

**Disciplina Integradora: Dieta,  
Alimentação e Cenários de Prática**

**Banco de Receitas com Alimentos  
Típicos Brasileiros**

**2020**

# SUMÁRIO

<b>RECEITAS SALGADAS</b>	<b>2</b>
1. Pão de queijo de inhame	2
2. Fritada de cará - vegana	3
3. Refogado de carne de caju - vegano	3
4. Nhoque de banana-da-terra - vegano	4
5. Dadinho de tapioca	5
6. Pão de beijo (pão de queijo vegano) - vegano	5
7. Escondidinho de carne de caju - vegano	6
8. Moqueca de caju - vegana	7
9. Moqueca de caroço de jaca - vegana	8
10. Risoto de cambuci com camarão	9
11. Risoto de jabuticaba aromatizado com leite de coco	10
12. Paçoca de caju - vegana	11
13. Ceviche com cupuaçú	12
14. Tomate ao pesto de jambú e castanha-do-pará - vegano	12
15. Ceviche de peixe branco e cambuci	13
16. Moqueca de banana-da-terra com pequi - vegana	13
17. Vatapá de inhame	14
18. Pão de macaxeira	15
19. Arroz com baru - vegano	16
20. Ricota de castanha-de-caju - vegana	16
21. Lasanha de banana da terra	17
<b>RECEITAS DOCES</b>	<b>18</b>
1. Mousse de graviola	18
2. Muffin de pitanga (ou acerola)	18
3. Bolinhos de tapioca com cupuaçu	19
4. Bolo de cenoura com brigadeiro de inhame	20
5. Bolo de jabuticaba	22
6. Bolo de aipim - vegano	23
7. Doce de casca de coco - vegano	23
8. Granola de cupuaçu - vegana	24
9. Brownie de farinha de mandioca - vegano	24
10. Pudim de inhame	25
11. Brownie de inhame	26
12. Cocada cremosa de forno com caju	27
13. Torta gelada de açaí com tapioca - vegana	27
14. Bolo de sapoti	27
15. Cookie de castanha-de-caju - vegano	28

## RECEITAS SALGADAS

### 1. Pão de queijo de inhame

#### Ingredientes:

2 inhames grandes  
1 ½ xícara (chá) de polvilho doce  
1 xícara (chá) de polvilho azedo  
½ xícara (chá) de óleo de canola ou azeite  
100g de queijo minas ralado fino  
½ xícara (chá) de leite morno  
Sal a gosto

#### Modo de preparo:

Descasque o inhame, corte em cubos grandes e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos em uma panela com água e sal.

Retire o inhame da panela e use um espremedor de batatas para fazer um purê. Deixe esfriar um pouco.

Pré-aqueça o forno a 200°C.

Misture todos os ingredientes secos, inclusive o sal.

Acrescente o óleo ou azeite aos poucos, formando uma farofa.

Depois, adicione o purê de inhame devagar, até que se forme uma massa uniforme.

Acrescente o leite morno aos poucos, amassando a massa com as mãos.

Faça bolinhas (aproximadamente 30) com esta massa e disponha numa assadeira previamente untada com um fio azeite.

Asse por 30-40 minutos.

### 2. Fritada de cará - vegana

#### Ingredientes:

1 cenoura ralada  
½ tomate pequeno picado  
½ cebola roxa picada (bem fino)  
½ xícara (chá) de repolho roxo ralado  
Alguns ramos de cebolinha picada (bem fino)

Alguns ramos de salsinha picada (bem fino)

1 xícara de cará cru ralado

Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

Descasque o cará e deixe na água até terminar de picar e ralar todos os ingredientes.

Rale grosso e misture bem com os demais ingredientes.

Coloque a massa numa frigideira antiaderente, de preferência, com um pouco de azeite, tampe e deixe cozinhar em fogo baixo por aproximadamente 7 minutos.

Vire com ajuda de um prato e deixe cozinhar por mais 7 minutos.

### **3. Refogado de carne de caju - vegano**

Ingredientes:

1 colher (sopa) de azeite

1 cebola picada

1 pimenta dedo-de-moça picada

1/2 pimentão verde picado

1/2 pimentão vermelho picado

2 tomates sem pele e sem sementes picados

6 cajus espremidos no espremedor de batatas, cortado contra as fibras, em fatias finas

1 xícara de leite de coco

Sal a gosto

2 colheres (sopa) de coentro picado

Gotas de limão a gosto

Modo de preparo:

Numa frigideira, aqueça o azeite e murche nele a cebola picada e a pimenta.

Junte o pimentão e os tomates e mexa.

Em seguida, coloque a carne de caju, metade do leite de coco e salgue a gosto.

Abaixe o fogo e deixe cozinhar por cerca de 5 minutos ou até o caju ficar macio e temperado.

Junte o leite de coco restante e deixe ferver.

Prove o tempero e corrija, se necessário. Junte o coentro picado e umas gotas de limão e sirva.

#### **4. Nhoque de banana-da-terra - vegano**

##### Ingredientes

5 bananas-da-terra

2 xícaras (chá) de farinha (arroz, grão de bico, trigo, amido de milho)

1 colher (chá) de sal

Azeite para selar

##### Modo de preparo

Coloque as bananas ainda com casca em uma forma e leve ao forno alto por 15 minutos ou até que a casca fique completamente escura.

