

OS SABORES CULINÁRIOS DA MANDIOCA

José Carlos Durans Pinheiro



José Carlos Durans Pinheiro

OS SABORES CULINÁRIOS DA MANDIOCA

1ª EDIÇÃO



SÃO LUÍS - 2026



EDITORA NOVUS

SÃO LUÍS - MA - 2026

 WWW.EDITORANOVUS.COM.BR  EDITORANOVUS@GMAIL.COM

Diagramação e Edição

Eduardo Mendonça Pinheiro

Edição de Arte

José Carlos Durans Pinheiro

Eduardo Mendonça Pinheiro

Conteudista

José Carlos Durans Pinheiro © 2026

Normalização

José Marcelino Nascimento Veiga Júnior

© 2026 Copyright – Direitos reservados. A Editora Novus é detentora dos direitos autorais relativos à edição, diagramação e ao projeto gráfico da presente obra. Os autores permanecem titulares dos direitos autorais de seus respectivos textos. Esta publicação está licenciada sob a Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0), permitindo a reprodução, o download e o compartilhamento total ou parcial do conteúdo, desde que a fonte seja devidamente citada, com atribuição obrigatória de autoria, e que a obra seja disponibilizada exclusivamente em Acesso Aberto (Open Access). Não é permitida qualquer forma de alteração, adaptação ou modificação do conteúdo, bem como sua disponibilização em plataformas de acesso restrito ou com finalidade comercial.



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

P654s

Pinheiro, José Carlos Durans

Os sabores culinários da mandioca. / José Carlos Durans Pinheiro. – São Luís: Editora Novus, 2026.

161 f.: il. color.

Publicação digital (e-book) no formato PDF

ISBN: 978-65-84364-10-3

DOI: 10.29327/5827189

1. Mandioca. 2. Cultura alimentar. 3. Agricultura familiar. 4. Gastronomia regional. 5. Segurança alimentar. 6. Boas práticas. I. Título.

CDU: 641.4(812.1)

Elaborado por José Marcelino Nascimento Veiga Júnior – CRB 13/320

CONSELHO EDITORIAL

Dr^a Anali Linhares Lima
M.Sc. Alan Jefferson Lima de Moraes
Dr. André Leonardo Demaison Medeiros Maia
Dr^a Anna Christina Sanazario de Oliveira
Dr^a Aurea Maria Barbosa de Sousa
Dr^a Camila Pinheiro Nobre
Dr. Claudio Alves Benassi
Dr. Cleiseano Emanuel da Silva Paniagua
Dr^a Claudiene Diniz da Silva
Dr. Diogo Guagliardo Neves
M.Sc. Eduardo Oliveira Pereira
Dr^a Elba Pereira Chaves
Dr. Elmo de Sena Ferreira Junior
M.Sc. Érica Mendonça Pinheiro
Dr. Fabio Antonio da Silva Arruda
M.Sc. Fernanda Tabita Barroso Zeidan
Dr. George Alberto da Silva Dias
Dr^a Gerbeli de Mattos Salgado Mochel
Dr^a Giselle Cutrim de Oliveira Santos
Dr^a Herlane de Olinda Vieira Barros
Dr^a Ivete Furtado Ribeiro Caldas
M.Sc. José Carlos Durans Pinheiro
M.Sc. Josiney Farias de Araújo

M.Sc. Julianno Pizzano Ayoub
Dr. Leonardo França da Silva
M.Sc. Lucianna Serfaty de Holanda
Dr^a Luciara Bilhalva Corrêa
Dr^a Luana Martins Cantanhede
Dr^a Maria Raimunda Chagas Silva
Dr^a Marina Bezerra Figueiredo
M.Sc. Mayanne Camara Serra
Dr^a Michela Costa Batista
Dr. Moisés dos Santos Rocha
Dr^a Priscila Xavier de Araújo
M.Sc. Ramaiany Carneiro Mesquita
Dr^a Rita de Cássia Silva de Oliveira
M.Sc. Rosany Maria Cunha Aranha
Dr. Saulo José Figueiredo Mendes
Dr^a Samantha Ariadne Alves de Freitas
Dr^a Sandra Imaculada Moreira Neto
M.Sc. Shirley Ribeiro Carvalho
Dr^a Sinara de Fátima Freire dos Santos
M.Sc. Tatiana Mendes Bacellar
Dr^a Thais Roseli Corrêa
Dr^a Thalita Karolline de Queiroz Pereira
M.Sc. Victor Crespo de Oliveira
Dr. Wellinton de Assunção
Dr. William de Jesus Ericeira Mochel Filho

Acesse www.editoranovus.com.br/corpo-editorial-2/ para conhecer os membros do Corpo Editorial

Parecer editorial e avaliação por pares

Os trabalhos que integram esta obra foram submetidos à apreciação do Conselho Editorial da Editora Novus e avaliados por pareceristas externos, por meio do sistema de revisão por pares (peer review), tendo sido considerados aptos para publicação.

Nota editorial: Trata-se de uma produção de caráter independente, na qual os direitos autorais permanecem sob a titularidade de seus respectivos autores. Eventualmente, alguns textos podem apresentar desdobramentos de pesquisas, comunicações ou trabalhos acadêmicos previamente apresentados ou defendidos, cabendo aos autores a observância rigorosa das boas práticas acadêmicas, especialmente no que se refere à prevenção do autoplágio. O conteúdo das obras é de responsabilidade exclusiva dos autores, não refletindo, necessariamente, o posicionamento da Editora Novus, dos organizadores, dos revisores ou dos membros do Conselho Editorial.

AUTOR



José Carlos Durans Pinheiro

Engenheiro Agrônomo formado em dezembro de 1976 pela FESM/Universidade Estadual do Maranhão – UEMA, com mestrado em Agronomia, área de concentração em Fitotecnia, pela Universidade Federal do Ceará – UFC.

A cultura da mandioca tem sido a principal dedicação como profissional de Agronomia ao desempenhar funções como pesquisador, professor, instrutor de qualificação profissional, além de executor e elaborador de projetos de pesquisa.

PREFÁCIO

De autoria do engenheiro agrônomo José Carlos Durans Pinheiro, a presente obra, de forma minuciosa, apresenta ao público uma variedade de elementos circunstanciosamente analisados acerca da produção agrícola da mandioca e sua importância para a gastronomia brasileira. Raiz secularmente cultivada pelos povos originários, trata-se de um produto versátil, de grande valor nutritivo, econômico e potencialmente cultural.

A mandioca é rica em carboidratos, fibras, vitamina C, potássio e fósforo, além de ser um alimento acessível, resistente e de fácil adaptação a diferentes solos e climas. Ajuda na digestão, é isenta de glúten, auxilia no controle do diabetes e possui ação antioxidante, sendo, portanto, fundamental na dieta brasileira.

Segundo a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO), a mandioca é apontada como um dos alimentos de maior eficiência biológica enquanto fonte de energia, de acordo com estudos científicos.

O autor expõe uma galeria artística de imagens, combinando a beleza das cores ao “sabor” da produção de alimentos oriundos dessa raiz, com inúmeros produtos resultantes do processo de fabricação de seus derivados. Tal repertório é arquitetado por meio de 11 categorias classificatórias, correspondendo a 119 (cento e dezenove) tipos de receitas, assim identificadas: 1) Típicas Tradicionais; 2) Típicas Regionais; 3) Café; 4) Almoço; 5) Jantar; 6) Entradas e Acompanhamentos; 7) Sobremesas; 8) Lanches, Doces e Salgados; 9) Petiscos; 10) Molhos e Bebidas; e 11) Receitas Fit.

A mandioca está presente na mesa do brasileiro de Norte a Sul, com suas peculiaridades culinárias regionais, seja em preparações simples ou mais elaboradas. Faz-se presente também nas cozinhas de restaurantes, hotéis, lanchonetes e padarias, compondo pratos típicos regionais.

Dado o reconhecido valor dos derivados da mandioca, estudos indicam que se trata da quarta cultura de produção de alimentos mais importante no mundo, especialmente nas regiões tropicais.

No aspecto econômico, a mandioca constitui a base da agricultura familiar para subsistência e geração de renda, sendo também matéria-prima industrial. Produz diversos subprodutos para venda e consumo, como farinha de mandioca, farinha de tapioca, tucupi, entre outros.

O Brasil é um dos maiores produtores de mandioca, sendo esta uma das culturas mais importantes após a cana-de-açúcar, o milho e a soja.

O autor ressalta que, apesar de o país manter um elevado potencial produtivo, ultimamente vem sofrendo redução significativa na área cultivada.

Embora, no plano conceitual, se preserve a essência da pesquisa que resultou na presente obra, ora prefaciada, cabe destacar os pontos conflitivos apontados em decorrência da falta de atenção dispensada à cadeia produtiva da mandioca. Por outro lado, é mister ressaltar o otimismo e a crença em um futuro economicamente próspero, aos quais o autor se refere quando sustenta, de forma confiante:

Nesse contexto, pela importância da mandioca para a agricultura familiar (...), acredita-se que esse cenário de redução da área plantada, devido a vários fatores analisados posteriormente pelo autor, seja brevemente superado.

Em um mundo marcado por incertezas, essa afirmação constitui, certamente, um dos elementos que permitem ao leitor apropriar-se desse sentimento e, a partir dele, extrair um conhecimento aprofundado acerca das questões abordadas na presente obra.

Maria de Fatima Santos Seixas

Gastrônoma

SUMÁRIO

PREFÁCIO	6
APRESENTAÇÃO	12
PROCEDIMENTOS PARA AS BOAS PRÁTICAS EM COZINHAS DE PROCESSAMENTO CULINÁRIO DA MANDIOCA.....	15
BOAS PRÁTICAS DE FABRICAÇÃO	16
<i>Higiene pessoal e saúde dos colaboradores</i>	16
<i>Controle de qualidade</i>	16
<i>Controle de Documentação</i>	16
<i>Gerenciamento de Riscos</i>	17
<i>Qualificação</i>	17
HIGIENIZAÇÃO NAS COZINHAS.....	17
IMPORTÂNCIA DA CULINÁRIA DA MANDIOCA NA AGRICULTURA FAMILIAR	19
TIPOS DE RECEITAS.....	22
CATEGORIA 1: TÍPICAS TRADICIONAIS	23
<i>BOLO DE GOMA</i>	24
<i>BOLO DE PUBA</i>	25
<i>PANQUECA DE TAPIOCA</i>	26
<i>PÃO DE QUEIJO</i>	27
<i>BOLO DE TAPIOCA DE CAROÇO</i>	28
<i>OMELETE DE TAPIOCA COM QUEIJO</i>	29
<i>MINGAU DE PUBA</i>	30
<i>BEIJU COM COCO</i>	31
<i>BOLO CACETINHO</i>	32
<i>BOLO DE MACAXEIRA</i>	33
CATEGORIA 2: TÍPICAS REGIONAIS	34
<i>BISCOITO DE POLVILHO DE COLHER</i>	35
<i>BISCOITO FRITO DE POLVILHO</i>	36
<i>BOBÓ DE CAMARÃO</i>	37
<i>BISCOITO TOALHA DE POLVILHO</i>	38
<i>CUECA VIRADA</i>	39
<i>BOLO MANÉ PELADO</i>	40
<i>BOLO SOUZA LEÃO</i>	41
<i>CARIBÉU</i>	42
<i>MANIÇOBA</i>	43
<i>BELÉU</i>	44

CATEGORIA 3: CAFÉ	45
<i>BEIJU.....</i>	<i>46</i>
<i>BROA DE MANDIOCA</i>	<i>47</i>
<i>BISCOITO PETA.....</i>	<i>48</i>
<i>CHIPA.....</i>	<i>49</i>
<i>BOLACHA DE POLVILHO.....</i>	<i>50</i>
<i>BISCOITO DE POLVILHO ASSADO</i>	<i>51</i>
<i>PÃOZINHO DE TAPIOCA.....</i>	<i>52</i>
<i>ROSQUINHA DE POLVILHO FRITA</i>	<i>53</i>
<i>PÃOZINHO DE TAPIOCA DE FRIGIDEIRA</i>	<i>54</i>
<i>PÃO DE TAPIOCA COM MILHO.....</i>	<i>55</i>
CATEGORIA 4: ALMOÇO	56
<i>PEITO DE FRANGO COM MANDIOCA E LEITE DE COCO.....</i>	<i>57</i>
<i>BACALHAU GRATINADO COM CREME DE MANDIOCA</i>	<i>58</i>
<i>RABADA COM MANDIOCA</i>	<i>59</i>
<i>TILÁPIA AO FORNO COM MACAXEIRA.....</i>	<i>60</i>
<i>MANDIOCA GRATINADA COM BACON E QUEIJO.....</i>	<i>61</i>
<i>ROSTI DE MANDIOCA COM CAMARÃO.....</i>	<i>62</i>
<i>VACA ATOLADA.....</i>	<i>63</i>
<i>GRATINADO DE MANDIOCA COM CARNE MOÍDA</i>	<i>64</i>
<i>COSTELA COM MANDIOCA E BACON.....</i>	<i>65</i>
<i>FRICASSÊ DE FRANGO COM MACAXEIRA.....</i>	<i>66</i>
CATEGORIA 5: JANTAR	67
<i>PIZZA DE TAPIOCA.....</i>	<i>68</i>
<i>TORTA SALGADA DE MANDIOCA.....</i>	<i>69</i>
<i>NHOQUE DE MANDIOCA.....</i>	<i>70</i>
<i>ESCONDIDINHO DE MACAXEIRA</i>	<i>71</i>
<i>CALDO DE MANDIOCA COM CARNE SECA</i>	<i>72</i>
<i>FRANGO ESCONDIDINHO COM MANDIOCA</i>	<i>73</i>
<i>TORTA DE MANDIOCA COM CARNE SECA E QUEIJO COALHO</i>	<i>74</i>
<i>EMPADÃO DE MANDIOCA.....</i>	<i>75</i>
<i>LASANHA DE MANDIOCA</i>	<i>76</i>
<i>COXINHA DE ASA DE FRANGO COM MACAXEIRA</i>	<i>77</i>
CATEGORIA 6: ENTRADAS E ACOMPANHAMENTOS	78
<i>SALADA DE MANDIOCA COM MAIONESE.....</i>	<i>79</i>
<i>CALDO DE MACAXEIRA</i>	<i>80</i>
<i>PIRÃO DE PEIXE</i>	<i>81</i>

<i>CREME DE MACAXEIRA</i>	82
<i>SOPA DE MANDIOCA</i>	83
<i>EMPADA DE MANDIOCA COM CAMARÃO</i>	84
<i>PURÊ DE MANDIOCA</i>	85
<i>FAROFA</i>	86
<i>FAROFA CAPRICHADA</i>	87
<i>FAROFA CROCANTE</i>	88
<i>PASTELZINHO DE MANDIOCA</i>	89
<i>FARINHAS</i>	90
<i>BOLO DE FARINHA COM BANANA</i>	91
<i>BOLINHO FRITO DE FARINHA</i>	92

CATEGORIA 7: SOBREMESAS 93

<i>SORVETE DE TAPIOCA</i>	94
<i>PUDIM DE MACAXEIRA COZIDA</i>	95
<i>PUDIM DE TAPIOCA COM COCO</i>	96
<i>PAVÊ DE MACAXEIRA</i>	97
<i>QUINDIM DE MANDIOCA</i>	98
<i>BOLO DE TAPIOCA NA TRAVESSA</i>	99
<i>PUDIM DE TAPIOCA</i>	100
<i>PUDIM DE MACAXEIRA COM COCO</i>	101
<i>CREME DE TAPIOCA GRANULADA</i>	102
<i>MANJAR DE MANDIOCA</i>	103

CATEGORIA 8: LANCHES DOCES E SALGADOS 104

<i>EMPADINHAS DE MACAXEIRA</i>	105
<i>COXINHA DE MANDIOCA</i>	106
<i>BISCOITO DE TAPIOCA</i>	107
<i>BOLINHO DE MANDIOCA FRITO COM CAMARÃO</i>	108
<i>ALMOFADINHA DE TAPIOCA</i>	109
<i>MANDIOCA ASSADA</i>	110
<i>CUSCUZ DE TAPIOCA</i>	111
<i>SALGADO DE MACAXEIRA</i>	112
<i>BOLO DE TAPIOCA GELADO</i>	113
<i>BEIJINHO DE MACAXEIRA</i>	114

CATEGORIA 9: PETISCOS 115

<i>DADINHO DE TAPIOCA</i>	116
<i>CHIPS DE MACAXEIRA</i>	117
<i>CROQUETE DE MANDIOCA COM COSTELA</i>	118

<i>ESPETINHO DE MANDIOCA</i>	119
<i>TAPIOCA CHIPS</i>	120
<i>PALITINHO DE MANDIOCA</i>	121
<i>BISCOITO DE SEQUILHO</i>	122
<i>BOLINHO DE COSTELA COM MASSA DE MANDIOCA</i>	123
<i>BISCOITO DE SEQUILHO</i>	124
<i>BEIJO DE MOÇA ASSADO</i>	125

CATEGORIA 10: MOLHOS E BEBIDAS 126

<i>TIQUIRA</i>	127
<i>CAMARÃO FLAMBADO NA TIQUIRA</i>	128
<i>VITAMINA DE MANDIOCA</i>	129
<i>SUCO DE MACAXEIRA</i>	130
<i>TUCUPI AMARELO</i>	131
<i>PATO NO TUCUPI AMARELO</i>	132
<i>GALETO NO TUCUPI AMARELO</i>	134
<i>TUCUPI PRETO</i>	135
<i>COSTELA BOVINA COM TUCUPI PRETO</i>	136
<i>ARROZ DE COSTELA DE PORCO COM TUCUPI PRETO</i>	137
<i>VINAGRE</i>	138
<i>CERVEJA</i>	139
<i>COQUETEL - Drink “PERFUME DE MANI”</i>	140

CATEGORIA 11: RECEITAS FIT 141

<i>BOLINHO FIT DE MACAXEIRA</i>	142
<i>BOLO DE MANDIOCA ZERO LACTOSE</i>	143
<i>CREPIOCA FIT</i>	144
<i>EMPADA DE TAPIOCA FIT</i>	145
<i>BOLO DE MACAXEIRA FIT</i>	146
<i>PÃO DE QUEIJO FIT</i>	147
<i>PASTEL FIT E CROCANTE</i>	148
<i>PUDIM DE TAPIOCA FIT</i>	149
<i>SNACK DE TAPIOCA E LINHAÇA</i>	150
<i>TAPIOCA RECHEADA FIT</i>	151

<i>CONSIDERAÇÕES FINAIS</i>	152
-----------------------------------	-----

<i>REFERÊNCIAS</i>	154
--------------------------	-----



APRESENTAÇÃO

O cenário da produção da mandioca no Brasil, neste início de século, continua como de elevado potencial produtivo, no entanto, vem sofrendo uma redução significativa na área cultivada, enquanto a produção mundial é de crescimento nos continentes asiático e africano. Esse decréscimo na produção é atribuído, principalmente, à redução da área plantada na maioria dos estados. Essa tendência se deve a um conjunto de fatores internos e externos às áreas de produção, que contribuem de forma generalizada para o atual cenário, algumas consistem: na escassez de mão-de-obra rural; em sucessivas secas e enchentes causados por variações climáticas; na baixa participação no mercado externo; na lenta adoção às inovações e às tecnologias e nas oscilações dos preços de mercado.

Acredita-se que a combinação de fatores socioeconômicos; a resistência às adoções tecnológicas e uma comercialização não orientada para as demandas do mercado, também favorecem a diminuição da área plantada com mandioca e conseqüentemente, o declínio da produção. Os fatores citados, contribuem para que os produtores alimentem altos graus de incertezas, gerando riscos implícitos nessa atividade agrícola induzindo a insegurança e o desestímulo, obrigando os produtores, a buscarem outras atividades de produção mais seguras e rentáveis.

O primeiro fator, as organizações sociais surgem como um dos principais meios para os pequenos produtores superarem determinadas desvantagens, mediante investimentos em infraestrutura social e a promoção de projetos produtivos, sendo assim, as organizações sociais tornam-se importantes quanto ao uso mais eficiente dos recursos nas propriedades rurais para agricultores familiares com baixa renda e com limitações de áreas, considerando que uma das fragilidades prementes dos agricultores familiares é o reduzido tamanho das propriedades e a limitação da escala de produção, o que geralmente limita a geração de renda proveniente da atividade agrícola.

O segundo fator que compreende a resistência à adoção de tecnologias, na agricultura familiar, está diretamente relacionado aos baixos rendimentos econômicos das áreas de produção, pois, o não uso de tecnologias tem contribuído para uma menor produtividade da mandioca e conseqüentemente menor retorno financeiro aos produtores, criando um ciclo de desestímulo da produção com a diminuição da área plantada.

Outra constatação observada é o terceiro fator relacionado às precariedades no segmento da comercialização, evidenciado pela deficiência no transporte de produtos, gerado pela dificuldade nos caminhos de acesso, na zona rural e pelos produtos processados sem qualidade, além da falta de informações de mercado, os quais comprometem sistemicamente este segmento, pois, é no momento da comercialização que todos os esforços e soluções dos produtores rurais se consolidam em resultados financeiros satisfatórios. A comercialização em grande parte é dinamizada pelos intermediários que canalizam os produtos até os atacadistas e estes aos varejistas, nos grandes centros consumidores.

A mandioca tem ainda papel importante na geração de emprego e renda de agricultores familiares, notadamente nas regiões Norte e Nordeste. A região Norte possui semelhanças com o Nordeste quanto ao padrão tecnológico, ao consumo e à quantidade de pequenas casas de farinha, além de uma predominância de produtores familiares com dificuldades de acesso à infraestrutura adequada para produção.

Nesse contexto, pela importância da mandioca para a agricultura familiar, quanto ao aspecto alimentício e pela geração de renda, principalmente com a fabricação de farinhas e outros derivados, a mandioca também tem destacada importância para o setor industrial, pelas aplicações que a fécula proporciona em vários produtos alimentícios e não alimentícios, portanto, acredita-se que esse cenário de redução da área plantada seja brevemente superado.

No Maranhão, mesmo diante de tantos problemas contribuindo para a redução da área na produção da mandioca, essa cultura apresenta enorme capacidade de adaptação a diversos tipos de solos e permite que sua exploração seja viável em praticamente todo o estado, predominando o seu cultivo de forma tradicional, com baixa adoção tecnológica e tendo a farinha como principal derivado gerador de trabalho e renda.

Convém salientar que, muitas ações governamentais foram implementadas com o objetivo de apoiar a pesquisa e a assistência técnica para impulsionar a produção da mandioca objetivando seu desenvolvimento tecnológico e no estabelecimento de áreas produtivas.

A top-down photograph of cassava processing on a dark, textured wooden surface. A whole cassava root with its brown, fibrous skin is positioned diagonally from the top left. To its right are three circular slices of the root, showing the white, starchy interior. In the bottom left, a small black bowl is filled with white cassava flour. To the right of the bowl, a wooden spoon rests on a pile of spilled white flour. The text is centered in a white rounded rectangle with a dark border.

**PROCEDIMENTOS PARA AS BOAS
PRÁTICAS EM COZINHAS DE
PROCESSAMENTO CULINÁRIO DA
MANDIOCA**

BOAS PRÁTICAS DE FABRICAÇÃO

Para garantir uma qualidade sanitária e a conformidade dos produtos, numa cozinha de processamento culinário, a adoção das Boas Práticas de Fabricação se constituem uma certeza para atingir esses objetivos.

O processamento da mandioca se inicia com a colheita das raízes, pois, é a partir dessa etapa que obteremos matéria-prima em quantidades para serem processadas e resultarem em derivados com qualidade, portanto, com a colheita e o processamento, a comercialização e a distribuição até o consumidor, inúmeros e indispensáveis cuidados e medidas serão utilizados pelas cozinhas para garantir, no mínimo, a aceitação dos alimentos produzidos.

Quando os princípios de higiene são precários, significa que não há muito cuidado na higienização do processo de fabricação, ou seja, nem a matéria-prima e nem o ambiente de processamento, estão recebendo a devida atenção quanto à limpeza e conservação.

A legislação sanitária federal regulamenta essas medidas em caráter geral, aplicável a todo o tipo de unidades de processamento de alimentos e compete aos serviços de vigilância sanitária estadual e municipal, o estabelecimento de normas complementares, sem contrariar as normas federais, de forma a abranger aspectos sanitários mais específicos à sua localidade.

