



FEIRAS

GOURMET

LIVRO DE RECEITAS DOS AGRICULTORES
ITANHAÉM • LITORAL SUL DE SÃO PAULO





O livro Feiras Gourmet de Itanhaém nasceu com o propósito de mostrar o outro lado de uma cidade paulista localizada no Litoral: a agricultura familiar, que é bastante presente em Itanhaém. É dela que muitos tiram o seu sustento. As receitas são únicas e diferentes, como o doce de chuchu e o vinagrete de palmito, ambos feitos com produtos cultivados pelos agricultores da Cidade.

A maioria destas iguarias, bem como as frutas, verduras e legumes estão à venda na Feira da Agricultura Familiar, que acontece todos os sábados, das 8 às 16 horas, no estacionamento da Prefeitura de Itanhaém, na Avenida Washington Luiz, 75, no Centro. O projeto foi resultado de uma parceria entre a Prefeitura e o Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, do Governo Federal (MDS).

A concepção do livro partiu dos próprios agricultores, que desejavam divulgar para a população o que pode ser preparado nas refeições diárias com os produtos comercializados na feira. Uma forma de aproximar mais o grande público de sua produção.

O projeto firma a política de Segurança Alimentar Nutricional de Itanhaém, que também conta com o Programa Banco de Alimentos, Programa de Aquisição da Agricultura Familiar (PAA) nas modalidades Compra para Doação Simultânea e Merenda Escolar.

Ficha Técnica:

Concepção do Projeto e Coordenação Geral do Livro: Luciana Melo e Odil Vasquez Junior | **Pesquisa Jornalística:** Livia Ornelas Donato | **Design Gráfico:** Anderson Leandro e Felipe Amaral | **Fotografia:** Bruno Arrivabene, Eduardo Rebelatto e Claudio Ferreira | **Impressão:** Gráfica Expoente | **Tiragem:** 3.000 exemplares | Edição 2013 - Itanhaém-São Paulo-Brasil | **Direitos autorais das receitas publicadas no livro:** Agricultores familiares de Itanhaém / Programa Feiras Populares | **Realização:** Prefeitura de Itanhaém, através das secretarias de Educação, Cultura e Esportes, de Desenvolvimento Econômico e de Comunicação Social e Associação dos Produtores Rurais - AMIBRA



FEIRAS

GOURMET

“Itanhaém é a capital regional da cultura, das artes, da música caiçara, dos costumes e de fatos marcantes que até hoje são lembrados de geração a geração, como o título de maior produtor de banana entre as décadas de 40 e 50. Também é uma cidade rica em gastronomia própria, com receitas únicas, elaboradas com a típica criatividade caiçara, com cores e sabores marcantes da segunda cidade mais antiga do Brasil”.

Marco Aurélio Gomes

Prefeito

“Este livro "Feiras Gourmet" chega em um momento oportuno para apresentar a tecnologia de processamento de alimentos cultivados pelo agricultores urbanos e comercializados em feiras livres visando a geração de trabalho e renda. A integração, a articulação e o comprometimento encontrados em Itanhaém servem de exemplo para outras municipalidades que desenvolvem projetos dessa natureza”.

Simone Amaro

Coordenadora Geral Substituta Agricultura Urbana e Periurbana - SESAN/MDS

“A Secretaria de Educação de Itanhaém abraçou o conceito de Educação Alimentar Nutricional (EAN), levando para o cotidiano escolar uma série de princípios que valorizam a identidade e a cultura alimentar local, contribuindo ainda para a geração de renda e visibilidade dos nossos agricultores familiares”.

Luci Cristina Zanella

Secretária Municipal de Educação, Cultura e Esportes



“Como técnica , acompanhei cada etapa do “Feiras Populares”. Desde sua concepção enquanto proposta e a aprovação junto ao Ministério do Desenvolvimento Social, passando também pela articulação entre as áreas técnicas envolvidas no Município (Executivo, Educação e Agricultura), bem como as instâncias sociais participantes como o Conselho de Desenvolvimento Rural Sustentável e, principalmente, a evolução dos protagonistas: os agricultores familiares e pescadores artesanais de Itanhaém. Ao atestar como gestora cada êxito alcançado, construído em base sólida de uma política pública clara de geração de renda proporcionada pelo fomento à agricultura urbana e periurbana, passei a ter certeza de que, com incentivo em solo fértil, não há limites”.

Luciana Melo

Gestora de Segurança Alimentar Nutricional de Itanhaém

“A verdadeira sustentabilidade das políticas públicas está no fortalecimento efetivo dos beneficiários, sem que o Estado se exima do seu compromisso de prestar assessoria técnica, contribuindo assim para a viabilidade e sucesso dos projetos.

Nessa perspectiva é lançado o Feiras Gourmet, um projeto assistido pelo Estado, que surge de uma política pública de segurança alimentar e geração de renda para os agricultores”.