Quando elas estiverem mornas, as descasque e as coloque em um recipiente.

Amasse-as com a ajuda de um garfo até que forme um purê homogêneo.

Acrescente sal e 1 ½ xícara de farinha e mexa bem até obter uma mistura encorpada e consistente.

Polvilhe um pouco do restante da farinha sobre uma bancada e coloque uma parte da massa do nhoque sobre ela.

Com cuidado, forme um rolinho e corte os nhoques em tamanhos iguais.

Repita o processo até acabar a massa.

Com todo o nhoque cortado, acrescente o azeite em uma frigideira e, quando estiver quente, adicione os nhoques, selando-os em fogo médio.

Sirva com ervas ou com o molho de sua preferência!

#### **5. Dadinho de tapioca**

##### Ingredientes

500g de tapioca granulada

500g de queijo coalho ralado grosso

1 litro de leite

Sal a gosto

##### Modo de preparo

Ferva o leite com o sal e reserve.

Em um recipiente, coloque a tapioca e o queijo ralado e misture.

Em seguida, vá adicionando o leite fervido e misture até formar uma massa homogênea.

Em seguida, despeje a massa sobre uma assadeira forrada com plástico-filme.

Leve a assadeira à geladeira por aproximadamente 3 horas ou até que a massa fique firme.

Após esse tempo, retire da geladeira e corte a massa em cubinhos.

Coloque os cubinhos sobre outra assadeira forrada com papel-manteiga, de forma que fiquem separados uns dos outros.

Leve ao forno a 180° C por cerca de 30 minutos ou até dourar.

Dica: sirva com molho agridoce de goiabada ou pimenta ou mel.

## **6. Pão de beijo (pão de queijo vegano) - vegano**

### Ingredientes

1 ⅓ xícara (chá) de polvilho azedo

2 xícaras (chá) de polvilho doce

¾ xícara (chá) de azeite de oliva

500 g de batata doce roxa (se quiser, substitua por batata baroa ou mandioquinha)

⅓ água morna

1 colher (chá) de sal

Orégano, alecrim, manjericão, açafão da terra, páprica, chia, linhaça e outros temperos e sementes à gosto

### Modo de preparo

Cozinhe a batata doce até que ela esteja macia o suficiente para ser espremida com um garfo.

Enquanto a batata cozinha, misture o polvilho doce, o polvilho azedo, o sal, os temperos e o azeite em uma tigela grande.

Acrescente a batata amassada e, aos poucos, vá adicionando a água.

Misture a massa até ficar homogênea e, se necessário, acrescente um pouco mais de água.

Faça os pães do tamanho e formato que desejar e os disponha em uma assadeira levemente untada com azeite.

Pré-aqueça o forno (10 minutos) a 180 graus e leve os pães ao forno por 20 a 30 minutos ou até que a parte de baixo esteja dourada.

Dica: se quiser, congele os pãezinhos crus para serem assados em outro momento.

## 7. Escondidinho de carne de caju - vegano

*- Para a massa*

### Ingredientes

5 batatas baroas descascadas

1 colher (sopa) de azeite

1 colher (chá) de sal

### Modo de preparo

Corte as batatas em rodelas da mesma espessura.

Adicione as batatas a uma panela, cubra-as com água e leve ao fogo médio.

Quando estiverem cozidas e macias, despreze a água e espere as batatas esfriarem.

Transfira para um prato e amasse com um garfo (como se fosse fazer um purê).

Tempere com sal e azeite.

Passe a misturar manualmente.

Em forminhas pequenas (individuais) ou em uma assadeira média, molde a massa de maneira que ela cubra todo o fundo e as laterais.

Caso opte pelas forminhas individuais, o rendimento será de 3 porções.

Lembre-se de reservar um pouco de massa para posteriormente cobrir o recheio.

Reserve e passe a fazer o recheio.

*- Para o recheio*

### Ingredientes

4 cajus (sem as castanhas)

1 cebola roxa picada em cubos pequenos

1 colher (sopa) de azeite

½ pimentão vermelho picado em cubos médios

½ pimentão amarelo picado em cubos médios

¼ xícara (chá) de azeitonas verdes picadas

1 colher (chá) de sal

½ colher (chá) de pimenta preta

½ colher (chá) de páprica picante

### Modo de preparo

Corte os caju em gomos, e depois corte novamente em pedaços menores.

Amasse cada pedaço de caju, até extrair todo o líquido (para facilitar, utilize uma peneira – apenas pressione o caju contra ela)

Reserve os pedaços de caju que já estiverem bem secos.

Em uma panela, em fogo médio, adicione a cebola roxa e o azeite.

Misture e, em seguida, acrescente os pimentões.

Quando a cebola estiver mais murcha, acrescente a carne de caju que estava reservada e as azeitonas.

Adicione o sal, a pimenta e a páprica.

Misture por mais 5 minutos.

Recheie a massa que estava reservada.

Cubra com mais um pouco de massa.

Leve ao forno pré-aquecido a 175°C por 20 minutos.

## **8. Moqueca de caju - vegana**

### Ingredientes

12 caju

1 cebola grande picada em cubos pequenos

1 pimentão verde cortado em rodela sem sementes

3 colheres (sopa) de coentro picado

3 tomates grandes cortados em rodela

2 colheres (sopa) de suco de limão

½ colher (chá) de sal

¼ xícara (chá) de azeite de dendê

### Modo de preparo

Fure os caju e esprema com as mãos para retirar o suco.