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) é responsável por estabelecer as normas e fiscalizar as empresas para assegurar que os produtos fabricados no país estejam em conformidade com as BPF.

Principais medidas para controle de qualidade e segurança dos produtos fabricados:

Higiene pessoal e saúde dos colaboradores

Fundamental para prevenir a contaminação dos produtos durante o processo de fabricação, todos os profissionais envolvidos estejam devidamente conscientes para seguir as normas de higiene, como lavagem constante das mãos, utilização de equipamentos de proteção individual e livres de doenças.

Controle de qualidade

Uma série de medidas tomadas desde o início do processo, observando cada etapa da produção para minimizar ou eliminar possíveis riscos, como contaminações ou defeitos. O controle de qualidade precisa ser registrado para futuras análises.

Controle de Documentação

Esse controle envolve a criação, revisão, aprovação e arquivamento de documentação relacionada aos processos de fabricação, como instruções de trabalho, relatórios de produção, certificados de análise e registros de manutenção.

Gerenciamento de Riscos

O objetivo é minimizar os riscos durante todo o processo produtivo, consiste na identificação, avaliação e controle de riscos que podem comprometer a integridade do produto ou a saúde do consumidor, portanto, estudo de perigos e pontos críticos de controle é uma ferramenta indispensável.

Qualificação

O treinamento é fundamental para garantir que todos que trabalham com a produção de alimentos, desde a limpeza até a embalagem, estejam cientes das regras e normas. O conhecimento gera a melhoria dos processos, identificação preventiva de problemas e a implementação de ações corretivas.

Cumprir com as Boas Práticas de Fabricação é obedecer a legislação, é fazer uso de ferramentas sanitárias indispensáveis para estabelecer uma melhor qualidade e aumento de tempo de validade de seus produtos.

HIGIENIZAÇÃO NAS COZINHAS

A higienização da cozinha é por demais importante para a obtenção da qualidade sanitária nos produtos obtidos. É comum o descaso pela manutenção da higiene no ambiente de processamento, assim como, dos eletrodomésticos e utensílios. O estado geral da cozinha sem uma higienização adequada, permitirá a contaminação cruzada dos produtos processados.

A higienização é iniciada com a limpeza, que deve ser periódica e que consiste na remoção de resíduos orgânicos, inorgânicos e restos de alimentos, estes, se possível, devem ser retirados da cozinha diariamente. A higienização se faz necessária também nos eletrodomésticos e utensílios. Após a limpeza, realiza-se a sanitificação que tem como objetivo remover microrganismos residuais deteriorantes e patogênicos. Os produtos de limpeza e sanitização devem possuir registros atualizados, a fim de atender à legislação vigente.

Outro ponto importante são os hábitos de higiene e as boas práticas de manipulação dos produtos processados. Sempre que um operário for acometido de uma enfermidade infectocontagiosa ou apresentar ferimentos, ele deve ser afastado. Todos que trabalham na cozinha devem aderir hábitos de higiene pessoal, além de serem treinados para uso e conservação dos equipamentos, bem como, na redução de desperdícios.

É interessante, também, o controle de pragas e animais, pois, nenhum tipo de animal deve permanecer dentro da cozinha, para evitar contaminações que desqualifiquem os produtos fabricados.

A água utilizada no processamento, assim como na limpeza dos eletrodomésticos e utensílios e na higienização das mãos deve ser potável, límpida, sem cheiro e livre de qualquer tipo de contaminação. A água oriunda de poços, deve ser clorada com o hipoclorito de sódio.

Outra questão é a regularidade sanitária das cozinhas, muitas não atendem às normas e leis sanitárias, por falta de conhecimento e acesso a essas legislações.

A higienização das cozinhas tem como finalidade garantir a obtenção de

produtos saudáveis com valor agregado e que permita aos processadores a oferta de alimentos seguros para o consumo e para o bem-estar dos consumidores.



**IMPORTÂNCIA DA CULINÁRIA DA
MANDIOCA NA AGRICULTURA FAMILIAR**

Os agricultores familiares representam para a população urbana uma fonte de produção de alimentos que serão comercializados nas feirinhas, mercados e supermercados, proporcionando a essas populações alimentos saudáveis de caráter regional como alternativa na substituição aos produtos industrializados.

A culinária da mandioca representa um papel de extrema relevância na agricultura familiar, *primeiro*, por constituir um nicho de mercado mediante a comercialização de produtos culinários; *segundo*, pela sua versatilidade na cozinha, pois, é essencial na fabricação de diversos quitutes tradicionais, como também, na preparação de pratos principais e até sobremesas.

Segundo Nascimento e Etges (2012) existe uma interação entre o meio rural e o segmento gastronômico, o que leva à discussão do processo da formação de identidade territorial na qual a relação entre o campo e a mesa vai além do simples ato de plantar, cultivar, colher, comercializar e comer. Ela faz parte de um conjunto de estratégias e políticas capazes de auxiliar no fomento do desenvolvimento rural e, conseqüentemente, na manutenção da agricultura de base familiar no meio rural.

Portanto, a interação entre a gastronomia da mandioca e a agricultura familiar favorece a criação de um ambiente, cujo comportamento vai além da fabricação desses alimentos, mediante a manutenção do modo de vida das comunidades, bem como, suas tradições folclóricas e costumes ou da geração de emprego e renda. Enfim fortalece o turismo e o comércio, promovendo o desenvolvimento sustentável.

Sendo assim, podemos afirmar, também, que a gastronomia da mandioca, nas comunidades tradicionais, está muito associada culturalmente às festividades religiosas, onde grupos familiares de forma coletiva se reúnem nos festejos de padroeiros, como: São José, Santa Terezinha, Imaculada Conceição, São Sebastião, Santa Luzia e outros, dos santos juninos, Santo Antônio, São João e São Pedro, além de outros eventos como fundação da cidade, Semana Santa, Natal, para produzirem diversos quitutes derivados da mandioca que são bastante apreciados pelas famílias. Esses hábitos tradicionais e alimentares fazem da agricultura familiar, nessas comunidades rurais, uma atividade elementar na produção de alimentos para fortalecer a vida em comunhão incrementada por valores culturais provenientes do ambiente social e religioso.

Com a mandioca brava, é possível obter uma variedade de produtos tradicionais, como as farinhas d'água e seca, a fécula ou polvilho doce, polvilho azedo, beijus, bolos, tiquira e o mingau de tapioca. Outros produtos podem ser denominados dependendo da cultura local, a exemplo da puba que é chamada de carimã e do beiju que é chamado de tapioca, no entanto, é a mandioca mansa, também conhecida como aipim ou macaxeira, amplamente utilizada na culinária brasileira, cultivada em todo o Brasil, que assumiu papéis marcantes nas tradições culinárias locais e regionais e tem sua presença na cultura gastronômica do nosso país, proporcionando uma infinidade de sabores, diversidades e possibilidades culinárias.

Esses produtos são consumidos e apreciados diariamente pela população, os quais também são utilizados como instrumento de negociação para proporcionar renda para muitos empreendedores locais, principalmente, na agricultura familiar.

Convém salientar que a mandioca está presente na agricultura familiar de

diversas regiões do Brasil e as suas raízes constituem matéria-prima básica para vários produtos típicos nessas regiões, a exemplo, na região Norte, encontramos a maniçoba, o tucupi, o tacacá, o beléu. No Nordeste, a tapioca, a goma, a tiquira no Maranhão, a massa puba. No Sudeste, destacam-se pratos como o escondidinho de carne-seca, a vaca atolada e o tradicional pão de queijo. No Centro-Oeste, o caribéu, o biscoito pé rachado. No Sul, as vitaminas de mandioca, dadinhos de tapioca, e assim, uma pluralidade de receitas típicas regionais de alto valor nutritivo.

Logo, de norte a sul do país, encontramos uma riqueza culinária com influências indígenas, portuguesas e africanas somadas às diversas outras etnias que imigraram para o Brasil e contribuíram para a formação da culinária brasileira (Araújo; Tenser, 2006).

De acordo com Mayour (2023), a mandioca desempenha um papel de extrema relevância na cultura gastronômica brasileira. Sua presença é tão marcante que é difícil imaginar a culinária brasileira sem a mandioca.

Em especial no Maranhão, a mandioca é amplamente cultivada em todo o território maranhense, ao envolver um grande número de estabelecimentos agropecuários, categorizados como de agricultura familiar, onde está cultura, além de ter importância econômica, tem sua importância social, mediante o seu cultivo por um número expressivo de famílias em situação de fragilidade no meio rural maranhense.

Portanto, no Maranhão, estima-se que 95% da mandioca é produzida por agricultores familiares, onde, aproximadamente, 60% são utilizados para produção de farinhas; 20% para alimentação animal e os outros 20% têm como destino, o processamento de outros derivados, a exemplo da tiquira, extração de fécula ou polvilho doce, goma e produtos culinários, sem esquecer do consumo *in natura* da macaxeira.

O processamento culinário da mandioca na agricultura familiar do Maranhão precisa avançar na melhoria da gestão dos negócios, mediante estudos de viabilidade econômica para os empreendimentos, da elaboração de um plano de marketing para a melhor comercialização dos produtos, entre outros. A gestão é fundamental para garantir sustentabilidade aos investimentos.



TIPOS DE RECEITAS

CATEGORIA 1

TÍPICAS TRADICIONAIS



BOLO DE GOMA



INGREDIENTES

- 2 xícaras (250 ml) de goma de tapioca;
- 150ml de óleo;
- 3 a 4 ovos inteiros;
- 1 xícara (chá) de leite integral;
- ½ colher (sopa) de sal;
- 120g de queijo muçarela ralado ou queijo meio cura ralado

MODO DE PREPARO

- Em uma panela, adicione 1 xícara (chá) de leite integral e 150ml de óleo. Leve ao fogo até ferver;
- Enquanto isso, coloque 2 xícaras (chá) de goma de tapioca em uma tigela, acrescente ½ colher (sopa) de sal e misture bem;
- Despeje, aos poucos, a mistura fervente de leite e óleo sobre a tapioca, mexendo com uma colher de pau;
- Deixe descansar por 5 minutos para esfriar um pouco;
- Após esse tempo, acrescente 3 ovos inteiros, misture bem, transfira para a batedeira e bata rapidamente. Em seguida, adicione mais um ovo e bata um pouco mais;
- Acrescente 120g de queijo muçarela ralado e misture com uma colher de pau, sem bater;
- Transfira a massa para uma forma de furo central (20 cm de diâmetro x 10 cm de altura), previamente untada com óleo. Use as costas de uma colher para nivelar;
- Asse em forno pré-aquecido a 200 °C por aproximadamente 40 minutos;
- Retire do forno, passe uma faca sem serra nas laterais da forma e desenforme ainda quente;
- Sirva e aproveite seu delicioso bolo de goma de tapioca!

Fonte: Canal Alda Bolos & Cia

BOLO DE PUBA



INGREDIENTES

- Açúcar (540 g);
- 3 ovos;
- Manteiga (25 g);
- Leite de coco (180 ml);
- Massa de mandioca puba (450 g);
- Fermento químico em pó (14 g).



MODO DE PREPARO

- Separe as claras das gemas e bata as 3 claras em neve. Reserve.
- Na batedeira, coloque 540 gramas de açúcar, 3 gemas, 25 gramas de manteiga e ligue a batedeira;
- Com a batedeira ligada, acrescente 180 mililitros de leite de coco e, aos poucos, 450 gramas de massa de mandioca puba;
- Desligue a batedeira, adicione as claras em neve e misture até que fique homogêneo;
- Acrescente 14 gramas de fermento químico em pó e misture novamente;
- Transfira a massa para uma forma untada com manteiga e enfarinhada;
- Leve ao forno a 180 graus Celsius por 40 minutos;
- Sirvam-se.

PANQUECA DE TAPIOCA



INGREDIENTES

Massa

- 8 colheres (sopa) de farinha de tapioca;
- 8 unidades de ovo;
- Sal a gosto;
- 4 colheres (sopa) de óleo de soja.

Recheio

- 350 g de frango cozido e desfiado;
- 3 colheres (sopa) de milho em conserva;
- 1/2 unidade de cebola;
- 2 dentes de alho;
- 2 colheres (sopa) de molho de tomate;
- Sal a gosto;
- Pimenta-do-reino branca a gosto;
- 1 colher (sopa) de óleo de soja.

MODO DE FAZER

Massa

- Bata os ovos, o sal e a tapioca no liquidificador;
- Em uma frigideira antiaderente, aqueça o óleo e despeje a panqueca, fazendo uma massa fina;
- Vire a massa para dourar dos dois lados;
- Reserve.

Recheio

- Refogue a cebola e o alho no óleo;
- Acrescente o frango e o molho de tomate e deixe refogar bem;
- Finalize com o milho e o requeijão e tempere a gosto;
- Recheie as panquecas e bom apetite!

Dicas: Esta panqueca fica deliciosa se acompanhada de molho branco ou rosé. Aproveite as sobras de frango assado.

Rendimento desta receita: 8 porções.

Fonte: CyberCook

PÃO DE QUEIJO



INGREDIENTES

- 500 g de polvilho azedo;
- 2 ovos;
- 250 ml de leite integral;
- 1/2 copo de óleo;
- 1 colher (sopa) rasa de sal;
- 1 pacote de queijo ralado parmesão;
- 400 g de queijo meia cura e ou mussarela ralado no ralador.

MODO DE PREPARO

- O primeiro passo é misturar o leite, o óleo, o sal e o ovo até obter um líquido homogêneo;
- Em seguida, acrescente o polvilho azedo aos poucos, misturando bem até formar uma massa lisa e homogênea que você conseguia moldar;
- Deixe para acrescentar os queijos por último, misturando com ajuda de uma espátula ou com as mãos, se certificando de que o queijo fique bem espalhado por toda a massa;
- Forme as bolinhas de pão de queijo e leve para a geladeira por 30 minutos;
- Passado esse tempo, leve para assar em forno preaquecido a 200° C por cerca de 30 minutos ou até ficar douradinho;
- Sirva ainda quente.



BOLO DE TAPIOCA DE CAROÇO



INGREDIENTES

- 1 e 1/2 xícara de leite (360 ml);
- 1 e 3/4 de xícara de tapioca de caroço (250g);
- 2 ovos;
- 1 colher (chá) de sal;
- 3 colheres (sopa) de manteiga em temperatura ambiente (50g);
- 2 xícaras de queijo meia cura ralado (200g).



MODO DE PREPARO

- Em um recipiente coloque o leite e a tapioca e deixe hidratar por 5 minutos para que ela comece a ficar mais macia;
- Junte agora os ovos, o sal e a manteiga e misture até ficar homogêneo;
- Por fim coloque o queijo e misture novamente;
- Transfira a massa para uma forma levemente untada com óleo e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por cerca de 35 minutos ou até que fique dourado e crocante por cima;
- Depois é só servir.

OMELETE DE TAPIOCA COM QUEIJO



INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de farinha para tapioca;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto;
- 3/4 de xícara (chá) de leite;
- 1 colher (sopa) de margarina;
- 4 ovos (claras e gemas separadas);
- Margarina para untar;
- 1/2 xícara (chá) de requeijão cremoso;
- 1 xícara (chá) de queijo muçarela em cubos.

MODO DE PREPARO

- Misture a tapioca, o sal, a pimenta e o leite em uma panela. Deixe repousar 5 minutos;
- Cozinhe em fogo médio até ferver, mexendo sempre;
- Junte a margarina e deixe derreter. Tire do fogo e deixe amornar;
- Bata as claras em neve e reserve;
- Bata as gemas até espumar e junte aos poucos à mistura de tapioca;
- Junte as claras em neve e misture delicadamente;
- Unte um refratário redondo médio com margarina e despeje a mistura;
- Leve para assar em forno médio, preaquecido, por 15 minutos;
- Solte as laterais com uma espátula, vire sobre o prato, despeje o requeijão;
- Arrume a mussarela e sirva em seguida;
- Rendimento: 2 porções.

Fonte: <https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/degusta/receitas/omelete-de-tapioca-com-queijo-teste-a-receita-saudavel-e-pratica>

MINGAU DE PUBA



INGREDIENTES

- 1 1/2 xícara (de chá) de massa puba fresca (carimã);
- 1 xícara (de chá) de açúcar;
- 3 cocos grandes descascados;
- 1/2 xícara (de chá) de leite do coco;
- 1 xícara (de chá) de leite em pó;
- 3 colheres (de sopa) do coco ralado;
- 3 colheres (de sopa) de manteiga;
- Sal a gosto;
- Canela em pó.

Observação: também conhecido por mingau de carimã é muito apreciado no Maranhão e na região Nordeste.

MODO DE PREPARO

- Bata os cocos no liquidificador com 1 litro de água e retire o leite grosso;
- Bata novamente o leite de coco com o leite em pó e reserve;
- Desmanche o bagaço de coco no liquidificador e bata com 2 litros de água para retirar o leite fino;
- Desmanche a puba fresca no leite fino;
- Tempere com açúcar e sal e leve ao fogo, mexendo sempre até ferver;
- Acrescente o leite grosso e mexa bem;
- Coloque a manteiga e deixe um pouco mais no fogo para engrossar;
- Sirva com canela em pó polvilhada por cima.

BEIJU COM COCO



INGREDIENTES

- 1 coco grande;
- ½ kg de goma;
- Sal a gosto;
- Leite do coco;
- Coco ralado.

MODO DE PREPARO

- Peneire a goma, esquente uma frigideira, faça o beiju;
- Faça todos os beijus nas quais deseja colocar o leite do coco e deixe esfriar por 15 minutos ou até que a massa esteja totalmente fria;
- Rale ou corte o coco e bata no liquidificador com sua própria água até que se forme um leite, se necessário, acrescente mais um pouco de água;
- Peneire, adicione sal;
- Dobre todos os beijus e regue-os com o leite do coco até que estejam úmidas;
- Para decorar, polvilhe um pouco do coco ralado por cima dos beijus.



BOLO CACETINHO



INGREDIENTES

- 250 ml de leite líquido;
- 2 ovos;
- 500 g de tapioca;
- 2 colheres de chá de manteiga;
- 1/2 xícara de óleo;
- Erva-doce a gosto;
- Sal a gosto.

MODO DE PREPARO

- Em um recipiente, misture o leite, ovos, tapioca, manteiga e óleo até ficar bem homogêneo;
- Adicione a erva-doce e o sal a gosto. Mexa até tudo se combinar perfeitamente;
- Pré-aqueça o forno a 250°C;
- Despeje a mistura na forma untada com manteiga ou óleo;
- Asse no forno pré-aquecido por cerca de 30 minutos ou até que o bolo esteja dourado por cima;
- Retire do forno e deixe esfriar por alguns minutos antes de servir;
- Dicas: Toste a erva-doce antes de adicionar à massa para realçar seu sabor e aroma;
- Deixe esfriar completamente antes de cortar para garantir que o bolo fique firme e saboroso;
- Agora, o seu Bolo Cacetinho está pronto para ser servido!



Observação: O Bolo Cacetinho é muito utilizado na culinária maranhense e servido com café.

BOLO DE MACAXEIRA



INGREDIENTES

- 1,5 kg de macaxeira ralada;
- 3 ovos inteiros;
- 3 xícaras de leite;
- 3 xícaras de açúcar;
- 2 colheres (sopa) de margarina ou manteiga;
- 1 pitada de sal;
- 1 coco pequeno ralado (ou 100 g de coco ralado industrializado).

MODO DE PREPARO

- Misture todos os ingredientes em uma bacia grande com a ajuda de um fouet ou uma colher de pau;
- Pré aqueça o forno a 180° C;
- Leve para assar em forma retangular untada com manteiga e enfarinhada por, aproximadamente, 45 minutos;
- A textura do bolo deve ficar cremosa por dentro e com a casquinha crocante.



CATEGORIA 2

TÍPICAS REGIONAIS





INGREDIENTES

- 60 ml água;
- 60 ml óleo;
- 60 ml leite;
- 200 g polvilho azedo;
- 1 colher (chá) de sal;
- 2 unidades ovos pequenos;
- 4 colheres (sopa) de requeijão (sem amido);
- 40 g queijo parmesão ralado fino.

PRÉ-PREPARO

- Separe os utensílios e ingredientes da receita;
- Pré-aqueça o forno a 170°C;
- Unte as assadeiras rasas antiaderentes com óleo;
- Rale o queijo parmesão no lado fino do ralador;
- Bata os ovos em uma tigela.

Observação: sabor delicioso de um biscoito mineiro com queijo.

BISCOITO DE POLVILHO DE COLHER

MODO DE PREPARO

- Misture o polvilho e o sal em uma tigela;
- Em uma panela ou leiteira, aqueça a água, o leite e o óleo até comecem a formar pequenas bolhas (sem ferver);
- Despeje os líquidos aquecidos sobre o polvilho, para escaldar, mexendo vigorosamente;
- Adicione o requeijão e queijo parmesão ralado fino, misturando até obter uma massa homogênea;
- Incorpore os ovos batidos aos poucos e misture até formar uma massa cremosa;
- Verifique o ponto da massa - o Ponto V - ao levantar a espátula, ela cai em fio grosso e se parte formando um "V";
- Se necessário, caso esteja mais fluida ajuste com pequenas quantidades de polvilho extra ou se estiver muito grossa, dê o ponto com um pouco mais de ovos batidos, sempre adicionando aos poucos e verificando o ponto;
- Pingar pequenas porções da massa nas assadeiras com uma colher de chá, deixando espaço entre elas para expansão;
- Não se preocupe com o formato um pouco irregular, mas no forno, se fizer com a mesma quantidade, os biscoitos crescerão e ficarão muito charmosos;
- Asse em forno preaquecido a 170°C por 12 a 14 minutos para biscoitos com casquinha crocante e leve maciez no centro;
- Para biscoitos mais sequinhos e crocantes, asse por até 16 minutos;
- O tempo pode variar - os biscoitos têm que ficar com um tom dourado claro, casquinha crocante e muito leves e ocios por dentro;
- Deixe esfriar sobre uma grade antes de servir, para aumentar a crocância e secarem por dentro;
- Sirva os biscoitos de polvilho de colher com café e aprecie.

BISCOITO FRITO DE POLVILHO

Foto: Imagem Ilustrativa (internet, 2025)



INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de leite (240 ml);
- 3/4 xícaras (chá) de banha de porco (150 g);
- 3 xícaras (chá) de polvilho doce (420 g);
- 1 colher (chá) de sal;
- 1 colher (sopa) de açúcar (10 g);
- 3 xícaras (chá) de queijo curado ralado no ralo fino (300 g);
- 2 ovos.

MODO DE PREPARO

- Em uma panela, coloque 1 xícara (chá) de leite, 3/4 xícara (chá) de banha de porco e deixe ferver em fogo médio. Após, apague o fogo e reserve;
- Numa tigela, coloque 3 xícaras (chá) de polvilho doce, 1 colher (sopa) de sal e 1 colher (sopa) de açúcar. Adicione o leite com a banha (reservado acima) e misture bem até ficar uma massa homogênea. Junte 3 xícaras (chá) de queijo curado ralado, 2 ovos e misture até soltar das mãos;
- Pegue pequenas porções da massa (25 g), modele com as mãos e coloque em uma panela com óleo morno a 120° C.
- Quando os biscoitos subirem, retire da panela com uma escumadeira e coloque em outra panela com óleo a 180° C.
- Frite por +/- 5 minutos, retire da panela, coloque em um prato com papel absorvente, apague o fogo e sirva com requeijão.



Observação: Biscoito Frito de Polvilho é uma receita regional e tradicional no estado de Goiás.



INGREDIENTES

- ½ kg de camarão médio, limpo;
- 1 kg de macaxeira;
- 200 ml de leite de coco (1 vidro pequeno);
- 4 colheres (sopa) de azeite de dendê;
- 1 pimentão picado;
- 1 cebola picada;
- 3 dentes de alho picados;
- 4 colheres (sopa) de azeite;
- 4 colheres (sopa) de manteiga;
- 2 colheres (sopa) de coentro picado;
- Sal e pimenta vermelha a gosto.

Observação: Inspirado na culinária africana, o bobó de camarão está entre as delícias mais populares da Bahia.

