristal: açúcar moído grosseiramente com cristais grandes e transparentes, com melhor rendimento e valor acessível, muito utilizado nas receitas de bolo e doces.

Açúcar demerara: açúcar com grãos de cor marrom-claros a quase amarelo, resultado do processamento de purgação do açúcar mascavo; indicado para preparo de doces.

Açúcar mascavo: açúcar não refinado de cor escura, úmido, quase bruto, extraído depois do cozimento do caldo da cana.

Al dente: Literalmente, “ao dente”; refere-se a um item, como macarrão ou vegetais, cozidos até ficar macio, mas ainda firme, não mole.

Appareil: mistura de ingredientes preparada para ser usada sozinha ou em outra preparação

B

Banho-maria: modo de aquecer, derreter, cozinhar ou evaporar de modo indireto, em que o recipiente que recebe o alimento está dentro de outro onde há água fervente. Técnica culinária usada quando há necessidade de controle cuidadoso da temperatura.

Batata-baroa: raiz tuberosa comestível, também conhecida como mandioquinha e batata-salsa. Neste livro considerou-se especialmente o termo batata-baroa, porém respeitando-se as regionalidades.

Bater: agitação de forma enérgica e contínua, seja uma coqueteleira ou outros alimentos como, por exemplo, creme de leite ou claras em neves.

Batidos: preparados na coqueteleira ou no liquidificador utilizando ingredientes com densidades diferentes e que não se misturam facilmente, tais como destilados, sucos de frutas, licores, cremes, açúcar entre outros.

Bavaroise: sobremesa de origem francesa, à base de creme de leite batido, gelatina, creme de frutas ou chocolate, perfumada com licores e essências.

Biomassa de banana verde: composto feito de banana verde. É cozido com a casca em alta temperatura, batido ainda quente e utilizado como espessante de preparações saudáveis.

Biscoito champanhe: biscoito doce de textura esponjosa e densa. Apresenta um formato tradicional que faz lembrar dedos, daí seu nome em inglês, *lady finger*, ou dedo de moça.

Blend: a palavra significa mistura e lembra a combinação de duas ou mais bebidas (vinho, cachaça, uísque) com a finalidade de melhorar as características sensoriais do produto final.

Bolinho Capitão do Quilombo: receita criada pela chef Danielle Serrão, especializada em receitas de cunho religioso-histórico. O bolinho é feito com açaí, em sua massa, empanado com farinha de tapioca e assado.

Bolo podre: assemelhe-se muito ao cuscuz de tapioca, Trata-se de uma sobremesa que não vai ao fogo e consiste na hidratação da farinha de tapioca em leite de coco e enformada, o que lhe dá aparência de um bolo. Na culinária paraense tem diversas variações de apresentações e sabores.

Bowl ou tigelas: vasilha de boca larga, com ou sem alças, possui vários tamanhos e de materiais diversos, como aço inox, vidro, cerâmica. Uso comum no *mise en place*.

Branqueamento: cozinhar um alimento rapidamente em água fervente, seguido de resfriamento em água gelada para interromper o cozimento com intuito de finalizá-lo posteriormente ou para manter a cor

Brigadeiro: doce tipicamente brasileiro, feito com leite condensado, chocolate em pó e manteiga. Popularmente utilizado em comemorações e festividades. Atualmente há diversas formas de preparação e ingredientes.

Brodo: Caldo a base de vegetais, pescados, aves ou carne, preparado pelo cozimento em água de partes finamente picadas dos alimentos, e filtrado.

Brownie: bolo de chocolate caracterizado pela textura densa e ausência de fermento, tradicional da culinária norte-americana. Pequena sobremesa quadrada a base de chocolate, cacau, açúcar, manteiga e ovos, com aproximadamente 2cm de altura

Brunoise: Cortar em cubos de 3mm. Para fazer um corte brunoise, os itens são primeiro cortados em jullienne, depois longitudinalmente. Para um brunoise fino, cubos de 1,5mm. Também conhecido como *macédoine*

Brusqueta: antepasto italiano feito à base de pão, tostado em grelha com azeite e depois esfregado no alho. Existem diversas variações.

C

Cebola piquée: meia cebola espetada com uma folha de louro e três cravos-da-índia, usada na produção de molho *béchamel* e alguma sopas.

Ceviche: Prato tipicamente peruano. Consiste em cubos de peixe curados em uma solução cítrica e ácida. Por meio da mistura, inicia-se a desnaturação das proteínas, cozinhando naturalmente e agregando sabor.

Chantilly: creme de natas batido a ponto de obter uma textura aerada, macia e resistente. Ideal para cobrir ou decorar doces.

Chapa: superfície de metal pesada usada para grelhar.

Charlotte: torta doce de recheio cremoso, comumente circundada por biscoitos ou pão de ló.

Charque: Carne bovina corta em mantas, salgada e seca por processos. Conhecido como “carne seca” no Nordeste do país.

Cheesecake: torta doce à base de queijo, podendo ou não ser assada. Comumente apresenta uma base de massa, bolo ou biscoito e uma calda.

Chicória (*Cichorium intybus*): em outras regiões, é muito comum encontrar uma outra variedade-irmã, o almeirão, que difere bastante das características encontradas na espécie da região Norte do Brasil. Tem folhas longas, com textura rígida e sabor ligeiramente amargo.