Tempere a carne do caju espremido com limão, sal, pimenta e coentro.

Coloque na panela o azeite de dendê, aqueça bem e refogue, em fogo alto, os caju, os pimentões, o tomate e a cebola.

Se quiser mais caldo, adicione um pouco de água (cerca de ½ xícara de chá).

Dica: sirva com arroz feito com leite de coco.

## **9. Moqueca de caroço de jaca - vegana**

### Ingredientes

- 1 ½ xícara (chá) de caroço de jaca verde
- 1 cebola fatiada em rodela
- ½ cebola picada em cubos pequenos
- 2 tomates picados
- 1 tomate em rodela
- 1 pimentão verde cortado em rodela
- 1 maço de coentro picado
- 400 ml de leite de coco
- 1 colher (sopa) de sal
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 3 colheres (sopa) de azeite de dendê

### Modo de Preparo

Cozinhe os caroços de jaca numa panela de pressão por 30 minutos. Reserve.

Numa panela (preferencialmente de barro), esquente o azeite de oliva e adicione a cebola picada, o tomate e o pimentão picado.

Acrescente ao refogado os caroços de jaca pré-cozidos, o leite de coco, o tomate, o pimentão em rodela e a cebola fatiada em rodela. Deixe ferver.

Adicione o coentro e o dendê, misture e apague o fogo.

## **10. Risoto de cambuci com camarão**

### Ingredientes

- 18 unidades de camarão sem cabeça, sem casca e sem rabo
- ¼ xícara (chá) de suco de limão
- ½ colher (chá) de sal
- Pimenta do reino à gosto
- 1 ½ colher (sopa) de manteiga sem sal
- ½ xícara (chá) de cebola em cubos pequenos
- 1 xícara (chá) de arroz arbóreo

½ xícara (chá) de vinho branco seco  
3 xícaras (chá) de água quente  
4 unidades pequenas de cambuci descascado e picado  
¼ xícara (chá) de queijo parmesão ralado  
3 colheres (sopa) de salsinha picada

#### Modo de preparo

Tempere os camarões com o suco de limão, ¼ colher de chá de sal e pimenta do reino.

Deixe marinar, sob refrigeração, por 1 hora.

Refogue a cebola em ½ colher de sopa de manteiga, até ficar translúcida.

Adicione o arroz e refogue.

Adicione o vinho branco, metade do cambuci e mexa até completa evaporação do vinho.

Adicione, aos poucos, a água quente e continue mexendo delicadamente. Repita o processo até o grão ficar *al dente*.

Acrescente o restante do cambuci e do queijo parmesão, mexendo delicadamente.

Ajuste o sal e a pimenta.

Finalize com ½ colher de sopa de manteiga gelada para dar brilho e cremosidade.

Grelhe, ao mesmo tempo, os camarões na manteiga restante.

Sirva o risoto acompanhado dos camarões e decorado com salsinha picada.

### **11. Risoto de jabuticaba aromatizado com leite de coco**

- *Para o caldo*

#### Ingredientes

½ cebola cortada em cubos médios  
1 cenoura cortada em cubos médios  
4 ramos de salsa picados  
Alecrim a gosto  
Especiarias a gosto

#### Modo de preparo

Refogue, em uma panela funda, os vegetais na seguinte ordem: cebola, cenoura, salsa, alecrim e as especiarias.

Adicione água fria até cobrir os vegetais.

Ferva em fogo brando, sem tampar a panela, por uma hora.

Coe com o auxílio de uma peneira.

Reserve o caldo.

- *Para o risoto*

### Ingredientes

½ xícara (chá) de jabuticaba

½ cebola cortada em cubos pequenos

2 dentes de alho espremidos

¼ de alho poró em rodelaas pequenas

1 filé bovino cortado em tiras (opcional)

1 colher (sopa) de azeite de oliva

Sal a gosto

Pimenta do reino a gosto

½ xícara (chá) de arroz arbóreo

¼ xícara (chá) de vinho branco seco

½ xícara (chá) de leite de coco

½ xícara (chá) de manteiga sem sal

½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado

### Modo de preparo

Lave as jabuticabas e retire a polpa da casca. Reserve a casca.

Bata a polpa no liquidificador, no modo pulsar, e peneire.

Acrescente as cascas à polpa peneirada e bata no liquidificador, na velocidade máxima, até triturar completamente (se necessário, adicione um pouco de água). Reserve.

Salteie as tiras de filé junto com o alho-poró e um fio de azeite. Ajuste o sal e a pimenta-do-reino. Reserve.

Refogue, em fogo médio, a cebola e o alho no azeite.

Adicione o arroz e refogue até os grãos ficarem ligeiramente transparentes (sem deixar dourar).

Incorpore o vinho branco e refogue a mistura até a completa evaporação do álcool.

Adicione, aos poucos, o caldo reservado e cozinhe até atingir o ponto “*al dente*”, mexendo sempre.

Incorpore a jabuticaba batida ao risoto e mexa delicadamente para intensificar os sabores.

Acrescente o filé reservado e misture.

Finalize com o leite de coco, a manteiga e o queijo parmesão ralado.