BOBÓ DE CAMARÃO

MODO DE PREPARO

- Descasque a macaxeira, corte em pedaços grandes e coloque numa panela com água;
- Leve a panela ao fogo alto e deixe cozinhar até a macaxeira ficar bem macia. Espete com um garfo para verificar;
- Enquanto a macaxeira cozinha, separe e pique os ingredientes pedidos na receita;
- Numa frigideira, coloque o azeite e leve ao fogo para esquentar. Junte o alho e refogue por 2 minutos, não deixe queimar;
- Acrescente o camarão na frigideira, mexa bem e refogue por 3 minutos. Desligue o fogo e reserve;
- Coloque a manteiga numa panela e leve ao fogo para derreter. Quando estiver bem quente, junte a cebola e o pimentão. Mexa e refogue por 5 minutos. Desligue o fogo;
- Quando a macaxeira estiver cozida, desligue o fogo e escorra a água.
- Coloque a macaxeira ainda quente no copo do liquidificador, junte o leite de coco, o dendê e o refogado de cebola com pimentão. Bata muito bem até formar uma massa lisa;
- Se for preciso, bata a macaxeira em duas etapas;
- Coloque o camarão refogado numa panela, junte o creme de macaxeira e leve ao fogo;
- Quando ferver, tempere com sal e pimenta;
- Desligue o fogo e junte o coentro.
- Misture bem e sirva quente.
- Rendimento: 6 porções
- Dica (opcional): para incrementar esta receita, dobre a quantidade de camarões.

BISCOITO TOALHA DE POLVILHO

Foto: Imagem Ilustrativa (internet, 2025)



INGREDIENTES

- 500 g de polvilho doce;
- 1 colher rasa de sal;
- 150 ml de óleo;
- 150 ml de água;
- 3 ovos caipiras.

Observação: O biscoito toalha de polvilho ou pé rachado é um tradicional lanche mineiro, muito consumido com café.

MODO DE PREPARO

- Em uma bacia, coloque 500 g de polvilho doce e adicione 1 colher rasa de sal. Misture bem;
- Em uma panela, coloque 150 ml de óleo e 150 ml de água. Leve ao fogo para ferver;
- Quando a mistura ferver, desligue o fogo e despeje sobre o polvilho. Misture com uma colher até que a massa fique com pequenos gruminhos. Deixe esfriar por cerca de 5 minutos;
- Após esfriar, acrescente 2 ovos e comece a amassar a massa. Adicione o terceiro ovo conforme necessário, até atingir o ponto ideal (a massa deve ficar bem homogênea e ligeiramente pegajosa);
- Modele os biscoitos enrolando em formato de toalha. Caso necessário, passe um pouco de óleo nas mãos para evitar que a massa grude;
- Coloque os biscoitos em uma assadeira sem untar;
- Asse os biscoitos em forno pré-aquecido a 180°C por 30 a 40 minutos, ou até ficarem dourados e crocantes.



INGREDIENTES

- 1 ovo;
- 1 xícara de macaxeira cozida com sal (240 g);
- 1 colher (sopa) de manteiga (15 g);
- ½ xícara (chá) de açúcar (75 g);
- 1 colher (sopa) de fermento químico (15 g);
- ½ xícara (chá) de leite (120 ml);
- Farinha de trigo até dar o ponto.

Observação: A cueca virada é um doce tradicional brasileiro, originária de várias regiões do Brasil.

CUECA VIRADA

MODO DE PREPARO

- Numa bacia misturar todos os ingredientes e vá adicionando o leite morno aos poucos e sempre mexendo. Misture bem a massa com as mãos até que não sobre mais nada de farinha na bacia;
- Polvilhe a mesa com um pouco de farinha e sove bem a massa, talvez seja necessário acrescentar um pouco de farinha na massa enquanto sova, mas sem colocar muita farinha, a massa tem que ficar macia e lisa até que desgrude das mãos.
- Volte a massa para a bacia, cubra e deixe crescer por 30 minutos;
- Coloque um pouco de farinha na mesa, transfira a massa para a mesa e cilindre com um rolo de macarrão até a massa ficar com 0,5 cm de espessura;
- Corte a massa em retângulos, depois, faça um pequeno corte no centro de cada retângulo e passe uma das extremidades pelo corte para formar o doce, cueca virada;
- Frite em óleo não muito quente até que fiquem bem douradas;
- Retire do óleo, coloque num prato com papel absorvente ou guardanapo e passe no açúcar e canela, procure fazer isso com elas quentes para melhor aderir ao bolinho
- Pode ser servido quente ou frio.

BOLO MANÉ PELADO

Foto: Imagem Ilustrativa (internet, 2025)



INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de açúcar;
- 1 vidro de leite de coco (200 ml);
- 1 kg de macaxeira crua, ralada e espremida;
- 4 ovos;
- 100 gramas de coco em flocos;
- 100 gramas de queijo parmesão ralado ou 200 gramas de queijo meia cura;
- 3 colheres (sopa) de margarina;
- 1 ½ colher (sopa) de fermento em pó;
- 300 gramas de requeijão tipo catupiry (para o recheio).

MODO DE PREPARO

- No liquidificador coloque os ovos, o açúcar, o leite de coco, a margarina, o coco ralado, o queijo parmesão ralado ou o queijo meia cura ralado;
- Bata muito bem por 2 minutos para incorporar todos os ingredientes;
- Despeje a mistura numa tigela e acrescente a macaxeira crua, ralada e espremida. Misture bem com uma colher, adicione o fermento e mexa levemente;
- Despeje metade dessa mistura em 2 formas para bolo inglês (27 cm x 12 e 22 cm x 9 cm) untadas e enfarinhadas;
- Sobre a metade da massa, coloque o recheio de catupiry, nas 2 formas. Cubra com o restante da massa e espalhe bem para ficar uniforme;
- Leve para assar em forno pré-aquecido a 190 graus por cerca de 90 minutos, ou até ficar dourado nas laterais;
- Retire o bolo do forno, deixe amornar e desenforme;
- Agora é só saborear essa delícia!

Observação: o bolo mané pelado é de origem portuguesa, mas é tradicional nas mesas mineiras e goianas.



INGREDIENTES

- 500 g açúcar;
- 1 xícara (chá) de água;
- 1 colher (chá) de cravo da índia;
- 1 colher (chá) de erva-doce seca;
- 1 1/2 unidade canela em pau;
- 1 xícara (chá) de manteiga sem sal;
- 1 colher (chá) de sal;
- 1 1/2 xícara (chá) de leite de coco;
- 1 kg massa puba de mandioca;
- 8 ovos - somente as gemas.

PRÉ-PREPARO

- Separe os utensílios e ingredientes da receita;
- Unte com manteiga uma forma redonda alta com furo de 20 ou 23 cm para preparar o Bolo Souza Leão;
- Separe as gemas e peneire;
- Aqueça água em uma chaleira;
- Pré-aqueça o forno a 180°C.

Observação: é um clássico bolo pernambucano é Patrimônio Cultural e Imaterial de Pernambuco.

BOLO SOUZA LEÃO

MODO DE PREPARO

Preparo da Calda:

- Em uma panela em fogo alto, coloque o açúcar e a água;
- Adicione a canela em pau, cravo-da-índia e erva-doce;
- Misture e deixe ferver até formar uma calda em ponto de fio;
- Retire do fogo, adicione a manteiga e o sal, e deixe esfriar completamente.

Preparo da Massa:

- Em uma tigela, coloque a massa puba da mandioca;
- Alternadamente, adicione as gemas uma a uma e o leite de coco, misturando bem após cada adição;
- Acrescente a calda fria e misture até incorporar bem, formando a massa do Bolo Souza Leão.
- Coar:
- Coe a massa do Bolo Souza Leão três vezes antes de despejar na forma.
- Assar em Banho-Maria:
- Despeje a massa na forma preparada;
- Coloque a água aquecida na assadeira;
- Acomode a forma do bolo na assadeira com a água;
- Leve ao forno pré-aquecido 180oC e asse em banho-maria por 40 a 50 minutos ou até começar a dourar - o tempo pode variar para menos ou mais;
- Para saber se está cozido, faça o teste do palito, se sair seco, está pronto;
- Retire o Bolo Souza Leão do forno quando atingir o ponto desejado, desligue e deixe esfriar um pouco.

Finalização e Montagem:

- Desenforme o Bolo Souza Leão quando estiver quase frio;
- Deixe esfriar completamente antes de passar para o prato de servir;
- Corte em fatias e sirva.

CARIBÉU



Foto: Mariane Rossi/g1 (2022)

INGREDIENTES

- 500 gramas de carne seca lampiada (cortada chanfrada);
- 300 gramas de macaxeira em cubos pequenos;
- 2 colheres de sopa de óleo;
- 1 cebola média;
- 3 dentes de alho picados;
- 2 tomates picados em cubos;
- ½ pimentão verde picado;
- ½ pimentão vermelho picado;
- Sal a gosto;
- Pimenta do reino a gosto;
- 1 maço de cheiro verde picado.

Observação: Caribéu é um delicioso prato típico do Pantanal sul-mato-grossense.

MODO DE PREPARO

- Dessalgue a carne seca já lampiada (corte);
- Numa panela refogue a cebola, o alho e acrescente a carne seca;
- Frite bem e adicione duas xícaras de água fervente para cozinhar por cerca de 10 a 15 minutos em fogo baixo;
- Junte a macaxeira, o tomate, os pimentões e os temperos;
- Verifique o sal e cozinhe até a macaxeira ficar macia. Pode acrescentar mais água, se necessário;
- Finalize com cheiro verde por cima. Bom apetite!
- **Rendimento:** A receita rende de 6 a 8 porções.

Fonte: Chef Jacqueline Baraúna, de Santos

MANIÇOBA



Foto: Flickr (2025)

INGREDIENTES

- 500 g de carne-seca dessalgada;
- 500 g de linguiça calabresa em rodelas;
- 300 g de toucinho;
- 300 g de costelinha de porco salgada dessalgada;
- 200 g de paio;
- 4 folhas de louro;
- Sal a gosto;
- 2 kg de folhas de mandioca-brava (maniva).

Observação: receita muito apreciada no estado do Pará e por toda a região amazônica.

MODO DE PREPARO

Cozinhando a Maniva

- Lave bem as folhas da mandioca-brava, pique-as finalmente;
- Cozinhe em água abundante por 7 dias, trocando a água diariamente;
- Ao final do processo, as folhas devem estar bem escuras e com textura pastosa.

Preparando as Carnes

- Dessalgue todas as carnes por 24 horas, trocando a água ao menos 3 vezes;
- Corte todas em pedaços médios.

Montando e Cozinhando a Maniçoba

- Em uma panela grande, adicione a maniva já cozida;
- Coloque todas as carnes, louro e um pouco de água (o suficiente para cobrir);
- Cozinhe em fogo baixo por 6 horas, mexendo ocasionalmente;
- Ajuste o sal no final do preparo.



BELÉU



Foto: Imagem ilustrativa (internet, 2023)

INGREDIENTES

- 1 $\frac{1}{2}$ xícara de macaxeira crua ralada;
- $\frac{1}{2}$ xícara de açúcar mascavo;
- 1 xícara de leite de coco;
- $\frac{1}{2}$ xícara de leite integral;
- 3 ovos;
- 3 colheres (sopa) de manteiga sem sal;
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó;
- 1 xícara de farinha de trigo ou de arroz.

MODO DE PREPARO

- Reserve a farinha de trigo ou de arroz e o fermento químico;
- Misture os demais ingredientes e bata no liquidificador até ficar uniforme;
- Adicione o fermento químico, incorporando bem à massa;
- Unte uma forma com manteiga e farinha de trigo ou de arroz;
- Coloque a massa e leve ao forno preaquecido a 180° C por cerca de 30 minutos, ou até dourar;
- Espere esfriar, desenforme e sirva!

Observação: bolo típico muito conhecido e saboreado no Cruzeiro do Sul, Acre.

Fonte: Marcela Mendes

CATEGORIA 3

CAFÉ



BEIJU

Foto: Imagem ilustrativa (internet, 2023)



INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de goma (polvilho doce hidratado);
- ½ xícara (chá) de água;
- Sal a gosto;
- Margarina.

MODO DE PREPARO

- Peneire a goma em uma tigela e reserve;
- Aqueça uma frigideira e coloque aos poucos a goma cobrindo todos os espaços da frigideira até formar uma camada uniforme;
- Espere a massa ficar unida como se fosse uma panqueca e vire para secar do outro lado;
- Espalhe a margarina sobre o beiju.
- Retire do fogo, enrole e sirva.





INGREDIENTES

- 300 g de farinha de mandioca branca fina;
 - 200 g de rapadura condimentada triturada;
 - 2 ovos;
 - 100 ml de manteiga de garrafa ou comum derretida;
 - 5 g ou ½ envelope de fermento biológico seco;
 - 10 g ou 1 colher de sobremesa de fermento químico em pó;
 - 150 g de coco fresco ralado;
 - 120 ml de leite;
 - Condimentos de preferência (utilizar cravo, canela e erva-doce em pó);
 - Manteiga ou óleo e farinha de mandioca para untar e enfarinhar a assadeira.
- Em um recipiente espaçoso, coloca-se a rapadura já triturada, a manteiga aquecida e o leite. Mistura-se bem, até que a rapadura se desmanche por completo;
 - Nessa mistura líquida, acrescenta-se o fermento biológico seco, os ovos levemente batidos, os condimentos em pó e mistura-se até integrar todos os ingredientes;
 - O próximo passo é acrescentar o coco ralado e a farinha de mandioca, aos poucos. Mistura-se aos poucos para sentir a textura da massa, e acrescenta-se mais farinha até que a mistura atinja um ponto que seja possível manipular com as mãos;
 - Em seguida, deixa-se a massa descansar por cerca de 10 minutos, dentro de um recipiente, coberto com um pano. Não precisa deixar a massa na geladeira;
 - Dez minutos depois, começa-se a finalizar, colocando o fermento químico em pó na massa, mistura-se mais um pouco com as mãos e após incorporar bem, vamos bolear;
 - Bolear em formato arredondando e levemente achatado, como de uma broa;
 - Colocam-se essas broas ou biscoitos em uma forma já untada e enfarinhada. É importante deixar um espaço na forma entre as broas, pois elas irão crescer. Além disso, o ideal é fazer as porções de tamanho parecido, para que assem por igual;
 - Leva-se para assar em forno preaquecido, a 200°;
 - Para saber se estão no ponto, observa-se a base das broas, quando estiverem levemente douradas, estarão no ponto.

BROA DE MANDIOCA

MODO DE PREPARO

BISCOITO PETA

Foto: Imagem Ilustrativa (internet, 2024)



INGREDIENTES

- 500 gramas de polvilho doce;
- 1 colher de sopa rasa de sal;
- 150 ml de óleo;
- 200 ml de água;
- 5 ovos médios (cerca de 50 gramas);
- 80 ml de água para dar o ponto na massa.



Fonte: Receita Marcelo Melo

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela grande de vidro, junte o polvilho doce com o sal. Misture com uma colher e reserve;
- Em uma panela média no fogo alto, ferva a água por cerca de 5 minutos ou até começar a borbulhar. Em outra panela, ferva o óleo;
- Desligue o fogo e despeje a água e o óleo na tigela reservada. Misture com a colher até formar grumos e espere esfriar por aproximadamente 5 minutos;
- Quebre os ovos um de cada vez, e se estiverem bons, transfira para a massa. Mexa novamente com a colher e, caso a massa não esteja bem úmida, adicione mais um ovo;
- Quando a massa estiver mais pegajosa, adicione água aos poucos e misture a cada adição até ela ficar uma massa mole e grudenta;
- Coloque um saco de confeiteiro em um copo e transfira a massa;
- Corte a pontinha do saco e faça os biscoitos do tamanho que preferir, formato comprido ou gotinhas na assadeira;
- Leve ao forno preaquecido a 180 °C por cerca de 30 minutos ou até eles ficarem levemente douradinhos por fora;
- Sirva a peta com um café coado na hora e aproveite!

CHIPA

Foto: Imagem ilustrativa (internet, 2024)



INGREDIENTES

- 3 ½ xícaras (chá) de queijo colonial ralado no ralo grosso (500 g);
- 3 ovos;
- 1 colher (sopa) de sal (15 g);
- 75 ml de leite;
- 3 colheres (sopa) de margarina (50g);
- 1 xícara (chá) de polvilho azedo (150 g);
- 3 xícaras (chá) de polvilho doce (350 g);
- 75 ml de leite.

MODO DE PREPARO

- Numa tigela, coloque 3 ½ xícaras (chá) de queijo colonial ralado no ralo grosso, 3 ovos, 1 colher (sopa) de sal, 75 ml de leite, 3 colheres (sopa) de margarina e mexa. Adicione 1 xícara (chá) de polvilho azedo, 3 xícaras (chá) de polvilho doce e misture. Despeje mais 75 ml de leite e mexa. Sove a massa até ficar homogênea e desgrude das mãos;
- Pegue pequenas porções de massa (35 g cada) e com as mãos faça rolinhos e dobre em formato de ferradura e distribua em uma assadeira.
- Leve ao forno pré-aquecido a 190 °C por 20 minutos até dourar. Desligue o forno e sirva;
- Para um acabamento melhor das chipas, na hora em que estiver fazendo os rolinhos, dobre as duas pontas para o meio do rolinho e alise;
- Rendimento desta receita: 35 unidades.



BOLACHA DE POLVILHO

Foto: Imagem ilustrativa (internet, 2023)



INGREDIENTES

- 250 gramas de polvilho doce;
- 120 gramas de açúcar;
- 50 gramas de farinha de trigo;
- 120 gramas de manteiga ou margarina sem sal;
- 1 ovo;
- 1 colher (café) de fermento em pó.

MODO DE PREPARO

- Misture delicadamente todos os ingredientes, até obter uma massa bem macia. Não pode sovar;
- Modele bolinhas e achate com a ponta de um espremedor de frutas;
- Leve para assar a 200° por aproximadamente 20 minutos.



BISCOITO DE POLVILHO ASSADO

Foto: Imagem ilustrativa (internet, 2024)



INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de polvilho azedo (300 g);
- 150 ml de água quente;
- 150 ml de óleo;
- ½ colher (chá) de sal;
- 150 ml de leite integral;
- 1 ovo;
- 50 g de queijo parmesão.



MODO DE PREPARO

- Em uma tigela coloque o polvilho azedo, a água quente, óleo, sal, leite, ovo e misture até ficar uma massa bem lisinha e elástica;
- Se preferir o queijo parmesão o adicione bem ralado na massa. O ideal é ralado bem fininho. Recomenda-se o uso de queijos mais duros e com sabor marcante;
- Então misture muito bem e coloque em um saco de confeitar;
- Corte um buraquinho não muito fino devido ao parmesão para evitar entupimento e dificuldade em modelar;
- Modele os biscoitos em uma forma e não precisa untar;
- Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 25 minutos ou até ficar bem crocante e sequinho;
- Usar um garfo e estiver molinho deixe no forno até ficar firme;
- Espere esfriar antes de comer e guarde em um saco hermético.

PÃOZINHO DE TAPIOCA



Foto: Imagem ilustrativa (internet, 2025)

INGREDIENTES

- 250 g de tapioca hidratada (goma);
- 4 ovos;
- 1 colher de café de sal (opcional).

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela grande, bata os 4 ovos;
- Adicione a tapioca hidratada e misture bem;
- Se preferir, adicione a colher de café de sal para temperar a massa;
- Modele a massa em pequenas bolinhas ou no formato que preferir, como pãozinhos ou mini panquecas;
- Coloque as bolinhas de massa em uma frigideira e deixe dourar por aproximadamente 4 minutos de cada lado, até que fiquem douradinhos e cozidos por dentro;
- Sirva com um delicioso café!



ROSQUINHA DE POLVILHO FRITA



Foto: Imagem ilustrativa (internet, 2024)

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de leite integral;
- 1 colher (chá) de fermento em pó;
- 1 colher (chá) de sal;
- 1 xícara (chá) de açúcar;
- 1 colher (sopa) bem cheia de margarina;
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo;
- Óleo para fritar (o quanto baste);
- 3 ovos inteiros;
- 3 xícaras (chá) de polvilho doce.

MODO DE PREPARO

- Adicione numa vasilha: os ovos, o açúcar e a margarina e bata tudo super bem com um fouet. Junte o sal e o leite e bata mais um pouco;
- Coloque a farinha de trigo, o fermento em pó, e o polvilho gradualmente, batendo bem a cada vez, até conseguir amassar com as mãos;
- Sove bem até formar uma massa lisinha, uniforme e que não cole nas mãos;
- Separe uma parte de massa, modele rolinhos e junte as pontas fazendo uma argola. Faça o mesmo com o resto da massa;
- Em fogo médio, frite em óleo quente, e doure dos dois lados;
- Tire do fogo, escorra o excesso de óleo usando papel-toalha e coloque em uma travessa;
- Sirva e aproveite sua irresistível rosquinha de polvilho!

PÃOZINHO DE TAPIOCA DE FRIGIDEIRA

Foto: Imagem ilustrativa (internet, 2025)



INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de goma de tapioca;
- 1 colher de sopa cheia de requeijão;
- 1 colher de sopa de polvilho doce;
- 1 colher de chá de fermento químico;
- Uma pitada de sal (opcional).

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, misture a goma de tapioca com o requeijão até formar uma massa pastosa;
- Acrescente o polvilho doce e o sal, mexendo bem;
- A massa vai ficar levemente pegajosa, mas modelável;
- Adicione o fermento químico e misture suavemente (é ele que vai dar a textura de pãozinho);
- Divida a massa em duas porções e modele no formato de pequenos discos;
- Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo e unte com um fio de azeite;
- Coloque os pãezinhos na frigideira, tampe e deixe dourar por cerca de 4 a 5 minutos de cada lado, até criar uma leve casquinha.
- Dicas: experimente recheios como, queijo branco, peito de peru, banana com pasta de amendoim ou pasta de ricota.



Fonte: Fausto Fagioli Fonseca

PÃO DE TAPIOCA COM MILHO



Foto: Panela da Daniela (2025)

INGREDIENTES

- 2 ovos;
- 5 colheres de sopa de óleo;
- ½ xícara de leite de coco;
- 1 colher de chá de sal;
- 1 xícara de tapioca (farinha pronta);
- 1 xícara de amido de milho;
- 1 colher de sopa de fermento para bolo.

MODO DE PREPARO

- Primeiro, coloque os ovos, o óleo, o leite de coco e o sal em um liquidificador e misture bem;
- Em seguida, coloque a tapioca e o amido de milho;
- Misture novamente por dois minutos. Acrescente o fermento e ligue o liquidificador;
- Em seguida, leve a massa para uma forma untada;
- Leve ao forno por 40 minutos a 180°C. É importante que o forno já esteja pré-aquecido;
- Sirva em seguida como preferir.

Fonte: nossa.gastronomia@nsc.com.br

CATEGORIA 4

ALMOÇO



PEITO DE FRANGO COM MANDIOCA E LEITE DE COCO

Foto: Imagem ilustrativa (internet, 2025)



INGREDIENTES

- 1 peito de frango cortado em cubos;
- 350 g de macaxeira crua e cortada em rodelas;
- 1 e 1/2 xícara (chá) de água;
- 1/2 cebola picada;
- 1 dente de alho picado;
- 200 ml de caldo de galinha;
- 200 ml de leite de coco;
- 3 colheres (sopa) de azeite;
- Pimenta-do-reino moída a gosto;
- Sal, colorau; orégano e cheiro-verde a gosto.

MODO DE PREPARO

- Na panela de pressão, doure a cebola e o alho com o azeite;
- Adicione o colorau e o caldo de galinha, misturando bem;
- Coloque o peito de frango e a macaxeira na panela e refogue até o frango dourar;
- Adicione a água e espere ferver;
- Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 15 minutos após pegar pressão;
- Desligue o fogo, espere a pressão sair e abra a panela;
- Verifique a consistência da macaxeira com um garfo. Se estiver cozida, adicione o leite de coco e leve ao fogo novamente apenas para esquentar a mistura;
- Salpique cheiro-verde a gosto e sirva.



INGREDIENTES

- 1 kg de bacalhau em postas dessalgado;
- 1 xícara de chá de azeite;
- 1 kg de macaxeira cozida;
- 200 ml de leite de coco;
- 200 g de iogurte natural desnatado;
- 6 cebolas descascadas e cortadas em rodelas;
- 100 g de azeitonas pretas sem caroço;
- Sal e queijo parmesão ralado a gosto;
- Água para cozinhar;
- Azeite para untar.