Chiffonade: Folhas de vegetais ou ervas cortadas em tiras finas, frequentemente usadas como guarnição.

Chinois: peneira cônica usada para coar alimentos em malha fina.

Cocção: ato ou efeito de cozer; cozimento, cozedura.

Coentro (*Coriandrum sativum*): popularmente é chamado de “cheiro-verde” e é encontrado em diversas regiões. Comumente confundido como uma variação da salsinha, é utilizado como condimento. Tem aroma forte, sabor leve amargo.

Concassé: Bater ou picar grosseiramente. Geralmente Concassé se refere a tomates descascados, de que se retiram as sementes, e picados.

Cookie: produto de confeitaria, como um bolinho de textura firme e de formato circular com aparência de um biscoito grande

Copo longo ou long drink: possuem diversos tamanhos e são usados para servir suco, refrigerantes e coquetéis refrescantes, como são maiores permite a adição de cubos de gelo.

Coqueteleira: feita de inox, ela é essencial em qualquer bar. É usada para fazer coquetéis que usam ingredientes de difícil mistura, como açúcar, leite.

Craquelin: Massa de biscoito de açúcar bem amanteigado, utilizado para cobertura de massa *choux*, para melhorar a crocância e acrescentar um suave adocicado.

Creme de ricota: creme leve à base de ricota e creme de leite.

Crostata: torta típica italiana feita de massa tipo “massa podre” e recheada de frutas ou marmelada e decorada com tiras de massa.

Crumble: Cobertura de farinha, açúcar e manteiga esmigalhada utilizada em sobremesas crocantes.

Curd: Creme coalhado de ovos, manteiga e algum fruto cítrico, como por exemplo, limão.

Cuscuz: iguaria originária do Magrebe (Norte da África), feita com sêmola moída; e o nordestino é feito de milho moído; ambos cozido no vapor após ser umedecido com água ou líquido aromatizado e que se serve com carne ou peixe, legumes e embutidos.

Cuscuzeira: panela ou fôrma com o fundo de pequenos orifícios, na qual se cozinha o cuscuz sob vapor.

D

Dadinho de tapioca: tira-gosto de formato quadrangular à base de tapioca e casca crocante.

Daiquiri: bebida à base de rum, suco de limão e xarope, batidos juntos, de origem cubana.

De vez: Qualifica o fruto que está perto de amadurecer, mas ainda conserva algo de verde; estado entre o verde e o maduro.

Debulhar: tirar os grãos, ou sementes, desmanchar bagos, de alimentos como espigas de milho ou outros cereais

Deglacear: misturar água, sucos de frutas ou outra bebida para desprender o produto da cocção que adere ao fundo de utensílios em que foram assados alimentos; do francês “déglacer”

Descascar: retirar a casca de um alimento.

Diluir: reduzir a concentração; dissolver.

E

Egg wash: Mistura de ovos batidos (ovos inteiros, gemas ou claras) e um líquido, em geral leite ou água, usada para revestir itens assados para conferir-lhes brilho.

Emincé: Lâminas de carne, picadas bem finas, muito utilizadas para o preparo de ragu.

Emulsão: combinação mecânica, de elementos que não se misturam naturalmente, para que se formem pequenos glóbulos que ficam em suspensão. As emulsões podem ser temporárias, permanentes ou semipermanentes.

Ervas de Provence: mistura de alecrim, manjerona, tomilho e segurelha desidratados e picados; pode ter sálvia, manjericão, hortelã, erva-doce em semente, estragão e outras especiarias.

Escalfar: cozinhar devagar em líquido que ferve suavemente, entre 71°C a 85°C. Também chamado poché.

Escumadeira: colher em forma de círculo grande e achatada com vários furos pequenos ou malha no centro. Serve para retirar resíduos e gorduras da superfície.

F

Faca chef ou faca do chef: faca de múltiplas finalidade usada para picar, fatiar e moer, possui lâmina triangular com cerca de 15-30cm e com ponta ligeiramente curva.

Farinha de arroz glutinosa: produzida a partir do arroz glutinoso (como por exemplo arroz de mochi - grão do tipo curto).

Farinha de arroz não glutinosa: a farinha feita a partir de grãos de arroz do tipo longo, utilizada principalmente para fazer biscoito e *sembei* e outros doces tradicionais japoneses.

Farinha de tapioca flocada: é um dos alicerces da cultura alimentar paraense. Largamente utilizada nas preparações de doces e salgados, pode ser protagonista dos pratos ou acompanhamento e é feita a partir do amido encontrado na Mandioca (manihot esculenta), quando é levada à torra, obtendo-se flocos a partir de alta temperatura.

Fibra: componente da estrutura da planta. Parte do alimento vegetal indigerível.

Filho do bacuri: parte da polpa do fruto Bacuri (*Platonia insignis* Mart). Detém o sabor mais concentrado e geralmente está entre as sementes. Polpa pura, sem semente.

Folha de louro: encontrado na maioria dos lares brasileiros, a planta louro (*Laurus nobilis*), é utilizada como condimento, já que libera seu aroma nas preparações gastronômicas. Apesar de não ser consumida (é retirada da preparação depois que esta fica pronta), a folha empresta seu perfume característico aos pratos.

