

*Arielly Polliana Souza dos Anjos
Bianca Dias Ferreira
Geórgia Correa Alencar
Sônia Lopes Pinto
(Organizadores)*

RECEITAS REGIONAIS DO TOCANTINS



PROJETO DE ENFRENTAMENTO E CONTROLE DA OBESIDADE NO ÂMBITO DO SUS
ECOASUS/TOCANTINS

Arielly Polliana Souza dos Anjos
Bianca Dias Ferreira
Geórgia Correa Alencar
Sônia Lopes Pinto
(Organizadores)

RECEITAS REGIONAIS DO TOCANTINS

PALMAS/TO
2022



Universidade Federal do Tocantins

Editora da Universidade Federal do Tocantins - EDUFT

Reitor

Luis Eduardo Bovolato

Vice-reitora

Marcelo Leineker Costa

Pró-Reitor de Administração e Finanças (PROAD)

Jaasiel Nascimento Lima

Pró-Reitor de Assuntos Estudantis (PROEST)

Kherlley Caxias Batista Barbosa

Pró-Reitora de Extensão, Cultura e Assuntos Comunitários (PROEX)

Maria Santana Ferreira dos Santos

Pró-Reitora de Gestão e Desenvolvimento de Pessoas (PROGEDEP)

Vânia Maria de Araújo Passos

Pró-Reitor de Graduação (PROGRAD)

Eduardo José Cezari

Pró-Reitor de Pesquisa e Pós-Graduação (PROPESQ)

Raphael Sanzio Pimenta

Conselho Editorial

Presidente

Ruhena Kelber Abrão Ferreira

Membros do Conselho por Área

Ciências Biológicas e da Saúde

Eder Ahmad Charaf Eddine
Marcela Antunes Paschoal Popolin
Marcio dos Santos Teixeira Pinho

Ciências Humanas, Letras e Artes

Barbara Tavares dos Santos
George Leonardo Seabra Coelho
Marcos Alexandre de Melo Santiago

Rosemeri Birck

Thiago Barbosa Soares
Willian Douglas Guilherme

Ciências Sociais Aplicadas

Roseli Bodnar
Thays Assunção Reis
Vinicius Pinheiro Marques

Engenharias, Ciências Exatas e da Terra

Fernando Soares de Carvalho
Marcos André de Oliveira
Maria Cristina Bueno Coelho

Interdisciplinar

Ana Roseli Paes dos Santos
Ruhena Kelber Abrão Ferreira
Wilson Rogério dos Santo

Diagramação e capa: Aline Siqueira Fogal Vegi

Arte de capa: Aline Siqueira Fogal Vegi

Revisão: Maria Aparecida Ribeiro da Silva.

O padrão ortográfico e o sistema de citações e referências bibliográficas são prerrogativas de cada autor. Da mesma forma, o conteúdo de cada capítulo é de inteira e exclusiva responsabilidade de seu respectivo autor.



<http://www.abecbrasil.org.br>



<http://www.abeu.org.br>

SELO EDITORIAL PPGCS/EDUFT
CONSELHO EDITORIAL

Editor Chefe: José Bruno Nunes Ferreira Silva Universidade Federal do Tocantins (UFT), Brasil Editores assistentes: Juliana Bastoni da Silva Universidade Federal do Tocantins (UFT), Brasil Marta Azevedo dos Santos Universidade Federal do Tocantins (UFT), Brasil	Conselho editorial: Arianna Sala Centro Comum de Pesquisa da Comunidade Europeia Elisangela Vilar de Assis Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), Brasil José Camilo Hurtado Guerrero Universidade do Estado do Amazonas (UFAM), Brasil Joselma Tavares Frutuoso Universidade Federal de Santa Catarina (UNSC), Brasil Keila Cristianne Trindade da Cruz Universidade de Brasília (UnB), Brasil Maria Inês Gandolfo Conceição Universidade de Brasília (UnB), Brasil Norma Cecília Rodriguez Bustamante Universidade Federal do Amazonas (UFAM), Brasil Rozilaine Rego Lago Universidade Federal do Acre (UFAC), Brasil
--	--

Ficha catalográfica

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Receitas regionais do Tocantins [livro eletrônico] /
organização Arielly Polliana Souza dos
Anjos...[et al.]. -- 1. ed. -- Palmas, TO :
Editora Universitária - EDUFT, 2022.
PDF.

Vários autores.
Outros organizadores: Bianca Dias Ferreira,
Geórgia Correa Alencar, Sônia Lopes Pinto.
ISBN 978-65-5390-010-3

1. Alimentação saudável 2. Gastronomia
3. Nutrição - Aspectos da saúde 4. Receitas
culinárias 5. Regionalismo 6. Tocantins (TO) -
História 7. Tocantins (TO) - Usos e costumes
I. Anjos, Arielly Polliana Souza dos.
II. Ferreira, Bianca Dias. III. Alencar,
Geórgia Correa. IV. Pinto, Sônia Lopes.

22-139425

CDD-641.5098117

Índices para catálogo sistemático:

1. Tocantins : Culinária : Economia doméstica
641.5098117

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Agradecemos a todos os cursistas que contribuíram para a construção coletiva de um material tão valioso para a promoção da alimentação regional no nosso estado. As organizadoras deste *e-book* revisaram todas as receitas, realizando adaptações necessárias para padronização do material.

Lista de Colaboradores:

Adriana Cristina Pereira Novais
Adriane Trindade Gonçalves de Lima
Adriele Oliveira Souza
Alcione de Sousa Castro
Aline Figueredo de Araújo
Aline Moura Rebouças
Amanda Ribeiro dos Santos
Amanda Santos Rodrigues
Amanda Cristina Gonçalves Dias
Amanda Silva Carvalho
Ana Carolina Lima da Silva
Ana Caroline Fernandes Pereira
Ana Célia Sousa dos Santos
Ana Cléia Sousa dos Santos
Ana Paula Alves de Lima
Ana Paula de Castro do Nascimento
Ana Paula Sousa Moura
André Cruz Morais da Silva
André Pereira Carvalho
Andressa Sousa Silhomem
Andreya Carmo Vanderlei Oliveira
Medeiros
Aniely Oliveira Gurgel Vidigal
Anita Coelho dos Santos Teixeira
Annayara Rodrigues de Oliveira
Antônio Bruno Netto
Artemis Santos Labre
Breno Leonardo Lopes Araújo
Bruna Stephanya Dourado Gehlen
Costa
Bruna Torres Farias
Bruno Rafael Oliveira Dias Bessa
Camila Campos Oliveira
Camila Helena da Silva Barros
Carmem Gomes Soares
Cassia Worm de Souza
Ceres Maria de Sousa Irene
Clara Beatriz Marrafon
Cleiany Gabriel Santos
Cleide Marília Lopes Vieira
Cleidiane Leal Guimarães
Cristiano Lima Teixeira
Cristine Welke de Lima Sudário
Daniel Rodrigues Pereira
Daniela Christina Vieira de Souza
Monteiro
Daniella Régia Inácio de Moraes
Danielle Pinheiro Lara
Danyella da Silva Alencar Costa
Déborah Mauricio de Oliveira
Carvalho
Deibiane Garcia de Carvalho
Menezes
Dina Paula Martins Lima
Divina Vanessa Nunes Sales
Elaine Alves Souza
Elisangela Cristina Padilha de
Oliveira
Fernanda de Lima Brito
Fernanda Mara Nunes Silva
Fernanda Carneiro Marinho Noletto
Francisca Mônica Duarte Camelo
Gabriela de Campos Mendes
Gabriela Guimarães da Rocha
Genilda Bernardes Morais e Sousa
Giovana Caroline da Silva
Giovanna Campos Caraça
Gisele Alves Rodrigues
Giselli Ibanhez Monteiro
Gleisiane Ribeiro de Araújo Silva
Glenda Oliveira Lemos
Glenia Batista Pereira
Helena Montelo Campos
Hérica Suzane Gonçalves Marinho
Hugo Ribeiro Borges
Ianne Cleaci de Oliveira Souto
Iara Bianca da Silva Dias
Ícaro Laudes de Carvalho Alves
Indja Hanna Kawana dos Reis
Ingrid Tomé de Souza
Ingridy Espíndola dos Santos
Iolene de Sousa
Ionara Mogiana Bispo Santos
Ivana Brito Barros Coelho
Jadde Barros de Oliveira França
Jailson do Nascimento Salazar
Jamilla Sarmento Rocha
Jaqueline Rodrigues da Silva
Jeanny da Costa Alves
Jessica Marinho da Silva
Jessica Pereira Alves de Carvalho
Jéssica Xávier dos Santos Sousa
Joana Dark Mendes Brito
John Lenon Assunção Santana
Joselena Neves Mourão da Cruz
Jovina Mirelle Silva Lima
Joyciane Gomes Camargo Lima
Juliana Gabrielle Matias Vieira da
Silva
Julliana Negreiros de Araújo
Juliana de Souza Borges
Kaline Ferreira Damaceno
Karina Dias Gomes
Karine Lima Carolino
Karla Suellen Batista Teixeira
Kátia Christina Aires Brom
Keylla Rejanne Rodrigues Maciel
Laís Albuquerque Santana
Lana Lanucy Bezerra Sampaio
Larysse Gonçalves Feitosa
Lauriete Parente da Silva
Leticia Rodrigues da Silva
Lorrana Lustosa de Souza
Lorrany Souza de Araujo
Luana Valquiria Coelho Noletto
Mallu Mayara de Sousa Leite
Marcella Gonçalves Araújo
Márcia Holanda Lima
Marcus Vinicius Portilho
Maria do Socorro Barbosa Castro
Maria de Nazaré Costa dos Reis Leal
Marinalva dos Santos Dutra
Marlyze Aires Leonel
Marta Ribeiro de Sousa
Maryana Zanon da Silva
Matheus Aguiar Siel
Michelle Soares dos Santos Batista
Miguel Fernando Alves
Millena Pereira dos Santos
Mirian Cristina dos Santos Almeida
Mônica Neves Martins
Monique Mota Lima
Morgana Gomes de Moraes Moreno
Morgana Barbosa Araújo
Myrna Ellane Dias Costa
Naianny Vieira Silva
Najat Ata Hasan Ata
Nelino Correia de Souza
Neucilene de Souza Alves Pires
Miranda