Odil Vasquez Junior

Diretor do Departamento de Agricultura de Itanhaém

“Agradecemos ao Prefeito pela força que deu à agricultura de Itanhaém. Nossa gratidão a todos do Departamento de Agricultura, Cleiton, Álisson, Sr. Kanai e em especial à Odil Vasques Júnior .

Nosso obrigado especial à Luciana Mello e Luciana Rodrigues pela dedicação e apoio e à AMIBRA.

À todos do Departamento de Comunicação que nos acompanharam e concretizaram este livro, nossa eterna gratidão”.

Agricultores de Itanhaém

Sumário



7	Mousse de Maracujá
8	Torta de Banana
9	Bolo de Milho Verde Cremoso
10	Creme Gelado de Banana
11	Vinagrete de Palmito Pupunha
12	Creme de Coquinho Pupunha
13	Manjar de Coco com Calda de Banana
14	Torta de Bananada
15	Doce de Chuchu
16	Farofa de Feijão Andú
17	Suco de Mandioca
18	Bolo de Banana
19	Salada Tradicional de Palmito Pupunha
20	Torta de Palmito Pupunha
21	Gratinado de Inhame
22	Bolo do Coquinho da Pupunheira
23	Bolo de Mandioca Crua
24	Carne com Cará-Moela
25	Torta de Abobrinha
26	Frango com Cará-Moela
27	Escondidinho de Carne Moída com Mandioca
28	Cuca de Banana
29	Bolinho de Mandioca
30	Bolo de Milho Verde
31	Torta Econômica Salgada
32	Arroz Especial
33	Bolo de Limão
34	Compridinho de Chuva
35	Rosca de Coco com Uva Passa
36	Queijo Frescal
37	Queijo Cozido
38	Brigadeiro de Banana
39	Pão de Banana
40	Doce de Abóbora com Coco

Mousse de Maracujá

Agricultora: Kátia Aparecida Souza

Ingredientes:

1 lata de leite condensado
1 caixa de creme de leite
1 maracujá grande (polpa batida e coada)

Calda:

1 maracujá (polpa com as sementes)
1 colher de sopa de açúcar
1 pitada de amido de milho

Modo de fazer:

❶ Bata todos os ingredientes da mousse no liquidificador, coloque em tacinhas e reserve.

❷ Numa panela, leve ao fogo os ingredientes da calda até levantar fervura. Espere esfriar, coloque sobre a mousse e leve pra gelar.



5 Porções



20 min



1 Assadeira média



50 min



Torta de Banana

Agricultora: Kátia Aparecida Souza

Ingredientes:

- 3 ovos
- 2 colheres de sopa de margarina
- 2 xícaras de açúcar
- 2 ½ xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de leite
- 1 dúzia de banana nanica descascadas em rodela
- 1 colher de chá de fermento

Calda:

- 1 xícara de açúcar

Modo de fazer:

- 1 Bata os ovos, a margarina e o açúcar até obter um creme. Acrescente a farinha de trigo, o leite e misture, por último coloque o fermento, reserve.
- 2 Coloque o açúcar na fôrma e leve ao fogo pra fazer um caramelo. Depois de feito, coloque as bananas e despeje a massa sobre elas. Leve ao forno por 30 minutos ou até dourar.
- 3 Desenforme ainda quente.