Fouet: tipo de batedor de fios de aço em forma de pera.

Frigideira antiaderente: panela com paredes recobertas de produto especial a fim de dispensar o uso de gorduras.

Frigideira: panelas largas, baixas, fundo achatado, cabos compridos e retos que facilitam o manuseio e possui vários tamanhos, usado em geral para fritar alimento em pedaços.

Fritar por imersão: cozinhar o alimento imergindo-o em gordura quente. Geralmente são estes alimentos revestidos por uma massa.

G

Ghee: manteiga clarificada.

Glúten: resultado da mistura de proteínas encontradas no endosperma do trigo, centeio, cevada e aveia.

Glutinoso: algo de aspecto pegajoso e grudento, mas não no sentido de conter ou não conter glúten.

Grelhar: técnica de cocção com calor seco consiste em assar os alimentos em grelhas quentes.

H

Hashi: par de varetas usadas como talher para levar o alimento até a boca.

I

Involtini: prato de origem italiana caracterizado por conter fatias finas de alimentos enrolados, comumente peixes, carnes ou vegetais.

Jambu (*Acmella oleracea*): é um erva típica e símbolo da Região Norte do Brasil. Famosa por causar uma leve dormência na boca, causada pelo espilantol, substância encontrada no jambu, pode ser utilizada em saladas ou cozida em caldos. De textura aveludada e sabor pouco amargo.

Julienne: corte em formato de tiras finas e longas, como palitos grandes; as dimensões podem variar, mas próximas a 0,3 cm de largura e 4cm de comprimento.

K

Kefir: é uma bebida fermentada, produzida com *grãos de kefir*, submersos em um substrato (leite, água açucarada, suco). Os *grãos de kefir* são uma colônia de microorganismos simbióticos.

L

Lactose: açúcar presente no leite.

Leite de coco: líquido esbranquiçado proveniente da polpa albuminosa do coco maduro após processado ou triturado.

Levain: também chamado de pré-fermento é uma cultura fermentada baseada em bactérias e fermentadores que são encontrados na atmosfera.

M

Maçaricar: utilizar-se do equipamento denominado maçarico para exercer o ato de "maçaricar" ou seja, aquecer ou atribuir calor a fim de caramelizar substâncias contendo açúcar.

Macédoine: corte em cubos de 0,5cm por 0,5cm

Macerar: deixar alimento de molho num líquido, geralmente em bebida alcoólica ou licor, para amaciar a textura e dar sabor.

Mandioca: raiz tuberosa comestível, também conhecida regionalmente como aipim e macaxeira. Apesar dos termos regionais, neste livro optou-se pelo uso do termo mandioca.

Mandolin: utensílio de cozinha empregado para fatiar ou ralar alimentos.

Marinar: deixar alimentos imersos em mistura de temperos e líquidos, por tempos variados, em geral por várias horas. Muito empregada para a condimentação de cortes de carne.

Massa choux (*Pâte choux*): massa mole cremosa, feita fervendo uma mistura de água ou leite, manteiga e farinha com ovos. Quando assada, cresce formando uma casca de massa oca que pode ser recheada.

Massa folhada: massa não fermentada caracterizada por conter camadas entrepostas por manteiga, que ao assada se expande originando finas lâminas.

Maxixe (*Cucumis anguria*): hortaliça abundante e encontrada nas feiras da região Norte. É muito utilizada em preparações com caldos. Possui formato oval, textura micro vilosidades e sabor amargo.

Mise en place: expressão francesa que significa literalmente “tudo no lugar”, ou seja, organizar os utensílios e ingredientes para iniciar o preparo de uma receita.

Misturar: usa-se colher, batedeira ou liquidificador para misturar homogeneamente dois ou mais ingredientes. Ou combinar uma mistura mais leve com outra mais pesada.

Moldar: dar forma, esculpir.

Molho béchamel: molho mãe à base de *roux* branco, leite e cebola *piquée*

Moqueca: cozido à base de peixes e farinha de mandioca, tradicional da culinária nordestina brasileira.

Muffin: pequeno bolo individual, eventualmente pão, de formato redondo e alto, com textura macia e esponjosa.

N

Nape (*Nappé*): termo se refere a consistência de um molho. Quando esse recobre as costas de uma colher com uma camada fina e translúcida.

Nhoque: massa feita à base de batata e farinha de trigo, típica da cozinha italiana, dividida em pequenas porções arredondadas e servida com molho espesso de tomate.

Nibs de cacau: feito com amêndoas do cacau (*Theobroma cacao*) seco ou torrado e picado grosseiramente, de forma artesanal ou industrial. É utilizado para finalização de receitas.

O

Óleo de dendê: Azeite oriundo do fruto do dendezeiro, considerado um dos ingredientes mais característicos da cozinha afro-brasileira.

P

Pão Naan: tradicional pão indiano, feito à base de trigo, e servido como acompanhamento para diversos tipos de refeições. Ele é assado no tandoori, um forno de barro local, mas também pode ser feito na grelha.

Patê briséé: massa quebradiça, usada pra fazer crostas para diferentes tipos de tortas.

Pectina: encontrada em vegetais; é um tipo de fibra solúvel com capacidade de formar um gel e conferir viscosidade.