Nígima Cristina de Oliveira
Nínive Guilherme Ayres
Noemy Andrade Costa
Pablo Dias Bispo
Pâmira Reis Bento Barbosa
Patrícia Bazílio de Oliveira Lima
Patrícia Pereira Silva
Paula Laena Paiva de Sousa
Poliana Guarino Barbosa
Pollyanna de Ulhôa Santos
Queli Michele Cordeiro
Raab da Silva Torres
Rafael Brito Costa
Ramylla Costa Cirilo
Rayanne Pereira da Silva
Renata Rodrigues Rocha
Rhanielle Rodrigues Silva
Rita Ribeiro Rego
Romário Oliveira Dias do
Nascimento
Ronyerre de Souza Pereira
Rosane Pereira de Brito Costa

Rosimairy Rezende Espíndola
Rosimar da Silva Sousa Oliveira
Sabrinne Ferreira da Silva
Samara Duarte da Silva
Samira Alves da Silva
Sammilla Regia de Oliveira Sousa
Sara Alves da Silva Goloni
Sidneia Silva Rocha Moreira
Silmara Costa Cunha Diniz
Solange Vieira Muniz
Stefany Barbosa de Albuquerque
Sylla Figueredo da Silva
Talita Miranda Costa Lôbo
Tânia do Socorro Silveira Dias
Tássia Tavares Ribeiro
Tauana Guida Feitosa
Taynara Barbosa Parente
Terezinha de Jesus Pinheiro Franco
de Sena
Thais Alves Ribeiro
Thais Costa Neves Ferreira
Thais de Castro Fernandes

Thais Marciglias de Sousa
Thais Soares da Silva
Thais Verdolin Formiga
Thaíza Ferreira da Silva Oliveira
Sehnm
Thalita de Souza Reis Ventura
Thallisa Aparecida Freitas Medeiros
Thamara Dianna Valente Ribeiro
Nepomuceno
Thamara Teixeira de Araújo
Thauanna Silva Araujo
Thayllonyra Nascimento Soares
Thaynara Pereira Alcantara
Thayse Lopes Nunes Gomes
Silvely Tieme Kojo Sousa
Vanessa de Melo Silva
Wanderson Reges Ponce
Yasmim Cruz Magalhães
Yasmin Moreira Coelho
Zélia Ferreira de Almeida



SUMÁRIO

ABOBRINHA RECHEADA	5
ARROZ CARRETEIRO/MARIA IZABEL DE CARNE DE SOL	6
ARROZ CASADO	7
ARROZ COM CARNE DE SOL E ABÓBORA.....	8
ARROZ COM CARNE MOÍDA	9
ARROZ COM FILÉ/SIRIGADO	10
ARROZ COM PEQUI.....	11
BANANADA	12
BEIJU/TAPIOCA COM RECHEIO.....	13
BISCOITO AMOR PERFEITO	14
BISCOITO FRITO	15
BOLO DE MACAXEIRA	16
BOLO DE MANGA CREMOSO.....	17
BOLO DE RODA.....	18
CHAMBARI/CHAMBARIL.....	19
CREME DE AÇAÍ COM CUPUAÇU	20
CREPIOCA RECHEADA.....	21
CUZCUZ DE MILHO	22
CUSCUZ DE TAPIOCA COM CALDA DE CAQUI	23
DOCE DE CAJU	24
DOCE DE MAMÃO	25
FAROFA DE BANANA DA TERRA	26
FAROFA DE BARU	27
FAROFA NUTRITIVA.....	28
FEIJÃO TROPEIRO	29
FEIJÃO TROPEIRO ADAPTADO/VEGETARIANO	30
FRANGO CAIPIRA/GALINHA CAIPIRA.....	31
FRANGO COM PEQUI.....	32
GALINHADA CAIPIRA	33
GALINHADA COM PEQUI.....	35
GELADINHO DE MANDIOCA.....	36
MANGULÃO	37
MOQUECA DE PEIXE.....	38
MOUSSE DE CUPUAÇU.....	39

MOUSSE DE MANGA	40
PAÇOCA DE CARNE SECA/CARNE DE SOL	41
PAMONHA DOCE	42
PÃO DE QUEIJO	43
PEIXADA.....	44
PEIXE AO MOLHO COM BATATAS	45
PEIXE DE ÁGUA DOCE ASSADO	46
PEIXE ASSADO NA FOLHA DE BANANEIRA	47
PEIXE FRITO	48
PEIXE NO LEITE DE COCO BABAÇU	49
PEIXE PINTADO AO MOLHO	50
PEIXE TUCUNARÉ ASSADO NA FOLHA DE BANANEIRA	51
PEQUI AO MOLHO	52
PURÊ DE ABÓBORA	53
QUIBEBE DE ABÓBORA	54
SALADA COM BABAÇU	55
SALADA COM MANGA.....	56
SALADA COM PEQUI	57
SALADA TROPICAL COM CASTANHAS.....	58
SEMBEREBA DE MURICI.....	59
SIRIGADO COM PEQUI	60
SORVETE DE MANGA	61
SUCO DE CAJU	62
SUCO DE MANGA COM LARANJA	63
SUCO DE MARACUJÁ	64
VITAMINA DE BANANA.....	65



APRESENTAÇÃO

Este *e-book* é um dos produtos do Curso de Qualificação para Profissionais de Saúde ofertado pelo Projeto de Enfrentamento e Controle da Obesidade no Âmbito do Sistema Único de Saúde (ECOASUS/Tocantins), no período de 2021 e 2022. O projeto é uma parceria do Ministério da Saúde com a Universidade Federal do Tocantins (UFT), financiado pelo Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq). O curso teve como propósito capacitar as equipes da Atenção Primária à Saúde (APS) de todo o estado, proporcionando informações sobre a obesidade, sua complexidade e desafios. Foram incluídas nesse processo formativo as categorias profissionais que compõem as equipes de saúde da família e equipes multiprofissionais.

Essa temática é relevante, pois, nas últimas décadas, as mudanças no modo de vida e consumo da população têm sido associadas ao aumento da prevalência de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). Entre estas, a obesidade assume papel de destaque, pois além de ser considerada uma DCNT, é também fator de risco para o desenvolvimento de outras doenças, como diabetes *mellitus*, hipertensão arterial sistêmica e doenças cardiometabólicas, sendo um problema de saúde pública que afeta bilhões de pessoas em todo o mundo.

Nesse cenário, as comunidades que preservam sua cultura alimentar regional e valorizam a “comida de verdade” tendem a possuir melhores condições de saúde e nutrição. Assim, a valorização da cultura alimentar regional pode contribuir para a prevenção e controle da obesidade. Entretanto, muitos alimentos nutritivos e saborosos que antes eram apreciados e faziam parte das refeições familiares têm sido, aos poucos, esquecidos ou desvalorizados, sendo substituídos por refeições rápidas e prontas para o consumo (ultraprocessados e *fast food*). Desse modo, um dos principais meios de promoção da saúde e qualidade de vida é o incentivo ao consumo de alimentos mais naturais e menos processados, como os alimentos regionais.

As receitas culinárias que compõem este material são o resultado de uma atividade desenvolvida durante o curso de qualificação, elaboradas por profissionais das diferentes regiões do estado, com o intuito de fortalecer a cultura alimentar regional do Tocantins, ao propor que os profissionais retomem e incentivem a população à utilização do alimento como uma preparação culinária, temperada, saboreada, que estabelece identidade cultural regional. O

material busca promover a realização de práticas alimentares que respeitem o contexto local, fortalecer a promoção da Alimentação Adequada e Saudável (PAAS) e a Educação Alimentar e Nutricional (EAN), em conformidade com as orientações do Guia Alimentar para a População Brasileira.

Vale ressaltar que o Tocantins é o estado mais novo do Brasil e com uma diversidade cultural única. Constituído em sua maioria por pessoas de outras regiões do país, a cultura alimentar do estado, conseqüentemente, é influenciada por hábitos alimentares de todo o território brasileiro. Além disso, o Cerrado, bioma predominante do estado, torna a alimentação regional ainda mais rica e diversa, por oferecer grande variedade e possibilidades de ingredientes e sabores.

Assim, dentre a diversidade de saladas, lanches, doces e pratos salgados presentes nesse material, incentivamos você a exercitar e desenvolver suas habilidades culinárias, além de influenciar que outras pessoas ao seu redor o façam também. Afinal, este *e-book* é a consonância do trabalho das mãos e mentes de muitas pessoas, sendo a síntese de uma cultura alimentar à qual convidamos você a conhecer e apreciar através destas receitas.

ABOBRINHA RECHEADA

Sugestão de momento para consumo:

() Café da manhã () Lanches (X) Almoço (X) Jantar () Sobremesa

Rendimento: 2 porções

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Abobrinha verde	2	Unidade
Carne moída	200	Gramas
Cebola	1	Unidade
Sal	-	A gosto
Alho	2	Dente
Pimenta-do-reino	-	A gosto
Tomate	2	Unidade
Requeijão	-	A gosto
Queijo	100	Gramas

Modo de preparo

Retirar o miolo das abobrinhas e levar ao fogo em uma panela com água para cozinhar. Acrescentar a carne moída em outra panela para cozinhar, com alho, cebola, sal, Pimenta-do-reino, tomate, requeijão e o miolo das abobrinhas. Em uma forma, dispor as abobrinhas e em seguida acrescentar o recheio dentro das abobrinhas, finalizar com queijo e levar ao forno para gratinar. Em seguida, sirva.

DICAS:

- A abobrinha também pode ser cozida no vapor.

ARROZ CARRETEIRO/MARIA IZABEL DE CARNE DE SOL

Sugestão de momento para consumo:

() Café da manhã () Lanches (X) Almoço (X) Jantar () Sobremesa

Rendimento: 20 porções

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Carne de sol	1	Quilograma
Cebola	1	Unidade
Alho	4	Dente
Colorau	½	Colher de sopa
Arroz	3	Copo
Água	3	Copo
Sal	-	A gosto
Óleo	5	Colher de sopa

Modo de preparo

Cortar a cebola, o alho e a carne de sol em pedaços pequenos. Em uma panela grande, acrescentar o óleo, a cebola e o alho, refogando até dourar. Acrescentar a carne de sol e em seguida o colorau. Após refogar bem, adicionar o arroz e misturar. Verificar o sal, e acrescentar mais se for preciso. Em seguida, adicionar a água e cozinhar em fogo médio por aproximadamente 40 minutos.