## **12. Paçoca de caju - vegana**

### Ingredientes

1 ⅓ xícara (chá) de fibra de caju

½ xícara (chá) de cebola roxa em cubos pequenos

1 colher (chá) de alho picado

1 ¾ xícara (chá) de farinha de mandioca

Cominho a gosto

1 colher (chá) de sal

Pimenta do reino a gosto

1 colher (sopa) de azeite de oliva

### Modo de preparo

Refogue a fibra do caju no azeite até atingir coloração amarronzada, semelhante a de carne frita.

Acrescente a cebola e o alho.

Refogue por 25 minutos, mexendo sempre.

Acrescente a farinha de mandioca e mexa por cerca de 10 a 12 minutos, em fogo brando (70°C), até dourar.

## **13. Ceviche com cupuaçú**

### Ingredientes

4 colheres (sopa) de azeite de oliva

¼ cebola roxa em tiras

½ cebola roxa em cubos pequenos

¼ maço de coentro picado

½ unidade de manga rosa em cubos pequenos

2 postas de peixe pescada-amarela (ou outro de sua preferência) em cubos médios

1 pimenta-de-cheiro picada

1 colher (chá) de pimenta-rosa  
½ colher (chá) de sal  
Suco de 2 limões  
1 xícara (chá) de água  
1 xícara (chá) de polpa de cupuaçu

Modo de preparo

Liquidifique a polpa de cupuaçu com a água. Reserve.  
Marine o peixe no suco de cupuaçu, cebola e sal, por 10 minutos.  
Acrescente a manga, a pimenta-rosa, a pimenta-de-cheiro e o coentro.  
Regue com azeite e misture.  
Sirva.

**14. Tomate ao pesto de jambú e castanha-do-pará - vegano**

Ingredientes

1 maço de jambu  
½ xícara (chá) de castanha-do-pará  
½ xícara (chá) de azeite de oliva  
½ colher (chá) de sal  
6 tomates maduros

Modo de preparo

Corte os tomates ao meio, retire as sementes e escorra. Reserve.  
Separe as folhas e os ramos mais tenros do jambu.  
Prepare, em liquidificador, o pesto com o azeite, o jambu e as castanhas (reservar duas unidades). Homogenize.  
Recheie os tomates e finalize com as castanhas-do-pará reservadas.  
Asse, em forno pré aquecido (220°C), por, aproximadamente, cinco minutos.

**15. Ceviche de peixe branco e cambuci**

Ingredientes

¼ xícara (chá) de suco de limão  
¼ xícara de água ou fumet de peixe

½ xícara (chá) de cebola roxa picada em cubos pequenos  
½ xícara (chá) de cebola roxa em fatias finas  
1 dente de alho espremido  
1 ½ xícara (chá) de cambuci descascado e picado  
¼ xícara (chá) de gelo  
½ colher (chá) de sal  
1 unidade média de pimenta dedo-de-moça sem semente picada  
½ xícara (chá) de coentro picado  
500 g de peixe branco (tilápia, por exemplo) em cubos médios

#### Modo de preparo

Liquidifique o suco de limão, a água ou o fumet de peixe, a cebola picada, o alho, metade do cambuci, o gelo e o sal.

Acrescente, pouco antes de servir, a mistura ao peixe e mexa, delicadamente.

Adicione a pimenta, a cebola fatiada, o restante do cambuci e o coentro, envolvendo-os.

Disponha em um recipiente e finalize com o coentro.

### **16. Moqueca de banana-da-terra com pequi - vegana**

#### Ingredientes

3 bananas-da-terra, sem casca  
6 colheres (sopa) de suco de limão  
1 colher (chá) de sal  
2 dentes de alho espremidos  
3 cebolas pequenas em rodela  
3 tomates médios em rodela  
½ pimentão verde em rodela  
1 xícara (chá) de pequi em conserva em lascas  
Pimenta do reino à gosto  
¼ xícara (chá) de pimenta biquinho  
1 xícara (chá) de leite de coco  
¼ xícara (chá) de coentro picado  
Azeite de dendê a gosto

#### Modo de preparo

Corte a banana em tiras compridas. Tempere com o suco de limão, sal e alho. Acomode, em panela (preferencialmente de barro), em camadas na seguinte ordem: a cebola, o tomate, a banana temperada, o pimentão e as lascas de pequi. Repita uma segunda camada de todos os ingredientes. Regue com um fio de azeite de dendê. Finalize com pimenta-do-reino, a pimenta-biquinho e o leite de coco. Cozinhe com a panela tampada até todos os ingredientes ficarem macios. Finalize com o coentro e sirva.

## **17. Vatapá de inhame**

### Ingredientes

½ cebola média cortada em cubos pequenos  
1 ½ dente de alho amassado  
1 pimenta-de-cheiro  
1 colher (sobremesa) de azeite de dendê  
150 g de camarão seco  
1 inhame grande  
2 colheres (chá) rasas de sal  
2 colheres (sopa) de amendoim sem sal  
3 castanhas-de-caju  
1 colher (sobremesa) de gengibre ralado

### Modo de preparo

Dessalgue o camarão seco, deixando em água gelada por cerca de 30 minutos, trocando a água cerca de 3 vezes.

Cozinhe o inhame em água com sal na panela de pressão por 15 minutos. Reserve o inhame e a água de cozimento.

Refogue a cebola, o alho e a pimenta-de-cheiro no azeite de dendê.

Acrescente o camarão seco previamente dessalgado.