Peixe filhote (*Brachyplathystoma filamentosum*): nome dado ao jovem Piraíba. Só pode ser chamado de filhote, o filhote de Piraíba de até 60 quilos. Encontrado em água doce, é considerado um peixe nobre.

Peixe pescada amarela (*Cynoscion acoupa*): comum na região Norte, sua espécie pode chegar a medir até 1,30 de comprimento. São muito consumidas pela população local.

Peixe pirarucu seco (*Arapaima gigas*): é um dos maiores peixes de escama de água doce do Mundo, chegando a medir 3 metros de comprimento. Comumente encontrado seco, pela cultura local. É chamado de “gigante vermelho da Amazônia”.

Pesto: Mistura grossa pastosa de uma erva, tradicionalmente manjeriço e azeite. Usada como molho para macarrão e outros alimentos, e como guarnição para sopas. O pesto também pode conter queijo ralado, frutos secos, ou sementes e outros temperos.

Pimenta-de-cheiro (*Capsium chinense Jacq*): predomina no norte do Brasil, possui fruto no tom verde, utilizado com condimento para agregar sabor. Pimenta de cor verde e quando madura, tem a cor amarelada; possui sabor pouco picante, mas possui aroma forte e agradável. Muito utilizada como tempero na culinária da Região Norte e Nordeste do Brasil.

Poché: alimento ou preparação escalfada.

Polvilhar: lançar pó sobre; cobrir de pó, empoar.

Ponto de caramelo: ponto em que a calda de açúcar desenvolve coloração marrom, em geral empregada para fundo ou cobertura de sobremesas.

Ponto de fio leve, calda rala, pasta ou ponto de véu: o ponto mais tênue e ralo, para obtê-lo, assim que a calda entrar em fase de cozimento utilize uma escumadeira ou uma colher e ao levantar a calda, a mesma deve ficar ligeiramente presa e escorrer, temperatura entre 95°C e 101°C.

Ponto de véu: estágio de desenvolvimento ideal da rede de glúten que torna a superfície da massa lisa e com uma resistência suave ao ser pressionada.

Ponto napé: ponto ideal para a cocção de cremes doces. Comumente associado ao teste de passar o dedo em uma colher recoberta por uma fina camada de creme, mantendo a estabilidade do “caminho formado”.

Pudim: Sobremesa que habitualmente é preparada com leite condensado, leite (ou outro líquido, como suco concentrado) e ovos. Depois de cozida em banho-maria, o pudim é desenformado e possui textura aerada em calda de açúcar.

Purê: alimento amassado, ou espremido, ou coado e ou passado em peneira ou liquidificador para obter uma consistência pastosa; comumente feito de batatas ou legumes ou frutas.

Q

Queijo coalho defumado: massa de queijo coalho tradicional defumada.

Queijo coalho: queijo tradicional do Nordeste Brasileiro, produzido com leite bovino fermentado e coagulado, caracterizado por sua boa resistência ao calor.

Queijo cottage: tipo de coalhada de queijo bovino, tradicional de países anglo-saxões.

Quenelles: porção de preparado cremoso moldado com o auxílio de duas colheres em formato ovalado

R

Ragu (*Ragoût*): um molho à base de carne cozida, tradicionalmente utilizado como acompanhamento de massa.

Raita: molho à base de iogurte, pepino e hortelã tradicional em pratos asiáticos.

Ramequim: Pequeno recipiente de cerâmica, utilizado para cozedura no forno.

Redução: processo culinário que concentra sabores e cores de uma mistura líquida de ingredientes por ebulição para evaporação da água, como caldos e sopas, submetidos à fervura. Diminuir o volume de um líquido fervendo-o suavemente ou por ebulição. Usado para encorpar/engrossar a consistência ou concentrar sabores.

Refogar: técnica culinária que consiste em frigir ligeiramente vegetais e aromáticos, em pouco óleo, para conferir sabor a uma preparação.

Regar: umedecer o alimento durante o cozimento com gordura, molho ou outro líquido que escorra para impedir ressecamento do alimento.

Risoto: prato de origem italiana, em que são usados dois tipos de arroz (arbóreo ou carnaroli). Sua cocção ocorre pela adição lenta de líquidos. É servido ainda com muito líquido.

Robata: ao pé da letra significa “em torno do fogo”, é a tradição japonesa de comer espetinhos (*Robata* ou *Robatayakis*) de diversas carnes ou legumes assados em uma grelha com carvão que fica no centro da mesa.

Roux: agente espessante, composto de 50% de gordura e 50% de amido (em peso), seguido de cocção. Pode ser branco, amarelo, escuro ou negro e quanto mais claro maior o poder espessante. Normalmente usa-se manteiga clarificada e farinha de trigo

S

Sauté: salteado; cocção em frigideira rasa com pouca quantidade de gordura, alta temperatura e em constante movimento.

Sauteuse: Frigideira rasa, com lados inclinados e um único cabo longo. Usada para sautés.

Shot: uma dose de bebida. Pode ser de 30 ou 50mL.

Silpat / tapete de silicone: produto desenvolvido para eliminar a etapa de untar e enfarinhar no trabalho de confeitaria

Smoothie: bebida feita a partir de suco, fruta, sorvete, iogurte e outros ingredientes naturais, todos congelados, saborosa e muito refrescante.