BACALHAU GRATINADO COM CREME DE MANDIOCA

MODO DE PREPARO

- Em uma panela, coloque o bacalhau, cubra com água e leve ao fogo médio para cozinhar por 5 minutos após levantar fervura. Desligue o fogo, escorra a água e reserve o bacalhau;
- Na mesma panela, coloque a macaxeira, cubra com água e leve ao fogo médio para cozinhar até ficar macia. Desligue o fogo, escorra a água e espere a macaxeira esfriar;
- Em um liquidificador, bata a macaxeira até obter uma mistura homogênea e transfira para um recipiente. Adicione o leite de coco, metade do iogurte e o sal e mexa até obter um creme. Reserve;
- Em uma panela, coloque o azeite e leve ao fogo médio para aquecer. Adicione a cebola e doure. Junte o restante do iogurte e mexa até obter um creme. Desligue o fogo e reserve;
- Unte uma assadeira com azeite e coloque o creme de macaxeira sobre ela. Cubra com o bacalhau e o creme de cebolas;
- Finalize com as azeitonas e o queijo parmesão e leve ao forno preaquecido a 200°C por 30 minutos;
- Retire do forno e sirva em seguida.



INGREDIENTES

PARA A MARINADA

- 2 kg de rabada cortada em pedaços grandes;
- 1 colher de sopa rasa de sal;
- 4 dentes de alho triturados;
- 1/2 xícara de café de vinagre.
-

PARA O COZIMENTO

- 1 1/2 colher de chá de banha de porco ou 1 colher de sopa de óleo;
- 1 cebola média picada;
- 1 pimenta dedo-de-moça sem sementes picada (opcional);
- 1 colher de chá de colorau;
- 2 folhas de louro;
- 1 tomate picado;
- 1/2 pimentão verde;
- 2 colheres de sopa de extrato de tomate;
- 1 litro de água quente;
- 1 kg de macaxeira cortada em cubos grandes;
- Sal se necessário;
- Cheiro-verde picado a gosto.

RABADA COM MANDIOCA

MODO DE PREPARO

- Limpe a rabada, retirando o excesso de gordura, e tempere-a com sal, alho, vinagre e tempero baiano. Deixe marinando por 2 horas;
- Na panela de pressão (grande), adicione a banha (ou óleo) e refogue a cebola e a pimenta dedo-de-moça;
- Acrescente o colorau e as folhas de louro, mexendo bem. Coloque a rabada marinada e refogue por mais 15 minutos;
- Adicione o tomate, o pimentão e o extrato de tomate. Em seguida, coloque água suficiente para cobrir a carne, respeitando o limite da panela de pressão;
- Feche a panela e cozinhe por 40 minutos após pegar pressão;
- Enquanto a carne cozinha, em outra panela com bastante água e uma pitada de sal, coloque para cozinhar a macaxeira. Depois de cozida, reserve;
- Retire o excesso de gordura que fica na superfície do caldo e acrescente a macaxeira. Se necessário, adicione mais água e ajuste o sal;
- Cozinhe por mais 5 minutos na pressão até que a macaxeira esteja macia.
- Finalize com cheiro-verde picado e sirva quente.

Fonte: Valéria Cristina



TILÁPIA AO FORNO COM MACAXEIRA

MODO DE PREPARO

INGREDIENTES

- 1 tilápia inteira de aproximadamente 1kg;
- 800 g de macaxeira pré-cozida em água e sal;
- Suco de 1 limão;
- Ervas aromáticas de preferência (sugestão: tomilho);
- Sal, azeite e pimenta do reino a gosto.

PRÉ-PREPARO

PREPARO DA MACAXEIRA:

- A macaxeira deve ser cortada em pedaços e pré-cozida (macia, porém ainda firme);
- Colocar os pedaços em uma travessa, espalhar um fio de azeite (1 colher de sopa), temperar com pimenta do reino a gosto, sal e tomilho;
- Misturar bem para que a macaxeira fique bem temperada. Depois, reserve.

TEMPERAR O PEIXE:

- Antes, precisa-se fazer toda limpeza da Tilápia;
- Na sequência colocar o azeite por fora e também na parte interna do peixe;
- Em seguida, colocar sal e pimenta do reino a gosto e, por fim, o suco de limão;
- Passar os temperos de ambos os lados do peixe e na parte de dentro;
- É importante também fazer alguns cortes na lateral do peixe para que ele absorva melhor o tempero;
- Depois de temperar bem, colocar o peixe no recipiente onde ele será assado ao forno;
- Ao redor do peixe, organizar os pedaços de macaxeira;
- Por fim, rega-se o peixe e a macaxeira com mais um fio de azeite para evitar que eles ressequem;
- Levar ao forno preaquecido a 200° até a superfície do peixe ficar levemente dourada;
- É importante não deixar muito tempo, para que a tilápia não fique ressecada.





Foto: TV Aparecida (2024)

INGREDIENTES

- 1 xícara ou 240 ml de leite;
- 1/2 xícara ou 120 ml de óleo;
- 1 ovo;
- 200 g de macaxeira;
- Sal a gosto;
- 1 xícara ou 120 g de farinha de trigo;
- 5 g de fermento em pó químico;
- 200 g de queijo coalho.



MANDIOCA GRATINADA COM BACON E QUEIJO

MODO DE FAZER

- Adicione a macaxeira descascada em uma panela de pressão, cubra com água, tampe, leve ao fogo médio e cozinhe por 15 minutos, após pegar pressão;
- Tire do fogo, retire a pressão com cuidado, escorra toda a água, elimine os talos duros do centro e pique a macaxeira em cubinhos. Então passe-os para uma travessa refratária de vidro e reserve;
- Na sequência, para fazer o molho branco, leve uma panela ao fogo mínimo com a margarina ou manteiga, para derreter. Ponha a cebola ralada, mexa muito bem e agregue a farinha de trigo;
- Vá misturando no fogo baixo até obter uma pastinha uniforme;
- Adicione o leite gradualmente, mexendo continuamente, até ferver e engrossar;
- Deixe cozinhar por 1 minuto, junte o sal, a pimenta-calabresa e o chimichurri, depois mexa e desligue o fogo;
- Frite bem o bacon em cubinhos em uma frigideira em fogo médio, na própria gordura que vai soltar e depois deixe o excesso de gordura escorrer numa peneira, reservando;
- Coloque o molho branco por cima dos pedaços de macaxeira na travessa, espalhe a muçarela fatiada sobre o molho e junte o bacon frito;
- Coloque para gratinar em forno pré-aquecido a 180°C até ficar douradinha, depois que a muçarela tiver derretido;
- Tire do forno, salpique cebolinha verde picada, sirva e aproveite essa delícia!

ROSTI DE MANDIOCA COM CAMARÃO

Foto: Imagem ilustrativa (internet, 2024)



INGREDIENTES

- 1 kg de macaxeira descascada;
- 1 colher de sopa de azeite;
- 1 cebola descascada e picada;
- 1 dente de alho descascado e amassado;
- 200 g de camarão cinza limpo;
- 150 g de queijo muçarela ralado;
- Sal a gosto;
- Coentro;
- Água para cozinhar;
- Azeite para untar.

MODO DE PREPARO

- Em uma panela, coloque a macaxeira e cubra com água. Leve ao fogo médio para cozinhar até ficar macia. Desligue o fogo, escorra a água e leve a macaxeira à geladeira por 1 hora;
- Coloque o azeite em outra panela e leve ao fogo médio para aquecer. Adicione a cebola e o alho e doure. Acrescente o camarão e refogue por 5 minutos. Desligue o fogo e tempere com sal;
- Retire a macaxeira da geladeira e rale. Disponha em um recipiente, junte o queijo e mexa para incorporar. Tempere com sal e reserve;
- Unte uma frigideira com azeite e leve ao fogo médio para aquecer. Faça uma camada com metade da macaxeira, cubra com o camarão e finalize com o restante da macaxeira.
- Pressione com uma espátula e frite até dourar. Vire para dourar o outro lado e desligue o fogo;
- Sirva em seguida decorado com coentro picado.

VACA ATOLADA

Foto: Imagem ilustrativa (internet, 2024)



INGREDIENTES

- Fio de óleo;
- 7 dentes de alho;
- 1 colher (sopa) de colorau;
- 1 quilo de costela de boi;
- 1 cebola média picada em cubinhos;
- Sal a gosto;
- Pimenta do reino a gosto;
- 1 quilo de macaxeira.



MODO DE PREPARO

- Aqueça um fio de óleo em uma panela;
- Adicione os 7 dentes de alho ralado e deixe dourar;
- Acrescente 1 colher (sopa) de colorau e misture;
- Adicione 1 quilo de costela de boi e sele a carne;
- Junte a cebola média picada em cubinhos e mexa;
- Adicione um pouco de água e tempere com sal a gosto;
- Cozinhe na panela de pressão por aproximadamente 40 minutos, até a carne ficar macia;
- Ajuste o sal e adicione 1 quilo de macaxeira cozida por 20 minutos;
- Cozinhe por mais 20 minutos, adicionando água conforme necessário para obter um caldo grosso;
- Tempere com pimenta do reino a gosto e finalize com cheiro verde (cebolinha);
- A vaca atolada é geralmente servida com arroz e feijão, tornando-se uma opção prática e deliciosa para o almoço.

GRATINADO DE MANDIOCA COM CARNE MOÍDA



Foto: Imagem ilustrativa (internet, 2025)

INGREDIENTES

- 300 gramas de carne bovina moída;
- 1 dente de alho picado;
- 1 colher de sopa de azeite de oliva;
- 1 cebola picada;
- 1 tomate sem sementes picado;
- 1 lata de ervilha em conserva escorrida;
- 2 xícaras de chá de macaxeira cozida;
- 1 batata sem casca cozida;
- 1 colher de sopa de manteiga;
- 1 copo de iogurte natural;
- 3 ovos;
- Queijo parmesão ralado a gosto;
- Sal e pimenta a gosto;
- Pimenta a gosto.

MODO DE PREPARO

- Para o recheio: tempere a carne moída com o alho, sal e a pimenta;
- Aqueça uma frigideira com o azeite e refogue a carne até perder o tom rosado;
- Acrescente a cebola e cozinhe, mexendo até que ela fique transparente. Junte o tomate e cozinhe até virar um molho ralo. Adicione a ervilha e deixe por mais 5 minutos. Reserve;
- Para a massa: passe a macaxeira e a batata cozidas ainda quentes pelo espremedor;
- Acrescente a manteiga em temperatura ambiente e mexa bem. Coloque o iogurte, as gemas e o sal. Reserve;
- Bata as claras em neve e misture-as delicadamente à massa;
- Unte e polvilhe com farinha um refratário e disponha a carne. Cubra com o creme e polvilhe queijo;
- Leve ao forno, preaquecido, até dourar;
- Retire e sirva imediatamente.

COSTELA COM MANDIOCA E BACON



Foto: Guia da Cozinha (2025)

INGREDIENTES

- 1,5 kg de costela bovina em pedaços;
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto;
- 1 kg de macaxeira;
- 4 colheres (sopa) de óleo;
- 1 cebola picada;
- 2 cubos de caldo de costela;
- 2 litros de água quente.



MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, tempere a costela com sal e pimenta;
- Em uma panela de pressão, aqueça o óleo, em fogo alto, coloque a costela e frite até dourar;
- Adicione o bacon, a cebola e frite por 3 minutos;
- Acrescente o caldo de costela, coloque um pouco de água quente e tampe a panela;
- Cozinhe em fogo baixo, por 40 minutos após iniciada a pressão;
- Desligue o fogo e deixe a pressão sair naturalmente;
- Abra a panela, junte a macaxeira, acerte o sal e cubra com mais água, se necessário;
- Tampe a panela novamente e cozinhe por mais 30 minutos após iniciada a pressão;
- Desligue e espere a pressão sair naturalmente;
- Transfira para uma travessa, finalize com cheiro-verde e sirva em seguida.

FRICASSÊ DE FRANGO COM MACAXEIRA



Foto: Imagem ilustrativa (internet, 2025)

INGREDIENTES

- 1 peito de frango desfiado;
- 1/2 kg de macaxeira cozida;
- 1 lata de requeijão;
- 1 lata de creme de leite;
- 1 lata de milho verde;
- Batata palha;
- Queijo.

MODO DE PREPARO

- Refogue o peito com temperos a gosto e reserve;
- Faça um purê de macaxeira bem cremoso;
- Bata no liquidificador o requeijão, o creme de leite e o milho;
- Em um refratário monte uma camada do purê, uma de frango, uma camada do creme de milho e termine com outra camada do purê, do creme e coloque a batata palha e o queijo por cima;
- Leve ao forno convencional ou micro-ondas;
- Sirva com arroz branco;
- Rendimento: 6 porções.

Fonte: Patrícia Gonçalves Schipinski

CATEGORIA 5

JANTAR





Foto: Imagem ilustrativa (internet, 2022)

INGREDIENTES

PARA A MASSA

- 1 xícara (chá) de tapioca (goma: massa pronta para beiju);
- 2 colheres (sopa) rasas de aveia em flocos finos;
- 2 ovos inteiros;
- 2 colheres (sopa) rasas de queijo parmesão ralado;
- 1 colher (chá) de fermento em pó;
- ½ colher (chá) de orégano;
- 1 pitada de pimenta-do-reino;
- ¼ colher (chá) de sal ou 1 boa pitada;
- Manteiga ou margarina (para untar).

PARA O RECHEIO

- Recheio de sua preferência;
- Molho de tomate, orégano e azeite de oliva (a gosto).



PIZZA DE TAPIOCA

MODO DE PREPARO

- Adicione em uma vasilha os ovos e bata com um garfo por 1 minuto;
- Acrescente a massa pronta para tapioca, o queijo parmesão ralado, o sal, o fermento em pó, o orégano, a pimenta-do-reino e a aveia em flocos finos;
- Misture bem com um garfo por 1 minutinho;
- Unte uma assadeira de pizza (30 cm de diâmetro) com manteiga ou margarina;
- Despeje a massa espalhando bem para ficar uniforme;
- Para pré-assar, leve ao forno pré-aquecido a 200°C por uns 10-15 minutos, até o fundo começar a dourar;
- Solte a massa com uma faquinha ou espátula e, se estiver douradinha no fundo, vire do outro lado. Senão, deixe mais um pouquinho no forno;
- Após virar, coloque molho de tomate e recheio a gosto, de acordo com sua preferência;
- Leve novamente ao forno por cerca de 20 minutos, ou até dourar.
- Retire do forno e polvilhe com orégano a gosto, regando com azeite também a gosto;
- Prontinho, sirva e saboreie sua magnífica pizza de tapioca!

TORTA SALGADA DE MANDIOCA



Foto: Imagem ilustrativa (internet, 2025)

INGREDIENTES

- 150 gramas de frango cozido e desfiado;
- 100 gramas de mussarela;
- 50 gramas de queijo parmesão ralado;
- 1 kg de macaxeira crua e ralada;
- 300 ml de leite;
- 1 xícara (chá) de maisena;
- 2 colheres (sopa) de manteiga;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó;
- 4 ovos;
- 1 gomo de linguiça calabresa;
- Cheiro verde a gosto;
- Azeitona a gosto;
- Sal a gosto.

MODO DE PREPARO

- No liquidificador coloque os ovos, o leite, o queijo parmesão ralado, o sal, metade da macaxeira ralada, a manteiga, e bata bem para homogeneizar os ingredientes;
- Adicione o fermento em pó e bata rapidamente apenas para agregar;
- Coloque a outra metade da macaxeira ralada numa tigela e adicione a mistura obtida no liquidificador;
- Misture bem para envolver totalmente, acrescente a azeitona picada, a calabresa ralada, o cheiro verde, o frango cozido e desfiado e a mussarela ralada;
- Mexa bem para incorporar os ingredientes, e despeje numa assadeira retangular (32 cm x 22 cm) untada e polvilhada com maisena;
- Asse em forno pré-aquecido a 180 graus por cerca de 45 minutos;
- Retire do forno, deixe amornar e depois é só saborear essa gostosura!

NHOQUE DE MANDIOCA

Foto: Imagem ilustrativa (internet, 2024)



INGREDIENTES

MASSA

- 500g de macaxeira cozida e moída;
- 1 colher de manteiga;
- 2 colheres de farinha de trigo;
- 1L de água com sal;
- 2 colheres de óleo;
- Sal a gosto.

MOLHO

- 2 tomates sem pele;
- 1 cebola cortada em cubinhos;
- 1 colher de alho com óleo;
- 3 ramos de manjericão;
- 1 cálice de vinho branco;
- Sal e azeite a gosto.

MODO DE PREPARO

MASSA

- Em um recipiente, colocar a macaxeira, a manteiga e a farinha, amassar bem;
- Depois, enrolar e cortar em tamanho de 5cm. Reservar o nhoque;
- Colocar na panela, a água, o óleo, o sal e deixar ferver;
- Em seguida, colocar o nhoque;
- Quando o nhoque subir, retirar com uma escumadeira e colocar em uma travessa;
- Colocar por cima o molho de tomate fresco e manjericão.

MOLHO

- Refogar o tomate e a cebola com alho e óleo adicionando um cálice de vinho branco e manjericão por cinco minutos;
- Por último, acrescentar o azeite extravirgem.



ESCONDIDINHO DE MACAXEIRA



Foto: Imagem Ilustrativa (internet, 2025)

INGREDIENTES

- 1kg de macaxeira cozida;
- 1 lata de creme de leite com soro;
- 2 colheres de sopa de manteiga;
- 1kg de carne seca desfiada;
- 1 cebola grande picada;
- 4 dentes de alho picado;
- 2 tomates sem pele e sem sementes picados;
- 200g de queijo parmesão ralado;
- Sal a gosto;
- Pimenta-do-reino a gosto;
- Cheiro-verde a gosto;
- 1 xícara (chá) de azeite.

MODO DE PREPARO

- Aqueça o azeite em uma panela e refogue a carne seca, o alho e a cebola. Acrescente o cheiro verde e misture. Reserve;
- Em outra panela, derreta a manteiga, acrescente a macaxeira, o creme de leite e misture até formar um purê;
- Em um refratário untado, espalhe a metade do purê. Faça uma camada generosa com a carne seca refogada e, por fim, cubra com o restante do purê;
- Para finalizar, cubra com o queijo parmesão ralado e leve ao forno em temperatura média (180°C), preaquecido por 20 minutos.

CALDO DE MANDIOCA COM CARNE SECA



Foto: TV Fronteira (2025)

INGREDIENTES

- 1 kg de macaxeira;
- 1/2 kg de carne seca;
- 1 cebola grande;
- 3 tomates;
- Cheiro-verde;
- 3 dentes de alho;
- 1 caixa de creme de leite;
- Sal.

MODO DE PREPARO

- Primeiro, deixe a carne seca de molho de um dia para o outro na água;
- Escorra a água e coloque a carne na panela de pressão com bastante água porque esta água será utilizada para cozinhar a macaxeira. Cozinhe por cerca de uma hora;
- Retire somente a carne da panela e desfie. Coloque a macaxeira na água da carne seca e complete mais um pouco de água e cozinhe na panela de pressão;
- Em outra panela, coloque óleo, cebola e o alho e dê uma leve refogada. Acrescente o tomate e coloque um pouco de água para desmanchar;
- Na sequência, coloque a carne seca desfiada e refogue. Coloque mais um pouco de água e deixe cozinhar;
- Quando a macaxeira estiver cozida, bata no liquidificador com um pouco da água do cozimento;
- Acrescente o líquido na panela com a carne seca. Cozinhe sempre para não grudar no fundo da panela, por cerca de 10 minutos;
- Desligue o fogo e jogue o creme de leite. Corrija o sal, se necessário. Acrescente o cheiro-verde antes de servir.

FRANGO ESCONDIDINHO COM MANDIOCA

Foto: imagem ilustrativa (internet, 2025)



INGREDIENTES

- 1 quilo de macaxeira;
- 1/2 quilo de peito de frango;
- 1 xícara (chá) de água fervente;
- 2 tabletes de caldo de galinha;
- 1 cebola ralada;
- 1 colher (sopa) de salsa picada;
- 1 colher (chá) de Fondor;
- 1 lata de creme de leite;
- 1 copo de requeijão;
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado.

MODO DE PREPARO

- Em uma panela, descasque a macaxeira, lave bem e cozinhe-a coberta com água até ficar macia;
- Em outra panela cozinhe o peito de frango na água fervente com os tabletes de caldo de galinha, acrescentando mais água fervente se necessário;
- Assim que estiver cozido, desfie o peito de frango, misture o caldo que sobrou do cozimento, a cebola e a salsa e reserve. Escorra a água da mandioca e passe-a ainda quente pelo espremedor;
- Tempere com o Fondor, acrescente o creme de leite e misture bem até obter um purê;
- Em um recipiente refratário médio (20 x 30 cm) untado com manteiga, despeje o purê de macaxeira e espalhe o recheio de frango;
- Cubra com o requeijão, polvilhe com o queijo parmesão e leve ao forno médio-alto (200°C) para gratinar (cerca de 20 minutos);
- Sirva a seguir.





Foto: TV Aparecida (2024)

INGREDIENTES

- 3 colheres (sopa) de margarina ou manteiga;
- 3 dentes de alho amassados;
- 100g de bacon picado em cubinhos;
- ½ kg de macaxeira;
- Cebolinha verde picada (a gosto);
- 1 cebola ralada;
- Água para cozinhar a macaxeira;
- 200g de muçarela;
- Sal, pimenta-calabresa e chimichurri (a gosto);
- 600ml de leite integral;
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo.

MODO DE PREPARO

- No liquidificador, coloque o leite, o óleo, o ovo, a macaxeira cozida e amassada, o sal, a farinha de trigo, o fermento, o queijo coalho e bata até obter uma massa consistente. Reserve.

TORTA DE MANDIOCA COM CARNE SECA E QUEIJO COALHO

INGREDIENTES DO RECHEIO

- 20 ml de azeite;
- 200 g de carne seca desfiada e des-salgada;
- 2 dentes de alho;
- 1 cebola;
- 2 tomates em fatias;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto;
- Cebolinha a gosto;
- 1 talo de alho-poró;
- 4 talos brancos da cebolinha verde;
- 150 g de bacon em cubos;
- 150 g de queijo parmesão.

MODO DE PREPARO

- Em uma frigideira aqueça o azeite, adicione o bacon, coloque o alho, a cebola, o talo de alho-poró, os talos brancos da cebolinha verde e refogue, coloque o tomate, a carne seca e deixe secar bem;
- Ajuste o sal e a pimenta-do-reino a gosto. Coloque a cebolinha e reserve;
- Despeje metade da massa em uma forma untada;
- Em seguida, coloque o recheio e cubra com o restante da massa;
- Polvilhe o parmesão;
- Leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C por 30 minutos;
- Sirva a seguir.

Fonte: Receita TV Aparecida



Foto: Imagem ilustrativa (internet, 2025)

EMPADÃO DE MANDIOCA

MODO DE PREPARO

INGREDIENTES

MASSA

- 1,5 Kg de macaxeira cozida e amassada;
- 200 g de manteiga de leite;
- 2 ovos inteiros;
- 1 colher (sopa) rasa de fermento em pó;
- 2 tabletes de caldo de galinha (opcional).

RECHEIO

- 1 kg de peito de frango desfiado;
- 2 batatas grandes cozidas e amassadas;
- Cheiro verde a gosto;
- 250 g de requeijão (tipo catupiry);
- 2 colheres (sopa) de óleo para refogar;
- Tempero a gosto;
- 1 gema para pincelar;
- 1/2 colher de orégano (opcional);
- 1/2 colher de açafrão.

MASSA

- Depois da macaxeira cozida e amassada (não esqueça de retirar as fibras) espere esfriar. Cozinhe a macaxeira com 2 tabletes de caldo de galinha (opcional);
- Então acrescente os ovos, a manteiga e amasse;
- Sove bem, depois coloque o fermento em pó e amasse mais um pouco;
- A massa fica parecendo de pão de queijo, só um pouquinho mais mole;
- Reserve.

RECHEIO

- Refogue o peito de frango desfiado em 2 colheres de óleo e 1/2 colher de açafrão, tempere a seu gosto;
- Junte as batatas cozidas e amassadas e o cheiro verde.