DICAS:

- Deixar a carne de sol de molho na véspera e trocar a água de duas a três vezes;
- Para adicionar mais sabor, acrescentar milho e azeitonas, conforme preferir;
- Ao final do preparo, pode-se acrescentar cheiro-verde e/ou muçarela;
- Caso queira mais cozido, deixar mais uns 10 minutos.

ARROZ CASADO

Sugestão de momento para consumo:

() Café da manhã () Lanches (X) Almoço (X) Jantar () Sobremesa

Rendimento: 20 porções

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Alho	2	Dente
Cebola	1	Unidade média
Sal	-	A gosto
Feijão catador	300	Gramas
Arroz	3	Xícaras de chá
Água	1	Litro
Carne de sol	500	Gramas
Cheiro-verde	-	A gosto

Modo de preparo

Em uma panela de pressão, cozinhar o feijão junto com a carne de sol. Cortar a cebola, o alho, o cheiro-verde e reservar. Em outra panela acrescentar a cebola e o alho e deixar dourar. Em seguida, acrescentar o arroz e refogar. Adicionar o feijão cozido com a carne de sol, colocar água e acrescentar sal a gosto. Cozinhar até que chegue ao ponto desejado. Quando estiver pronto, acrescentar o cheiro-verde.

ARROZ COM CARNE DE SOL E ABÓBORA

Sugestão de momento para consumo:

() Café da manhã () Lanches (X) Almoço (X) Jantar () Sobremesa

Rendimento: 10 porções

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Arroz	1 ½	Xícara de chá
Banha de porco	2	Colher de sopa
Carne de sol picada	300	Gramas
Abóbora	1	Fatia
Cheiro-verde	½	Maço
Alho	2	Dente
Cebola	1	Unidade
Pimentão	½	Unidade
Sal	-	A gosto
Água quente	½	Litro

Modo de preparo

Em uma panela, levar a carne de sol para dourar em banha quente. Em seguida, acrescentar cebola, alho e pimentão picados. Adicionar o arroz, misturando aos temperos e à carne. Depois, acrescentar a abóbora, o cheiro-verde picado e a água quente. Misturar bem a preparação. Adicionar sal a gosto. Tampar a panela e aguardar para que o arroz fique no ponto desejado (em torno de 15 minutos).

DICAS:

- Deixar a carne de sol de molho na véspera e trocar a água de duas a três vezes;
- Lavar a carne imediatamente antes do preparo.

ARROZ COM CARNE MOÍDA

Sugestão de momento para consumo:

() Café da manhã () Lanches (X) Almoço (X) Jantar () Sobremesa

Rendimento: 10 porções

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Carne moída	200	Gramas
Sal	-	A gosto
Azeite de oliva	2	Colher de sopa
Alho	-	A gosto
Pimenta-de-cheiro	1	Unidade
Água	½	Litro
Arroz	300	Gramas

Modo de preparo

Adicionar a carne moída, o sal e o azeite de oliva em uma panela. Misturar os ingredientes e levar ao fogo, em potência baixa, até refogar a carne. Acrescentar o alho amassado e a pimenta-de-cheiro cortada em pedaços pequenos. Em seguida, colocar água o suficiente para cobrir os ingredientes e deixar em fogo alto até ferver. Acrescentar o arroz e verificar se a quantidade de água é suficiente. Conferir se o tempero está adequado após a adição do arroz. Manter em fogo alto até que a água comece a evaporar. Em seguida, colocar em fogo baixo até que a água seque e o arroz esteja cozido. Desligar o fogo e servir.

ARROZ COM FILÉ/SIRIGADO

Sugestão de momento para consumo:

Café da manhã () Lanches (X) Almoço (X) Jantar () Sobremesa

Rendimento: 15 porções

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Carne (filé)	400	Gramas
Arroz	5	Copo
Cebola	1	Unidade
Alho	4	Dente
Sal	-	A gosto
Calabresa	100	Gramas
Bacon	100	Gramas
Cheiro-verde	-	A gosto
Óleo de soja	1	Colher de sopa
Água quente	½	Litro

Modo de preparo

Em uma panela, adicionar o óleo e refogar a cebola e o alho. Depois, adicionar a carne cortada em cubos e deixar refogar bem. Adicionar a linguiça calabresa e o bacon, deixando fritar por 5 minutos junto com a carne. Acrescentar o arroz, refogando-o. Se preferir, acrescentar um pouco mais de cebola. Adicionar água quente até cobri-lo, e quando secar, abaixar o fogo, tampar a panela e deixar abafado por cerca de 20 minutos.

ARROZ COM PEQUI

Sugestão de momento para consumo:

() Café da manhã () Lanches (X) Almoço (X) Jantar () Sobremesa

Rendimento: 20 porções

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Pequi	1	Quilograma
Arroz	3	Xícara de chá
Óleo	2	Colher de sopa
Sal	-	A gosto
Alho	3	Dente
Açafrão	1	Colher de chá
Pimenta-de-cheiro	1	Unidade
Água quente	½	Litro

Modo de preparo

Em uma panela colocar o óleo e o alho amassado, levar ao fogo até dourar. Adicionar o pequi e refogar em fogo baixo, mexendo sempre para não grudar na panela. Quando o pequi estiver macio, acrescentar o arroz, continuar a mexer até que o grão fique seco. Acrescentar a água fervente, o sal e o açafrão, e quando o arroz estiver quase pronto, adicionar a pimenta-de-cheiro.

DICAS:

- Na hora de servir, polvilhe cheiro-verde no arroz;
- Retirar a casca do pequi, sem tocar no caroço, para não amargar;
- Pode-se adicionar carnes de sua preferência no início da preparação. Após refogá-la, seguir com a receita.

BANANADA

Sugestão de momento para consumo:

() Café da manhã () Lanches () Almoço () Jantar (X) Sobremesa

Rendimento: 10 porções

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Bananas maduras	5	Unidade
Açúcar cristal	½	Xícara de chá
Suco de limão	1	Colher de sopa

Modo de preparo

Em uma panela, com fogo baixo, derreter o açúcar até virar um caramelo, de cor dourado. Adicionar as bananas cortadas em rodela e o suco do limão. Mexer a mistura até as bananas ficarem em pedaços bem pequenos.

DICAS:

- Se desejar, adicione cravo da índia ou canela para intensificar os sabores.

BEIJU/TAPIOCA COM RECHEIO

Sugestão de momento para consumo:

(X) Café da manhã (X) Lanches () Almoço (X) Jantar () Sobremesa

Rendimento: 7 porções

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Polvilho doce	2	Xícara de chá
Água	½	Xícara de chá
Sal	-	A gosto

Modo de preparo

Em uma tigela, adicionar o polvilho e umedecer com água, misturando com a ponta dos dedos até ficar com consistência de farinha granulada e úmida. Passar por uma peneira e reservar. Aquecer uma frigideira e colocar aos poucos o polvilho cobrindo todos os espaços da frigideira, até formar uma camada uniforme. Esperar a massa ficar unida como se fosse uma panqueca e virar para secar do outro lado.

DICAS:

- As sugestões de recheio são:
 - ovos mexidos;
 - frango desfiado e temperado;
 - carne seca desfiada;
 - vegetais a gosto (alface, rúcula, tomate, espinafre, agrião, cenoura ralada);
 - queijo (fresco, muçarela, ricota, etc.);
 - azeite de coco babaçu;
 - manteiga.

BISCOITO AMOR PERFEITO

Sugestão de momento para consumo:

() Café da manhã (X) Lanches () Almoço () Jantar (X) Sobremesa

Rendimento: 30 porções

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Leite de coco	½	Litro
Açúcar refinado	800	Gramas
Polvilho doce	200	Gramas
Manteiga com sal	250	Gramas
Sal	-	A gosto

Modo de preparo

Em um recipiente, acrescentar os ingredientes secos, um a um, misturando bem. Acrescente o leite de coco até dar o ponto de enrolar. Moldar no formato de bolinha, achatá-la e usar uma faca para fazer dois cortes em forma de cruz na superfície. Levar para assar em forno pré-aquecido a 220 °C por 15 minutos. Quando estiver dourado, retirar do forno.

BISCOITO FRITO

Sugestão de momento para consumo:

(X) Café da manhã (X) Lanches () Almoço () Jantar () Sobremesa

Rendimento: 10 porções

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Polvilho doce	2	Copo americano
Ovos	1	Unidade
Leite	1	Copo americano
Óleo	½	Copo americano
Queijo ralado	5	Colher de sopa
Sal	-	A gosto

Modo de preparo

Colocar o polvilho em um recipiente. Esquentar o leite e o óleo juntos em uma panela. Depois, misturar o leite e óleo quentes com o polvilho, incorporando com as mãos assim que esfriar um pouco. Adicionar o ovo, o queijo ralado, o sal a gosto e amassar até ficar uma massa homogênea. Em seguida, fazer tirinhas ou tranças e colocar em uma panela com o óleo em temperatura ambiente. Levar ao fogo até dourar. Retirar o biscoito e colocar em um prato com papel toalha para absorver o excesso de óleo.

DICAS:

- Servir o biscoito morno e, de preferência, com café.

BOLO DE MACAXEIRA

Sugestão de momento para consumo:

(X) Café da manhã (X) Lanches () Almoço () Jantar () Sobremesa

Rendimento: 30 porções

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Macaxeira	500	Gramas
Leite frio	800	Mililitro
Leite de coco	200	Mililitro
Coco seco	200	Gramas
Açúcar	2	Xícara de chá
Farinha de trigo com fermento	2	Xícara de chá
Margarina	3	Colher
Ovo de galinha	3	Unidade

Modo de preparo

Cortar a macaxeira crua em pedaços pequenos e passar no liquidificador com 500 ml de leite. Reservar a mistura. Triturar no liquidificador o coco seco com 300 ml de leite e acrescentar à mistura da macaxeira. Juntar os ovos e a margarina no liquidificador e bater por 5 minutos. Adicionar o leite de coco e bater até ficar homogêneo. Depois acrescentar essa mistura com massa anterior e misturar bem. Acrescentar o açúcar e o trigo, mexendo com o fuê até ficar homogêneo. Pré-aquecer o forno a 180 C°, untar a forma, adicionar a massa e levar ao forno por aproximadamente 30 minutos.