Bolo de Milho Verde Cremoso

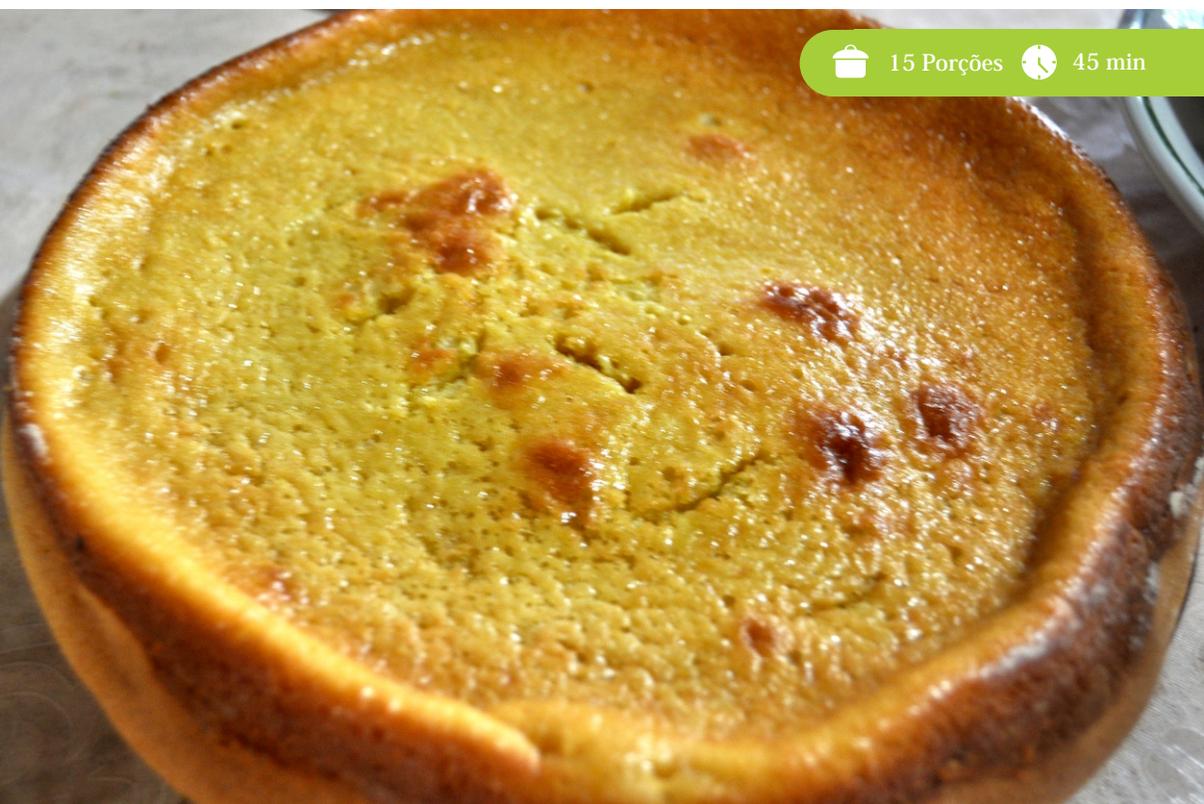
Agricultora: Kátia Aparecida Souza

Ingredientes:

- 5 colheres de sopa de farinha de trigo
- 4 colheres de sopa de queijo ralado
- 3 colheres de sopa de manteiga
- 1 xícara de chá de leite de coco
- 2 xícaras de chá de milho verde cru
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 1 xícara de chá de leite
- 3 ovos inteiros
- 1 colher de fermento em pó

Modo de fazer:

- 1 Bata todos os ingredientes no liquidificador, por último misture o fermento.
- 2 Coloque em fôrma untada e leve ao forno por 30 minutos ou até que, enfando um palito, ele saia limpo.



15 Porções



45 min



Creme Gelado de Banana

Agricultora: Kátia Unten Sasahara

Ingredientes:

1ª. Camada:

700g de bananas nanicas descascadas e picadas

350g de açúcar

½ xícara de água

1 xícara de suco de laranja

2ª. Camada:

1 lata de leite condensado

2 medidas da lata de leite integral

3 gemas

2 colheres de sopa de amido de milho

3ª. Camada:

3 claras em neve

3 colheres de sopa de açúcar

1 lata de creme de leite sem soro

Modo de fazer:

1ª. Camada: faça um caramelo claro com a água e o açúcar, acrescente as bananas picadas e cozinhe até ficar uma massa avermelhada, misture o suco de laranja deixe levantar fervura novamente e apague o fogo. Coloque esta bananada em um pirex e reserve.

2ª. Camada: coloque todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo para cozinhar, mexa sem parar pra não queimar. Quando o creme estiver bem cozido coloque sobre a bananada no pirex, deixe esfriar bem.

3ª. Camada: bata as claras em neve, coloque o açúcar e continue batendo até formar um suspiro, acrescente o creme de leite e misture delicadamente. Coloque este suspiro sobre o creme já frio do pirex e leve para gelar.

Vinagrete de Palmito Pupunha

Agricultora: *Kátia Unten Sasahara*

Ingredientes:

- 1 base de palmito *in natura* lavado (400g)
- 1 cebola picada
- 2 tomates picados
- 1 colher de sopa de salsinha picada
- Suco de 1 limão
- Vinagre a gosto
- Azeite a gosto
- Sal
- Molho de pimenta (opcional)

Modo de fazer:

- 1 Rale a base do palmito no ralador grosso, enxágue e escorra bem.
- 2 Em uma tigela, misture o palmito cru ralado aos demais ingredientes, acerte o sal e o vinagre.
- 3 Este vinagrete acompanha pastéis, carnes assadas e pães.

Opcional: Pode-se acrescentar milho verde e ervilhas em lata.





8 Porções



30 min



Creme de Coquinho Pupunha

Agricultora: Kátia Unten Sasahara

Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 2 medidas da lata de leite integral
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 1 gema
- 1 colher de sopa de margarina
- 300g de coquinho de pupunha cozido na água

Modo de fazer:

- 1 Descasque, tire as sementes e pique os coquinhos.
- 2 Coloque na panela junto com o leite condensado, o leite, o amido de milho, a gema, a margarina e leve para cozinhar.
- 3 Quando o creme já estiver bem cozido, apague o fogo e acrescente o creme de leite, misture bem.
- 4 Coloque em um pirex e leve para gelar.