Socador: feito de acrílico e utilizado para macerar (esmagar) fruta e outros ingredientes.

Sorbet: gelado a base de frutas, água e açúcar, submetido ao congelamento, e empregado como sobremesa ou como pequeno prato entre serviços para refrescar o paladar

Soufflé: Literalmente, “inchado”. Preparação feita com um molho base (em geral bechamel para soufflés salgados, massa cremosa para doces), claras batidas e aromatizantes. As claras fazem com que o soufflé inche durante o cozimento.

Sovar: trabalhar ou misturar a massa à mão, a fim de amaciar para se obter uma consistência manuseável, ou expandir o glúten.

Sovar: Trabalhar ou misturar uma massa à mão, amaciando-a para se obter uma consistência manuseável, ou para esticá-la e expandir o glúten em massas levedadas.

T

Tapioca granulada: produto amiláceo proveniente da mandioca com aparência de grânulos irregulares.

Temperar: adicionar um ingrediente para dar ao alimento um determinado sabor usando comumente no nordeste sal, pimenta-do-reino, ervas aromáticas ou condimentos.

Tempurá: tradicionalmente descrito como um prato japonês de frutos do mar ou legumes empanados/ revestido em uma massa mole leve de farinha com ovos e água gelada, fritos por imersão e acompanhado por um molho.

Tortilha: produção típica espanhola, baseada em técnica que consiste em uma fritada de ovos, batata e cebola no azeite.

Tucupi preto: originado do tucupi amarelo, que é cozido por muitas horas, até reduzir e ganhar uma cor escura. Este concentrado é uma técnica indígena. Substitui o molho shoyu.

V

Vedação: fechar bem, cerrar um recipiente.

Vinagrete: emulsão de vinagre e azeite, aromatizada com ervas frescas e especiarias, comumente usada como molho para salada e para marinar carne, marisco ou vegetais.

Índices remissivos

Autores

<i>A</i>	
Adriana Camurça Pontes Siqueira	297
Aline Caetano Freire	297
Ana Carolina Almada Colucci Paternez	521
Andrea Carvalheiro Guerra Matias	521
<i>C</i>	
Camila de Meirelles Landi	521
<i>D</i>	
Daniela Leal Martins de Melo Rodrigues	419
Danielle de Cássia Serrão Tabosa	419
Derlange Belizario Diniz	297
<i>E</i>	
Estelamaris Tronco Monego	49
Eveline de Alencar Costa	297
<i>F</i>	
Francisco Nascimento	419
<i>I</i>	
Isabela Camila Tudeschini Marques	521
<i>J</i>	
Joanna de Oliveira Leal Martins	419
José Arimatea Barros Bezerra	297
Jucelaine Possa	707
Juliana Machado Severo	707
<i>L</i>	
Leticia Franzen Quinalha	707
Lidio Coradin	23, 45
Lorena de Moraes Filgueiras	419
Luciana Dias de Oliveira	707
<i>M</i>	
Marcela Berenice Aguiar Corinhi	419

<i>P</i>	
Paola Biselli Ferreira Scheliga	521
Paulo Henrique Machado De Sousa	297
<i>R</i>	
Rafael Dias Seabra	419
Rafael Queiroz Gurgel do Amaral	297
Raquel de Andrade Cardoso Santiago	23, 45, 49
Rebeca Elster Rubim	49
Robson Nascimento da Mota	297
<i>S</i>	
Selena Carvalho Martins	49
Semíramis Martins Alvares Domene	521
<i>V</i>	
Vanuska Lima da Silva	707
Veridiana Vera de Rosso	521
Viviani Ruffo de Oliveira	707

Nomes Científicos

A	
<i>Acca sellowiana</i>	41, 711, 713, 870, 874, 878
<i>Acrocomia aculeata</i>	42, 53, 871, 875, 879
<i>Anacardium humile</i>	40, 53, 870, 874, 878
<i>Anacardium nanum</i>	40, 53
<i>Anacardium occidentale</i>	40, 53, 303, 870, 874, 878
<i>Annona crassiflora</i>	40, 53, 869, 873, 877
<i>Araucaria angustifolia</i>	42, 527, 706, 713, 872, 876, 880
<i>Astrocaryum aculeatum</i>	42, 425, 872, 876, 880
<i>Astrocaryum vulgare</i>	42, 425
B	
<i>Bactris gasipaes</i>	42, 418, 425, 872, 876, 880
<i>Bertholletia excelsa</i>	41, 425
<i>Butia capitata</i>	41, 53, 870, 874, 878
<i>Butia catarinensis</i>	40, 713, 869, 873, 878
<i>Butia eriospatha</i>	40, 713, 870, 874, 878
<i>Butia odorata</i>	40, 713
<i>Butia yatay</i>	40, 713
<i>Byrsonima crassifolia</i>	42, 303, 425, 871, 875, 879
<i>Byrsonima verbascifolia</i>	42, 53, 871, 875, 879
C	
<i>Campomanesia adamantium</i>	41, 53, 870, 874, 878
<i>Campomanesia phaea</i>	41, 527
<i>Campomanesia xanthocarpa</i>	41, 713, 870, 874, 878
<i>Capsicum chinense</i>	872, 876, 880
<i>Capsicum frutescens</i>	872, 876, 880
<i>Caryocar brasiliense</i>	42, 53, 527, 871, 876, 880
<i>Caryocar coriaceum</i>	42, 303, 871, 876, 880
D	
<i>Dioscorea trifida</i>	43, 425, 870, 874, 878
<i>Dipteryx alata</i>	40, 53, 869, 873, 877, 882
E	
<i>Eugenia brasiliensis</i>	41, 527
<i>Eugenia dysenterica</i>	40, 48, 53, 870, 874, 878
<i>Eugenia involucrata</i>	41, 713, 870, 874, 878
<i>Eugenia klotzschiana</i>	42, 53, 872, 876, 880