BOLO DE MANGA CREMOSO

Sugestão de momento para consumo:

(X) Café da manhã (X) Lanches () Almoço () Jantar () Sobremesa

Rendimento: 20 porções

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Ovos	4	Unidade
Açúcar cristal	150	Gramas
Açúcar amarelo	150	Gramas
Farinha de trigo	300	Gramas
Manga	1 ½	Unidade grande
Manteiga	120	Gramas
Raspas de limão	1	Pitada
Sal	-	A gosto

Modo de preparo

Descascar e fatiar metade de uma manga para utilizar na decoração. Em seguida, cortar o restante das mangas e triturar até chegar à consistência de polpa. Aquecer a manteiga. Para a massa, começar juntando os açúcares com a manteiga líquida e bater no liquidificador. Depois acrescentar os ovos, a polpa da manga, raspas de limão e uma pitada de sal. Por fim, adicionar a farinha peneirada, até obter uma mistura homogênea. Forrar a forma com papel vegetal ou untar com manteiga e polvilhar com farinha de trigo. Em seguida, colocar a massa dentro da forma e dispor as fatias de manga por cima. Levar ao forno pré-aquecido a 180 °C por aproximadamente 45 minutos.

BOLO DE RODA

Sugestão de momento para consumo:

(X) Café da manhã (X) Lanches () Almoço () Jantar () Sobremesa

Rendimento: 25 porções

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Polvilho doce	5	Copo
Leite integral	2	Copo
Óleo	1½	Copo
Ovos	6	Unidade
Sal	-	A gosto

Modo de preparo

Aquecer o leite e o óleo até começar a borbulhar, mas sem ferver. Escaldar o polvilho e o sal com a mistura líquida e deixar esfriar. Não precisa misturar, basta deixar junto. Quando a temperatura baixar, adicionar os ovos, incorporar os ingredientes e amassar bem até formar uma massa homogênea. Moldar a massa na lateral de uma forma já untada, fechando toda a borda. Levar para assar em forno pré-aquecido a 220 °C até dourar.

DICAS:

- A erva-doce pode ser utilizada ao final do preparo (antes de levar ao forno) para adicionar mais sabor.
- Não uniformizar a massa, deixar as pontas para dar textura.

CHAMBARI/CHAMBARIL

Sugestão de momento para consumo:

() Café da manhã () Lanches (X) Almoço (X) Jantar () Sobremesa

Rendimento: 15 porções

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Óleo/gordura	2	Colher de sopa
Cebola	3	Unidade
Alho	2	Cabeça
Pimenta-do-reino	½	Colher de sobremesa
Pimenta-malagueta	1	Unidade
Coentro moído	1	Colher de sobremesa
Pimentão	½	Unidade
Limão	1	Unidade
Cheiro-verde	1	Maço
Mandioca	500	Gramas
Chambari (ossobuco)	2,5	Quilograma
Sal	-	A gosto

Modo de preparo

Moer o alho e reservar. Espremer o suco do limão e reservar. Cortar em pedaços as cebolas, a pimenta, o pimentão, o cheiro-verde e a mandioca. Colocar o ossobuco (perna de boi) cortado em um refratário e temperar com o alho moído, uma cabeça de cebola picada, meia colher de pimenta-do-reino, a pimenta-malagueta moída, o coentro moído, o pimentão, o suco do limão e o sal. Misturar e aguardar marinar por dez minutos. Em uma panela, adicionar o óleo/gordura, as duas cebolas picadas, o alho e deixar dourar. Adicionar o chambari marinado e refogar. Após, acrescentar água até cobrir, tampar a panela e deixar cozinhar. Adicionar mais água conforme necessidade. Acrescentar a mandioca e ir verificando o ponto da mandioca e da carne.

DICAS:

- Utilizar panela de pressão para agilizar o processo;
- Comprar o ossobuco já cortado em rodela de dois dedos de espessura;
- Aferventar o chambaril duas vezes antes de começar o processo de preparação;
- Adicionar cheiro-verde a gosto.

CREME DE AÇAÍ COM CUPUAÇU

Sugestão de momento para consumo:

() Café da manhã (X) Lanches () Almoço () Jantar (X) Sobremesa

Rendimento: 1 porção

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Polpa de açaí congelada	1	Xícara de chá
Bananas congeladas	2	Unidade
Leite	1	Xícara de chá
Polpa de cupuaçu congelada	½	Xícara de chá
Castanha de baru moída	1	Colher de sopa

Modo de preparo

No liquidificador, bater o açaí e duas bananas até obter uma textura de creme e reservar. Bater o cupuaçu e o leite até obter um creme homogêneo. Colocar o açaí em uma tigela e sobre ele o creme de cupuaçu. Por cima, acrescentar a farofa de baru.

DICAS:

- Adoçar da maneira que preferir;
- A castanha de baru pode ser substituída por qualquer castanha disponível (castanha-de-caju, castanha-do-pará, amendoim, etc.).

CREPIOCA RECHEADA

Sugestão de momento para consumo:

(X) Café da manhã (X) Lanches () Almoço (X) Jantar () Sobremesa

Rendimento: 1 porção

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Ovos	3	Unidade
Tapioca	3	Colher de sopa
Sal	-	A gosto

Modo de preparo

Em um recipiente, bater bem as claras dos ovos e depois acrescentar as gemas. Misturar bem e adicionar sal a gosto. Em seguida, juntar a tapioca até formar uma mistura homogênea, sem grumos. Em uma frigideira antiaderente ou untada com um fio de azeite, acrescentar uma concha de massa e deixar dourar dos de ambos os lados, virando a crepioca com o auxílio de uma espátula. Recheiar conforme a preferência.

DICAS:

- Para adicionar mais sabor acrescentar ervas frescas ou desidratadas na preparação (orégano, manjericão, páprica, alho, cebola, coentro, salsinha, cebolinha, pimenta, etc.);
- As sugestões de recheio são:
 - frango desfiado e temperado;
 - carne seca desfiada;
 - vegetais a gosto (alface, rúcula, tomate, espinafre, agrião, cenoura ralada);
 - requeijão cremoso;
 - queijo (fresco, muçarela, ricota, etc.);

CUSCUZ DE MILHO

Sugestão de momento para consumo:

(X) Café da manhã (X) Lanches () Almoço (X) Jantar () Sobremesa

Rendimento: 10 porções

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Farinha de milho flocada	500	Gramas
Água	300	Mililitro
Sal	-	A gosto

Modo de preparo

Em um recipiente, adicionar a farinha de milho flocada com o sal. Acrescentar a água aos poucos e mexer com uma colher até umedecer completamente a farinha de milho. Em seguida, adicionar água ao fundo da cuscuzeira e encaixar o cesto de vapor. Na sequência, depositar no cesto a quantidade de farinha de milho hidratada a ser consumida no momento, sem pressionar. Tampar a cuscuzeira e levar para cozinhar por aproximadamente 10/15 minutos ou até o cuscuz ficar bem macio. Servir conforme a preferência.

Obs.: A quantidade dos itens da receita rende várias porções

DICAS:

- Ao hidratar a farinha de milho, a textura da massa deve ficar como a de areia molhada, bem úmida.
- Deixar a massa hidratando por 15 minutos antes de levar ao fogo, para que os flocos fiquem mais macios ao cozinhar no vapor.
- Caso não tenha a cuscuzeira, colocar em um prato de alumínio a massa preparada, molhar o dedo e fazer um furo central na massa. Cobrir com um pano de prato limpo e amarrar o pano no prato. Colocar uma panela com água para ferver e virar o prato sobre da panela. Deixar cozinhar por 10 minutos.
- Acrescentar uma colher pequena de polvilho doce à massa para criar mais liga.
- As sugestões de recheio/acompanhamento são:
 - ovos mexidos/cozidos/fritos;
 - frango desfiado e temperado;
 - carne seca/moída/picada/desfiada temperada;
 - queijo (fresco, muçarela, ricota, etc.);
 - azeite de coco babaçu;
 - manteiga;
 - leite.

CUSCUZ DE TAPIOCA COM CALDA DE CAQUI

Sugestão de momento para consumo:

() Café da manhã (X) Lanches () Almoço () Jantar (X) Sobremesa

Rendimento: 5 porções

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Tapioca granulada	500	Gramas
Coco ralado sem açúcar	1	Unidade média
Açúcar	5	Colher de sopa
Leite	1	Litro
Caqui bem maduro	5	Unidade média
Água	$\frac{3}{4}$	Xícara de chá
Casca de limão	$\frac{1}{2}$	Unidade média

Modo de preparo

Para o cuscuz de tapioca: Ferver o leite. Em uma travessa, colocar a tapioca juntamente com o açúcar e despejar o leite quente por cima. Misturar com uma colher para dissolver todos os grumos da tapioca. Quando começar a formar uma pasta, adicionar metade do coco ralado. Em seguida, abafar o cuscuz em um pano de prato. Quando esfriar, espalhar o restante do coco ralado por cima e servir com a calda de caqui.

Para a calda de caqui: Tirar a pele dos caquis e passar por uma peneira grossa. Descartar o conteúdo que ficou na peneira. Levar uma panela ao fogo com o açúcar e a água. Assim que o açúcar estiver derretido, acrescentar a casca do limão para saborizar e depois descartar. Acrescentar o caqui e deixar cozinhar em fogo baixo, mexendo com frequência até ficar com consistência de calda.

Obs.: Conservar por até sete dias na geladeira devido à baixa quantidade de açúcar.

DOCE DE CAJU

Sugestão de momento para consumo:

() Café da manhã () Lanches () Almoço () Jantar (X) Sobremesa

Rendimento: 12 porções

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Caju	1	Quilograma
Açúcar	1	Quilograma

Modo de preparo

Retirar as castanhas dos cajus e cortá-los em rodela grossas, espremendo para retirar parte do caldo. Em uma panela, levar ao fogo o açúcar até caramelizar. Quando a calda estiver lisa acrescentar apenas os cajus. Deixar ferver até reduzir a calda e ficar na consistência desejada (mais líquida ou viscosa) e bem escura.