Manjar de Coco com Calda de Banana

Agricultora: Kátia Unten Sasahara

Manjar:

- 1 xícara de açúcar
- 2 ½ xícaras de leite
- ½ xícara de amido de milho
- 1 vidro de leite de coco
- 1 lata de creme de leite sem soro

Calda:

- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de água
- 3 bananas nanicas descascadas e cortadas em rodelas

Modo de fazer:

- ❶ Em uma panela, leve ao fogo o açúcar, o leite, o leite de coco, o amido e cozinhe mexendo sem parar. Desligue o fogo e acrescente o creme de leite, coloque em uma forma de pudim umedecida com água e leve para gelar.
- ❷ Caramelize 1 xícara de açúcar com ½ xícara de água, quando o caramelo estiver no ponto acrescente as bananas e a outra metade da água fervendo (cuidado para não se queimar) mexa um pouco, tire do fogo e deixe esfriar.
- ❸ Desenforme o manjar e cubra com a calda de bananas.



6 Porções



40 min



12 Porções



1h30 min



Torta de Bananada

Agricultora: Kátia Unten Sasahara

Bananada:

800g de bananas descascadas e picadas

400g de açúcar

1 xícara de água

Suco de um limão

Massa:

3 ½ xícaras de farinha de trigo

1 xícara de açúcar

2 ovos inteiros

100g de margarina

1 colher de sopa de fermento

Canela em pó para confeitaria

Modo de fazer:

❶ **Bananada:** coloque a água e o açúcar na panela e leve ao fogo, faça uma calda rala. Junte a esta calda as bananas picadas e o suco de limão. Mexa até que fique bem avermelhada e desgrude da panela, se ficar muito dura acrescente água. Reserve.

❷ Misture todos os ingredientes da massa em uma tigela até ficar lisa e uniforme. Cubra o fundo e as laterais da fôrma (24cm de diâmetro) com metade da massa.

❸ Coloque a bananada por cima, cubra a torta com a outra metade da massa (em tiras trançadas) salpique canela em pó e leve para assar.

Doce de Chuchu

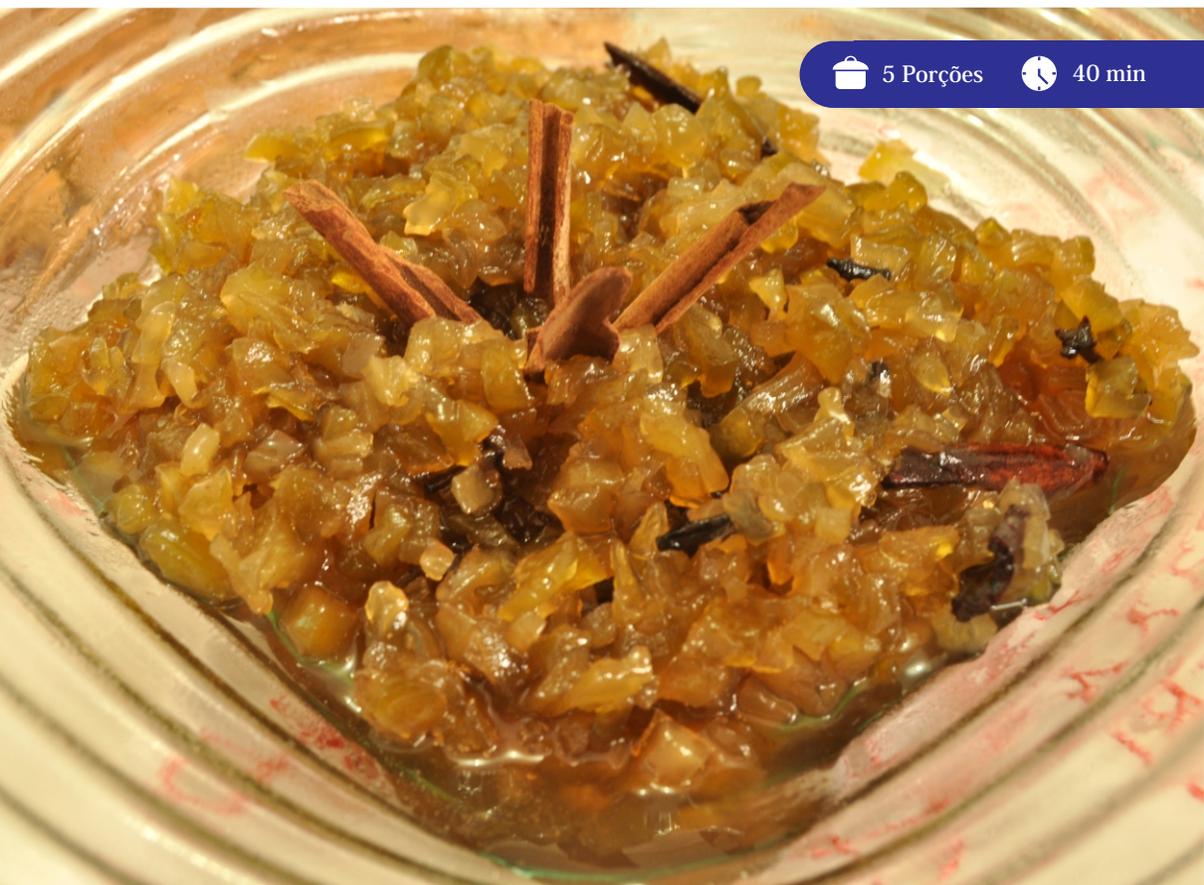
Agricultora: Ana Lúcia Santos

Ingredientes:

5 chuchus grandes ralados
500g de açúcar
Cravo e canela a gosto

Modo de fazer:

❶ Coloque todos os ingredientes em uma panela e leve para cozinhar em fogo baixo, até que o chuchu solte toda a água, crie uma calda e fique quase seca.