MONTAGEM

- Unte um refratário com margarina e cubra o fundo dela com 1/3 da massa, nivele com auxílio de colher, por cima coloque o recheio de peito de frango, espalhe por cima desse recheio o requeijão e cubra com o restante da massa.
- Novamente nivele e pincele com uma gema temperada com 1/2 colher de orégano (opcional);
- Leve para assar em forno médio por mais ou menos 40 minutos, ou até que doure por cima.

Fonte: Receita Fabiana dos Santos Silva

LASANHA DE MANDIOCA

Foto: Imagem Ilustrativa (internet, 2025)



INGREDIENTES

- 1/2 quilo de macaxeira cozida;
- 1 quilo de carne moída;
- 2 a 3 caixinhas de creme de leite sem soro;
- 350 g de presunto;
- 200 g de queijo minas ou fresco ralado;
- 300 g de mussarela;
- Queijo parmesão ralado;
- 1/2 litro de leite;
- Ingredientes para o molho (cebola, pimentão, milho verde e palmitos).

MODO DE PREPARO

- Coloque o creme de leite no liquidificador e aos poucos vá acrescentando a macaxeira (de preferência as que forem mais macias) até formar um creme, como um purê. Adicione sal a gosto, cuidado pois os outros ingredientes também são temperados;
- Coloque leite se for necessário, caso o creme fique muito grosso;
- Faça um molho com a carne moída, coloque ingredientes a gosto (cebola, pimentão, milho verde e palmitos);
- Pegue uma travessa média transparente de forno, coloque o molho de carne, reserve um pouco do caldo, depois coloque todo o creme de macaxeira, coloque o queijo mussarela, depois o presunto, mais uma de mussarela, depois o queijo fresco ralado, salpique a sobra do molho e polvilhe o queijo ralado parmesão;
- Leve ao forno até levantar fervura por 25 minutos;
- Está pronta. Bom Apetite!!!



Fonte: Receita Ana Carla Pereira

COXINHA DE ASA DE FRANGO COM MACAXEIRA



Foto: Inter TV Costa Branca

INGREDIENTES

- 1 kg de coxinhas de asa de frango;
- 600 g de macaxeira cozida em água e sal;
- 3 dentes de alho triturados;
- Suco de 1 laranja;
- Água o suficiente para o cozimento;
- Ervas aromáticas de preferência (vamos usar alecrim e cebolinha);
- 1 colher de sopa rasa de páprica picante (podemos substituir por páprica doce, açafão da terra ou colorau);
- Azeite, sal e pimenta-do-reino a gosto.

MODO DE PREPARO

- Começamos utilizando a macaxeira já cozida, retirando a fibra central e reservando os pedaços. As coxinhas de frango são temperadas com azeite, sal, pimenta-do-reino, alho, páprica picante, suco de laranja e, se desejar, alecrim. Depois de misturar bem, o frango descansa na geladeira por cerca de 30 minutos.
- Em seguida, as coxinhas são douradas em uma frigideira com azeite. Após dourar todos os lados, adiciona-se água aos poucos para cozinhar o frango por dentro, formando também um molho no fundo da panela. Quando estiver macio, o frango é retirado e reservado.
- Na mesma panela, a macaxeira é grelhada em fogo baixo até dourar levemente dos dois lados. Por fim, basta servir o frango com a macaxeira e finalizar com cebolinha a gosto.

CATEGORIA 6

ENTRADAS E ACOMPANHAMENTOS



SALADA DE MANDIOCA COM MAIONESE



Foto: internet (2024)

INGREDIENTES

- 1 kg de macaxeira;
- 2 ovos cozidos;
- 200 g de maionese;
- 1 pote de iogurte natural;
- 1 cebola pequena picada;
- Cheiro verde picado a gosto;
- Suco de 1 limão;
- Sal a gosto.



MODO DE PREPARO

- Cozinhe a macaxeira em água com sal até ficar macia. Escorra e deixe esfriar um pouco;
- Corte a macaxeira em cubos, pique os ovos cozidos e a cebola;
- Em uma tigela grande, misture a macaxeira, os ovos, a cebola, o cheiro verde e o suco de limão;
- Em um recipiente à parte, misture a maionese com o iogurte natural até obter um creme homogêneo;
- Adicione o creme de maionese à salada e misture delicadamente. Acerte o sal se necessário;
- Leve a salada à geladeira por pelo menos 30 minutos antes de servir.

CALDO DE MACAXEIRA



Foto: imagem ilustrativa (internet, 2024)

INGREDIENTES

- 1 kg de macaxeira;
- 1 cebola;
- 2 folhas de couve;
- Cebolinha e coentro a gosto;
- 1 colher (sopa) de manteiga;
- 2 dentes de alho;
- 1 calabresa em cubinhos pequenos;
- Bacon a gosto.

MODO DE PREPARO

- Cozinhe a macaxeira sem sal com a manteiga e reserve;
- Em uma frigideira, frite bem o bacon e a calabresa e reserve (não tire o sal da calabresa);
- No liquidificador, coloque a macaxeira com um pouquinho da água que foi cozida, a cebola e o alho, passe devagar, ele deve ficar um caldo grosso;
- Coloque em uma panela o caldo grosso e o bacon com a calabresa frita e deixe levantar fervura;
- Depois acrescente o coentro e a cebolinha bem picadinhos, a couve em tirinhas bem finas e deixe apenas 5 minutos no fogo para os verdes não cozinharem muito.

PIRÃO DE PEIXE



Foto: imagem ilustrativa (internet, 2024)

INGREDIENTES

- 300 gramas de peixe;
- 250 gramas de farinha de mandioca;
- 2 tomates maduros picados;
- 2 cebolas picadas;
- 1/2 pimentão picado;
- 3 tabletes de caldo de camarão;
- 2 colheres de sopa de colorau;
- 1 pimenta-de-cheiro picada;
- 1 pimenta malagueta picada;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto;
- 6 colheres de sopa de azeite de dendê (ou azeite de oliva);
- 2 litros de água;
- Cheiro-verde a gosto.

MODO DE PREPARO

- Reúna todos os ingredientes do pirão de peixe, podemos utilizar alguns filés de peixe;
- Em uma panela, em fogo médio, aqueça o azeite e refogue a cebola e o pimentão por 2 minutos. Acrescente o tomate, as pimentas e tempere com colorau, sal e pimenta-do-reino. Refogue por mais 2 minutos e junte a água, os tabletes de caldo de camarão e o peixe;
- Deixe o peixe cozinhar bem, sem pressa, até o ponto de desfiar. Cozinhe por 40 minutos após a fervura;
- Passado o tempo, coe a mistura da panela com uma peneira fina e reserve o caldo - desfie o peixe, retirando as espinhas, e adicione no pirão;
- Volte o caldo na panela e, aos poucos adicione a farinha, mexendo sempre até começar a engrossar;
- Assim que levantar fervura, cozinhe por cerca 10 a 15 minutos, mexendo para não grudar no fundo da panela. Prove e, se necessário, acerte os temperos e o sal;
- Se precisar, adicione mais água para o pirão chegar no ponto desejado (mais mole ou mais firme);
- Finalize com cheiro-verde, misture e desligue o fogo. Transfira para um refratário;
- Agora é só servir.

CREME DE MACAXEIRA

Foto: imagem ilustrativa (internet, 2024)



INGREDIENTES

- 400 g de macaxeira;
- 150 ml da água do cozimento;
- 1/2 cebola picada;
- 3 dentes de alho;
- 2 colheres de sopa de azeite;
- 1/2 colher de chá de colorau;
- Coentro a gosto;
- 1/4 de caldo de carne (opcional).



MODO DE PREPARO

- Cozinhe a macaxeira até ficar macia e reserve 150ml da água do cozimento;
- No liquidificador, bata a macaxeira cozida com a água reservada até obter uma mistura homogênea;
- Aqueça o azeite em uma panela e refogue a cebola até que fique transparente;
- Adicione o alho picado e o caldo de carne (se usar) à cebola e cozinhe até o caldo dissolver;
- Misture o colorau e continue mexendo até incorporar bem;
- Adicione a mistura de macaxeira à panela e cozinhe, mexendo sempre, até atingir a consistência desejada;
- Finalize com coentro a gosto e ajuste o tempero se necessário;
- Sirva quente como acompanhamento para carnes, peixes ou frangos.

Dica (opcional): experimente adicionar um pouco de creme de leite para uma versão ainda mais cremosa.

Fonte: Receitas da Lauri

SOPA DE MANDIOCA



Foto: Zeka Videira (2024)

INGREDIENTES

- 1 kg de macaxeira cortadas;
- 1 litro de caldo de legumes;
- 250 gramas de manteiga sem sal;
- 300 ml de creme de leite;
- 1 cabeça de alho assado;
- 200 gramas de queijo provolone;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto;
- Salsa e cebolinha a gosto;
- 1 colher de sopa de azeite;
- 1 colher de sopa de alho granulado.

MODO DE PREPARO

- Cozinhe a macaxeira na panela de pressão com o caldo de legumes. Asse uma cabeça de alho no alumínio, até todos os grãos ficarem macios;
- Assim que a macaxeira estiver macia, bata no liquidificador, junto com o caldo do cozimento, a manteiga sem sal, o alho assado e o creme de leite, até obter um creme liso e homogêneo;
- A seguir, coloque o creme em uma panela, adicione metade do queijo provolone e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos, mexendo sempre;
- Após essa etapa, tempere com sal e pimenta do reino a gosto;
- Transfira a sopa de macaxeira para uma panela funda e finalize com alho granulado, salsinha picada e um fio de azeite;
- Sirva essa delícia!



Foto: imagem ilustrativa (internet, 2024)

INGREDIENTES

- 250 g de ricota;
- 1 ovo;
- 2 colheres (sopa) de margarina;
- 250 g de macaxeira cozida;
- Sal a gosto;
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo. Recheio;
- 2 colheres (chá) de azeite;
- 1 colher (sopa) de cebola ralada;
- Alho-poró picado finamente, a gosto;
- 1/2 unidade de tomate picado finamente;
- 4 colheres (sopa) de vinho branco;
- 1 colher (chá) de alecrim;
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo;
- Sal a gosto;
- 1 xícara (chá) de leite desnatado.

EMPADA DE MANDIOCA COM CAMARÃO

MODO DE PREPARO RECHEIO

- Esquente o azeite numa panela e refogue o camarão. Adicione a cebola, o tomate e o alho-poró. Misture e deixe refogar mais um pouco;
- Acrescente o alecrim, a farinha e regue com o vinho e o leite. Tempere com o sal a gosto;
- Cozinhe até o molho engrossar. Em seguida, retire do fogo e espere esfriar.

MODO DE PREPARO

- Misture bem a ricota, o ovo, a margarina, a macaxeira e o sal. Adicione a farinha de trigo aos poucos até ficar uma massa firme e desgrudar das mãos;
- Unte formas de empada médias e forre com um pouco de massa;
- Recheie e cubra com mais um pouco de massa. Feche bem e decore a gosto;
- Faça o restante, coloque em uma assadeira e leve ao forno médio até dourar.
- Retire e sirva.

Fonte: <https://www.almanaqueculinario.com.br/receita/empada-de-mandioca-com-camarao-18607>

PURÊ DE MANDIOCA



Foto: Imagem Ilustrativa (internet, 2024)

INGREDIENTES

- 1kg de macaxeira;
- ½ caixa de creme de leite;
- Queijo mussarela a gosto;
- 4 colheres (sopa) de margarina;
- Sal a gosto.

MODO DE PREPARO

- Com cuidado, descasque as macaxeiras e corte em pedaços;
- Cozinhe a macaxeira na panela de pressão por 15 a 20 minutos;
- Escorra a água e amasse com um garfo ou espremedor;
- Acrescente o sal, o creme de leite e a margarina;
- Misture bem;
- Despeje a mussarela e mexa;
- Sirva-se à vontade.



FAROFA



Foto: Receitas (2025)

INGREDIENTES

- Meio quilo de farinha seca de mandioca;
- 250 gramas de bacon em cubos;
- 200 gramas de linguiça sem pele;
- 3 colheres de sopa de margarina;
- 5 dentes de alho amassados;
- 1 cebola picada;
- 50 gramas de uvas-passas;
- Salsinha picada a gosto;
- Hortelã picada a gosto;
- Sal a gosto.

MODO DE PREPARO

- Em uma panela, coloque a manteiga, o bacon picado e deixe fritar;
- Aos poucos, vá adicionando a linguiça e deixe fritar;
- Acrescente o alho, deixe dourar, e, então, junte a cebola picada, misturando bem;
- Inclua a farinha seca, misture bem e deixe dourar;
- Acrescente a salsinha e o hortelã;
- Por último, incorpore a uva-passa e o sal;
- Misture bem todos os ingredientes, desligando o fogo em seguida.

FAROFA CAPRICHADA



INGREDIENTES

- 500 g de farinha de mandioca torrada;
- 100 g de manteiga cortada em cubos;
- 2 cebolas;
- 3 ovos;
- 70 g de bacon em cubos;
- 1 de xícara (chá) de azeitona verde sem caroço;
- 1/2 xícara (chá) de uva-passa preta (opcional);
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto.

MODO DE PREPARO

- Descasque e corte a cebola em meias-luas finas. Fatie as azeitonas em rodela;
- Numa tigela pequena, quebre um ovo de cada vez e transfira para um prato fundo. Bata com um garfo para misturar as claras com as gemas;
- Leve uma frigideira grande (ou panela) ao fogo médio. Quando aquecer, coloque o bacon e deixe por 5 minutos, mexendo de vez em quando, até começar a soltar a gordura e dourar;
- Acrescente a manteiga e deixe derreter. Junte a cebola, tempere com uma pitada de sal e deixe cozinhar por 10 minutos, mexendo de vez em quando, até ficar bem dourada;
- Adicione os ovos batidos e mexa rapidamente com uma espátula. Quando começarem a coagular, junte as azeitonas, as uvas-passas, tempere com sal e pimenta e misture bem;
- Acrescente a farinha de mandioca aos poucos, misturando com a espátula para incorporar;
- Mexa por mais 2 minutos para ficar crocante. Desligue o fogo e sirva a seguir.

FAROFA CROCANTE



Foto: Gabriela Biló | Estadão

INGREDIENTES

- 100 g de manteiga sem sal;
- 50 ml de óleo;
- 500 g de farinha de mandioca do tipo biju ou outro tipo;
- 200 g de farinha de rosca crocante, do tipo “Panko”;
- 150 g de bacon cortado em cubinhos;
- 2 cebolas médias picadas;
- 1/2 xícara de cheiro-verde (salsinha e cebolinha picados e misturados);
- 1 colher (chá) de sal.

MODO DE PREPARO

- Aqueça bem o óleo e a manteiga numa frigideira, ponha o bacon e refogue, mexendo; retire com escumadeira, escorra em papel absorvente e reserve;
- Ponha na mesma frigideira as cebolas e salteie até ficarem transparentes;
- Acrescente as farinhas, e toste, em fogo médio, sem parar de mexer para não queimar. Tempere com sal a gosto;
- Quando a farinha estiver levemente tostada, desligue o fogo;
- Misture o cheiro verde, transfira para uma travessa e leve à mesa.



Fonte: receita do Chef Carlos Siffert

PASTELZINHO DE MANDIOCA



Foto: Gold360 (2025)

INGREDIENTES

- 200 g de macaxeira cozida e espremida (deixe esfriar);
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo;
- Sal a gosto;
- 400 g de recheio (carne moída refogada);
- Clara para pincelar;
- 1 ovo levemente batido para empanar;
- Farinha de rosca para empanar;
- Óleo para fritar;
- Ingredientes para 20 unidades.

MODO DE PREPARO

- Misture a macaxeira com a farinha de trigo e sal a gosto até de obter uma massa lisa e maleável.
- Abra a massa com o rolo em superfície lisa polvilhada com farinha até ficar fina.
- Corte discos com um cortador ou com a boca de um copo e recheie.
- Pincele metade da borda com clara e feche bem em meia-lua.
- Empane: passe os pastéis primeiro no ovo batido e depois em farinha de rosca.
- Frite, aos poucos, em óleo quente abundante até dourarem.
- Deixe escorrer sobre papel absorvente antes de servir.

Fonte: Receitas Site Ana Maria Braga

FARINHAS

Foto: Imagem Ilustrativa (Pinheiro, 2024)



INGREDIENTES

- Raízes de cultivares de mandioca brava colhidas dos 10 aos 12 meses (ciclo precoce) e de 16 aos 18 meses (ciclo semi-precoce);
- Água de boa qualidade;
- É um acompanhamento indispensável nas principais refeições de nossas famílias, portanto, um produto nutritivo, pois, é um alimento rico em carboidratos e fibras e, quando integral, contém proteína, cálcio, fósforo, sódio e potássio.



MODO DE PREPARO

- O local onde acontece o processamento da mandioca é denominado de “casa de farinha”, que é o local onde ocorre o trabalho coletivo com as famílias da comunidade, com influência na troca de saberes e práticas locais;
- A tecnologia de fabricação da farinha é simples, mas exige alguns cuidados no seu processamento. A seleção da matéria-prima adequada, a higiene e os cuidados durante todo o processo de fabricação, são fatores fundamentais para garantir um produto de qualidade;
- O modo de preparo que resulta na farinha d’água ou farinha de puba, inicia com a colheita, transporte, descascamento, lavagem, fermentação, ralagem, peneiragem, prensagem, uniformização, torragem, classificação, embalagem e armazenamento (PINHEIRO, 2024);
- No modo de preparo que resulta na farinha seca fina e na farinha seca quebradinha, segue o mesmo fluxograma da farinha d’água, apenas com uma diferença, a ausência da fermentação (PINHEIRO, 2024).

BOLO DE FARINHA COM BANANA



Foto: Imagem ilustrativa (internet, 2024)

INGREDIENTES

- 2 xícaras de farinha de mandioca;
- 3 ovos;
- 6 bananas maduras;
- 1 xícara de açúcar;
- 1 colher de sopa de canela em pó;
- 1 xícara de leite;
- 1 colher de sopa de fermento químico;
- 1 colher de margarina.

MODO DE PREPARO

- Bata todos os ingredientes no liquidificador;
- Coloque em forma untada e asse em forno médio pré-aquecido até dourar;
- Por cerca de 35 minutos;
- Agora é só servir essa maravilha!

BOLINHO FRITO DE FARINHA

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha seca;
- 1/2 xícara de água fervente;
- Sal a gosto;
- Óleo para fritar.

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, misture a farinha e o sal.
- Adicione a água fervente, misturando com uma colher.
- A massa deve ficar homogênea.
- Faça pequenos bolinhos com as mãos e frite em óleo quente até que fiquem dourados e crocantes.



CATEGORIA 7

SOBREMESAS



SORVETE DE TAPIOCA



INGREDIENTES

- 200 g de tapioca granulada;
- 800 ml de leite;
- 200 ml de leite de coco;
- 2 caixinhas de creme de leite;
- 2 caixinhas de leite condensado.



MODO DE PREPARO

- Para fazer o sorvete de tapioca, o primeiro passo é deixar a tapioca de molho;
- Em seguida, misture todos os ingredientes em um recipiente e deixe descansar por 30 minutos;
- Passado esse tempo, leve a mistura para a batedeira e bata bem por mais 15 minutos;
- Transfira o conteúdo para um recipiente que possa ir ao congelador e deixe por 4 horas;
- Passado esse tempo, volte com o sorvete para a batedeira e bata novamente por mais 15 minutos;
- Então, volte com ele para o congelador por mais 2 horas;
- Repita o processo mais uma vez;
- Depois que bater a última vez, já pode servir!

Dica (opcional): o sorvete pode ser servido acompanhado de diferentes caldas e coberturas para deixá-lo ainda mais gostoso.

PUDIM DE MACAXEIRA COZIDA



Foto: Imagem ilustrativa (internet, 2025)

INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado;
- 1/2 lata (medida do leite condensado) de leite comum;
- 4 ovos;
- 1 vidro de leite de coco 200 ml;
- 250 g de macaxeira cozida;
- 1 xícara de chá de coco fresco ralado;
- 1 colher de chá de essência de baunilha;
- 8 colheres de sopa de açúcar.

MODO DE PREPARO

- Coloque o açúcar na própria forma que vai fazer o pudim;
- Leve ao fogo até caramelizar;
- Espalhe muito bem na forma;
- Bata os ingredientes do pudim no liquidificador;
- Coloque na forma com a calda;
- Leve para assar em forno pré-aquecido por 1 hora e meia coberto com papel alumínio em banho-maria com a água já quente;
- Desenformar frio.

PUDIM DE TAPIOCA COM COCO



Foto: Roberta Salgueiro (2025)

INGREDIENTES

- 2 xícaras de tapioca granulada;
- 2 xícaras de leite fervente;
- 1 vidro (200 ml) de leite de coco;
- 1 xícara de coco ralado;
- 1 xícara de leite condensado;
- 1 xícara de creme de leite;
- Coco ralado para decorar.



MODO DE PREPARO

- Em uma tigela grande, coloque a tapioca granulada, o leite de coco e o leite fervente;
- Misture bem por cerca de 10 minutos até a mistura ficar cremosa;
- Acrescente o leite condensado, o creme de leite e o coco ralado. Misture até incorporar todos os ingredientes;
- Despeje em uma forma levemente untada com óleo ou forrada com plástico filme;
- Leve à geladeira por, no mínimo, 12 horas, até firmar bem;
- Desenforme com cuidado e decore com leite condensado e coco ralado antes de servir.

Fonte: Laila Campos – @lailabolosecia

PAVÊ DE MACAXEIRA

Foto: Imagem Ilustrativa (Pinheiro, 2025)



INGREDIENTES

- 1/2 kg de macaxeira descascada;
- 6 colheres (sopa) de açúcar;
- 3 colheres (sopa) de manteiga;
- 1 lata de leite condensado;
- 1/2 xícara (chá) de chocolate em pó solúvel;
- 3 gemas;
- 1 lata de creme de leite;
- 1 pacote de biscoito champanhe;
- 4 colheres (sopa) de licor de cacau;
- 3 claras;
- 100 g de chocolate cobertura com leite para decorar.

MODO DE PREPARO

- Rale a macaxeira no ralador grosso;
- Misture a macaxeira ralada com 3 colheres de sopa de açúcar e a manteiga;
- Leve ao fogo baixo e mexa sem parar até que a massa fique bem ligada (aproximadamente 10 minutos);
- Retire do fogo e junte o leite condensado com o chocolate, as gemas e metade do creme de leite. Misture bem;
- Utilize uma forma retangular alta (22 cm x 14 cm), embeba os biscoitos no licor de cacau e forre com eles o fundo da forma;
- Alterne camadas de creme de macaxeira e de biscoitos até completar a forma;
- Leve à geladeira durante 04 horas e deixe até que o creme endureça;
- Desenforme o pavê;
- Prepare a cobertura: bata as claras em neve, adicione o restante do açúcar e bata novamente. Junte o restante do creme de leite e misture delicadamente;
- Cubra com o creme preparado, decore com raspas de chocolate e sirva, bem gelado.
- Rendimento: 10 porções

QUINDIM DE MANDIOCA



Foto: Shutterstock (2025)

INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado;
- 1 vidro de leite de coco;
- 6 ovos;
- 1 colher de sopa de manteiga;
- 3 colheres de sopa de açúcar;
- 1 pacote de coco ralado;
- Açúcar cristal para polvilhar.

MODO DE PREPARO

- Rale a macaxeira;
- No liquidificador, bata o leite condensado, o leite de coco, os ovos, a manteiga, a macaxeira, o açúcar e o coco ralado;
- Coloque em uma forma com furo central, untada com manteiga e polvilhada com açúcar cristal;
- Asse em banho-maria no forno, preaquecido, a 180 °C durante 40 minutos ou até que, espetando um palito, ele saia limpo;
- Sirva frio.



BOLO DE TAPIOCA NA TRAVESSA

Foto: Receita Toda Hora (2025)



MODO DE PREPARO

Do bolo

- Em uma tigela, coloque a tapioca granulada e o leite morno e misture bem;
- Adicione o leite condensado, o leite de coco e o coco ralado e misture muito bem;
- Despeje essa mistura em uma travessa e leve à geladeira até ficar bem firme.

INGREDIENTES

Para o bolo

- 1 caixinha de leite condensado;
- 50 g de coco ralado;
- 1 litro de leite morno;
- 500 g de tapioca granulada;
- 1 vidro de leite de coco.

Para a calda

- ½ xícara (chá) de leite condensado;
- ½ xícara (chá) de leite de coco.