Bata, no liquidificador ou processador, o refogado, o inhame, o amendoim, a castanha-de-caju e o gengibre ralado.

Acrescente um pouco da água do cozimento do inhame, se necessário.

Retorne o creme para a panela, aqueça e sirva em seguida.

## **18. Pão de macaxeira**

### Ingredientes

3 pedaços médios (340g) de mandioca

3 ½ xícaras (chá) de água

2 tabletes de fermento fresco (30g)

1 colher (café) de açúcar

300g de farinha de trigo

2 ovos

3 colheres (sopa) de óleo vegetal

2 colheres (chá) de sal

### Modo de preparo

Descasque e cozinhe a mandioca em água até que fique bem mole.

Reserve a água do cozimento.

Amasse a mandioca até obter um purê. Reserve.

Misture o fermento com o açúcar, 50 g de farinha de trigo e 120 ml da água do cozimento da mandioca.

Deixe descansar, coberto com um pano, até dobrar de tamanho.

Acrescente o purê de mandioca, os ovos, o óleo e o sal à massa fermentada.

Adicione o resto de farinha aos poucos (dependendo da mandioca e da farinha, as quantidades podem ser um pouco modificadas).

Sove a massa até que fique bem lisa.

Deixe fermentar novamente até dobrar de tamanho.

Modele as bolinhas e as disponha em uma forma retangular enfarinhada.

Deixe que os pãezinhos dobrem de tamanho mais uma vez.

Asse em forno pré aquecido (180°C) por cerca de 25 minutos ou até dourar.

## **19. Arroz com baru - vegano**

### Ingredientes

1 colher (café) de óleo vegetal

½ cebola média cortada em cubos pequenos

1 dente de alho amassado

1 xícara (chá) de arroz branco

1 xícara (chá) de água

½ colher (chá) de sal

¼ xícara (chá) de baru descascado

#### Modo de preparo

Ferva a água.

Enquanto isso, coloque o óleo na panela aquecida, acrescente a cebola picada e refogue até ficar transparente.

Acrescente o alho picado e refogue.

Acrescente o arroz e refogue.

Quando o arroz estiver branco-opaco, acrescente a água fervente e o sal.

Deixe a panela meio tampada e, quando a água secar, misture com o baru em pedaços.

## **20. Ricota de castanha-de-caju - vegana**

### Ingredientes

1 xícara (chá) de castanha-de-caju cria

1 colheres (sopa) de azeite

¼ xícara (chá) de suco de limão

500 ml de leite de soja

Sal a gosto

### Modo de fazer

Coloque as castanhas em uma tigela e cubra com água. Deixe de molho por 12 horas.

Troque a água durante o processo.

Passado o tempo, escorra e leve ao processador com o azeite, bata até ficar com uma consistência de areia molhada.

Leve uma panela com o leite de soja ao fogo, quando ferver desligue o fogo e regue com o suco de limão, tempere com sal. Deixe coalhar por 10 minutos.

Coe usando um coador de pano, deixando escorrer por cerca de 10 minutos.

Passado o tempo, misture o leite coalhado com a castanha-de-caju batida. Se quiser, tempere com ervas ou especiarias. Sirva a seguir.

## **21. Lasanha de banana da terra**

### Ingredientes

750 g de carne bovina moída  
250 g de cebola  
250 g de tomate  
50 g de alho  
1 lata de tomates pelados  
½ pimentão verde  
½ pimentão vermelho  
½ maço de salsinha  
½ maço de cebolinha  
½ colher (sopa) de sal  
1 kg de banana-da-terra  
2 colheres (sopa) de óleo de soja  
250 g de queijo mussarela

#### Modo de preparo

Depois de higienizadas, cozinhe as bananas com casca e reserve.

Prepare o molho de carne moída com cebola, alho, sal, pimentão vermelho, tomate e os tomates pelados, e finalize com o cheiro verde.

Observação: deixe o molho com bastante líquido para que sua lasanha fique bem suculenta.

Para a montagem da lasanha, unte uma travessa com óleo, descasque as bananas depois de frias, corte-as no sentido do comprimento espessura média não muito fina, vá alternando camadas de banana com molho, por último, finalize com o queijo.

Leve ao forno médio por aproximadamente 35 min, retire do forno e decore a gosto.

Sirva quente.

## RECEITAS DOCES

### 1. Mousse de graviola

#### Ingredientes:

20 g de gelatina sem sabor diluída conforme instruções da embalagem  
200 g de polpa de graviola  
1 lata de leite condensado  
1 lata de creme de leite

#### Modo de preparo:

Bata no liquidificador todos os ingredientes.  
Coloque em um refratário e leve ao freezer por aproximadamente 40 minutos.

### 2. Muffin de pitanga (ou acerola)

#### Ingredientes:

½ xícara (chá) de manteiga sem sal, derretida  
1 xícara (chá) de açúcar + 2 colheres (sopa)  
2 ovos  
½ xícara (chá) de iogurte natural integral  
2 xícaras (chá) de farinha de trigo  
1 colher (chá) de bicarbonato de sódio  
1 pitada de sal  
Raspas da casca de dois limões (um taiti e outro siciliano)  
1 xícara de pitanga (ou acerola) sem caroço

#### Modo de preparo:

Polvilhe pitanga (ou acerola) com as 2 colheres (sopa) de açúcar e reserve.  
Unte com manteiga e polvilhe com farinha 15 forminhas de muffins.  
Numa tigela, combine a manteiga derretida fria com o açúcar, os ovos e o iogurte.  
Misture bem.  
Peneire sobre esta mistura a farinha, o bicarbonato e o sal.  
Misture até virar uma massa homogênea, porém não lisa (a massa deve ficar com grumos).