5 Porções



40 min



Farofa de Feijão Andú

Agricultora: Ana Lúcia Santos

Ingredientes:

2 xícaras de feijão andú verde
1 xícara de farinha de mandioca torrada
1 linguiça calabresa picada
1 pedaço de bacon picado
1 pimentão picado
3 dentes de alho picados
1 cebola picada
Cebolinha, salsinha e coentro picado a gosto

Modo de fazer:

- ❶ Em uma panela, cozinhe o feijão com água e sal por uns 5 minutos ou até que fique macio (sem desmanchar), escorra e reserve.
- ❷ Refogue a cebola e o alho, junte a calabresa, o bacon picadinho e deixe fritar um pouco.
- ❸ Acrescente o pimentão e o feijão andú e refogue, coloque a farinha de mandioca, a salsinha, a cebolinha, o coentro e misture tudo muito bem, corrija o sal se necessário e está pronto.

Suco de Mandioca

Agricultora: Ana Lúcia Santos

Ingredientes:

250g de mandioca branca
descascada

1 litro de leite gelado

Leite condensado ou açúcar para
adoçar a gosto

Modo de fazer:

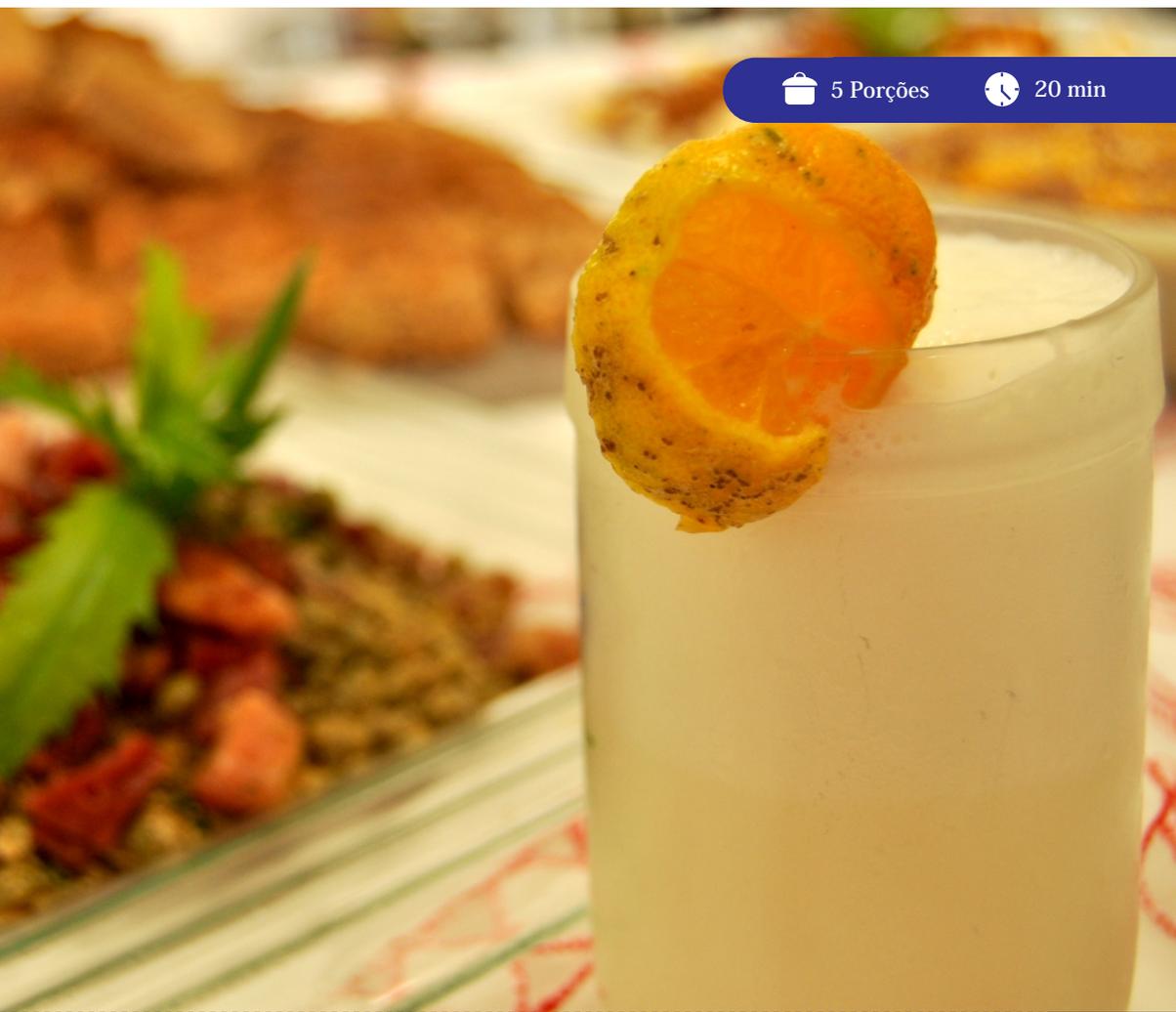
- 1 Cozinhe e mandioca na água até que fique bem macia, escorra e deixe esfriar.
- 2 Depois que estiver fria, retire o talinho duro que tem no meio da mandioca, coloque no liquidificador e bata bem com o leite gelado e o leite condensado. Sirva bem gelado.



