



educação socioambiental através da culinária

## LIVRO DE RECEITAS

### **Mandioca, macaxeira ou aipim?**

Este livreto contém as receitas que foram preparadas na oficina realizada com as turmas de 5º ano da Escola Parque Barra em Maio de 2019.

---

**Alimentamente 2019**

[contato@alimentamente.org](mailto:contato@alimentamente.org)

[www.alimentamente.org](http://www.alimentamente.org)

## — BANANAS ASSADAS



SOBREMESA



8 pessoas



40 min

### ingredientes

- 8 bananas prata maduras
- 50 g de canela em pó
- 3 cs de açúcar cristal
- uma pitada de sal
- um fio de óleo

### preparo

Descasque as bananas, faça um corte na vertical e distribua-as numa assadeira.

Faça uma mistura de açúcar e canela com a pitada de sal e use para temperar as bananas.

Despeje o fio de óleo na assadeira e leve ao forno até dourar.



## — FAROFA DE CASTANHA DO PARÁ



PRINCIPAL



8 pessoas



20 min

### ingredientes

- 400 g de farinha de rosca panko
- 100 g de castanha do pará
- 1/2 xíc de óleo de coco
- fio de azeite
- 2 cebolas roxas
- 50 g de cúrcuma em pó
- úrucum
- pimenta do reino moída na hora

### preparo

Pique as cebolas em cubinhos. Corte as castanhas do pará em lascas.

Em uma frigideira, refogue as cebolas com parte do óleo de coco e o azeite, até dourarem. Em seguida, acrescente a cúrcuma e as castanhas, misturando sempre.

Por fim, junte a farinha panko, o resto do óleo de coco, tempere com sal, úrucume pimenta do reino moída na hora.



## — SUCO DE CUPUAÇU E MELÃO



BEBIDA



750 ml



15 min

### ingredientes

- 2 polpas de cupuaçu
- 1/2 melão
- açúcar

### preparo

Pique o melão em partes menores e junte com o cupuaçu num liquidificador.

Adicione água aos poucos, apenas o suficiente para bater as frutas.

Quando atingir a consistência desejada, adoce de acordo com seu gosto e bata novamente até ficar homogêneo.



## — PICADINHO DE PALMITO PUPUNHA



PRINCIPAL



8 pessoas



1 h e 20 min

### ingredientes

- 500 g de palmito pupunha
- 1 cs de azeite
- 3 dentes de alho
- 1 cebola
- pimenta dedo de moça sem as sementes
- 1 xíc de alho poró
- 10 unidades de azeitonas pretas sem caroço
- 1 cc de fumaça líquida
- 1 cs de páprica doce

### preparo

Pique o palmito pupunha e as azeitonas em pedaços pequenos e reserve.

Numa frigideira, despeje o fio de azeite e faça um refogado de cebola com alho. Quando já estiverem dourados, adicione o alho poró, a pimenta deixe refogar um pouco.

Em seguida, acrescente o palmito pupunha e as azeitonas, tempere com fumaça líquida, páprica, sal e deixe cozinhar tampado em fogo baixo por cerca de 10 minutos, ou até o palmito amolecer.



## — BURÉ



PRINCIPAL



8 pessoas



40 min +

### ingredientes

- 12 espigas de milho verde
- 1 molho de beralha
- 3 cebolas
- 3 dentes de aho
- 3 limões
- 1 molho de tomilho
- 1 cs de cúrcuma

### preparo

Cozinhe os milhos até ficarem bem macios. Em seguida, debulhe os grãos das 12 espigas de milho e bata no liquidificador com água filtrada suficiente para bater. Coe e reserve.

Refogue no azeite os alhos porós e alhos picados e em seguida acrescente as folhas da beralha. Tempere com sal, pimenta do reino e suco de um limão. Reserve.

Leve o creme de milho ao fogo em uma panela grande para engrossar e junte a água fervente até formar um mingau. Tempere com sal e cúrcuma.

Cozinhe por cerca de 10 minutos, mexendo sempre. Por último coloque o refogado de beralhas. Esprema o suco de limão e sirva,



## — DOCE DE TACHO DE ABACAXI



SOBREMESA



8 pessoas



30 min

### ingredientes

- 1 abacaxi
- 5 cs de açúcar demerara
- 1 laranja
- 1 canela em pau

### preparo

Corte o abacaxi em quadrados pequenos, rale a casca laranja e reserve.