Polvilhe as pitangas (ou acerolas) com um pouco de farinha de trigo.

Junte a casquinha de limão e as pitangas (ou acerolas) e mexa delicadamente para incorporar.

Divida a massa entre as forminhas – deixando espaço para crescer.

Leve para assar em forno médio preaquecido, por cerca de 30 minutos.

### **3. Bolinhos de tapioca com cupuaçu**

*- Para o doce de cupuaçu*

#### Ingredientes:

250 g de polpa de cupuaçu

180 g de açúcar

#### Modo de preparo:

Levar ao fogo o açúcar e o cupuaçu e mexer por mais ou menos uma hora até ficar em ponto de corte.

*- Para o bolinho:*

#### Ingredientes:

½ kg de farinha de tapioca

500 ml de leite

5 ovos

200 g de manteiga

1 colher de café de fermento em pó

1 pitada de sal

250 g de doce de cupuaçu

#### Modo de preparo:

Misture com as mãos em uma tigela, um a um, todos os ingredientes do bolinho (menos o doce de cupuaçu) até obter uma massa não muito seca.

Divida o doce de cupuaçu em 36 partes.

Molhe as mãos e faça com a massa de tapioca 36 bolinhos, recheando-os com o doce de cupuaçu.

Asse em forno alto pré-aquecido por 25 a 35 minutos, até ficar dourado.

#### 4. Bolo de cenoura com brigadeiro de inhame

- Para o bolo

##### Ingredientes:

2 cenouras

4 ovos

1 xícara (chá) de óleo vegetal

1 xícara (chá) de açúcar

1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo

½ xícara (chá) de fubá

1 colher (sopa) de fermento em pó

Manteiga e farinha de trigo para untar e polvilhar

##### Modo de preparo:

Misture a farinha de trigo e o fubá. Reserve.

Pique as cenouras em rodelas;

Coloque no liquidificador as cenouras picadas, o açúcar, o óleo e os ovos e bata até formar uma mistura homogênea;

Adicione aos poucos a mistura do liquidificador na farinha + fubá, até que esteja completamente agregado;

Coloque o fermento na água fria e espere a reação, depois disso, adicione na massa e misture delicadamente;

Leve ao forno pré aquecido (180°C) por aproximadamente 50 minutos.

Desenformar quando estiver frio.

- Para o brigadeiro

##### Ingredientes:

120 g de inhame cozido

½ xícara (chá) de açúcar

100 g de chocolate em barra

2 colheres (sopa) de leite de coco

2 colheres (sopa) de chocolate em pó

##### Modo de preparo

Amasse o inhame cozido até que ele esteja granulado o mínimo possível; se preferir, bata no liquidificador.

Adicione os demais ingredientes.

Leve ao fogo e mexa até chegar ao ponto próximo de “ponto de brigadeiro” – quando começa a desgrudar da panela.

Com o bolo desenformado, espalhe o brigadeiro por cima e sirva.

## **5. Bolo de banana - vegana**

### Ingredientes secos

2 xícaras (chá) de farinha de aveia

1 xícara (chá) de farinha de arroz integral

$\frac{3}{4}$  xícara (chá) de açúcar mascavo

1 colher (chá) de canela em pó

Noz moscada ralada na hora, a gosto

$\frac{1}{2}$  xícara (chá) de uva-passa preta ou branca

1 colher (sopa) de fermento químico

### Ingredientes úmidos

2 xícaras (chá) de água

6 colheres (sopa) de óleo de coco ou outro óleo vegetal

4 bananas prata pequenas (se forem grandes, use 3)

1 colher (chá) de vinagre de maçã

### Para o fundo da forma

3 a 4 bananas

Canela e açúcar para polvilhar

### Modo de preparo

Em uma tigela, misture todos os ingredientes secos.

Bata os ingredientes úmidos, no liquidificador, até formar um creme homogêneo. Se for necessário, divida em duas partes para bater.

Adicione o creme aos ingredientes secos e misture bem.

Unte uma fôrma retangular, polvilhe com açúcar e canela, corte bananas no sentido do comprimento e disponha no fundo da fôrma. Jogue mais canela e açúcar por cima e, então, adicione a massa.

Asse em forno pré-aquecido por cerca de 20 minutos ou até que o bolo esteja assado.

## **6. Bolo de jabuticaba**

### Ingredientes

1 ½ xícara (chá) de jabuticabas inteiras

1 xícara (chá) de açúcar (demerara, orgânico ou mascavo)

2 ovos

1 ½ xícara (chá) de óleo vegetal

1 copo (170g) de iogurte natural

2 xícaras (chá) de farinha de trigo (se quiser, substitua por farinha integral)

1 colher (sobremesa) de fermento químico

Rasps de limão e noz moscada para decorar

### Modo de preparo

No liquidificador, bata as jabuticabas inteiras com um pouco de água até que os pedaços de casca fique bem pequenos.

Adicione o açúcar, os ovos, o óleo e o iogurte e bata até que fique homogêneo.