DICA:

- Para adicionar mais sabor, acrescentar cravo durante o cozimento;
- Aproveitar o caldo espremido do caju para fazer suco.

DOCE DE MAMÃO

Sugestão de momento para consumo:

() Café da manhã () Lanches () Almoço () Jantar (X) Sobremesa

Rendimento: 20 porções

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Mamão verde	4	Unidade média
Açúcar	2	Quilograma
Coco ralado	100	Gramas
Água	2	Litro

Modo de preparo

Ralar ou fatiar o mamão em tiras finas e enrolar. Em uma panela, levar ao fogo a água e o açúcar até formar uma calda. Quando a calda estiver lisa acrescentar o coco ralado. Em seguida, adicionar o mamão e deixar cozinhar até perceber que está macio e a calda atingir a consistência desejada.

DICA:

- Colocar uma folha de figo durante o cozimento evita que o doce fique amargo.
- Para adicionar mais sabor, acrescentar cravo ou canela durante o cozimento.

FAROFA DE BANANA DA TERRA

Sugestão de momento para consumo:

(X) Café da manhã (X) Lanches (X) Almoço (X) Jantar () Sobremesa

Rendimento: 7 porções

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Banana da terra madura	2	Unidade
Farinha branca	2	Xícara de chá
Cheiro-verde	30	Gramas
Pimenta-de-cheiro	2	Unidade
Sal	-	A gosto
Cebola	½	Unidade
Alho	4	Dente
Azeite de oliva/manteiga	1	Colher de sopa

Modo de preparo

Picar a banana, o cheiro-verde, a pimenta, a cebola e o alho. Em uma panela, em fogo médio, dourar a cebola e o alho no azeite ou manteiga. Após isso, adicionar a banana da terra em cubos para refogar. Em seguida, acrescentar o cheiro-verde, a pimenta-de-cheiro, a farinha e sal a gosto. Mexer bem.

FAROFA DE BARU

Sugestão de momento para consumo:

(X) Café da manhã (X) Lanches (X) Almoço (X) Jantar () Sobremesa

Rendimento: 10 porções

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Castanha de baru torrada	300	Gramas
Azeite de oliva	1	Colher de sopa
Alho	3	Dente
Açafrão-da-Terra	-	A gosto
Sal	-	A gosto

Modo de preparo

Triturar as castanhas de baru com auxílio de um liquidificador ou multiprocessador e reservar. Triturar o alho e refogar em uma panela com azeite. Em seguida, acrescentar as castanhas, o açafrão-da-terra e sal a gosto. Misturar bem.

FAROFA NUTRITIVA

Sugestão de momento para consumo:

(X) Café da manhã (X) Lanches (X) Almoço (X) Jantar () Sobremesa

Rendimento: 5 porções

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Ovos	2	Unidade
Farelo de aveia	2	Colher de sopa
Farinha de mandioca	2	Colher de sopa
Azeite de oliva	1	Colher de sopa rasa
Sal	-	A gosto
Cheiro-verde	1	A gosto
Cenoura ralada	1	Colher de sopa

Modo de preparo

Cortar o cheiro-verde, ralar a cenoura e reservar. Em uma frigideira, adicionar o azeite e, em seguida, os ovos. Saltear um pouco de sal e mexer até cozinhar os ovos. Acrescentar o farelo de aveia, a farinha de mandioca e mexer bem. Adicionar o cheiro-verde, a cenoura ralada e continuar mexendo até a farofa ficar seca e corada.

DICAS:

- Para adicionar mais sabor, acrescentar ervas frescas ou desidratadas na preparação (orégano, manjeriço, páprica, alho, cebola, pimenta, etc.).

FEIJÃO TROPEIRO

Sugestão de momento para consumo:

() Café da manhã () Lanches (X) Almoço (X) Jantar () Sobremesa

Rendimento: 8 porções

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Óleo	½	Xícara de chá
Bacon	200	Gramas
Linguiça calabresa	1	Unidade
Cebola	1	Unidade
Alho	2	Dente
Feijão cozido (fradinho fino)	2	Xícara de chá
Couve	6	Folha
Cheiro-verde	a gosto	A gosto
Farinha Fina de mandioca	2	Xícara de chá
Sal	-	A gosto

Modo de preparo

Picar a cebola, o alho, a couve e o Cheiro-verde. Em uma panela como óleo, adicionar o bacon e deixar fritar, sempre mexendo até dourar (aproximadamente 20 minutos). Em seguida, retirar e reservar. Na mesma panela, adicionar a linguiça cortada em cubos e fritar por quinze minutos, em média. Logo após, retornar o bacon para panela e acrescentar a cebola e o alho. Misturar bem até os temperos dourarem. Acrescentar o feijão cozido e mexer bem. Depois, incorporar a couve, o cheiro-verde e a farinha. Mexer até misturar todos os ingredientes.

FEIJÃO TROPEIRO

ADAPTADO/VEGETARIANO

Sugestão de momento para consumo:

() Café da manhã () Lanches (X) Almoço (X) Jantar () Sobremesa

Rendimento: 10 porções

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Azeite	2	Colher de sopa
Alho	4	Dente
Cebola	1	Unidade
Pimentão amarelo	1	Unidade
Pimentão vermelho	1	Unidade
Pimentão verde	1	Unidade
Sal	-	A gosto
Abobrinha	1	Unidade
Cenoura	1	Unidade
Couve	-	A gosto
Pimenta-do-reino	-	A gosto
Pimenta calabresa	-	A gosto
Pimenta-de-Cheiro	-	A gosto
Pimenta malagueta	-	A gosto
Cheiro-verde	-	A gosto
Feijão de corda cozido	500	Gramas
Farinha de mandioca	-	A gosto

Modo de preparo

Picar o alho, a cebola, a abobrinha, a couve e as pimentas. Ralar a cenoura e cortar os pimentões em rodelas. Em uma panela de pressão, cozinhar o feijão. Em uma panela, dourar o alho e a cebola picada no azeite. Em seguida, acrescentar os pimentões, a cenoura, a abobrinha, a couve e o sal a gosto. Refogar bem. Adicionar aos refogados as pimentas, o feijão, o cheiro-verde e, por último, a farinha.

DICAS:

- Para adicionar mais sabor, acrescentar cogumelos refogados junto aos temperos.

FRANGO CAIPIRA/GALINHA CAIPIRA

Sugestão de momento para consumo:

() Café da manhã () Lanches (X) Almoço (X) Jantar () Sobremesa

Rendimento: 10 porções

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Galinha caipira	1	Unidade
Sal	-	A gosto
Alho	2	Dente
Cebola	1	Unidade
Tomate	1	Unidade
Açafrão	1	Colher de chá
Cheiro-verde	3	Colher de sopa
Azeite de oliva	2	Colher de sopa
Pimenta-de-cheiro	1	Unidade
Pimentão	½	Unidade
Vinagre	2	Colher de sopa
Água fervente	1	Litro

Modo de preparo

Cortar em pedaços a galinha caipira. Depois escaldar em água fervente com o vinagre. Triturar o alho. Picar a cebola, o cheiro-verde, o pimentão e o tomate. Em seguida, refogar o alho e a cebola no azeite. Acrescentar a galinha caipira aos poucos e refogar juntamente com os demais temperos. Depois de refogada (bem frita) acrescentar água até a metade da galinha e ajustar o sal, se necessário. Aguardar o cozimento até ficar macia. Finalizar adicionando o cheiro-verde.

DICAS:

- Utilizar panela de pressão.
- Utilizar os temperos de sua preferência como páprica, cominho, *curry*.

FRANGO COM PEQUI

Sugestão de momento para consumo:

() Café da manhã () Lanches (X) Almoço (X) Jantar () Sobremesa

Rendimento: 10 porções

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Frango	2	Quilograma
Pequi	20	Unidade
Tomates maduros	2	Unidade
Pimentão	1	Unidade grande
Cebolas	3	Unidade grande
Alho	3	Dente
Tempero caseiro (alho, sal, pimenta-do-reino)	2	Colher de sopa
Colorau	2	Colher de sopa
Pimenta malagueta	-	A gosto
Sal	-	A gosto

Modo de preparo

Triturar o alho. Cortar as cebolas e o pimentão em cubos. Cortar o frango em pedaços e temperar com tempero caseiro, deixando marinar por aproximadamente quinze minutos. Em uma panela, aquecer o óleo e levar o alho e o colorau para dourar. Adicionar o pequi e o frango para refogar. Em seguida, acrescentar a cebola, o pimentão e o tomate. Incorporar água aos poucos, até cozinhar, deixando um caldo grosso. Adicionar a pimenta malagueta amassada e sal a gosto.

DICAS:

- Servir com arroz branco.
- Para adicionar mais sabor, acrescentar cheiro-verde na preparação.

GALINHADA CAIPIRA

Sugestão de momento para consumo:

() Café da manhã () Lanches (X) Almoço (X) Jantar () Sobremesa

Rendimento: 8 porções

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Coxa e sobre coxa de frango com pele e osso	1,2	Quilograma
Cominho em pó	1	Colher de sopa rasa
Cúrcuma em pó	1	Colher de sopa rasa
Páprica em pó	1	Colher de sopa rasa
Arroz	2	Xícara de chá
Água ou caldo natural de legumes	4	Xícara de chá
Tomate	1	Unidade
Pimentão vermelho	1	Unidade
Cebola	1	Unidade
Alho	5	Dente
Coentro ou salsinha	3	Colher de sopa
Cebolinha	6	Talo
Azeite	2	Colher de sopa
Sal	-	A gosto
Pimenta	-	A gosto

Modo de preparo

Limpar, cortar e temperar os pedaços de frango com as especiarias em pó (cúrcuma, páprica, cominho). Deixar descansando em temperatura ambiente. Cortar a cebola, o tomate, o pimentão, o coentro e a cebolinha; amassar o alho. Reservar todos os ingredientes. Levar uma panela ao fogo alto e, quando aquecida, adicionar o azeite e dourar os pedaços de frango. Evitar mexer, apenas girar os pedaços para dourar por todos os lados. Em seguida, retirar o frango da panela, temperar com sal e reservar. Na mesma panela, adicionar o azeite e refogar o alho e a cebola em fogo médio até dourar. Adicionar o pimentão, refogar por alguns minutos, se preferir, acrescentar um pouco mais de especiarias em pó. Adicionar o arroz, mexer bem e deixar refogar por dois minutos. Acrescentar o frango, o tomate e o sal a gosto, misturar bem, juntar a água. Quando começar a ferver, reduzir o fogo e cozinhar até a água secar (aproximadamente vinte minutos), acrescentando a cebolinha e o coentro picados, misturando bem. Deixar a panela tampada por cinco minutos, servir em seguida.