5 Porções



20 min

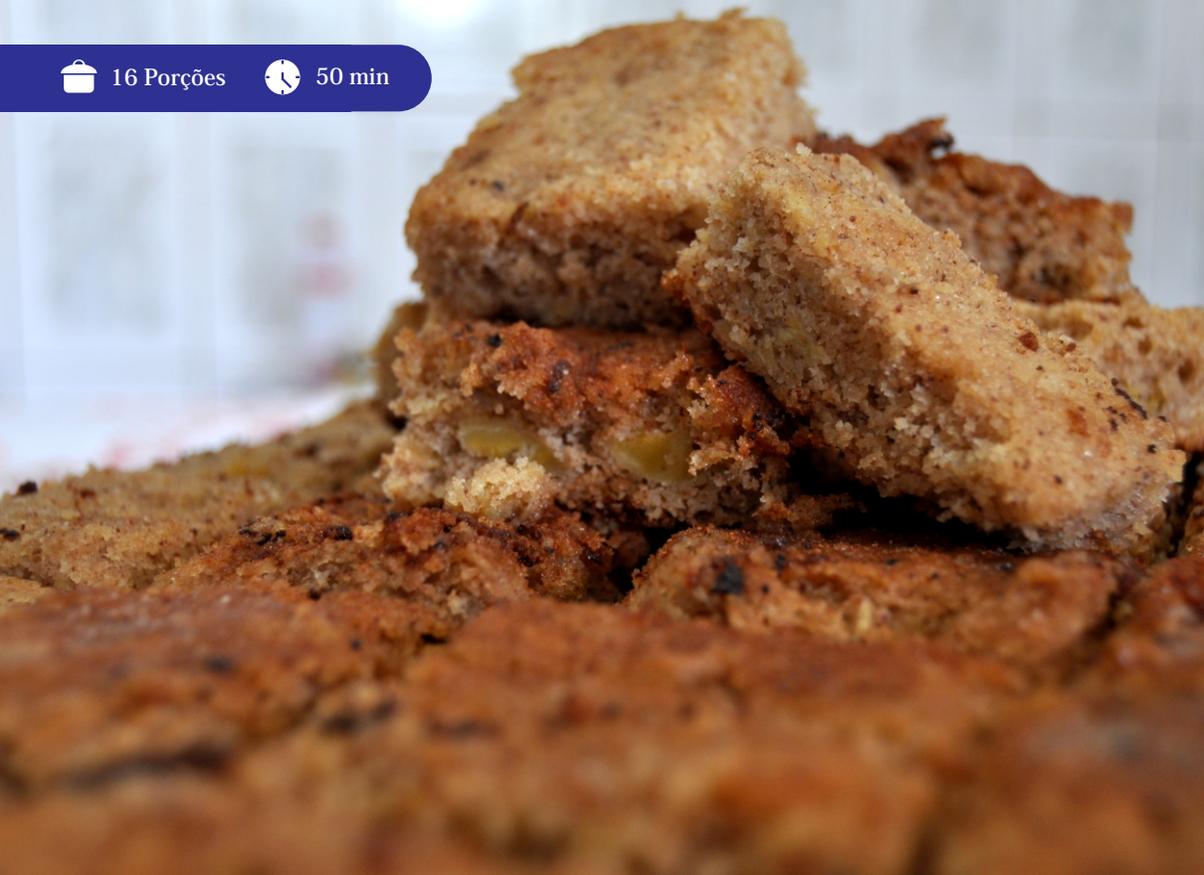




16 Porções



50 min



Bolo de Banana

Agricultora: Ana Lúcia Santos

Ingredientes:

- 6 bananas nanica amassadas
- 3 ovos (claras em neve)
- 1 copo americano de óleo
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 2 xícaras de chá de farinha de rosca
- 2 colheres de fermento em pó
- Canela a gosto

Modo de fazer:

- 1 Em uma tigela, misture as bananas, a canela, o açúcar, as gemas, o óleo e a farinha de rosca.
- 2 Coloque o fermento e as claras na massa e misture em movimentos circulares para ficar bem aerado.
- 3 Leve para assar em fôrma untada e enfarinhada.