Em uma tigela, adicione a farinha e a massa do liquidificador e misture até que fique homogêneo.

Adicione o fermento e incorpore delicadamente.

Despeje em uma forma untada com manteiga e farinha.

Asse em forno médio pré-aquecido (180°C) por cerca de 40 minutos ou até que fique completamente cozido.

## **7. Bolo de aipim - vegano**

### Ingredientes

500g de aipim cru ralado (deixe em água para não escurecer)

1 e ¼ xícara (chá) de coco ralado para a massa

½ xícara (chá) de coco ralado para untar e polvilhar por cima

1 xícara (chá) de açúcar demerara

600 ml de leite de coco  
2 colheres (sopa) de óleo de coco  
1 colher (sobremesa) de fermento químico

#### Modo de preparo

Escorra a água em que o aipim estava de molho  
Adicione o aipim a um recipiente, acrescente o coco ralado, o açúcar demerara e misture.  
Adicione o leite de coco e misture mais.  
Adicione o óleo de coco e misture.  
Por último acrescente o fermento e misture delicadamente.  
Transfira para uma forma untada com óleo de coco e coco ralado.  
Polvilhe coco ralado por cima.  
Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 45 minutos.  
Espere esfriar e desenforme.

### **8. Doce de casca de coco - vegano**

#### Ingredientes

Cascas de 1 coco seco (com um pouco de polpa) Observação: a casca trata-se daquela película marrom escura que envolve a polpa.  
1 colher e meia de rapadura ralada (ou açúcar)  
1 colher de chá de cacau em pó

#### Modo de Preparo

Numa frigideira média, coloque as cascas do coco e torra em fogo médio por aproximadamente 5 minutos.  
Em seguida, acrescente a rapadura (ou açúcar) para derreter, mexendo bem, para caramelizar todo o coco.  
Quando o coco estiver bastante caramelizado, adicione o cacau e mexa bem.  
Despeje as lascas do coco num prato para esfriar.  
Guarde num pote.

## 9. Granola de cupuaçu - vegana

### Ingredientes

- 1 ½ xícara (chá) de aveia em flocos
- ¼ de xícara (chá) de semente de abóbora sem casca
- 2 colheres (sopa) de semente de cupuaçu torrada
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco

### Modo de preparo

Numa frigideira grande, coloque a aveia e a semente de abóbora.

Quando a semente de abóbora começar a estalar, acrescente o óleo de coco e a seguir o açúcar e a semente de cupuaçu

Deixe torrar por aproximadamente 10 minutos.

## 10. Brownie de farinha de mandioca - vegano

### Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de óleo vegetal
- 120 g de chocolate amargo
- 1 colher (chá) de linhaça hidratada em ½ xícara (chá) de água e triturada
- ½ xícara (chá) de água
- ½ xícara (chá) de açúcar
- ¼ de xícara (chá) de cacau em pó
- ⅓ de xícara (chá) de farinha de mandioca
- 1 colher de sobremesa de farinha de mandioca para untar

### Modo de preparo

Numa tigela média, coloque o chocolate e o óleo.

Leve ao fogo em banho maria até que o chocolate esteja dissolvido.

Reserve.

Em outra tigela misture os ingredientes secos.

Com o auxílio de um batedor incorpore a linhaça hidratada ao chocolate derretido.

Logo após acrescente os secos e misture bem.

Unte uma forma com óleo e farinha de mandioca.

Leve ao forno pré-aquecido a 180° graus por 15 minutos.

## 11. Pudim de inhame

*- Para a calda*

### Ingredientes

1 xícara (chá) de açúcar

¼ xícara (chá) de água fervente

### Modo de preparo

Separe uma fôrma redonda, com furo no meio, de 22 cm de diâmetro. Leve uma chaleira com cerca de 1 xícara (chá) de água ao fogo alto para ferver.

Coloque o açúcar numa panela média e leve ao fogo baixo para derreter, mexendo de vez em quando com uma espátula, por cerca de 5 minutos, até formar um caramelo dourado.

Com cuidado, meça ¼ de xícara (chá) da água fervente e regue sobre o caramelo. Misture com a espátula até formar uma calda lisa. Atenção: a calda pode borbulhar. Transfira a calda para a fôrma, derramando sobre o cone central - essa é a parte mais difícil para caramelar. Com um pano de prato, segure e gire a fôrma para caramelar também a lateral.

*- Para o pudim*

### Ingredientes

3 inhames (cerca de 350 g)

3 ovos

1 ½ xícara (chá) de leite

⅓ de xícara (chá) de açúcar

½ xícara (chá) de coco ralado seco

Coco ralado a gosto para decorar

### Modo de preparo

Preaqueça o forno a 180 °C (temperatura média).

Leve uma chaleira com água ao fogo alto para ferver - ela vai ser usada para o banho-maria.

Lave, descasque, corte os inhames em pedaços médios e transfira para o liquidificador.

Junte o leite, o açúcar e bata até triturar bem o inhame.

Junte os ovos aos ingredientes do liquidificador e bata novamente para misturar. Transfira para uma tigela e misture o coco ralado.

Transfira a massa de pudim para a fôrma caramelada e coloque dentro de uma assadeira. Preencha o fundo da assadeira com água fervente e leve o pudim para assar em banho-maria por cerca de 40 minutos, ou até firmar.