DICAS:

- O frango/galinha utilizado pode ser tanto caipira quanto de granja.
- Fervente o frango antes do preparo.
- Você pode complementar a receita adicionando mandioca, cenoura e milho no momento que acrescentar o arroz na preparação para cozinha-rem juntos.

GALINHADA COM PEQUI

Sugestão de momento para consumo:

() Café da manhã () Lanches (X) Almoço (X) Jantar () Sobremesa

Rendimento: 15 porções

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Frango caipira	1	Quilograma
Óleo	3	Colher de sopa
Cebola	2	Unidade
Alho	5	Dente
Pimenta-de-macaco	3	Unidade
Coentro em pó	1	Colher de sobremesa
Açafrão	1	Colher de sobremesa
Colorau (urucum)	1	Colher de sobremesa
Arroz branco Tipo 1	2	Copo
Pequi sem casca	10	Unidade
Cheiro-verde	2	Colher de sopa
Água	4	Copo
Sal	-	A gosto

Modo de preparo

Cortar e temperar o frango com sal, pimenta, coentro, açafrão e colorau. Em uma panela de pressão com o óleo, refogar bem o alho, a cebola e o frango. Em seguida, adicionar água aos poucos e deixar cozinhar por quinze minutos na pressão. Depois, acrescentar o pequi, o arroz e deixar cozinhar até ficarem macios. Ao final, acrescentar o cheiro-verde.

GELADINHO DE MANDIOCA

Sugestão de momento para consumo:

() Café da manhã () Lanches () Almoço () Jantar (X) Sobremesa

Rendimento: 20 porções

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Mandioca cozida	300	Gramas
Leite	1	Litro
Açúcar	½	Xícara de chá
Leite condensado (opcional)	1	Caixa pequena

Modo de preparo

Em um liquidificador, bater todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea. Adicionar em embalagens plásticas próprias para geladinho e levar para o freezer até congelar.

MANGULÃO

Sugestão de momento para consumo:

(X) Café da manhã (X) Lanches () Almoço () Jantar () Sobremesa

Rendimento: 20 porções

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Polvilho doce	4	Copo americano
Leite	1	Copo americano
Óleo	1	Copo americano
Ovos	4	Unidade
Sal	-	A gosto
Queijo ralado	1	Copo americano
Fermento químico em pó	1	Colher de sopa

Modo de preparo

Em uma panela, aquecer o leite e reservar. Em um liquidificador, adicionar o ovo e bater bem. Em seguida acrescentar o óleo e o leite morno. Depois, misturar o polvilho, o queijo e o sal com a mistura líquida e bater até formar uma massa homogênea. Por último, acrescentar o fermento e misturar delicadamente com uma colher. Untar uma forma redonda com furo no meio com óleo e adicionar a massa. Levar para assar em forno pré-aquecido a 180 °C, até que o mangulão esteja inflado e corado.

DICAS:

- Servir ainda morno com café.

MOQUECA DE PEIXE

Sugestão de momento para consumo:

() Café da manhã () Lanches (X) Almoço (X) Jantar () Sobremesa

Rendimento: 16 porções

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Azeite	2	Colher de sopa
Alho	1	Cabeça pequena
Sal	-	A gosto
Cebola	1	Unidade
Pimenta-de-cheiro	-	A gosto
Açafrão	-	A gosto
Tomate	½	Unidade
Peixe	2,5	Quilograma
Pimentão	½	Unidade
Leite de coco	200	Mililitro
Cheiro-verde	-	A gosto

Modo de preparo

Cortar o peixe, o alho, a cebola, a pimenta, o tomate, o pimentão e o cheiro-verde. Em uma panela com azeite, refogar o alho e a cebola. Adicionar o peixe e os outros temperos. Acrescentar água e deixar ferver até o peixe ficar bem cozido. Ao final, acrescentar o leite de coco e o cheiro-verde.

DICAS:

- O azeite utilizado pode ser de oliva, coco babaçu ou dendê.

MOUSSE DE CUPUAÇU

Sugestão de momento para consumo:

() Café da manhã () Lanches () Almoço () Jantar (X) Sobremesa

Rendimento: 10 porções

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Leite condensado	1	Caixa
Creme de leite	1	Caixa
Polpa de cupuaçu congelada	2	Unidade
Gelatina em pó sem sabor e incolor	1	Envelope
Água	6	Colher de sopa

Modo de preparo

Em um liquidificador, bater o creme de leite, o leite condensado e a polpa de cupuaçu até obter uma mistura homogênea. Dissolver a gelatina na água gelada ou conforme instruções do fabricante. Adicionar a gelatina aos poucos e bater até misturar completamente. Despejar o conteúdo em um recipiente e levar à geladeira até que fique firme. Servir gelado.

MOUSSE DE MANGA

Sugestão de momento para consumo:

() Café da manhã () Lanches () Almoço () Jantar (X) Sobremesa

Rendimento: 10 porções

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Manga madura	2	Unidade grande
Gelatina	1	Pacote
Leite condensado	1	Lata
Nata	200	Mililitro
Sumo de limão	1	Unidade

Modo de preparo

Descascar as mangas e cortá-las em cubos. Em um liquidificador, adicionar todos os ingredientes e misturar até obter um creme liso e homogêneo. Despejar em um recipiente e levar a geladeira por duas horas ou até ficar na consistência de creme.

DICAS:

- Reservar uma parte da manga para decorar.

PAÇOCA DE CARNE SECA/CARNE DE SOL

Sugestão de momento para consumo:

(X) Café da manhã (X) Lanches (X) Almoço (X) Jantar () Sobremesa

Rendimento: 5 porções

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Carne seca	500	Gramas
Cebola	1	Unidade grande
Alho	2	Dente
Óleo de soja	½	Xícara de chá
Manteiga de garrafa	¼	Xícara de chá
Farinha de mandioca média ou puba	600	Gramas
Sal	-	A gosto

Modo de preparo

Cortar a carne seca em cubos médios. Para dessalgar a carne, colocar em uma tigela e lavar bem com água corrente. Cobrir os cubos de carne com cinco xícaras de chá (chá) de água fria e deixar na geladeira durante doze horas, trocando a água por pelo menos duas vezes durante a dessalga. Cortar a cebola e o alho e deixar reservado. Escorrer a água da carne e temperar com a cebola e o alho, em seguida transferir a carne para uma panela com óleo pré-aquecido e deixar fritar. Após a carne esfriar, transferir para o pilão e macerar até desfiar. Caso não tenha pilão, bater no liquidificador no modo pulsar até a carne ficar bem desfiada. Acrescentar a farinha e macerar até misturar por completo. Temperar com sal a gosto.

DICAS:

- Colocar os ingredientes gradativamente para macerá-los bem.
- Utilizar pilão sem verniz, de preferência.
- Adicionar torresmo frito na preparação, macerando-o juntamente com a carne e a farinha.
- Adicionar pimenta seca em pó ou pimenta-do-reino.

PAMONHA DOCE

Sugestão de momento para consumo:

() Café da Manhã (X) Lanches () Almoço () Jantar () Sobremesa

Rendimento: 8 porções

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Milho verde	12	Espiga
Água	1	Copo americano
Açúcar	2	Xícara de chá
Coco ralado fino	1	Xícara de chá
Sal	-	A gosto
Queijo	1	Unidade

Modo de preparo

Fatiar o queijo em tiras. Cortar as espigas de milho e bater no liquidificador, juntamente com a água. Em um recipiente, acrescentar o coco, o açúcar e misturar bem. Em seguida, colocar a massa na palha de milho, adicionar a tira de queijo da sua preferência e amarrar bem as pamonhas. Adicionar as pamonhas uma a uma na panela em água fervente, para evitar que elas desmanchem. Cozinhar durante 40 minutos, aproximadamente. Retirar a pamonha e deixar esfriar.



PÃO DE QUEIJO

Sugestão de momento para consumo:

(X) Café da manhã (X) Lanches () Almoço () Jantar () Sobremesa

Rendimento: 15 porções

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Polvilho azedo	300	Gramas
Ovos	2	Unidade
Óleo de soja	150	Mililitro
Água quente	100	Mililitro
Queijo meia cura	250	Gramas

Modo de preparo

Em um recipiente, adicionar o polvilho e a água quente, misturando bem. Depois, acrescentar os ovos, o óleo e o queijo. Logo em seguida, misturar a massa até que ela ficar homogênea, verificando se o queijo incorporou na massa. Depois, fazer bolinhas com as mãos para formar o pão de queijo. Para não grudar a massa nas mãos, untar com óleo. Dispor os pães de queijo em uma forma e levar para assar em forno pré-aquecido a 180 °C por 25 minutos.

PEIXADA

Sugestão de momento para consumo:

() Café da Manhã () Lanches (X) Almoço (X) Jantar () Sobremesa

Rendimento: 5 porções

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Peixe em postas	1	Quilograma
Azeite de oliva	5	Colher de sopa
Alho	3	Dente
Cebola	2	Unidade
Cheiro-verde	-	A gosto
Tomates maduros	2	Unidade
Pimentão	1	Unidade
Pimenta verde	-	A gosto
Sal	-	A gosto
Colorau	-	A gosto
Açafrão	-	A gosto
Água fervente	2	Copo

Modo de preparo

Em um recipiente, adicionar o peixe, o sal, a pimenta verde amassada, o colorau e o açafrão, misturando bem e reservar. Em uma panela, acrescentar o azeite de oliva, o alho amassado e a cebola para deixar dourar. Em seguida, refogar o pimentão, os tomates e o cheiro-verde, acrescentando as postas de peixe, mexendo de forma delicada de cima para baixo. Depois, adicionar a água e esperar até que esteja cozido.