Salada Tradicional de Palmito Pupunha

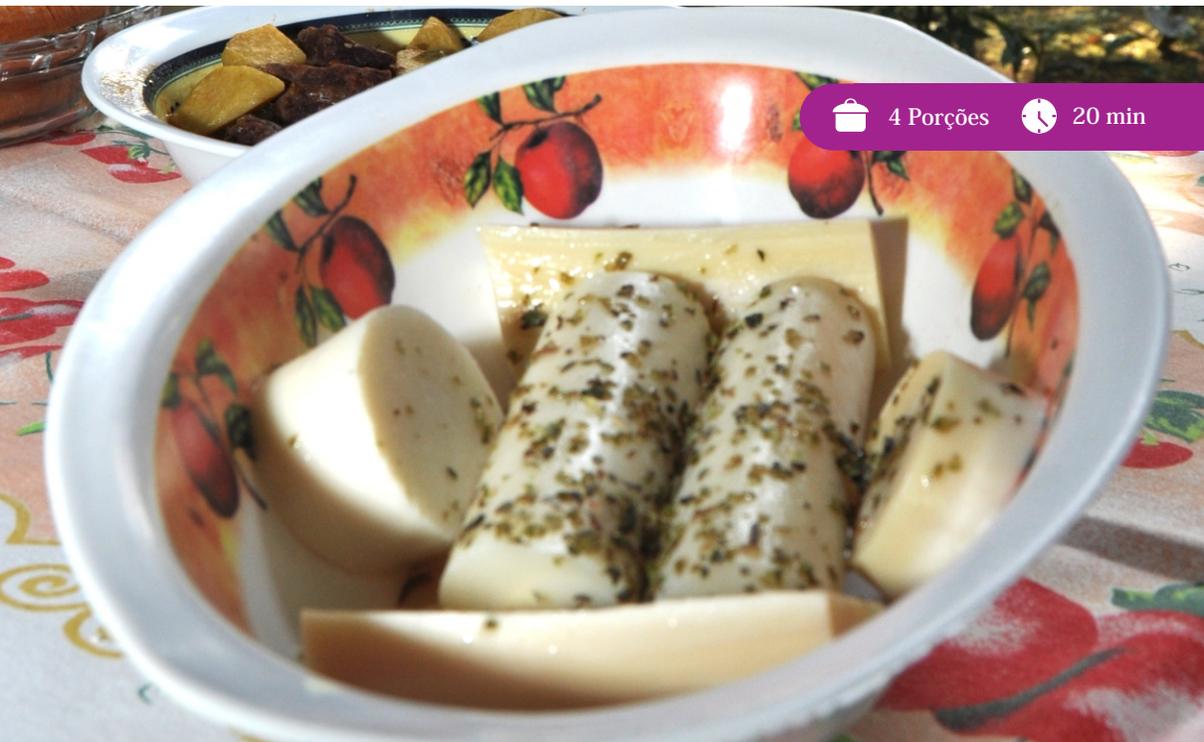
Agricultora: Celestina da Felicidade Bianchi

Ingredientes:

500g de palmito pupunha em toletes *in natura*
1 litro de água
2 colheres (sopa) de vinagre
1 colher (sopa) de sal
Azeite de oliva e temperos a gosto.

Modo de fazer:

- 1 Colocar a água com o vinagre e o sal em uma panela e acrescentar o palmito.
- 2 Cozinhar por 15 minutos. Basta tocar o palmito com um garfo para conferir se ele está cozido. O ideal é que fique macio, porém firme.
- 3 Se preferir, depois de frio ou gelado, regar com azeite de oliva e/ou outros temperos de sua preferência.



4 Porções



20 min



Torta de Palmito Pupunha

Agricultora: Celestina da Felicidade Bianchi

Ingredientes:

- 4 ovos
- 1 xícara de óleo
- 1 xícara de leite
- 1 xícara de amido de milho
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de salsa picada
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 colherinha de sal

Modo de fazer:

❶ Colocar tudo no liquidificador, pela ordem, e bater aos poucos (ligar e desligar o liquidificador).

Recheio:

- 300g de coração de palmito picado
- 2 cebolas médias picadas
- 3 tomates sem pele e sem sementes picados
- 1 xícara de leite
- 1 colher (sobremesa) de farinha de trigo
- Tempero verde e sal a gosto.

- ❷ Frite as cebolas, junte os tomates, o palmito, o cheiro verde e o sal. Acrescente a farinha de trigo diluída no leite e cozinhe por mais cinco minutos. Deixe esfriar antes de rechear a torta.
- ❸ Unte uma forma, coloque metade da massa, em seguida o recheio e depois o restante da massa.
- ❹ Polvilhe com orégano e queijo ralado. Asse em forno médio até que seque.

Gratinado de Inhame

Agricultora: *Celestina da Felicidade Bianchi*

Ingredientes:

1 kg de inhame descascado, cozido e cortado em rodela

Tempero pronto a gosto

100 gramas de manteiga derretida

1 colher (sopa) de orégano

300 gramas de mussarela

1 lata de creme de leite com soro

1 xícara (café) de leite (50ml)

1 colher (sopa) de farinha de trigo

Sal a gosto

Queijo parmesão ralado (para polvilhar)

Modo de fazer:

❶ Coloque metade do inhame no fundo de um refratário e polvilhe com tempero pronto.