Da calda

- Em um recipiente, coloque o leite de coco e o leite condensado e misture bem;
- Retire a travessa da geladeira e cubra esse bolo de tapioca com essa calda e polvilhe coco ralado por cima;
- Então, sirva e saboreie essa gostosura de bolo de tapioca na travessa que é uma tentação!



Fonte: canal Receitas de Pai

PUDIM DE TAPIOCA

Foto: Reprodução/ iStock / Imagem ilustrativa (2024)



INGREDIENTES

- 1 xícara de açúcar;
- 1/2 xícara de água;
- 1 xícara de tapioca granulada;
- 1 lata de leite condensado;
- 4 ovos;
- 1 lata de leite (use a lata de leite condensado como medida);
- 1 vidro de leite de coco (200ml);
- 1 colher de chá de essência de baunilha (opcional).



MODO DE PREPARO

- Em uma panela, coloque o açúcar e leve ao fogo baixo, mexendo sempre até obter um caramelo dourado. Adicione a água com cuidado, pois a mistura pode espirrar. Cozinhe por mais alguns segundos, mexendo até o caramelo dissolver e ficar homogêneo;
- Despeje a calda em uma forma de pudim com furo central, girando para que todo o fundo seja coberto. Reserve;
- Em uma tigela, coloque a tapioca e cubra com o leite de coco. Deixe hidratar por cerca de 30 minutos;
- No liquidificador, bata bem o leite condensado, o leite, os ovos e a essência de baunilha. Adicione a tapioca hidratada e bata novamente até obter uma mistura homogênea;
- Despeje o creme sobre a calda na forma de pudim. Envolve a forma de pudim em papel alumínio para proteger da água. Coloque a forma em uma assadeira grande e despeje água quente até a metade da forma do pudim;
- Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 40 a 50 minutos, ou até que ao espetar um palito, ele saia limpo. Retire do forno e deixe esfriar completamente antes de levar à geladeira por pelo menos 3 horas;
- Passe uma faca nas bordas do pudim para soltar. Coloque um prato sobre a forma e vire rapidamente;
- Agora delicie esse manjar!

PUDIM DE MACAXEIRA COM COCO

Foto: imagem ilustrativa (internet, 2020)



MODO DE PREPARO

DA CALDA

- Numa panela em fogo baixo, coloque o açúcar, e deixe derreter até formar um caramelo claro;
- Adicione a água aos poucos (cuidado pois pode espirrar) e deixe no fogo até dissolver e obter uma calda dourada e brilhante;
- Caramelize com a calda, uma forma (23 cm de diâmetro) de furo central. Reserve.

INGREDIENTES

PARA O PUDIM

- 2 ovos;
- 2 xícaras (chá) de leite;
- 2 xícaras (chá) de açúcar;
- 2 xícaras (chá) de macaxeira crua ralada;
- ½ xícara (chá) de coco ralado;
- 3 colheres (sopa) de margarina.

PARA A CALDA

- 2 xícaras (chá) de açúcar;
- 1 xícara (chá) de água fervente.

DO PUDIM

- Na batedeira, coloque os ovos, o leite, o açúcar e a manteiga. Bata bem até obter um creme claro.
- Acrescente a macaxeira crua ralada, o coco ralado e misture levemente com uma colher para incorporar.
- Despeje a mistura na forma caramelizada, e asse em banho-maria e forno médio pré-aquecido a 180°C por cerca de 1 hora.
- Retire do fogo e desenforme ainda morno.
- Espere esfriar e sirva esse maravilhoso pudim de aipim com coco que vai dar água na boca!

Fonte: @receitatodahora.com.br

CREME DE TAPIOCA GRANULADA



Foto: Receitas Simples e Fáceis (2025)

INGREDIENTES

- 420 ml de leite;
- 1 xícara (210ml) de tapioca granulada (150 g);
- 200 ml de leite de coco (pode ser o caseiro ou a garrafinha);
- 1 caixa de leite condensado (395 g);
- 1 caixa de creme de leite (200 g);
- Coco ralado para decorar (opcional).



MODO DE PREPARO

- Primeiro, em uma panela, misture o leite, a tapioca granulada, o leite de coco e o leite condensado;
- Leve ao fogo médio, mexendo bem até a mistura engrossar;
- Em seguida, retire do fogo e incorpore o creme de leite, mexendo delicadamente;
- Transfira o creme para um recipiente e deixe na geladeira por pelo menos 3 horas;
- Antes de servir, decore com coco ralado a gosto, se quiser;
- Sirva como preferir.

Fonte: nossa.gastronomia@nsc.com.br

MANJAR DE MANDIOCA

Foto: Imagem Ilustrativa (Internet, 2026)



INGREDIENTES

- 4 xícaras (chá) de macaxeira em cubos cozida;
- 2 xícaras (chá) de água;
- 1 xícara (chá) de leite em pó;
- 1 xícara (chá) de açúcar;
- 2 pacotes de gelatina incolor sem sabor.

Calda

- 1/2 xícara (chá) de açúcar;
- 1 xícara (chá) de água;
- 1/2 xícara (chá) de ameixa seca picada.

MODO DE PREPARO

- Passar a macaxeira ainda quente pelo espremedor ou amassar com o garfo;
- Dissolver a gelatina de acordo com as instruções da embalagem e reservar;
- Bater no liquidificador a água, o leite, o açúcar e a gelatina já dissolvida;
- Acrescentar a macaxeira aos poucos;
- Se for desenformar, untar a forma com óleo;
- Levar para gelar;
- Para a calda, caramelizar o açúcar, juntar a água e a ameixa;
- Deixar ferver até formar uma calda;
- Depois de firme, desenformar e colocar a calda por cima;
- Rendimento desta receita: 10 porções.

Dica: O leite em pó pode ser substituído por leite de coco.

CATEGORIA 8

LANCHES DOCES E SALGADOS



EMPADINHAS DE MACAXEIRA

Foto: Imagem Ilustrativa (Internet, 2025)



INGREDIENTES

Massa

- 1kg de macaxeira cozida e espremida;
- 1 ovo;
- 1 colher (sopa) de margarina;
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo;
- 1 colher (chá) de sal.

Recheio

- 1 colher (sopa) de óleo;
- 1 cebola grande picada;
- 1/2kg de carne-seca em pedaços;
- 2 tomates picados;
- 2 colheres (sopa) de coentro;
- Sal e pimenta a gosto.

MODO DE PREPARO

- No dia anterior deixe a carne de molho em água limpa, trocando pelo menos 3 vezes;
- Troque a água novamente, coloque na pressão, cozinhe por 30 minutos, espere esfriar e desfie;
- Cozinhe a macaxeira em água e sal e esprema ainda quente lembrando de escorrer bem a água para que fique mais seca possível;
- Em uma vasilha coloque a macaxeira, o ovo, a margarina, a farinha, sal e amasse bem com as mãos até obter uma massa homogênea. Se necessário, acrescente mais farinha;
- Para o recheio, esquente o óleo em uma panela e frite a cebola até dourar, junte a carne e o tomate e refogue por 4 minutos;
- Tire do fogo, tempere com o coentro e a pimenta e prove o sal;
- Separe 1/3 da massa para tampar as empadinhas, forre o fundo das forminhas com o restante da massa, apertando levemente com as mãos, preencha com o recheio e reserve;
- Abra a massa restante com um rolo, corte em círculos do tamanho das empadinhas, cubra e aperte bem as bordas para fechar;
- Coloque sobre uma assadeira e leve para assar em forno médio, preaquecido, por 20 minutos ou até dourar. Sirva e bom apetite!

COXINHA DE MANDIOCA



Foto: Imagem ilustrativa (internet, 2025)

INGREDIENTES

- 1 kg de macaxeira cozida e amassada;
- 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina;
- 120 ml de leite;
- 1 peito de frango cozido e desfiado;
- 1 cebola picada;
- 3 dentes de alho picados;
- Sal e temperos a gosto;
- Farinha de mandioca ou fubá.



MODO DE PREPARO

- Em uma panela, refogue a cebola e o alho no óleo. Adicione o frango desfiado, o sal e temperos a gosto. Cozinhe por alguns minutos até todos os ingredientes estarem bem misturados;
- Em uma panela, coloque a macaxeira amassada, a manteiga, o leite e o sal. Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre, até formar uma massa homogênea;
- Com as mãos untadas com óleo, pegue um pouco da massa e abra-a formando um disco. Coloque uma porção do recheio no centro e feche a coxinha, modelando-a no formato desejado;
- Passe as coxinhas na farinha de mandioca ou fubá;
- Aqueça óleo em uma panela e frite as coxinhas até dourarem. Escorra em papel absorvente. Tempo de Preparo 40 minutos.

BISCOITO DE TAPIOCA

Foto: Cleo Alves (2025)



INGREDIENTES

- 1 copo com água;
- ½ copo de óleo;
- ½ colher de chá de sal;
- 2 copos de tapioca seca;
- 50g de queijo parmesão ralado;
- 1 ovo.

MODO DE PREPARO

- Primeiro, em uma panela, coloque a água, o óleo e o sal e leve para ferver;
- Em seguida, coloque a tapioca seca em uma tigela grande e adicione o queijo parmesão ralado;
- Agora, com a água e óleo já ferventes, escale a mistura de tapioca com esse líquido quente para hidratar bem a massa;
- Misture até obter uma textura homogênea que solte das mãos;
- Deixe a massa esfriar em temperatura ambiente;
- Depois de fria, acrescente o ovo na massa e misture com as mãos até ficar fácil de modelar;
- Modele os biscoitos no tamanho e formato que quiser e coloque em uma forma;
- Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 35 minutos, até que fiquem com uma casquinha crocante;
- Retire do forno e sirva como preferir.



Fonte: nossa.gastronomia@nsc.com.br

BOLINHO DE MANDIOCA FRITO COM CAMARÃO

Foto: Reprodução/Stock (2024)



INGREDIENTES

- 1 kg de macaxeira cozida e amassada;
- 2 ovos;
- 1/2 xícara de queijo parmesão ralado;
- 1/2 xícara de cheiro-verde picado;
- Sal a gosto;
- Pimenta do reino a gosto;
- 500 g de camarão limpo e picado;
- 1 cebola picada;
- 2 dentes de alho picados;
- 1/2 xícara de azeite de oliva;
- Sal e pimenta do reino a gosto;
- Salsinha picada para decorar (opcional).

MODO DE PREPARO

- Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourarem.
- Adicione o camarão e refogue por mais alguns minutos, temperando com sal e pimenta do reino. Reserve;
- Em uma tigela grande, amasse bem a macaxeira cozida. Adicione os ovos, o queijo parmesão, o cheiro-verde, sal e pimenta do reino. Misture tudo até obter uma massa homogênea;
- Divida a massa em porções iguais;
- Abra cada porção com as mãos, coloque uma porção do recheio no centro e feche, moldando os bolinhos;
- Aqueça óleo em uma panela grande. Frite os bolinhos em porções, até dourarem por todos os lados;
- Retire os bolinhos com uma escumadeira e coloque sobre papel absorvente para retirar o excesso de óleo;
- Sirva os bolinhos de mandioca fritos com camarão ainda quentinhos, acompanhados de molho de sua preferência, como molho rosé ou molho tártaro. Salpicar salsinha picada por cima é opcional, mas dá um toque especial ao prato.
- Rendimento: 20 bolinhos com recheio de camarão.

Fonte: Letícia Freitas

ALMOFADINHA DE TAPIOCA



Foto: Imagem ilustrativa (internet, 2025)

INGREDIENTES

- 3 ovos;
- 10 colheres de sopa de goma de tapioca;
- 3 colheres de sopa de requeijão cremoso;
- 4 colheres de sopa de queijo parmesão ralado;
- 1 pitada de sal (opcional, pois o queijo já contém sódio);
- 1 colher de chá de fermento químico em pó;
- Azeite ou manteiga para untar a frigideira.

MODO DE PREPARO

- Em um recipiente, quebre os ovos e adicione o requeijão. Misture bem até obter um creme homogêneo;
- Acrescente a goma de tapioca, o queijo parmesão ralado, o fermento e o sal. Mexa bem até formar uma massa lisa e levemente aerada;
- Unte uma frigideira antiaderente com um fio de azeite ou manteiga e aqueça em fogo médio;
- Com uma concha ou colher grande, despeje pequenas porções da massa na frigideira, formando discos médios. Deixe cozinhar por cerca de 2 a 3 minutos ou até dourar. Vire a massa e repita o processo do outro lado;
- Retire os discos da frigideira, corte-os em quadrados e leve-os ao Air-Fryer por aproximadamente 5 a 10 minutos a 180°C, até que fiquem crocantes por fora e levemente inchados e um interior macio e aerado.

MANDIOCA ASSADA



Foto: Imagem ilustrativa (internet, 2025)

INGREDIENTES

- 500g de macaxeira descascada e cozida;
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva;
- 1 colher de chá de sal;
- 1/2 colher de chá de páprica defumada (opcional);
- Pimenta-do-reino a gosto.



MODO DE PREPARO

- Cozinhe a macaxeira em água fervente com um pouco de sal por cerca de 20 minutos, até que fique macia, mas ainda firme;
- Depois de cozida, escorra e corte a macaxeira em palitos ou pedaços grandes.
- Transfira para uma tigela e tempere com o azeite, sal, páprica e pimenta. Misture bem para envolver todos os pedaços;
- Distribua a macaxeira em uma assadeira, sem sobrepor os pedaços;
- Leve ao forno pré-aquecido a 220°C por 20 minutos, depois vire os pedaços e asse por mais 20 minutos, ou até que fiquem dourados e crocantes;
- Dica (opcional): sirva com molhos como maionese temperada, ketchup ou vinagrete.

CUSCUZ DE TAPIOCA

Foto: Imagem Ilustrativa (Internet, 2025)



INGREDIENTES

- 2 xícaras de tapioca em flocos;
- 2 xícaras de água quente (ou leite);
- 1 pitada de sal;
- Coco ralado fresco para decorar (opcional).



MODO DE PREPARO

- Em uma tigela grande, coloque a tapioca em flocos e adicione a água quente (ou leite). Misture bem com um garfo até que toda a tapioca esteja úmida;
- Cubra a tigela com um pano de prato úmido e deixe a tapioca descansar por cerca de 15 minutos, ou até que os grãos estejam macios e hidratados;
- Após o descanso, retire o pano da tigela e misture novamente a tapioca com o garfo para desmanchar os grumos e garantir uma textura uniforme;
- Transfira a tapioca hidratada para a forma de cuscuz untada com um pouco de óleo ou manteiga;
- Leve a forma para cuscuz ao vapor em uma panela com água fervente. Tampe a panela e cozinhe por cerca de 10 minutos, ou até que o cuscuz esteja firme e cozido;
- Retire a forma do vapor e deixe o cuscuz esfriar um pouco antes de desenformar;
- Sirva quente ou frio, decorado com coco ralado fresco (opcional) e recheado com o que sua preferência mandar;
- Tempo de preparo: 20 minutos.

SALGADO DE MACAXEIRA



INGREDIENTES

- 500 gramas de macaxeira;
- 2 copos (americanos) de leite;
- 1 cubo de caldo de galinha;
- 2 colheres (sopa) de manteiga;
- 2 copos (americanos) de farinha de trigo;
- Frango desfiado cozido e temperado a gosto.

MODO DE PREPARO

- No fogo, misture o leite, manteiga e o caldo de galinha até ferver;
- Adicione a farinha e mexa até cozinhar bem;
- Em seguida, desligue o fogo;
- Misture a macaxeira e sove para agregar;
- Modele os salgados colocando o recheio;
- Passe no ovo, farinha de rosca e frite;
- Está pronto para servir.



Fonte: Larissa Amorim



Foto: Freepik (2025)

INGREDIENTES

- 500 g de tapioca granulada;
- 1 litro de leite quente;
- 200 ml de leite de coco;
- 1 lata de leite condensado;
- 100 g de coco ralado seco ou fresco;
- 1 pitada de sal;
- Açúcar a gosto, se necessário (opcional).



BOLO DE TAPIOCA GELADO

MODO DE PREPARO

Hidratação da Tapioca

- Em uma tigela grande, coloque 500 g de tapioca granulada;
- Despeje 1 litro de leite quente por cima, mexendo bem para hidratar toda a tapioca;
- Deixe descansar por 10 minutos até que a tapioca absorva bem o leite.

Mistura dos Ingredientes

- Após a tapioca estar hidratada, adicione 200 ml de leite de coco, 1 lata de leite condensado, 100 g de coco ralado e 1 pitada de sal;
- Misture tudo muito bem até formar uma massa uniforme. Descanso na Geladeira;
- Despeje a massa em uma forma ou refratário levemente untado;
- Leve à geladeira por pelo menos 4 horas, ou até ficar bem firme.

Finalização

- Após gelar, o bolo estará pronto para servir;
- Se desejar, polvilhe mais coco ralado por cima para decorar.

Dicas Extras

- Para um toque gourmet, adicione raspas de limão ou essência de baunilha na mistura;
- Pode usar coco fresco, fica ainda mais saboroso.

BEIJINHO DE MACAXEIRA

Foto: Imagem Ilustrativa (Internet, 2025)



INGREDIENTES

- 600 g macaxeira;
- 1 xícara açúcar demerara;
- 200 g coco ralado;
- 1 colher de sopa óleo de coco;
- Água o suficiente;
- Cravos-da-Índia, a gosto.



MODO DE PREPARO

- Descasque e lave a macaxeira;
- Leve para a panela de pressão com 2 dedos de água cobrindo a macaxeira;
- Leve ao fogo alto, com a tampa não vedada;
- Quando começar a ferver, baixe o fogo, vede a panela e deixe cozinhar por 17 minutos. Depois de cozida, escorra a água por uns 5 minutos;
- Depois, amasse muito bem, como um purê. Tente não deixar gruminhos;
- Aproveite e remova os cabinhos do meio da maca;
- Leve o óleo de coco a panela e deixe derreter;
- Em seguida, adicione a macaxeira amassada e vá amassando e esquentando, com a ajuda da colher de pau;
- Adicione o açúcar e em seguida 100 gramas de coco ralado;
- Vá incorporando, virando, até misturar bem e virar uma massa única e lisa;
- Deixe esfriar uns 3 minutos e comece a enrolar, com a ajuda de uma colher de chá. Vá molhando a mão na água enquanto enrola, pra ajudar na aderência do coco ralado;
- Sirva com gosto de beijinho.
- Rendimento desta receita: 80 docinhos, tipo tamanho de festa.

Fonte: Chef Gigi Custô

CATEGORIA 9

PETISCOS



DADINHO DE TAPIOCA



Foto: Imagem ilustrativa (internet, 2025)

INGREDIENTES

- 500 g de farinha de tapioca granulada;
- 1 litro de leite líquido integral;
- 500 g de queijo coalho ralado;
- Sal a gosto;
- Pimenta-do-reino branca a gosto;
- 1 pote de geleia agridoce de pimenta para acompanhar.



MODO DE PREPARO

- Aqueça o leite em uma panela. Quando o leite estiver bem quente, desligue o fogo, adicione o queijo coalho ralado e continue mexendo;
- Logo em seguida adicione a farinha de tapioca granulada e continue mexendo. Adicione o sal e pimenta a gosto;
- Pare de mexer quando todos os ingredientes estiverem bem misturados;
- Despeje em uma forma coberta com papel filme (pvc), cubra em cima também e leve para a geladeira por duas horas;
- Depois retire da geladeira, corte em quadradinhos (dadinhos) e frite aos poucos em óleo quente ou coloque no forno até dourar;
- Sirva em seguida acompanhado da geleia de pimenta agridoce;
- Rendimento: 30 porções.

CHIPS DE MACAXEIRA



Foto: Reprodução/iStock (2025)

INGREDIENTES

- 2 macaxeiras médias;
- Sal e temperos a gosto (páprica, pimenta do reino, orégano, etc.).



Fonte: Bia Freire

MODO DE PREPARO

- Descasque as macaxeiras e corte-as em fatias finas, de preferência com um mandolin ou fatiador para garantir a espessura uniforme;
- Em uma tigela, tempere as fatias de macaxeira com sal e os temperos de sua preferência;
- Pré-aqueça a air fryer a 200°C por 5 minutos. Coloque as fatias de macaxeira na cesta da air fryer em uma única camada, sem sobrepôr;
- Asse por 10 -15 minutos, ou até dourar e ficar crocante, virando as fatias na metade do tempo para garantir que cozinhem uniformemente;
- Retire os chips da air fryer e deixe esfriar por alguns minutos antes de servir.
- Rendimento: 30 porções.



Foto: Guia da Cozinha (2024)

INGREDIENTES

- 600g de macaxeira cozida e espremida;
- 1/2 xícara (chá) de manteiga;
- 6 colheres (sopa) de água;
- Sal a gosto;
- 4 colheres (sopa) de salsa picada;
- 8 colheres (sopa) de farinha de trigo;
- 3 ovos batidos;
- 2 xícaras (chá) de farinha de rosca para empanar;
- Óleo para fritar.

Recheio

- 2 colheres (sopa) de azeite;
- 1 cebola ralada;
- 2 dentes de alho amassados;
- 600 g de costela bovina cozida e desfiada;
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado;
- 1 colher (chá) de farinha de trigo.

CROQUETE DE MANDIOCA COM COSTELA

MODO DE PREPARO

- Para o recheio, em uma panela, aqueça o azeite em fogo médio e refogue a cebola e o alho por 3 minutos;
- Junte a costela e refogue por 3 minutos;
- Tempere com sal, pimenta e cheiro-verde;
- Polvilhe a farinha e refogue por mais 2 minutos;
- Para a massa, em uma panela, misture a macaxeira, a manteiga, a água, sal e a salsa.
- Leve ao fogo médio, mexendo até que a manteiga derreta;
- Junte a farinha de uma só vez e mexa até que fique homogênea e desgrude do fundo da panela;
- Coloque em uma superfície fria e deixe amornar;
- Sove a massa por 2 minutos;
- Pegue pequenas porções de massa, coloque o recheio e modele o croquete;
- Passe pelos ovos batidos, pela farinha de rosca e frite em óleo quente até dourar;
- Escorra em papel absorvente e sirva.
- Rendimento: 20 unidades.

Fonte: Renata Otaviano

ESPETINHO DE MANDIOCA

Foto: Globo (Mais Você, 2025)



INGREDIENTES

- 500 gramas de macaxeira cozida e amassada com o garfo, sem estar muito cozida para não desmontar na grelha;
- Orégano a gosto;
- Sal a gosto;
- 27 cubos de queijo muçarela (mais ou menos 10 gramas cada cubinho);
- 27 fatias de bacon.

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela coloque 500 gramas de macaxeira cozida e amassada, orégano a gosto, sal a gosto e misture bem com as mãos;
- Divida a massa em pequenas porções de 20 gramas, recheie cada pedaço com 10 gramas de queijo muçarela em cubos e modele formando 1 bolinha;
- Depois, enrole uma fatia de bacon em cada bolinha de mandioca e espete o palito para segurar o bacon;
- Repita o processo com o restante dos ingredientes, cada palito com 3 bolinhas de mandioca;
- Distribua os espetos na churrasqueira elétrica já aquecida e doure de cada lado por 7 minutos ou até dourar (pode demorar dependendo da potência da sua churrasqueira);
- Retire os espetos da grelha e sirva ainda quente.
- Rendimento: 9 espetos.

Dica: Para assar na air fryer, deixe por 15 minutos a 200 graus Célsius. No forno, coloque os espetos em uma grade apoiada em uma assadeira com água e asse a 250 graus Célsius por 10 minutos.

Fonte: Mais Você (Ana Maria Braga e Ju Massaoka)

TAPIOCA CHIPS



Foto: Neuton Araújo (2025)

INGREDIENTES

- 1 kg tapioca granulada;
- 17 g semente de cominho;
- 47 g sal;
- 3 l de água.

MODO DE PREPARO

- Hidrate a tapioca com 3 litros de água por 10 minutos;
- Depois, leve ao fogo brando e acrescente os temperos;
- Cozinhe por cerca de 2 minutos até chegar a uma cor alaranjada;
- Retire do fogo, abra em um silpat (tapete de silicone) e leve ao forno por 8h;
- Depois, desenforme e armazene em pedaços;
- Frite os pedaços em óleo a 180 graus por 20 segundos. Sirva e bom apetite.