Assim que estiver assado, retire do forno (e do banho maria) e deixe o pudim amornar. Para desenformar: passe a ponta de uma faca na lateral da fôrma; cubra com um prato e vire de uma só vez; deixe escorrer toda a calda sobre o pudim. Deixe esfriar na geladeira por pelo menos 1 hora antes de servir. Decore com o coco ralado a gosto.

## **12. Brownie de inhame**

### Ingredientes

2 ovos

$\frac{2}{3}$  xícara (chá) de inhame cozido (ou batata doce, ou aipim)

$\frac{1}{2}$  xícara (chá) de castanha-de-caju, ou outra oleaginosa

2 colheres (sopa) de óleo vegetal

4 colheres (sopa) de chocolate em pó

3 a 6 colheres (sopa) de açúcar

1 colher (chá) de fermento em pó

### Modo de preparo

No liquidificador, bata os ovos, o óleo e o inhame até ficar um creme homogêneo.

Adicione as castanhas/oleaginosas e bata novamente até que fique um creme bem lisinho. Você pode usar a farinha da castanha já pronta, caso prefira.

Então, adicione o açúcar, chocolate em pó e por fim o fermento e misture.

Despeje a massa em tabuleiro de aproximadamente 20 cm untado e polvilhado com cacau.

Asse em forno pré-aquecido a 200° por cerca de 15 minutos.

## **13. Cocada cremosa de forno com caju**

### Ingredientes

3 colheres (sopa) de manteiga sem sal

5 xícaras (chá) de coco fresco ralado

4 xícaras (chá) de leite condensado

1 ovo

$\frac{3}{4}$  xícara (chá) de polpa de caju

#### Modo de preparo

Misture todos os ingredientes em uma vasilha.

Disponha a mistura em ramequins ou em vasilha refratária.

Asse (180°C) por 55 minutos.

Sirva em temperatura branda (25-30°C).

### **14. Torta gelada de açaí com tapioca - vegana**

#### Ingredientes

2 colheres (sopa) de açúcar

2 colheres (sopa) de castanha-do-pará em lâminas

$\frac{1}{2}$  xícara (chá) de farinha de tapioca

2 colheres (sopa) de leite de coco

1 colher (chá) de óleo vegetal

1 xícara (chá) de polpa de açaí

#### Modo de preparo

Misture todos os ingredientes, reservando parte da castanha laminada. Reserve.

Transfira a mistura para uma forma untada e refrigere por duas horas.

Desenforme o bolo e decore com as castanhas reservadas.

Sirva gelado.

### **15. Bolo de sapoti**

#### Ingredientes

2 unidades médias de sapoti

2 gemas

2 claras em neve

4 colheres (sopa) de óleo vegetal

$\frac{3}{4}$  xícara (chá) de açúcar

2 xícaras (chá) de farinha de trigo peneirada.

1 colher (sopa) de fermento químico

1 colher (sopa) de água

Manteiga sem sal e farinha de trigo para untar e enfarinhar a forma

#### Modo de preparo

Retire a casca e a semente do sapoti e corte-o em pedaços pequenos.

Bata o sapoti no liquidificador, juntamente com as gemas dos ovos e o óleo até obter um creme.

Adicione o açúcar e bata.

Despeje em uma vasilha e misture com a farinha de trigo peneirada, aos poucos.

Misture o fermento e a água e acrescente essa mistura à massa do bolo.

Misture as claras em neve e mexa suavemente.

Unte e enfarinhe uma fôrma com furo central e coloque a massa na fôrma.

Leve ao forno pré aquecido (200°C) por aproximadamente 50 minutos.

Desenforme quando estiver frio.

## **16. Cookie de castanha-de-caju - vegano**

#### Ingredientes

1 xícara (chá) de farinha de trigo

1 e ½ xícara (chá) de castanha-de-caju tostadas e sem sal

½ xícara (chá) de óleo de coco em temperatura ambiente

2/3 xícara (chá) de açúcar mascavo

¼ xícara (chá) de açúcar cristal

½ xícara (chá) de purê de inhame

1 colher (chá) de extrato de baunilha

1 colher (chá) de fermento químico em pó

1 pitada de sal

#### Modo de preparo

Prepare o purê de inhame. Descasque um inhame de tamanho médio, pique em pedaços menores e cozinhe com o dobro de água. Em seguida escorra e amasse com o garfo até virar um purê uniforme.

Pré-aqueça o forno a 180°C.

Em um processador triture 1 xícara das castanhas-de-caju até virar uma farofinha. A outra ½ xícara pique em pedaços que fiquem aparentes nos cookies.

Em uma vasilha, coloque o óleo de coco e os açúcares e misture até virar uma pasta. Adicione a baunilha e o purê de inhame e misture bem.

Acrescente a farofa de castanhas de caju, a farinha de trigo, o fermento em pó e uma pitada de sal e mexa novamente. Adicione as castanhas picadas, misture para envolvê-las com a massa.

Deixe na geladeira por 30 minutos.

Em seguida, com o auxílio de duas colheres coloque cerca de meia colher de sopa de massa para cada cookie em uma assadeira com papel manteiga. Deixe uma distância de 2 dedos entre eles para não correr o risco de grudarem uns nos outros.

Asse por cerca de 20 minutos, ou até que as bordas fiquem douradinhas.

Espere esfriar um pouco e com o auxílio de uma espátula retire-os com cuidado do papel manteiga.