PEIXE AO MOLHO COM BATATAS

Sugestão de momento para consumo:

() Café da Manhã () Lanches (X) Almoço (X) Jantar () Sobremesa

Rendimento: 10 porções

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Peixe em postas	2	Quilograma
Alho	5	Dente
Sal	-	A gosto
Pimenta-do-reino	-	A gosto
Tomate	5	Unidade
Cebola	5	Unidade
Pimentão	3	Unidade
Batata	5	Unidade
Cheiro-verde	1	Maço
Água	-	O suficiente para cobrir até a metade do peixe
Molho de tomate	1	Lata
Leite de coco	200	Mililitro

Modo de preparo

Temperar as postas de peixe com alho, sal e pimenta-do-reino a gosto, e reservar. Fatiar os tomates, cebolas, batatas; picar o cheiro-verde; cortar os pimentões em rodela, adicionando tudo em uma panela. Depois, acomodar as postas de peixe e adicionar água até a metade da panela. Quando ferver, adicionar molho de tomate, leite de coco e sal a gosto. Aguardar até cozinhar, por aproximadamente 20 minutos.

PEIXE DE ÁGUA DOCE ASSADO

Sugestão de momento para consumo:

() Café da Manhã () Lanches (X) Almoço (X) Jantar () Sobremesa

Rendimento: 5 porções

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Peixe de água doce	1	Unidade
Pimentão amarelo	1	Unidade
Pimentão vermelho	1	Unidade
Cebola	1	Unidade
Alho	2	Dente
Azeite de oliva	-	A gosto
Sal	-	A gosto
Pimenta-de-cheiro ou do reino	-	A gosto
Limão	1	Unidade

Modo de preparo

Cortar o peixe ao meio e dispor em forma com papel alumínio. Cortar a cebola e os pimentões em rodela. Na forma, temperar o peixe com sal, alho, pimenta, limão, cebola e pimentões. Deixar marinar por 40 minutos. Depois, assar em forno pré-aquecido a 180 °C por 30 minutos. Retirar o papel alumínio e deixar por mais 20 minutos ou até secar a água.

DICAS:

- Servir o peixe acompanhado com arroz branco e salada verde.

PEIXE ASSADO NA FOLHA DE BANANEIRA

Sugestão de momento para consumo:

() Café da Manhã () Lanches (X) Almoço (X) Jantar () Sobremesa

Rendimento: 6 porções

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Peixe tucunaré inteiro	1	Unidade
Alho	3	Dente
Cebola	1	Unidade pequena
Sal	-	A gosto
Limão	1	Unidade
Pimenta-de-cheiro	-	A gosto
Folha de bananeira	1	Unidade

Modo de preparo

Limpar o peixe e deixar marinar no sal e limão por 40 minutos. Depois, cortá-lo por fora e por dentro para temperar com pimenta-de-cheiro, alho e cebola. Por fim, envolvê-lo em folha de bananeira e assar em forno pré-aquecido.

PEIXE FRITO

Sugestão de momento para consumo:

() Café da Manhã () Lanches (X) Almoço (X) Jantar () Sobremesa

Rendimento: 1 porção

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Peixe piau cabeça gorda	350	Gramas
Farinha de trigo	3	Colher de sopa
Limão	1	Unidade
Sal	-	A gosto
Óleo de soja	400	Militro

Modo de preparo

Limpar o peixe e retirar as vísceras. Em seguida, com uma faca afiada, fazer cortes paralelos, começando da cabeça até o rabo, para facilitar a remoção dos espinhos e ajudar a fixar o tempero. Temperar com sal e limão, por dentro e por fora. Empanar com a farinha de trigo e fritar em óleo quente, virando de ambos os lados.

DICAS:

- Servir o peixe com farofa de cebola e vinagrete.

PEIXE NO LEITE DE COCO BABAÇU

Sugestão de momento para consumo:

() Café da Manhã () Lanches (X) Almoço (X) Jantar () Sobremesa

Rendimento: 10 porções

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Tambiqui (em postas)	2	Quilograma
Sal	-	A gosto
Pimenta-do-reino	-	A gosto
Limão	1	Unidade
Óleo	2	Colher de sopa
Cebola	2	Unidade
Pimentão verde	1	Unidade
Pimenta-de-cheiro	3	Unidade
Tomate	2	Unidade
Leite de coco babaçu	½	Litro
Cheiro-verde	1	Maço

Modo de preparo

Temperar o peixe com sal, limão e pimenta-do-reino. Deixar marinar por uma hora antes do preparo. Em uma panela, acrescentar o óleo, depois o peixe para refogar com a cebola, o pimentão e a pimenta-de-cheiro. Adicionar o tomate e o leite de coco babaçu. Deixar cozinhar até o ponto desejado. No final, adicionar cheiro-verde e servir em seguida.

PEIXE PINTADO AO MOLHO

Sugestão de momento para consumo:

() Café da Manhã () Lanches (X) Almoço (X) Jantar () Sobremesa

Rendimento: 5 porções

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Postas de pintado	1	Quilograma
Alho	3	Dente
Cebola	1	Unidade
Tomate	1	Unidade
Salsa fresca	30	Gramas
Coentro fresco	30	Gramas
Azeite	1	Colher de sopa
Açafrão	2	Colher de chá
Colorau	1	Colher de chá
Sal	-	A gosto
Água	½	Litro

Modo de preparo

Em uma panela, adicionar azeite, alho, sal e cebola. Logo em seguida, acrescentar açafrão, colorau e o tomate picado para refogar. Quando o molho encorpar, acrescentar um pouco de água deixar ferver por 3 minutos e em seguida acrescentar as postas do peixe. Cobrir com o restante da água e acrescentar o coentro e a salsa. Deixar em fogo baixo até cozinhar.

PEIXE TUCUNARÉ ASSADO NA FOLHA DE BANANEIRA

Sugestão de momento para consumo:

() Café da Manhã () Lanches (X) Almoço (X) Jantar () Sobremesa

Rendimento: 6 porções

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Tucunaré	1	Unidade
Sal	-	A gosto
Limão	1	Unidade
Cebola	1	Unidade
Alho	5	Dente
Pimentão	1	Unidade
Tomate	1	Unidade
Pimenta-do-reino	-	A gosto
Cheiro-verde	1	Maço
Farofa de mandioca	-	A gosto
Cerveja	1	Lata
Folha de bananeira	-	O suficiente para enrolar o peixe

Modo de preparo

Temperar o tucunaré com sal, pimenta-do-reino, alho e limão. Abrir o peixe ao meio e rechear com as fatias de tomate, cebola, pimentão, cheiro-verde e farinha envolvida em um pouco de cerveja para dar liga. Em seguida, enrolar o peixe na folha de bananeira, de forma que o caldo não escorra e nem escape o recheio. Levar para o braseiro e deixar assar por 30 minutos, depois virar o peixe para assar do outro lado por mais 15 minutos.

DICAS:

- Servir o peixe com arroz branco e salada tropical.

PEQUI AO MOLHO

Sugestão de momento para consumo:

() Café da Manhã () Lanches (X) Almoço (X) Jantar () Sobremesa

Rendimento: 6 porções

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Pequi	1	Quilograma
Azeite	1	Colher de sopa
Alho	3	Dente
Cebola	1	Unidade grande
Pimenta fresca	1	Pedaço
Água	½	Litro

Modo de preparo

Levar ao fogo o azeite, a cebola e o alho para dourar. Na mesma panela, acrescentar o pequi para refogar, adicionando água aos poucos. Deixar cozinhar por cerca de 30 minutos. Após cozinhar o pequi, adicionar a pimenta na preparação.

DICAS:

- Servir com arroz.

PURÊ DE ABÓBORA

Sugestão de momento para consumo:

() Café da Manhã () Lanches (X) Almoço (X) Jantar () Sobremesa

Rendimento: 2 porções

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Abóbora	200	Gramas
Leite integral (ou vegetal)	½	Xícara de chá
Sal	-	A gosto
Cheiro-verde	30	Gramas

Modo de preparo

Cortar a abóbora em fatias e cozinhá-la em água ou no vapor. Após cozida, retirar a água do cozimento e amassar as abóboras. Em uma panela, adicionar a abóbora amassada, o leite e o sal. Misturar a preparação até a consistência de purê. Finalizar com o cheiro-verde.

DICAS:

- Para adicionar mais sabor à preparação, refogar cebola no azeite ou manteiga antes de adicionar os demais ingredientes na panela.
- A mesma forma de preparo pode ser utilizada para reproduzir as receitas de purê de batata, inhame ou mandioca.

QUIBEBE DE ABÓBORA

Sugestão de momento para consumo:

() Café da Manhã () Lanches (X) Almoço (X) Jantar () Sobremesa

Rendimento: 4 porções

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Carne bovina macia (patinho)	300	Gramas
Abóbora madura vermelha	200	Gramas
Cebola	1	Unidade grande
Azeite de coco	50	Mililitro
Alho	3	Dente
Sal	-	A gosto
Pimenta-de-cheiro		A gosto
Colorau	1	Colher de sopa

Modo de preparo

Cortar a carne em cubinhos e temperar com alho, sal, colorau, pimenta-de-cheiro e reservar por 30 minutos. Em uma panela, refogar a cebola picada no azeite de coco e acrescentar a carne. Misturar a preparação. Depois, adicionar dois copos de água e colocar na panela de pressão por 20 minutos. Verificar o ponto de cozimento da carne. Adicionar a abóbora cortada em cubinhos e cozinhar por mais 5 minutos na pressão. Aguardar o cozimento.

DICAS:

- Adicionar temperos e condimentos a gosto.
- Servir com arroz branco.