PALITINHO DE MANDIOCA



Foto: Imagem ilustrativa (internet, 2024)

INGREDIENTES

- 2 ovos;
- ½ kg de macaxeira cozida e amassada;
- Sal a gosto;
- Maisena até dar o ponto na massa;
- Óleo o quanto baste para fritar.



MODO DE PREPARO

- Coloque a macaxeira cozida e amassada numa vasilha, adicione os ovos, o sal, a maisena o quanto baste, até misturar e obter o ponto de uma massa pesada e cremosa;
- Transfira essa massa para um saco de confeitar;
- Corte a pontinha e vá pingando e modelando os palitinhos diretamente numa frigideira com óleo quente, e em fogo médio;
- Deixe fritar de ambos os lados;
- Retire do fogo e remova o excesso de óleo em papel toalha;
- Depois disso é só saborear essa delícia crocante!

Fonte: @receitatodahora.com.br

BISCOITO DE SEQUILHO



Foto: TV TEM (2025)

INGREDIENTES

- 3 colheres margarina sem sal em temperatura ambiente;
- 25 ml leite;
- 1 xícara açúcar;
- 1 colher (café) sal;
- 1 ovo;
- 1 colher (sopa) farinha de trigo;
- 3 xícaras (chá) fécula de mandioca (polvilho doce);
- 1 xícara e meia (chá) coco.

MODO DE PREPARO

- Numa tigela misture a margarina sem sal em temperatura ambiente, o leite, o açúcar, o sal e o ovo;
- Transfira a massa para uma superfície lisa e vá amassando e adicionando a farinha de trigo, a fécula de mandioca (polvilho doce) e o coco;
- Amasse bem até ficar no ponto de enrolar. Se a massa ficar muito mole pode acrescentar mais um pouquinho de fécula;
- Pegue pequenas porções da massa e enrole formando rolinhos na espessura de um dedo;
- Com o auxílio de uma faca faça pequenas marcas nos rolinhos, para decorar;
- Corte no tamanho que desejar e vá colocando numa assadeira untada com óleo e enfarinhada;
- Se preferir, faça pequenas rosquinhas com os rolinhos e coloque-os também na assadeira;
- Leve para assar em forno pré-aquecido a 200 graus por 20 minutos até que estejam levemente dourados.

BOLINHO DE COSTELA COM MASSA DE MANDIOCA



Foto: TV TEM/Reprodução (2025)

INGREDIENTES

- Meio quilo de costela magra, assada e desfiada;
- 1 kg de macaxeira cozida com um pouco de sal e amassada;
- 1 colher de sopa de alho desidratado;
- 1 colher de sopa de manteiga;
- Cheiro-verde;
- Farinha de rosca.

MODO DE PREPARO

- Em uma vasilha coloque a costela já desfiada;
- Adicione a manteiga, a macaxeira e o alho desidratado;
- Acrescente o cheiro-verde a gosto;
- Em seguida, misture tudo muito bem;
- Enrole em formato de bolinha e passe na farinha de rosca;
- Frite em óleo quente e sirva em seguida.



Fonte: Receita Nosso Campo, TV TEM

BISCOITO DE SEQUILHO

Foto: Receitas, Salgados (2025)



INGREDIENTES

- 1 kg de macaxeira descascada e cortada em pedaços grandes;
- 2 colheres (sopa) de manteiga;
- 1/2 xícara (chá) de leite;
- Sal a gosto;
- Óleo para fritar;
- Cheiro-verde picado (opcional para finalizar).

Dica: O segredo da crocância está em fritar com o óleo bem quente, sem mexer muito nos pedaços. Assim, formam uma casquinha dourada que contrasta com o interior cremoso.

MODO DE PREPARO

- Coloque os pedaços de macaxeira em uma panela grande, cubra com água e adicione sal a gosto;
- Cozinhe até ficarem bem macios, quase desmanchando (aproximadamente 25 minutos na panela comum ou 10 na pressão);
- Escorra a água e retire o fio central da mandioca (se houver);
- Corte em palitos ou pedaços maiores, conforme preferir;
- Adicione a manteiga e o leite, misturando até formar uma textura cremosa, mas ainda consistente. O leite é o que garante a cremosidade característica dessa receita;
- Deixe esfriar completamente e leve à geladeira por 30 minutos para firmar;
- Aqueça o óleo em fogo médio e frite as macaxeiras até dourarem por fora;
- Escorra em papel-toalha, polvilhe sal e finalize com cheiro-verde, se desejar.
- Para uma versão ainda mais especial, polvilhe queijo ralado logo após fritar;
- Pode ser feita na airfryer, usando um pouco de azeite e fritando por 20 minutos a 200°C.

Fonte: Receitinhas da Vovó

BEIJO DE MOÇA ASSADO



Foto: Imagem ilustrativa (internet, 2026)

INGREDIENTES

- 4 a 5 xícaras de fécula de mandioca (polvilho doce);
- 100g de coco ralado;
- 8 colheres (sopa) de margarina ou manteiga sem sal;
- 1 xícara de açúcar;
- 2 ovos;
- 2 colheres (sopa) de fermento para bolo.

MODO DE PREPARO

- **Mistura base:** Misture a margarina, os ovos e o açúcar até formar um creme;
- **Adicionar secos:** Adicione o coco ralado e o fermento;
- **Dar o ponto:** Vá adicionando a fécula de mandioca (polvilho) aos poucos, mexendo bem, até que a massa fique homogênea e não grude nas mãos;
- **Modelar:** Modele os biscoitos no formato desejado (cilindros ou bolinhas);
- **Assar:** Coloque em assadeira (não precisa untar se a massa tiver bastante manteiga) e leve ao forno pré-aquecido por aproximadamente 30 minutos ou até dourarem levemente;
- Sirva essa maravilha!

CATEGORIA 10

MOLHOS E BEBIDAS





INGREDIENTES

- Raízes de mandioca brava;
- Beijus mofados (enzimas);
- Mosto fermentado (leveduras);
- Água.

MODO DE PREPARO

TRATAMENTOS PRELIMINARES DA MATÉRIA-PRIMA

- A mandioca transportada deve ser processada dentro de 24 horas após a colheita. Em seguida sofre as operações iniciais de limpeza, pesagem e eliminação das extremidades lenhosas, sem, entretanto, ser descascada;
- Após essa etapa, é levada ao ralador, onde é transformada em massa, prensada e recolhida em um cocho. Essa massa prensada é esfarelada e serve para a confecção dos beijus.

PREPARO DOS BEIJUS

- Os beijus são torrados num forno alimentado a lenha, igual ao que se faz farinha. Após o seu preparo, são colocados em local adequado, tendo-se o cuidado de não os amontoar enquanto estiverem quentes;
- Em seguida, à sombra, forram-se os jiraus com palha de palmeira, colocando-os em fileiras de modo que um sobreponha o outro em apenas uma terça parte;
- Logo após, cobrem-se todas as fileiras com palha. Sobrepõe-se outra camada de beijus e a operação será repetida até o máximo de camadas possíveis. Com 8 dias são virados e com 15 dias estarão totalmente mofados.

TIQUIRA

MODO DE PREPARO

SACARIFICAÇÃO

- É feita em dornas de madeira ou caixas de fibra. A sacarificação é o processo de transformação do amido ou fécula em açúcares fermentescíveis;
- Na caixa de fibra ou na dorna de madeira, colocam-se os beijus quebrados, com água, até ficarem cobertos. Após 4 dias, os beijus são macerados até ficarem com aspecto pastoso.

FERMENTAÇÃO

- A fermentação natural dura 4 dias para se completar;
- Na continuidade do processo, o mosto é transportado proporcionalmente para o alambique (alimentado a lenha) onde é iniciada a destilação.

DESTILAÇÃO

- A destilação por batelada (lambicada) consiste em encher o alambique e aquecer o mosto fermentado;
- O aquecimento é lento e, com o aumento da temperatura do mosto fermentado, inicia-se a separação da cabeça (cabilouro), que possui alto teor alcóolico. É retirado e descartado;
- Logo a seguir inicia-se a produção do coração (restilo), a parte rica em etanol e alguns congêneres agradáveis ao olfato e ao paladar. É a tiquira verdadeira;
- Em seguida vem o tempero (caxixi) que é utilizado para graduar o restilo. Esta fase é determinada com o final da espumação;
- Enfim, a última fase é a saída da calda (surrapa) resíduo com baixo teor alcóolico, quando apresenta só água é desprezada;
- Após a obtenção da bebida por destilação fracionada, o líquido resultante no alambique, conhecido como vinhaça, é descartado. Cascas de tangerina são adicionadas durante a ebulição do mosto fermentado, de forma a conferir ao produto uma cor levemente azulada.
- Rendimento: 120 kg de raízes processadas resultam em 40 beijus, suficientes para produzir uma lata de tiquira (18 litros).



CAMARÃO FLAMBADO NA TIQUIRA

MODO DE PREPARO

INGREDIENTES

- 500 g de camarão médio ou grande, limpo (pode manter a casca e o rabo, se preferir);
- 3 dentes de alho picados;
- Suco de 1/2 limão (adicione apenas no final para não cozinhar o camarão);
- Sal e pimenta-do-reino a gosto;
- 3 colheres (sopa) de azeite;
- 2 colheres (sopa) de manteiga;
- 50 ml de tiquira (cerca de uma dose);
- Salsinha ou coentro picado a gosto para finalizar (coentro é comum no Maranhão).

MODO DE PREPARO

- **Aquecer a frigideira:** Em uma frigideira grande e funda, aqueça o azeite e a manteiga em fogo médio-alto. A manteiga ajuda a dar sabor, e o azeite evita que ela queime rapidamente.
- **Grelhar o camarão:** Adicione os camarões à frigideira quente, garantindo que não fiquem sobrepostos. Frite por no máximo 2 a 3 minutos de cada lado, até que fiquem rosados e cozidos. Camarão cozinha muito rápido e, se passar do ponto, fica borrachudo.
- **Adicionar a tiquira:** Com os camarões ainda na frigideira, adicione a tiquira e deixe cozinhar por cerca de 1-2 minutos para que parte do álcool evapore e o sabor se incorpore.
- **Finalizar:** Adicione o suco de limão e a salsinha (ou coentro) picada. Misture rapidamente para deglaçar o fundo da panela e envolver os camarões nos temperos.
- **Servir:** Transfira imediatamente para uma travessa e sirva quente, puro, com arroz branco, ou uma farofinha.
- A tiquira dará um toque especial e regional ao prato e um aroma único.
- **Rendimento:** 4 porções

- **Temperar o camarão:** Em uma tigela, tempere os camarões limpos com o sal, a pimenta-do-reino e o alho picado. Misture bem e deixe marinar por cerca de 10 a 15 minutos. Não adicione o limão ainda.

VITAMINA DE MANDIOCA



Foto: Caminhos do Campo (2025)

INGREDIENTES

- Um litro de leite;
- Duas xícaras de macaxeira cozida, picada e fria;
- Uma xícara de leite em pó;
- 395g de leite condensado;
- Coco ralado (opcional);
- Uma pitada de sal.



MODO DE PREPARO

- Comece batendo o leite e a macaxeira cozida no liquidificador;
- Depois, acrescente o leite condensado e bata mais um pouco;
- Em seguida, acrescente o sal e o leite em pó. Se preferir, acrescente coco ralado e bata novamente para finalizar;
- Para servir, acrescente bastante gelo;
- A sugestão é também decorar o copo com um pouco do coco ralado.

Fonte: Receita da família Stopacholi, Cafelândia, do oeste do Paraná.

SUCO DE MACAXEIRA



Foto: PINHEIRO, J. C. D. (2025)

INGREDIENTES

- 200 g de macaxeira;
- 1,5 litro de água;
- Suco de dois limões;
- Açúcar a gosto.

MODO DE PREPARO

- Descasque a macaxeira, corte em pedaços e cozinhe;
- Juntar todos os ingredientes e batê-los no liquidificador;
- Coe e sirva de preferência gelado.



Fonte: SENAI – Oficina de Sucos Naturais

TUCUPI AMARELO

Foto: PINHEIRO, J.C.D. (2020)



INGREDIENTES

- Manipueira (líquido originário da prensagem das raízes na fabricação de farinha e da lavagem da massa para extração da fécula);
- Alho;
- Alfavaca;
- Sal;
- Chicória.



MODO DE PREPARO

- Recepção da matéria prima (raízes), descascamento, lavagem e ralagem, prensagem. O líquido resultante é a manipueira;
- A manipueira ficará em repouso por quatro horas para a decantação da fécula e separação. Após esta etapa, é só deixar ela fermentar;
- Concluída a fermentação, a manipueira será fervida de 40 minutos a uma hora para eliminar o ácido cianídrico;
- É hora do tempero com os condimentos: sal, alho, alfavaca e as folhas de chicória que ajudam na construção do sabor deste produto;
- Cozinhe a manipueira em fogo baixo, sem tampa, até que ela reduza e a acidez diminua naturalmente. Mexa ocasionalmente para evitar que ela grude no fundo da panela e queime.
- O resultado é um líquido de cor amarelo intenso, o tucupi, um molho, pronto para ser usado em diferentes pratos culinários;
- Envase e comercialize.

PATO NO TUCUPI AMARELO



Foto: Imagem ilustrativa (internet, 2024)

INGREDIENTES PARA O TUCUPI

- 2 litros de Tucupi Amarelo;
- 4 unidades de folhas de chicória (coentro-do-pasto);
- 4 unidades de pimenta de cheiro;
- 4 unidades de dente de alho;
- 1 unidade de cebola;
- Quantidade básica de açúcar cristal.

INGREDIENTES JAMBU

- 3 maços de jambu.

INGREDIENTES PARA O PATO

- 1 unidade de Pato (cortado nas juntas e com seus miúdos);
- 1 unidade de cebola;
- 2 unidades de pimenta de cheiro;
- 1 unidade de pimentão verde;
- 2 unidades de dente de alho;
- 1 unidade de limão;
- Quantidade básica de sal;
- Quantidade básica de pimenta do reino.

Continua →

MODO DE PREPARO (TUCUPI AMARELO)

- Em uma placa de corte específica, corte a cebola, o dente de alho, a pimenta de cheiro, a chicória em brunoise (ou em pedaços bem pequenos);
- Em uma panela, adicione todos eles e em seguida, adicione o tucupi, e leve ao fogo médio para cozinhar. No decorrer do processo, aparecerá uma espuma no caldo, neste momento, retire a espuma com o auxílio de uma escumadeira;
- Verifique o sabor do tucupi amarelo. Se o mesmo estiver muito ácido, adicione $\frac{1}{2}$ colher de sopa de açúcar cristal, para que seja possível equilibrar a acidez;
- Deixe cozinhar por mais ou menos 20 min e reserve;
- Não coloque sal, pois o sal será acrescentado quando for fazer o pato. Quanto a acidez do tucupi amarelo, não se deve acrescentar tanto açúcar a ponto de ficar doce. A adição de açúcar é apenas para o controle da acidez deste caldo.

MODO DE PREPARO (JAMBÚ)

- Retire as flores do jambu, pegue as folhas e escale por mais ou menos 5 min em fogo médio. Reserve.

Observação: receita muito apreciada no estado do Pará e por toda a região amazônica.

MODO DE PREPARO (PATO)

- De véspera, corte o pato em uma placa de corte específica, lave com limão e o tempere com sal e pimenta;
- Em uma placa de corte específica, corte o restante dos ingredientes de forma irregular ou em brunoise médio, e os coloque em uma assadeira retangular formando uma espécie de cama;
- Por cima desta cama, coloque o pato e feche com o papel alumínio, e o mantenha marinando (marinar cru) até o dia seguinte (por 24hrs);
- Após as 24hrs, leve a assadeira em forno (já pré-aquecido) com temperatura média (160 – 180°C) até o pato amolecer (por volta de 45 min);
- Levante o papel alumínio, e verifique com um garfo se a carne do pato já está macia. Quando a mesma estiver bem macia, retire o papel alumínio e espere o pato dourar (cerca de mais ou menos 20 min);
- Quando for dourar o pato, doure-o por completo, virando os pedaços.

MONTAGEM

- Reaqueça o tucupi amarelo em uma panela maior, e quando este estiver fervendo, acrescente os pedaços do pato assado juntamente com o jambu. Deixe ferver em fogo baixo por mais ou menos uns 10 minutos;
- Sirvam-se.

Fonte: <http://www.restaurantebanzeiro.com.br>

GALETO NO TUCUPI AMARELO

Foto: Imagem Ilustrativa (Internet, 2020)



INGREDIENTES

- 2 galeto;
- 4 dentes de alho;
- 6 cebolas pequenas;
- 2 colheres de manteiga sem sal;
- Sal e pimenta a gosto;
- 500 ml de tucupi amarelo;
- 4 folhas de chicória ou 3 ramos de coentro;
- 2 Pimentas de cheiro;
- 2 Pimentas de bode;
- Jambu a gosto.

MODO DE PREPARO

- Tempere os galeto com sal, pimenta e dois dentes de alho amassados;
- Recheie cada um com 3 cebolas pequenas e uma pimenta inteira;
- Passe um barbante em torno dele de forma que fique bem apertadinho e junte as coxilhas na parte superior dando um nó. Tempere o galeto também por dentro;
- Feche o fundo deles com um palito de dente. Lambuze com manteiga;
- Cubra com papel alumínio e leve ao forno médio. Depois de 20 a 30 minutos verifique se está cozido e retire o papel para dourar;
- Em uma panela funda coloque o tucupi com dois dentes de alho, a chicória ou os ramos do coentro, o jambu, a pimenta de cheiro e ferva por 10 minutos;
- Coloque os galeto no tucupi e ferva por uns 15 a 20 minutos;
- Sirva quente com arroz branco e farinha fina de mandioca.



TUCUPI PRETO



INGREDIENTES

- O processo começa com o tucupi amarelo extraído da mandioca brava, que é fermentado e depois cozido por horas para obter a versão preta, com um sabor intenso e defumado.



MODO DE PREPARO

- Obtenha o tucupi amarelo: A base de todo o processo é o tucupi amarelo, que é extraído da mandioca brava, fermentado e cozido. Reduza o tucupi amarelo:
- Coloque o tucupi amarelo em uma panela. Cozinhe em fogo baixo por várias horas. O tempo varia de 5 a 8 horas, dependendo da consistência desejada. Mexa ocasionalmente para não grudar no fundo.
- Observe a transformação: A cor do líquido irá escurecer gradualmente, passando do amarelo para um tom escuro e intenso;
- A consistência também ficará mais espessa, parecida com um melaço.
- Após o cozimento, o tucupi preto pode ser armazenado em embalagens adequadas por um período maior de tempo do que o tucupi amarelo, servindo como uma forma de conservação.



Foto: Daniela Martins (2020)

INGREDIENTES

- 2 kg de costela bovina (Costela do dianteiro ou Ripa de costela);
- 25 g de tucupi preto em pasta;
- 2 dentes de alho picados;
- 1 cebola média picada;
- 1 tomate picado;
- 1 pimentão verde picado;
- 2 pimentinhas verdes picadas;
- 100 ml de vinho tinto;
- Água, sal e azeite quanto baste.

MOLHO DE TUCUPI PRETO

- 1 colher de sopa de tucupi preto;
- 2 colheres de sopa de melado de cana;
- 200 ml de caldo do cozimento da costela.

COSTELA BOVINA COM TUCUPI PRETO

MODO DE PREPARO

- Tempere a costela com sal, alho e tucupi preto e deixar descansar por 15 minutos.
- Em uma panela, coloque o azeite e os temperos para refogar, junte a costela e a deixe dourar bem de todos os lados.
- Retire a costela da panela e reserve. Deglace a panela com o vinho tinto.
- Em uma forma, coloque a costela e o líquido deglaçado, junte um pouco mais de água e cubra com papel-alumínio.
- Leve ao forno preaquecido a 180°C por 2 horas aproximadamente.

MOLHO DE TUCUPI PRETO

- Coloque em uma panela o caldo do cozimento da costela, o tucupi preto e o melado de cana. Misture bem para que o tucupi preto se dissolva, deixe ferver para apurar o molho.
- Sirva a costela com este molho e acompanhada de batata sauté e arroz.

Fonte: Receita da chef Daniela Martins, do restaurante Lá em Casa, Belém (PA).

ARROZ DE COSTELA DE PORCO COM TUCUPI PRETO

Foto: Imagem Ilustrativa (Internet, 2025)



INGREDIENTES

- 1 kg de costela de porco;
- 2 cabeças de alho amassadas;
- 200 ml de vinagre de maçã;
- 100 ml de tucupi negro;
- 50 ml de azeite de oliva;
- 600 ml de água;
- 2 cebolas grandes cortadas em tiras;
- 6 pimentas de cheiro cortadas em cubinhos sem sementes;
- 300g de arroz parboilizado;
- Sal e pimenta de cheiro a gosto;
- Cebolinha em rodelas a gosto.

MODO DE PREPARO

- Coloque a costela de porco para marinar no alho, vinagre de maçã, azeite, uma parte do tucupi preto e um pouco de sal por uma hora na geladeira;
- Retire a costelinha da marinada e reserve o líquido;
- Corte a costela em vários pedaços, sele na panela até dourar, coloque a cebola em tiras e as pimentas de cheiro. Coloque a água até cobrir a costela;
- Coloque a marinada e o tucupi negro em uma panela de pressão. Depois que a panela pegar a pressão aguardar 30 minutos;
- Quando a costela estiver pronta, desfie a carne para retirar o osso e reserve;
- Em outra panela refogue o arroz com cebola e coloque o caldo da costela para cozinhar o arroz;
- Quando o arroz estiver quase pronto, acrescente a costela desfiada. Corrija o sal e coloque pimenta, pode ser biquinho e a cebolinha.

Fonte: Denise Rohnelt de Araújo

VINAGRE



INGREDIENTES

- Manipueira oriunda da prensagem das raízes frescas ou da lavagem da massa para obtenção da fécula.



COMO FAZER O DECANTADOR

Materiais

- 1 tubo de PVC de 100 mm com 1,20 m de comprimento;
- 1 torneira de PVC;
- 1 tampão (TAP) para tubo de PVC de 100 mm;
- 1 tubo de cola para PVC.

Construção

- Colocar o tampão em uma das extremidades do tubo;
- A 20 cm dessa extremidade, furar o tubo de PVC com uma ferramenta aquecida, de forma a introduzir a torneira de PVC e fixa-la com cola;
- Pronto, o decantador para fazer o vinagre estará construído.
- Dica: evitar mexer ou mudar sua posição quando estiver decantando a manipueira.

MODO DE PREPARO

- Coar a manipueira duas vezes com um pano limpo e colocar no decantador;
- Deixar ao sol, sem tampar o recipiente, por um período de 15 dias;
- Passados os 15 dias, com o cuidado de não agitar o material depositado no fundo do decantador, abrir a torneira e retirar o líquido purificado, o vinagre puro;
- Coar mais uma vez e colocar em garrafas pet limpas e com tampas.
- Dica: antes de colocar a manipueira no decantador, misture frutas picadas e amassadas para aromatizar.

CERVEJA

Foto: Imagem Ilustrativa (Internet, 2023)



INGREDIENTES

- Água potável (85-90 %);
- Malte (pilsen);
- Lúpulo (pellets);
- Fécula (adjunto como xarope de maltose);
- Leveduras (fermento).



MODO DE PREPARO

- **Malteação (Preparação do Malte):** Germinação controlada de grãos (geralmente cevada) para ativar enzimas, seguida de secagem para formar o malte;
- **Moagem:** Quebra do malte para expor o amido e facilitar a extração;
- **Mosturação:** Mistura do malte moído com água quente para que enzimas convertam o amido em açúcares fermentáveis, formando o mosto (Brassagem);
- **Filtração (Clarificação):** Separação do mosto líquido (licor doce) dos sólidos (bagaço);
- **Fervura (Ebulição):** Fervura do mosto com lúpulo para isomerizar os ácidos amargos, esterilizar e concentrar o mosto;
- **Resfriamento:** Redução rápida da temperatura do mosto para a temperatura ideal de fermentação;
- **Fermentação:** Adição de leveduras ao mosto resfriado, que consomem os açúcares e produzem álcool e CO₂;
- **Maturação:** Período de descanso para refinar sabores, aromas e clarificar a cerveja;
- **Envase:** Embalagem final em garrafas, latas ou barris, após filtração e carbonatação (se necessário).