<i>Eugenia pyriformis</i>	42, 527, 713, 872, 876, 881
<i>Eugenia stipitata</i>	869, 873, 877
<i>Eugenia uniflora</i>	42, 296, 303, 527, 713, 872, 876, 880
<i>Euterpe edulis</i>	41, 711, 713, 871, 875, 879
<i>Euterpe oleracea</i>	40, 425, 869, 873, 877
<i>Euterpe precatoria</i>	40, 425, 869, 873, 877
G	
<i>Genipa americana</i>	41, 53, 303, 520, 527, 871, 875, 879
H	
<i>Hancornia speciosa</i>	42, 53, 303, 527, 871, 875, 879
<i>Hymenaea courbaril</i>	41, 527, 871, 875, 879
<i>Hymenaea stigonocarpa</i>	41, 53, 871, 875, 879
M	
<i>Mauritia flexuosa</i>	6, 40, 53, 869, 873, 877
<i>Myrciaria dubia</i>	870, 874, 878
O	
<i>Oenocarpus bacaba</i>	869, 873, 877
<i>Oenocarpus bataua</i>	42, 425, 871, 875, 880
<i>Oenocarpus distichus</i>	869, 873, 877
<i>Oenocarpus mapora</i>	869, 873, 877
<i>Oenocarpus minor</i>	869, 873, 877
<i>Opuntia elata</i>	8, 40, 713, 869, 873, 877
P	
<i>Passiflora actinia</i>	42, 713, 871, 875, 879
<i>Passiflora setacea</i>	42, 53, 871, 875, 879
<i>Pereskia aculeata</i>	43, 53, 527, 711, 871, 875, 880
<i>Physalis pubescens</i>	41, 713, 870, 874, 878
<i>Platonia insignis</i>	40, 303, 425, 869, 873, 877, 887
<i>Plinia cauliflora</i>	41, 527, 870, 875, 879
<i>Plinia peruviana</i>	41, 713, 860, 870, 874, 879
<i>Psidium cattleianum</i>	40, 527, 713, 869, 873, 877
<i>Psidium guineense</i>	40, 53, 303, 869, 873, 877
S	
<i>Schinus terebinthifolia</i>	711, 850, 854, 872, 876, 880
<i>Solanum scuticum</i>	42, 53, 527, 871, 875, 879
<i>Spondias bahiensis</i>	42, 303, 872, 876, 880
<i>Spondias mombin</i>	40, 303, 425, 870, 874, 878
<i>Spondias tuberosa</i>	42, 303, 872, 876, 881
<i>Sterculia striata</i>	41, 53, 303, 864, 870, 874, 878

<i>Syagrus oleracea</i>	43, 53, 870, 874, 879
T	
<i>Talinum paniculatum</i>	43, 53, 527, 871, 875, 879, 898
<i>Theobroma grandiflorum</i>	41, 425, 870, 874, 878
V	
<i>Vasconcellea quercifolia</i>	41, 713, 871, 875, 879
X	
<i>Xanthosoma taioba</i>	43, 527, 872, 876, 881