Em uma frigideira, exprema um pouco do suco da laranja, adicione o açúcar e a canela em pau e deixe caramelizar um pouco.

Quando começar a levantar fervura, acrescente o abacaxi e as raspas de laranja mexendo sempre até atingir o ponto de doce.



## — SUCO DE MELÃO E MELANCIA



PRINCIPAL



750 ml



15 min

### ingredientes

- 1 melão
- 1/4 de melancia

### preparo

Pique o melão e a melancia em partes menores e descarte as sementes. Junte-os em um liquidificador bata, não é necessário acrescentar água.

Coe com uma peneira ou voal e sirva gelado!





## — MDODJAPÉ



SOBREMESA



8 pessoas



40 min +

### ingredientes

- 1 xíc de de água
- 1/3 xíc de óleo vegetal
- 1 e 1/2 xíc de milho cozido
- 1/2 xíc de coco ralado não adoçado
- 3/4 xíc de açúcar demerara ou cristal
- 1 xíc de fubá mimoso
- 1 cs de vinagre branco ou de maçã
- 1 cs de fermento químico em pó
- uma pitada de sal

### preparo

Num processador, adicione o milho já cozido e triture bem. Acrescente a água, o óleo vegetal, o açúcar, o fubá e o sal e bata até ficar homogêneo.

Em seguida, misture o coco ralado, o vinagre e o fermento e misture delicadamente com uma espátula até incorporar.

Unte uma forma, desepeje a massa nela e leve ao forno pré aquecido por aproximadamente 40 min ou até dourar.

Esperre a massa esfriar para desenformar e sirva.



## — SALADA DE FEIJÃO GUANDÚ



SALADA



8 pessoas



60 min

### ingredientes

- 400 g de feijão de corda ou guandu
- 6 tomates verdes
- 1 molho de salsinha
- 100 ml de melado
- 2 limões
- 3 cs de azeite
- 1 cs de óleo de gergelim
- 1 cs de gergelim
- tomilho fresco
- 1 couve flor

### preparo

Cozinhe o feijão guandú por cerca de 10 minutos, prove com um garfo. Ele deve ficar al dente. Escorra a água e lave com água gelada, para resfriá-lo.

Enquanto cozinha o feijão, pique os tomates, a salsinha e a couve flor e os misture em uma tigela.

Acrescente o feijão aos ingredientes, e tempere-os com óleo de gergelim, gergelim, azeite, suco de limão, melado, tomilho fresco e sal.

Misture tudo e prove o sabor.



## — MANDIOCA NO DENDÊ



LANCHE



8 pessoas



60 min

### ingredientes

- 500 g de aipim descascado
- 1 cs de dendê
- 6 dentes de alho
- orégano fresco a gosto
- 2 cs de cúrcuma em pó

### preparo

Cozinhe os aipins descascados em uma panela de pressão, por cerca de 25 minutos após atingir a pressão. Ao destampar a panela, lave com água fria, para amolecer o aipim.

Em uma frigideira grande, adicione dendê e o alho descascado e picado e deixe refogar brevemente. Em seguida, adicione a mandioca e mexa delicadamente até dourar.

Por fim, tempere com sal, orégano fresco, cúrcuma e pimenta do reino moída na hora.



## — SUCO DE CUPUAÇU E FRUTAS



BEBIDA



750 ml



15 min

### ingredientes

- 250 g de polpa de cupuaçu
- 1 bandeja de caju, ou
- 3 maracujás, ou
- 1 abacaxi

### preparo

Corte as frutas em partes menores e junte com a polpa cupuaçu num liquidificador.

Adicione água filtrada aos poucos, apenas o suficiente para bater as frutas.

Quando atingir a consistência desejada, adoce de acordo com seu gosto e bata novamente até ficar homogêneo.



## — PINHÃO COM MOLHO DE MARACUJÁ



LANCHE



8 pessoas



30 min +

### ingredientes

- 400g de pinhão
- 2 maracujás
- 1 limão
- 1/2 molho de cebolinha
- 1 cs de açúcar
- Sal e azeite a gosto

### preparo

Cozinhe os pinhões em uma panela de pressão por cerca de 30 minutos após pegar pressão. Desligue o fogo e aguarde a pressão sair.