SALADA COM BABAÇU

Sugestão de momento para consumo:

() Café da Manhã () Lanches (X) Almoço (X) Jantar () Sobremesa

Rendimento: 50 porções

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Água de limão	700	Mililitro
Sal	-	A gosto
Palmito de babaçu	3	Quilograma
Cenoura	500	Gramas
Presunto	500	Gramas
Queijo muçarela	500	Gramas
Milho verde	560	Gramas
Azeitona	100	Gramas
Maçã	320	Gramas
Maionese	1,5	Quilograma

Modo de preparo

Em um recipiente, acrescentar a água, o limão e o sal e adicionar o palmito de babaçu cortado em fatias finas. Reservar em molho para não escurecer. Depois, cortar separadamente a cenoura, o presunto, o queijo muçarela e a maçã em cubos pequenos. Retirar o palmito de babaçu da água e deixar escorrer. Em um recipiente, adicionar todos os ingredientes e misturar bem.

DICAS:

- Receita geralmente preparada em datas comemorativas e festas regionais.

SALADA COM MANGA

Sugestão de momento para consumo:

() Café da Manhã () Lanches (X) Almoço (X) Jantar () Sobremesa

Rendimento: 6 porções

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Rúcula	1	Maço
Alface	1	Maço
Tomate	½	Xícara de chá
Manga rosa	½	Unidade
Cebola roxa	½	Unidade
Cebola amarela	½	Unidade
Cheiro-verde	-	A gosto

Modo de preparo

Colocar a alface em um recipiente para fazer uma camada e por cima acrescentar a rúcula. Cortar o tomate e a cebola amarela em pedaços pequenos e espalhar bem no recipiente. Depois, colocar a cebola roxa, a manga e o parmesão cortados em lascas. Espalhar o cheiro-verde por cima.

DICAS:

- Preparar o seguinte molho para servir com a salada: em um recipiente, adicionar 1 colher de azeite, 1 colher de mostarda, 2 colheres de shoyo, o suco de 2 limões, sal, cheiro-verde e orégano a gosto. Misturar bem.

SALADA COM PEQUI

Sugestão de momento para consumo:

() Café da Manhã () Lanches (X) Almoço (X) Jantar () Sobremesa

Rendimento: 1 porção

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Pequi em conserva	30	Gramas
Cebola roxa	30	Gramas
Tomate italiano	15	Gramas
Cebolinha francesa	-	A gosto
Folhas e brotos	1	Maço
Semente de girassol	20	Gramas

Modo de preparo

Colocar de molho na água as sementes de girassol, escorrer e reservar. Cortar em pedaços pequenos a cebola, o tomate, a cebolinha, as folhas e brotos. Depois, dispor em um recipiente e acrescentar as lascas de pequi em conserva, finalizar com as sementes de girassol.

DICAS:

- Temperar a salada com sal, azeite, pimenta, limão e cebolinha a gosto.

SALADA TROPICAL COM CASTANHAS

Sugestão de momento para consumo:

() Café da Manhã () Lanches (x) Almoço (x) Jantar () Sobremesa

Rendimento: 8 porções

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Alface	1	Maço
Tomate-cereja	250	Gramas
Cenoura ralada	1	Unidade média
Abacaxi	½	Unidade
Manga	½	Unidade
Uva	½	Cacho
Palmito	100	Gramas
Castanha-do-pará	-	A gosto

Modo de preparo

Higienizar todos os ingredientes. Descascar a cenoura, o abacaxi e a manga. Cortar todos os ingredientes e misturar em um recipiente. Ao final, triturar as castanhas e adicionar por cima.

DICAS:

- Acrescentar uma colher de mel, algumas gotas de limão e sal a gosto na hora de servir!
- A castanha-do-pará pode ser substituída por qualquer castanha disponível (castanha-de-caju, baru, amendoim, etc..).

SEMBEREBA DE MURICI

Sugestão de momento para consumo:

() Café da Manhã (X) Lanches () Almoço () Jantar () Sobremesa

Rendimento: 4 porções

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Murici	2	Xícara de chá
Água	1	Litro
Açúcar	1	Xícara de chá
Farinha de puba	-	A gosto

Modo de preparo

Bater no liquidificador o murici com a água. Em seguida, coar o líquido em uma peneira e descartar os caroços. Depois, adicionar o açúcar na mistura e bater novamente até ficar com aspecto de creme. Adicionar a farinha de puba a gosto.

DICAS:

- A receita também pode ser reproduzida com a polpa natural da fruta.
- A farinha de puba pode ser substituída por farinha fina, conforme preferir.

SIRIGADO COM PEQUI

Sugestão de momento para consumo:

() Café da Manhã () Lanches (X) Almoço (X) Jantar () Sobremesa

Rendimento: 6 porções

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Carne de sol	500	Gramas
Arroz	3	Copo
Cebola	1	Unidade
Óleo	2	Colher de sopa
Pequi	12	Unidade
Alho	-	A gosto
Sal	-	A gosto
Água	½	Litro

Modo de preparo

Cortar a carne de sol, a cebola e o alho em pedaços. Descascar os pequis. Em uma panela, acrescentar o óleo, o alho e a cebola para refogar a carne de sol. Após preparar a carne, adicionar o arroz para refogar. Depois, acrescentar água e os pequis. Deixar a preparação cozinhar até secar toda a água. Servir quente.

SORVETE DE MANGA

Sugestão de momento para consumo:

() Café da Manhã (X) Lanches () Almoço () Jantar (X) Sobremesa

Rendimento: 5 porções

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Iogurte	125	Gramas
Nata	200	Gramas
Leite condensado	1	Unidade
Polpa de manga	500	Gramas
Manga	½	Unidade

Modo de preparo

Bater as natas em um liquidificador até ficar consistente. Em seguida, acrescentar o iogurte e o leite condensado e bater novamente. Adicionar a polpa de manga e a manga e continuar batendo por mais dois minutos. Por fim, dispor a preparação em um recipiente e levar ao congelador por 12 horas.

DICAS:

- Servir o sorvete de manga com outras frutas, sementes ou castanhas como acompanhamento.

SUCO DE CAJU

Sugestão de momento para consumo:

() Café da Manhã (X) Lanches () Almoço () Jantar () Sobremesa

Rendimento: 5 porções

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Caju	6	Unidade grande
Açúcar	4	Colher de sopa
Água gelada	1	Litro

Modo de preparo

Higienizar e cortar os cajus em pedaços. No liquidificador, adicionar e bater todos os ingredientes.

DICAS:

- Após o preparo, coar o suco com uma peneira e servir com gelo.
- O caju é uma fruta regional sazonal. Para consumi-lo o ano todo, congelar o caju em pedaços ou na forma de polpa.
- A receita também pode ser reproduzida com polpa natural da fruta.

SUCO DE MANGA COM LARANJA

Sugestão de momento para consumo:

() Café da Manhã (X) Lanches () Almoço () Jantar () Sobremesa

Rendimento: 5 porções

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Manga madura	1	Unidade grande
Laranja	2	Unidade
Água gelada	1	Litro
Açúcar		A gosto

Modo de preparo

Cortar a manga em pedaços e reservar. Cortar a laranja em quatro partes, retirar as sementes e transferir os gomos das laranjas para o liquidificador. No mesmo liquidificador, adicionar a manga, a água gelada, o açúcar a gosto e bater até ficar homogêneo.

DICAS:

- Se preferir, após o preparo, coar o suco com o auxílio de uma peneira e servir com gelo.
- Pode-se incluir a casca da manga na preparação: no liquidificador, adicionar os pedaços de manga com casca e acrescentar 150 ml de água e bater no liquidificador. Coar a mistura e depois fazer o suco com a laranja.

SUCO DE MARACUJÁ

Sugestão de momento para consumo:

() Café da Manhã (X) Lanches () Almoço () Jantar () Sobremesa

Rendimento: 5 porções

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Maracujá	3	Unidade
Açúcar	4	Colher de sopa
Água	1	Litro

Modo de preparo

Retirar a polpa dos maracujás e bater com a água no liquidificador. Após, coar as sementes e adicionar o açúcar a gosto.

DICAS:

- A receita também pode ser reproduzida com a polpa natural da fruta.

VITAMINA DE BANANA

Sugestão de momento para consumo:

(X) Café da Manhã (X) Lanches () Almoço () Jantar () Sobremesa

Rendimento: 5 porções

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Banana	4	Unidade
Leite	1	Litro
Açúcar	-	A gosto
Gelo	-	A gosto

Modo de preparo

Em um liquidificador, adicionar todos os ingredientes e bater até obter uma mistura homogênea e consistente.

DICAS:

- Servir gelada.
- Adicionar as bananas congeladas na hora do preparo.



SUGESTÃO DE MOMENTO PARA CONSUMO DAS RECEITAS

CAFÉ DA MANHÃ E LANCHES

Biscoito Frito
Bolo de Macaxeira
Bolo de Manga Cremoso
Bolo de Roda
Beiju/Tapioca
Creme de Açaí com Cupuaçu
Crepioça de Frango
Cuscuz de Milho
Cuscuz de Tapioca com Calda de Caqui
Farofa de Baru
Mangulão
Paçoca de Carne de sol/Seca
Pamonha Doce
Pão de Queijo
Sembereba de Murici
Sorvete de Manga
Suco de Caju
Suco de Manga com Laranja
Suco de Maracujá
Vitamina de Banana

SOBREMESAS

Bananada
Biscoito Amor Perfeito
Doce de Caju
Doce de Mamão
Mousse de Cupuaçu
Mousse de Manga
Sorvete de manga
Suco de Caju
Suco de Manga com Laranja
Suco de Maracujá

ALMOÇO E JANTAR

Abobrinha Recheada
Arroz carreteiro/Maria Izabel
Arroz Casado
Arroz com Carne de sol e Abóbora
Arroz com Carne Moída
Arroz com Filé
Arroz com Pequi
Chambari
Farofa de Banana da Terra
Feijão Tropeiro
Feijão Tropeiro Adaptado/Vegetariano
Frango com Pequi
Galinha/Frango Caipira
Galinhada
Galinhada com Pequi
Moqueca de Peixe
Paçoca de Carne Seca/Carne de sol
Peixada
Peixe ao Molho com Batatas
Peixe de Água Doce Assado
Peixe Assado na Folha de Bananeira
Peixe Frito
Peixe no Leite de Coco Babaçu
Peixe Pintado ao Molho
Peixe Tucunaré Assado na Folha de Bananeira
Pequi ao Molho
Purê de Abóbora
Quibebe de Abóbora
Salada com Babaçu
Salada de Manga
Salada com Pequi
Salada Tropical com Castanhas
Sirigado com Pequi