Nomes populares

A	
Açaí	17, 40, 419, 423, 425-427, 486-487, 514, 516, 869, 873, 877, 884
Açaí-do-amazonas	869, 873, 877
Araçá	12-16, 18-22, 40, 49, 53, 128-129, 200, 268-269, 301, 303, 326-327, 342, 344, 394-395, 414-415, 527, 572, 644-645, 648-649, 670-671, 678-679, 713, 720-724, 758, 826-827, 869, 873, 877
Araçá-boi	869, 873, 877
Araçá-do-campo	869, 873, 877
Araticum	11, 13-14, 40, 49, 51, 53, 90-91, 192, 194, 238, 258-259, 280-281, 869, 873, 877
Arumbeva	8, 20, 22, 40, 713, 718-719, 726-727, 812, 822-823, 840-841, 869, 873, 877
B	
Bacaba	869, 873, 877
Bacaba-de-leque	869, 873, 877
Bacabi	869, 873, 877
Bacabinha	869, 873, 877
Bacuri	13-17, 40, 204-206, 301, 303, 306, 330, 372-373, 410-411, 423, 425, 472-473, 494-495, 498-499, 510-511, 869, 873, 877, 887
Baru	11-13, 40, 51, 53, 56-58, 78-79, 142-143, 152-153, 172-174, 178-179, 182-184, 198, 212, 214-216, 246-247, 869, 873, 877, 882
Buriti	6, 11-14, 40, 51, 53, 88-89, 114-115, 130-132, 140-141, 232-233, 266-267, 869, 873, 877
Butiá	20-22, 40, 707, 709, 713, 736-737, 744-745, 772, 818-819, 832
Butiá-da-serra	870, 874, 878
C	
Cagaita	11-14, 40, 48, 51, 53, 66-67, 72-73, 106-107, 156, 204-206, 218-219, 264, 525, 870, 874, 878
Cajá	14-15, 40, 301, 303, 308-309, 332-334, 374-375, 390, 870, 874, 878
Caju	14-15, 32, 40, 53, 70-71, 92-93, 153, 172-173, 180-181, 221, 303, 314-315, 352-353, 374, 376, 396-397, 764, 870, 874, 878
Caju-do-cerrado	40, 53, 70, 92, 152-153, 172, 180, 220-221
Cajuzinho-do-cerrado	11, 70, 92, 870, 874, 878
Cambuci	18-19, 41, 525, 527, 538-539, 564-565, 600-601, 650-651, 672-673
Camu-camu	870, 874, 878
Cará-roxo	16-17, 43, 425, 428-429, 478-479, 490-491, 518, 870, 874, 878
Castanha-do-pará	16-20, 41, 332-333, 374, 425, 440-442, 476, 480-483, 504-505, 508, 514, 552, 592, 636, 684, 816
Cereja-do-rio-grande	21-22, 41, 713, 762-764, 786, 814, 870, 874, 878

Chichá	13-15, 41, 53, 96, 244-245, 272-273, 280-281, 303, 310-311, 340-341, 370-371, 382-384, 404-405, 864, 870, 874, 878
Coquinho-azedo	11-12, 41, 53, 60, 62, 64, 76, 84-85, 96-97, 176, 870, 874, 878
Cupuçu	16-17, 41, 423, 425, 430-431, 468-469, 496-497, 508-509, 512-513, 870, 874, 878
F	
Fisális	20-22, 41, 713, 716-717, 728-729, 734-735, 756-757, 828-829, 870, 874, 878
G	
Gabiroba	11-14, 41, 49, 53-54, 104-105, 224, 246-247, 272, 863, 870, 874, 878
Goiaba-serrana	21-22, 41, 713, 798-801, 824-825, 838, 846-847, 870, 874, 878
Grumixama	18-19, 41, 527, 536-537, 578-580, 658, 666-667
Guabiroba	20-22, 41, 51, 713, 730-731, 748-749, 782-785, 844, 870, 874, 878
Gueroba	11, 14, 43, 51, 53, 86, 112-113, 122, 124, 252, 270, 870, 874, 879
J	
Jabuticaba	13, 18-19, 21, 41, 51, 204-206, 301, 527, 552, 602-603, 608-609, 642-643, 676, 713, 750-751, 760, 764, 766, 770, 776-777, 860, 870, 874-875, 879
Jaracatiá	871, 875, 879
Jatobá	12-14, 18, 20, 41, 49, 51, 178-179, 248, 250, 272, 527, 582-583, 596, 682, 684, 696-697, 871, 875, 879
Jatobá-do-cerrado	41, 53, 178, 248, 250, 272, 871, 875, 879
Jenipapo	11, 13-16, 18-20, 33, 41, 51, 53, 74-75, 182-183, 202-203, 242-243, 276-277, 301, 303, 320-321, 350, 398-399, 416-417, 520, 527, 548-549, 570-571, 660-661, 680-681, 692-693, 871, 875, 879
Juçara	21-22, 41, 711, 713, 746-747, 780-781, 808, 830-831, 834-835, 871, 875, 879
Jurubeba	11-12, 18-19, 42, 53, 66-67, 80-81, 138-139, 170-171, 176-177, 222-223, 527, 560, 574, 576-577, 622, 871, 875, 879
M	
Macaúba	12-13, 42, 51, 53, 100-102, 164-167, 208-209, 236, 871, 875, 879
Major-gomes	12, 18-20, 43, 53, 98-102, 126-127, 527, 530, 542-543, 550-551, 562-563, 616, 686-688, 871, 875, 879, 898
Mamãozinho-do-mato	21-22, 41, 713, 788-789, 792-795, 816-817, 848-849
Mangaba	11-12, 14-15, 18-19, 42, 49, 53, 60, 68-69, 76, 160-162, 301, 303, 316-317, 336-337, 378-379, 392, 527, 556-557, 646-647, 662-663, 871, 875, 879
Maracujá-do-cerrado	12-13, 42, 53, 76, 118, 182-183, 190-191, 210, 226-227, 871, 875, 879
Maracujá-do-mato	20-21, 42, 713-715, 768-769, 796, 804-805, 871, 875, 879
Murici	12-15, 42, 49, 51, 53, 126-127, 142-143, 186, 188, 234, 254-255, 288-289, 301, 303, 318, 346-347, 380-381, 388, 425, 871, 875, 879
Muricizinho	871, 875, 879
Muruci	16-17, 42, 425, 434, 446-447, 456-458, 464-465, 492