Fonte: Guia Básico para Produção de Cerveja (internet, 2025)

COQUETEL - Drink “PERFUME DE MANI”



Foto: Ori Brazi/ Drink 'Perfume de Mani'

INGREDIENTES

- 1 fatia de limão-siciliano;
- 1/4 de tangerina;
- 1 fatia de laranja;
- 1 colher de sopa de maracujá;
- 30 ml de Triple Sec;
- 50 ml de xarope de capim- limão;
- 1 dose de tiquira (destilado de mandioca).

MODO DE PREPARO

- Macere as frutas na coqueteleira;
- Acrescente gelo, o Triple Sec (licor), xarope de capim-limão e a tiquira;
- Chacoalhe vigorosamente;
- Sirva o drink em um copo de long drink (copo alto) e decore com uma begônia e pimenta-rosa;
- Rendimento 1 porção.



Fonte: Restaurante Sorriso Baiano

CATEGORIA 11

RECEITAS FIT



BOLINHO FIT DE MACAXEIRA

Foto: Imagem Ilustrativa (Internet, 2025)



INGREDIENTES

- 500 g de macaxeira cozida;
- 200 g de peito de frango cozido e desfiado;
- 1/4 de cebola picada;
- 1 dente de alho picado;
- 1 colher de sopa de azeite de oliva;
- 1/2 xícara de farinha de aveia;
- 1 ovo (para dar liga);
- Farinha de aveia para empanar.

MODO DE PREPARO

- Cozinhe a macaxeira até que ela esteja bem macia. Depois, amasse com um garfo ou passe no espremedor para formar um purê. Deixe esfriar um pouco;
- Cozinhe o peito de frango e depois desfie bem. Se quiser, pode temperar o frango com alho, cebola, sal e pimenta
- Em uma frigideira, coloque a colher de azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem dourados. Isso vai dar mais sabor ao recheio]
- Em uma tigela grande, misture o purê de macaxeira com o frango desfiado, a cebola e o alho refogados, o ovo, a farinha de aveia, o sal e a pimenta. Mexa bem até formar uma massa homogênea;
- Modele os bolinhos com as mãos ou use uma colher para pegar porções da massa. Passe os bolinhos na farinha de aveia para dar a crocância;
- Pré-aqueça a air fryer a 180°C por cerca de 5 minutos. Coloque os bolinhos na cesta da air fryer, deixando um espaço entre eles. Cozinhe por cerca de 15-20 minutos;
- Pronto. Bom apetite!

BOLO DE MANDIOCA ZERO LACTOSE



Foto: Reprodução/iStock / Imagem ilustrativa (2024)

INGREDIENTES

- 500 g de mandioca ralada (fresca ou cozida);
- 3 ovos;
- 1/2 xícara de óleo de coco ou óleo vegetal;
- 1 xícara de açúcar demerara ou adoçante natural;
- 1/2 xícara de leite de coco (sem adição de açúcar);
- 1 colher de sopa de fermento em pó;
- 1 pitada de sal;
- 1 colher de chá de essência de baunilha (opcional).

MODO DE PREPARO

- Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma de bolo com óleo de coco ou margarina sem lactose;
- Prepare a massa: em uma tigela grande, coloque a mandioca ralada, os ovos, o óleo de coco, o açúcar demerara, o leite de coco e a essência de baunilha, se desejar. Misture bem até que todos os ingredientes fiquem bem incorporados;
- Adicione o fermento: acrescente o fermento em pó e a pitada de sal, mexendo delicadamente para distribuir o fermento sem perder o volume da massa;
- Asse o bolo: despeje a massa na forma untada e leve ao forno preaquecido por cerca de 40 a 45 minutos;
- O tempo pode variar dependendo da potência do forno, então, para verificar se está pronto, faça o teste do palito: se sair limpo, o bolo está no ponto;
- Deixe esfriar: retire o bolo do forno e deixe esfriar um pouco antes de desenformar e servir.

Fonte: Guilherme Gusmão

CREPIOCA FIT



Foto: Imagem ilustrativa (internet, 2025)

INGREDIENTES

- 1 colher de goma de tapioca;
- 1 ovo;
- Para crepioca doce, adicione adoçante a gosto;
- Para crepioca salgada, adicione uma pitada de sal a gosto.

MODO DE PREPARO

- Em um recipiente, bata bem o ovo;
- Adicione a goma de tapioca e bata novamente (pode bater com um garfo mesmo), até obter uma mistura homogênea;
- Coloque todo o conteúdo em uma frigideira antiaderente levemente quente e mantenha em fogo baixo;
- Deixe por alguns segundos e vire para dourar do outro lado;
- Não é necessário untar com óleo, azeite ou manteiga.
- Ficarà uma delícia! Bom apetite!
- Rendimento: 1 porção.



Fonte: Wanessa Fernandes

EMPADA DE TAPIOCA FIT

Foto: Imagem Ilustrativa (Internet, 2025)



INGREDIENTES

- Azeite para refogar;
- 1/2 cebola em tiras;
- 1 dente de alho picado;
- 350 g de frango desfiado;
- 4 colheres de catchup;
- Cebolinha a gosto;
- Azeitona sem caroço;
- 2 ovos;
- 4 colheres de sopa de goma de tapioca;
- 50 g de queijo mussarela ralada;
- 3 colheres de sopa de leite;
- Sal, pimenta e orégano a gosto.

MODO DE PREPARO

- Em uma frigideira refogue a cebola e o alho. Refogue a cebola até dourar em um fio;
- Adicione o frango desfiado e continue o refogado. Acrescente o catchup e mexa;
- Coloque o sal e pimenta do reino a seu gosto;
- Acrescente a cebolinha. Finalize o refogado adicionando azeitona;
- Para preparar a massa das empadinhas, misture os ovos, o queijo, a goma de tapioca, o leite e tempere com sal, pimenta e orégano;
- Misture bem e prepare a montagem. Use forma antiaderente ou se não tiver, unte com um pouco de azeite;
- Coloque primeiro uma colher de sopa na forminha, depois o recheio de frango e finalize distribuindo igualmente o restante da massa da empadinha.
- Asse por cerca de 20 minutos a 180 graus ou até que as empadinhas tenham crescido e ficado douradas.

BOLO DE MACAXEIRA FIT



Foto: Imagem ilustrativa (internet, 2025)

INGREDIENTES

- 500 gramas de macaxeira;
- 1 colher de sopa de óleo de canola;
- 4 gemas;
- 4 colheres de sopa de adoçante em pó próprio para forno e fogão;
- 1 xícara de chá de suco de laranja;
- 1 colher de sopa de amido de milho;
- 6 claras;
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó.

MODO DE PREPARO

- Bata as claras em neve e reserve;
- Cozinhe a macaxeira em uma panela com água. Escorra e esprema. Deixe esfriar;
- Coloque-a em uma tigela, junte o óleo, as gemas, o adoçante em pó, o suco de laranja e o amido de milho;
- Misture bem e acrescente as claras batidas em neve e o fermento em pó;
- Coloque a massa em uma fôrma redonda, untada e leve para assar em forno médio por cerca de 40 minutos ou até ficar bem dourado;
- Sirva e bom apetite!

PÃO DE QUEIJO FIT



Foto: Imagem ilustrativa (internet, 2025)

INGREDIENTES

- 1 xícara de macaxeira cozida e amassada;
- 1/2 xícara de batata doce cozida e amassada;
- 1 xícara de polvilho doce;
- 1/2 xícara de queijo meia cura ralado (ou outro queijo de sua preferência);
- 1/4 xícara de azeite de oliva;
- 1 ovo;
- Sal a gosto.

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela grande, misture a macaxeira e a batata doce amassadas até obter um purê homogêneo;
- Adicione o polvilho doce e misture bem, incorporando os ingredientes;
- Acrescente o queijo ralado, o azeite, o ovo e o sal. Misture até obter uma massa uniforme e pegajosa;
- Com as mãos untadas, modele pequenas bolinhas com a massa;
- Pré-aqueça a air fryer a 180°C por 5 minutos. Coloque as bolinhas na cesta da air fryer, deixando espaço entre elas;
- Asse por 15-20 minutos, ou até que os pães de queijo estejam dourados e crocantes;
- Retire da air fryer e sirva quente.

Fonte: Bia Freire

PASTEL FIT E CROCANTE

Foto: Imagem Ilustrativa (Internet, 2025)



INGREDIENTES

- 300 g de massa de macaxeira cozida e amassada;
- 1 ovo;
- Sal a gosto;
- Pimenta a gosto;
- Recheio a gosto (ricota, frango desfiado etc.).



MODO DE PREPARO

- Cozinhe a macaxeira até que ela fique bem macia;
- Amasse bem com um garfo ou passe no processador até formar um purê bem liso;
- Misture o purê de macaxeira com o ovo, o sal e a pimenta a gosto
- Separe o purê de macaxeira em pequenas porções, que serão as “massas” do pastel;
- Modele a massa em círculos ou retângulos com as mãos ou usando um rolo de macarrão;
- Coloque o recheio escolhido no centro da massa;
- Dobre a massa sobre o recheio e aperte as bordas com os dedos ou um garfo para fechar bem;
- Pré-aqueça a air fryer a 180°C por cerca de 5 minutos;
- Coloque os pastéis na cesta da air fryer, sem sobrepor, e pincele por cima com um pouco de azeite, se desejar;
- Cozinhe por cerca de 10 a 15 minutos ou até que fiquem dourados e crocantes;
- Uma delícia! Sirva quente!

Fonte: Fernanda Cysneiros



INGREDIENTES

- 1 xícara de tapioca granulada;
- 2 xícaras de leite de coco (ou leite vegetal de sua preferência);
- 2 ovos;
- 1/4 de xícara de açúcar mascavo ou adoçante natural (a gosto);
- 1 colher de chá de essência de baunilha;
- 1 pitada de sal;
- 1 colher de sopa de coco ralado (opcional, para dar mais sabor).

Dica: Se desejar, pode decorar com coco ralado ou até frutas frescas. Para uma receita fit, não use leite condensado no preparo.

PUDIM DE TAPIOCA FIT

MODO DE PREPARO

- **Hidrate a tapioca:** Em uma tigela, coloque a tapioca granulada e cubra com o leite de coco. Deixe a tapioca hidratar por cerca de 30 minutos para que ela absorva o líquido e fique mais macia;
- **Bata os ovos:** Em outro recipiente, bata os ovos com o açúcar mascavo (ou adoçante) e a essência de baunilha até obter uma mistura homogênea. A quantidade de açúcar pode ser ajustada conforme o gosto;
- **Misture a tapioca:** Após a tapioca ter hidratado, adicione a mistura de ovos à tigela com a tapioca e mexa bem. Se preferir, acrescente o coco ralado para dar mais sabor e textura;
- **Leve ao fogo:** Coloque a mistura em uma panela e cozinhe em fogo médio-baixo, mexendo sempre, até que a mistura engrosse e fique com a consistência de um creme. Isso deve levar cerca de 10 a 15 minutos;
- **Prepare a forma de pudim:** Unte uma forma de pudim com um pouco de óleo de coco ou manteiga. Se preferir, pode também caramelizar a forma com açúcar mascavo para dar um toque especial à receita;
- **Modele o pudim:** Despeje a mistura do pudim na forma untada e leve à geladeira por, no mínimo, 4 horas, ou até que o pudim esteja completamente firme e gelado
- **Desenforme e sirva:** Após o pudim ter adquirido uma boa consistência, retire da geladeira, desenforme e sirva imediatamente.

SNACK DE TAPIOCA E LINHAÇA



Foto: Lucas Alves Deienno/ Redação Paladar

INGREDIENTES

- 1 ovo;
- 2 colheres de sopa de tapioca;
- 1 colher de sopa de linhaça;
- Sal e temperos a gosto.

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, misture todos os ingredientes para formar a massa;
- Leve para uma frigideira antiaderente até a massa ficar firme e bem cozida dos dois lados (não precisa dourar nesse momento);
- Como se fosse uma panqueca pronta, corte em cubos e leve para a air-fryer ou forno a 180°C até dourar.
- Nesse momento a massa irá estufar e ficar crocante como um salgadinho;
- Sirva sem medo de ser feliz!
- Rendimento desta receita: 10 porções.



Fonte: Lucas Alves Deienno

TAPIOCA RECHEADA FIT



Foto: Reprodução/iStock (2025)

INGREDIENTES

- 3 colheres (sopa) de goma de tapioca;
- 1 colher (sopa) de creme de amendoim natural;
- 1 colher (chá) de mel ou adoçante natural (opcional);
- 1 banana fatiada (opcional).



Fonte: Bia Freire

MODO DE PREPARO

- Aqueça uma frigideira e espalhe a goma de tapioca até formar uma massa uniforme;
- Cozinhe por 1 minuto até firmar e vire a tapioca;
- Recheie com o creme de amendoim e, se desejar, adicione a banana e o mel ou o adoçante natural;
- Dobre ao meio e sirva!

Observação: “O conteúdo desta categoria de receitas fit é destinado a fins culinários. As receitas aqui apresentadas não devem ser utilizadas para tratar problemas de saúde ou de qualquer outra natureza.”



CONSIDERAÇÕES FINAIS

A mandioca é a rainha da culinária maranhense e de todos os brasileiros, pois, sua versatilidade na cozinha permite que seja explorada e diversificada, resultando numa infinidade de produtos com sabores e delícias comprovados. Todos esses derivados da mandioca que compõem sua culinária são enriquecidos pela diversidade de sabores e têm como destaque a produção familiar que proporcionam a esses produtos peculiaridades regionais.

Este livro reforça o compromisso em contribuir para uma alimentação adequada utilizando a mandioca como matéria-prima, mediante uma preocupação com a qualidade dos produtos culinários, dessa planta, que chegarão à sua mesa, portanto, convém pensar que esta publicação tem como princípios difundir a qualidade dos alimentos que serão consumidos, assim como, colaborar para o aumento da produção e o consumo de alimentos saudáveis.

Comer é mais que ingerir um alimento, significa também as relações pessoais, sociais e culturais que estão envolvidas naquele ato. A cultura alimentar está diretamente ligada com a manifestação das pessoas na sociedade, logo, a comida é uma expressão cultural distinta que envolve aspectos relacionais e interação social no ato de ingestão de alguns alimentos (Leonardo, 2009).

A mandioca é uma das bases alimentares predominantes na subsistência das populações agrícolas, pois, alimenta e nutre essas populações carentes, de baixa renda, com baixo acesso a escolaridade, dentre outros recursos (Coelho, 2018).

Por ser um alimento indispensável na dieta alimentar dessas populações de baixa renda, apresenta elevada importância socioeconômica para os produtores que a cultivam.

A mandioca tem posição de destaque para o uso na alimentação humana e animal, sob a forma de derivados ricos em fibras e carboidratos, cujo consumo, representa benefícios aos consumidores. Além de ser uma fonte de fibras e carboidratos, a mandioca é rica em nutrientes como vitamina C, tiamina, riboflavina e niacina e tem outro ponto positivo que é ser livre de glúten, ou seja, perfeita para os celíacos.

Além desses benefícios, a culinária da mandioca é também marcante em festividades, nos pratos típicos e na dieta diária das famílias maranhenses. Seja na apresentação de produtos tradicionais, como, tapioca, farinhas, beijus, bolos e mingaus, como também, na introdução de produtos mais elaborados e industrializados, resultando no enriquecimento da gastronomia maranhense.

Nascimento e Etges (2012) concluíram que a busca pelas raízes culinárias e a forma de entender a cultura de um lugar por meio de sua gastronomia está adquirindo importância cada vez maior. Diante dessa realidade, observaram que a gastronomia, além de ser um forte produto turístico, desponta como um forte instrumento para se utilizar na tentativa de preservar a identidade cultural de um determinado local. Logo, é possível inferir que a gastronomia represente um patrimônio intangível, e que se for bem explorado pode contribuir tanto economicamente, quanto culturalmente para o desenvolvimento turístico de uma região.

Depois de toda essa trajetória pela mandioca e suas receitas, dá para entender como esta planta virou símbolo da alimentação brasileira, já que é utilizada de forma integral e origina milhares de receitas diferentes. Viva a mandioca! Viva suas tradições!



REFERÊNCIAS

ARAUJO, W. M. C., TENSER, C. M. R. **Gastronomia: Cortes & Recortes**. Brasília: Senac, 2006.

COELHO, J. D. Produção de mandioca: raiz, farinha e fécula. **Caderno Setorial ETENE**. Ano 3, n. 44, set/2018. Disponível em: Ago/2019.

ESCM, Escola Superior de Cerveja e Malte. **Guia Básico para Produção de Cerveja**. 6p.

LEONARDO, M. Antropologia da Alimentação. **ANTROPOS – Revista de Antropologia** – Volume 3, Ano 2, dez/2009 – ISSN 1982-1050.

MAYOUR, C. S. A Mandioca: Raiz Versátil que Encanta a Gastronomia Brasileira, 2025.

NASCIMENTO, R. do e S.; ETGES, V. E. Do Campo à Mesa: Reflexões sobre Agricultura Familiar e Gastronomia. **REDES - Rev. Des. Regional**, Santa Cruz do Sul, v. 17, n. 3, set/dez 2012, p. 142 – 153.

PINHEIRO, J. C. D. **A Realidade da Mandioca no Maranhão**. 3ª ed. São Luís, Editora Pascal, 2024, 91 f.; il.

PINHEIRO, J. C. D. **Resultados de Pesquisas com Mandioca**. São Luís, Editora Pascal, 2021, 174 f.; il.

PONTE, J. J. da; SILVA, A. P. **O Aproveitamento Sustentável da Rama da Mandioca e da Manipueira**. Cartilha do SEBRAE, 20p.

ÍNDICE REMISSIVO

A

- Agricultura familiar – p. 19 a 21
- Almoço – p. 56
- Almofadinha de tapioca – p. 109
- Apresentação – p. 12 a 14
- Arroz de costela de porco com tucupi preto – p. 137

B

- Bacalhau gratinado com creme de mandioca – p. 58
- Beijinho de macaxeira – p. 114
- Beiju – p. 31 e 46
- Beiju com coco – p. 31
- Beijo de moça assado – p. 125
- Beléu – p. 44
- Bebidas e molhos – p. 126 a 140
- Biscoito de polvilho assado – p. 51
- Biscoito de polvilho de colher – p. 35
- Biscoito de sequilho – p. 122 e 124
- Biscoito de tapioca – p. 107
- Biscoito frito de polvilho – p. 36
- Biscoito peta – p. 48
- Biscoito toalha de polvilho – p. 38
- Bobó de camarão – p. 37
- Bolo cacetinho – p. 32
- Bolo de farinha com banana – p. 92
- Bolo de goma – p. 24
- Bolo de macaxeira – p. 33
- Bolo de macaxeira fit – p. 146
- Bolo de mandioca zero lactose – p. 143
- Bolo de puba – p. 25
- Bolo de tapioca de caroço – p. 28
- Bolo de tapioca gelado – p. 113
- Bolo de tapioca na travessa – p. 97
- Bolo Mané Pelado – p. 40
- Bolo Souza Leão – p. 41
- Bolacha de polvilho – p. 50
- Bolinho de costela com massa de mandioca – p. 123
- Bolinho de mandioca frito com camarão – p. 108
- Bolinho fit de macaxeira – p. 142
- Bolinho frito de farinha – p. 93

Boas práticas de fabricação – p. 16
Broa de mandioca – p. 47

C

Café – p. 45
Caldo de macaxeira – p. 67
Caldo de mandioca com carne seca – p. 61
Camarão flambado na tiquira – p. 128
Caribéu – p. 42
Casa de farinha – p. 90
Cerveja – p. 139
Chipa – p. 49
Chips de macaxeira – p. 117
Coquetel “Perfume de Mani” – p. 140
Considerações finais – p. 152 a 153
Controle de qualidade – p. 16
Controle de documentação – p. 16
Costela bovina com tucupi preto – p. 136
Costela com mandioca e bacon – p. 64
Coxinha de asa de frango com macaxeira – p. 65
Coxinha de mandioca – p. 106
Creme de macaxeira – p. 69
Creme de tapioca granulada – p. 99
Crepioça fit – p. 144
Croquete de mandioca com costela – p. 118
Culinária da mandioca – p. 19 a 21
Cuscuz de tapioca – p. 111
Cueca virada – p. 39

D

Dadinho de tapioca – p. 116
Derivados da mandioca – p. 21
Doces e sobremesas – p. 91 a 104

E

Empada de mandioca com camarão – p. 71
Empada de tapioca fit – p. 145
Empadão de mandioca – p. 64
Empadinhas de macaxeira – p. 105
Entradas e acompanhamentos – p. 66 a 90
Escondidinho de macaxeira – p. 60
Espetinho de mandioca – p. 119

F

Farinhas – p. 90

Farofa – p. 73 e 74

Farofa crocante – p. 88

Festividades religiosas – p. 20

Frango escondidinho com mandioca – p. 62

Fricassê de frango com macaxeira – p. 65

G

Galeto no tucupi amarelo – p. 134

Gerenciamento de riscos – p. 17

Gratinado de mandioca com carne moída – p. 63

H

Higiene pessoal e saúde dos colaboradores – p. 16

Higienização nas cozinhas – p. 17 e 18

I

Importância da culinária da mandioca na agricultura familiar – p. 19 a 21

J

Jantar – p. 57

L

Lanches doces e salgados – p. 104 a 114

Lasanha de mandioca – p. 65

M

Macaxeira – p. 21, 33, 55, 129 e 146

Mandioca assada – p. 110

Mandioca gratinada com bacon e queijo – p. 59

Mandioca na culinária brasileira – p. 21

Maniçoba – p. 43

Manjar de mandioca – p. 103

Mingau de puba – p. 30

Molhos e bebidas – p. 126 a 140

N

Nhoque de mandioca – p. 59

O

Omelete de tapioca com queijo – p. 29

P

Palitinho de mandioca – p. 121

Panqueca de tapioca – p. 26

Pastel fit e crocante – p. 148

Pastelzinho de mandioca – p. 89

Pão de queijo – p. 27

Pão de queijo fit – p. 147

Pão de tapioca com milho – p. 55

Pãozinho de tapioca – p. 52

Pãozinho de tapioca de frigideira – p. 54

Pato no tucupi amarelo – p. 132

Pavê de macaxeira – p. 96

Peito de frango com mandioca e leite de coco – p. 56

Petiscos – p. 115 a 125

Pizza de tapioca – p. 57

Procedimentos para boas práticas – p. 15 a 18

Pudim de macaxeira com coco – p. 100

Pudim de macaxeira cozida – p. 95

Pudim de tapioca – p. 98

Pudim de tapioca com coco – p. 94

Pudim de tapioca fit – p. 149

Purê de mandioca – p. 72

Q

Qualificação – p. 17

Quindim de mandioca – p. 97

R

Rabada com mandioca – p. 57

Receitas fit – p. 141 a 151

Receitas regionais – p. 34 a 44

Receitas tradicionais – p. 23 a 33

Referências – p. 154 a 155

Rosquinha de polvilho frita – p. 53

Rosti de mandioca com camarão – p. 60

S

Salada de mandioca com maionese – p. 66

Salgado de macaxeira – p. 112

Snack de tapioca e linhaça – p. 150
Sobremesas – p. 91 a 103
Sopa de mandioca – p. 70
Sorvete de tapioca – p. 91
Suco de macaxeira – p. 130

T

Tapioca – p. 21, 26, 52, 120, 150 e 151
Tapioca chips – p. 120
Tapioca recheada fit – p. 151
Tilápia ao forno com macaxeira – p. 58
Tiquira – p. 127
Tipos de receitas – p. 22
Torta de mandioca com carne seca e queijo coalho – p. 63
Torta salgada de mandioca – p. 58
Tucupi amarelo – p. 131
Tucupi preto – p. 135

V

Vaca atolada – p. 62
Vinagre – p. 138
Vitamina de mandioca – p. 129

O livro “Os Sabores Culinários da Mandioca” apresenta a mandioca como um dos principais elementos da cultura alimentar brasileira, especialmente no Maranhão. A obra aborda desde a importância econômica e social da mandioca para a agricultura familiar até orientações sobre boas práticas de fabricação e higiene no processamento culinário. Ao longo do livro, são reunidas dezenas de receitas tradicionais, regionais, pratos principais, sobremesas, bebidas e preparações fit, demonstrando a versatilidade da mandioca e seus derivados. Além do valor gastronômico, o livro evidencia a mandioca como patrimônio cultural, fonte de renda, identidade regional e instrumento de fortalecimento das comunidades rurais.

ISBN 978-65-84364-10-3