Enquanto isso, prepare o molho: bata em um liquidificador o açúcar, cebolinha, sal, suco de limão e o interior dos maracujás, até obter uma mistura homogênea. Se necessário, acrescente um pouco de água.

Peneire a mistura e finalize com um fio de azeite o molho.

Depois de cozidos os pinhões, corte a "cabeça" deles e descasque-os. Sirva com o molho de maracujá!



## — BEIJU COM MELADO E COCO RALADO



LANCHE



8 pessoas



20 min

### ingredientes

- 500 g de tapioca
- 200 g de coco fresco
- 1 cs de canela
- 3 cs de melado

### preparo

Rale o coco fresco e misture com canela e melado. Reserve.

Em uma frigideira em fogo médio, peneire a tapioca, distribuindo-a homogeneamente por toda a superfície. Aguarde alguns minutos até formar liga.

Em seguida, acrescente o preparado de coco, canela e melado em metade do disco, feche a outra metade sobre ela mesma e aguarde mais um pouco, até o recheio firmar na massa.



## — ARROZ DE PEQUI E COGUMELOS



PRINCIPAL



8 pessoas



60 min

### ingredientes

- 200 g de arroz cateto integral
- 500g de cogumelo paris
- 2 cs de páprica doce
- 1 cs de cúrcuma
- 1/2 de cominho em pó
- 1 cc de fumaça líquida
- 1 molho de salsinha
- 3 cebolas roxas
- 5 Tomates
- 1 cs de óleo de pequi
- 1 limão

### preparo

Aqueça o arroz em uma panela sem óleo, mexendo com uma colher de pau, até começar a sentir um cheiro de pipoca. Acrescente 400ml de água filtrada e deixe cozinhar.

Pique as salsinhas, corte os tomates e cebolas em lâminas, corte os cogumelos em 4 partes.

Em uma frigideira grande, refogue as cebolas no azeite, até dourarem. Em seguida, acrescente os cogumelos e tomates, adicione uma pitada de sal, pimenta do reino fresca e suco do limão e deixe cozinhar tampado.

Quando o arroz estiver cozido, escorra a água e junte na frigideira com o refogado. Tempere com a salsinha, temperos secos, óleo de pequi, corrija o sal e sirva!



## — COZIDO DE FAVAS E ABÓBORA



PRINCIPAL



8 pessoas



60 min +

### ingredientes

- 300 g de favas
- 500 g de abóbora
- 1/2 molho de coentro
- 2 folhas de louro
- 6 dentes de alho
- 2 cs de alho desidratado
- 5 tomates
- 2 cebola
- 1 molho de espinafre
- 1 naco de cúrcuma fresca
- 1/2 xíc de passata de tomate

### preparo

Deixe as favas de molho da noite para o dia. Descarte a água, lave e cozinhe bem, até ficarem levemente amolecidas. Reserve.

Corte todos os ingredientes ao seu gosto, lembrando que iremos preparar um cozido!

Em uma panela grande, refogue as cebolas e alhos, depois junte os tomates e a cúrcuma fresca. Misture bem. Em seguida, acrescente as abóboras e as favas, 400ml de água filtrada, a passata de tomates, as folhas de louro e de coentro, bem como os espinafres.

Acrescente um pouco de sal e deixe cozinhar por cerca de 20 a 30 minutos, em fogo médio baixo, tampado, misture de vez em quando. Ao final, acerte o tempero!





## — PIXÉ



PRINCIPAL



8 pessoas



30 min +

### ingredientes

- 2 xíc de farinha de flocos de milho
- 2 unidades de milho verde
- 1 molho de salsinha
- 2 cebolas
- 3 cs de óleo de coco

### preparo

Cozinhe os milhos até amolecerem, em uma panela de pressão. Depois, debulhe os grãos da espiga e reserve. Pique as salsinhas e reserve.

Corte as cebolas em quadradinhos e as refogue em uma frigideira com óleo de coco e um fio de azeite, até dourarem.

Junte os grãos de milho e a salsinha, mexendo sempre. Em seguida, acrescente a farinha e continue dourando a farofa de milho, ou pixé.

Tempere com sal e pimenta do reino moída na hora.