<i>O</i>	
Ora-pro-nóbis	12, 14, 18-20, 43, 53, 98, 142, 144, 146-147, 256-257, 286, 292-293, 527, 532-533, 594-595, 620-621, 632-633, 694-695, 711, 871, 875, 880
<i>P</i>	
Patauí	16-17, 42, 425, 436-437, 444-445, 454-455, 466-467, 482-483, 871, 875, 880
Pequi	12-19, 42, 49, 51, 53, 108-109, 112-113, 134-137, 148-149, 158-159, 230, 260, 284-285, 301, 322-323, 358-359, 400-401, 412-413, 527-529, 544-545, 590-591, 606-607, 638-639, 859, 871, 876, 880
Pequi-branco	42, 303, 322, 358, 400, 412, 871, 876, 880
Pera-do-cerrado	11-13, 42, 53, 94, 174, 196, 214, 228, 240
Pimenta-de-cheiro	56-57, 60, 62, 64, 68, 76, 112, 122, 136, 138, 140-141, 148-149, 152, 156, 260-261, 292, 318, 428-431, 440-441, 594-595, 862, 872, 876, 880, 890
Pimenta-malagueta	872, 876, 880
Pimenta-murupi	872, 876, 880
Pimenta-rosa	22, 430-431, 468-469, 846-847, 850, 854, 872, 876, 880
Pinhão	20-22, 42, 527, 570, 706, 711, 713, 732-733, 738-739, 778-781, 836, 872, 876, 880
Pitanga	14-15, 19-22, 42, 49, 296, 301, 303, 312-313, 354, 366-367, 408, 527, 618-619, 630-631, 664, 668-669, 690, 713, 752-754, 764, 790, 802, 810, 872, 876, 880
Pitanga-roxa	872, 876, 880
Pupunha	16-17, 42, 418, 423, 425, 432-433, 438-439, 460-461, 470-471, 484-485, 506-507, 625, 872, 876, 880
<i>T</i>	
Taioba	18-20, 28, 43, 527, 566, 568, 612-613, 634-637, 702-703, 872, 876, 881
Taperebá	16-17, 40, 419, 423, 425, 448-451, 474-475, 488, 504-505
Tucumã	16-17, 42, 419, 425, 452-453, 462-463, 500-503, 872, 876, 880
<i>U</i>	
Umbu	14-15, 42, 301, 303, 305, 324-325, 364-365, 382-384, 406, 872, 876, 881
Umbu-cajá	14-15, 42, 301, 303-304, 360-361, 386-387, 402, 872, 876, 880
Uvaia	19-22, 42, 527, 640, 652-653, 698, 713, 740-742, 774-775, 806, 820, 872, 876, 881



Major-gomes (*Talinum paniculatum*). Foto: Joyce Galvão.

Créditos de fotos desta obra

PREPARAÇÕES

REGIÃO CENTRO-OESTE

Itamar Sandoval

Diego Gonçalves

REGIÃO SUDESTE

Joyce Galvão

Sheila Oliveira

REGIÃO NORDESTE

Robson Nascimento da Mota

REGIÃO SUL

Tania Andersen

REGIÃO NORTE

Eduardo Maroja

ESPÉCIES FRUTÍFERAS E HORTALIÇAS

REGIÃO CENTRO-OESTE

Américo Wagner Júnior

Cláudio Urbano Bittencourt Pinheiro

Djalma Barbosa da Silva

Itamar Sandoval

J. P. Bucher

José Felipe Ribeiro

Julcéia Camillo

Lidio Coradin

Marcelo Kuhlmann

Nilton Junqueira

Nuno Rodrigo Madeira

Renata C. Martins

Roberto Fontes Vieira

REGIÃO NORDESTE

Américo Wagner Júnior
Djalma Barbosa da Silva
Elisabeth Barros
Flora e Formas do Cariri Paraibano
Itamar Sandoval
João Emmanuel
Julcéia Camillo

Lidio Coradin
Lúcio F. L. Vasconcelos
Maurício Mercadante
Nordeste Rural
Pedro Humberto da Silva
Vitoria Hortifruti

REGIÃO NORTE

Afonso Rabelo
Eduardo Maroja
Eleano Rodrigues da Silva
Joyce Galvão
Julcéia Camillo

Lidio Coradin
Pedro Humberto da Silva
Ronaldo Rosa
Maria do Socorro P. de Oliveira

REGIÃO SUDESTE

Carla Debelak
José Jr.
Josué Francisco da Silva Júnior
Joyce Galvão
Julcéia Camillo
Lidio Coradin
Marcelo Machado Leão
Marcelo Rodrigues Soares de Sousa
Maristela Rey Borin

Miguel Nema
Nilton Junqueira
Nuno Rodrigo Madeira
Pedro Humberto da Silva
Semiramis Martins Álvares Domene
SESC/SP
Sheila Oliveira
Valdely Ferreira Kinupp

REGIÃO SUL

Alexandre Siminski

Alfredo C. Fantini

Américo Wagner Júnior

Gustavo Heiden

Gustavo Martins

Instituto Curicaca

Itamar Sandoval

Julcéia Camillo

Juliano Zago

Lidio Coradin

Nuno Rodrigo Madeira

Paulo Brack

Paulo Lanzetta

Pedro Humberto

Raphael Melo

Rosa Lía Barbieri

Tania Andersen

Valdely Ferreira Kinupp



MINISTÉRIO DO
MEIO AMBIENTE