❷ Derreta a manteiga, adicione a ela o orégano e salpique o inhame com metade dessa mistura.

❸ Coloque uma camada de mussarela, o restante do inhame, manteiga e a outra metade da mussarela.

❹ Misture o creme de leite com o leite e a farinha de trigo.

❺ Despeje sobre o inhame, salpique com tempero pronto, polvilhe queijo parmesão ralado e leve ao forno para gratinar.



6 Porções



40 min



12 Porções



1h40 min



Bolo do Coquinho da Pupunheira

Agricultora: Celestina da Felicidade Bianchi

Ingredientes:

- 2 xícaras de coquinho da pupunheira, cozido, sem casca e triturado
- 200ml de leite de coco
- 100ml de leite de vaca
- 1 colher(sopa) de manteiga
- 250g de açúcar
- 6 gemas
- 1 pitada de sal
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 6 claras batidas em neve.

Modo de fazer:

❶ Lave bem os coquinhos da pupunheira e cozinhe com a casca em água e sal por uma

hora. Descasque, corte e retire a semente.

Bata no processador para que fique moída.

❷ Numa tigela, misture o coquinho triturado com os leites e mexa até ficar cremoso;

Em outra tigela grande, misture a manteiga com o açúcar. Bata bem e adicione as gemas, uma de cada vez. Junte o creme do coquinho, o sal, a farinha e o fermento e misture bem.

❸ Acrescente as claras em neve e mexa delicadamente.

❹ Coloque a massa em uma fôrma de 26cm de diâmetro, com buraco no meio, untada com manteiga, e asse em forno aquecido a 180°C, por aproximadamente 40 minutos.

Bolo de Mandioca Crua

Agricultora: Celestina da Felicidade Bianchi

Ingredientes:

4 ovos (claras e gemas separadas)
1 pitada de sal
1 lata de leite condensado
100g de coco ralado
2 xícaras (chá) de mandioca crua, ralada
4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
1 colher (sopa) de manteiga
1 colher (sopa) de fermento em pó
Margarina para untar

Modo de fazer:

- 1 Na batedeira, bata as claras em neve, junte as gemas, uma a uma, sem parar de bater, e o sal, até obter um creme fofo.
- 2 Despeje o leite condensado em fio, adicione o coco, a mandioca, o parmesão, a manteiga e bata para misturar.
- 3 Junte o fermento e misture com uma colher.
- 4 Coloque em uma fôrma de 26cm de diâmetro, untada, e leve ao forno médio, aquecido, por 45 minutos. Deixe amornar, desenforme e sirva.



12 Porções



1 hora



6 Porções



50 min



Carne com Cará-Moela

Agricultora: Celestina da Felicidade Bianchi

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de óleo
- 2 dentes de alho
- 500 g de coxão duro
- 1 colher (chá) de sal ou a gosto
- 2 folhas de louro
- 2 tomates sem pele, picados
- 2 xícaras (chá) de água fervente
- 1 cebola picada
- ½ pimentão verde, picado
- 1 pitada de pimenta do reino
- 4 carás-moela descascados e picados
- 2 colheres (sopa) de salsinha

Modo de Fazer:

- 1 Numa panela de pressão, aqueça o óleo e coloque o alho socado. Quando começar a dourar, coloque a carne com o sal e frite por alguns minutos. Junte as folhas de louro e o tomate e mexa delicadamente.
- 2 Coloque a água fervente, tampe a panela e abaixe o fogo após pegar pressão. Deixe cozinhar por meia hora.
- 3 Se a carne já estiver macia, junte a cebola, o pimentão, a pimenta do reino e o cará. Deixe cozinhar por cerca de 15 minutos ou até o cará ficar bem macio, mas não mole. Polvilhe com salsinha picada.

Torta de Abobrinha

Agricultora: Maria José Esterão Penha

Massa:

- 3 ovos
- 1 xícara de chá de óleo
- 1 ½ xícara de chá de leite
- 14 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Recheio:

- 3 abobrinhas com casca raladas no ralador grosso
- 1 cebola grande picada
- 3 tomates grandes sem sementes picados
- ½ xícara de chá de azeitonas picadas
- ½ xícara de chá de salsa picada
- Sal, orégano, azeite e vinagre a gosto.

Modo de fazer:

❶ Recheio: Misture todos os ingredientes e tempere como se fosse uma salada, deixe marinando por uns 30 minutos. Reserve.

Massa:

- ❷ Bater todos os ingredientes da massa no liquidificador.
- ❸ Unte uma assadeira com margarina, coloque metade da massa, por cima coloque o recheio, tomando cuidado para pegar o recheio com uma escumadeira para escorrer o caldo que se formou.
- ❹ Cubra com o restante da massa e leve ao forno médio pré-aquecido por 45 minutos, ou até que esteja assada e dourada.



12 Porções



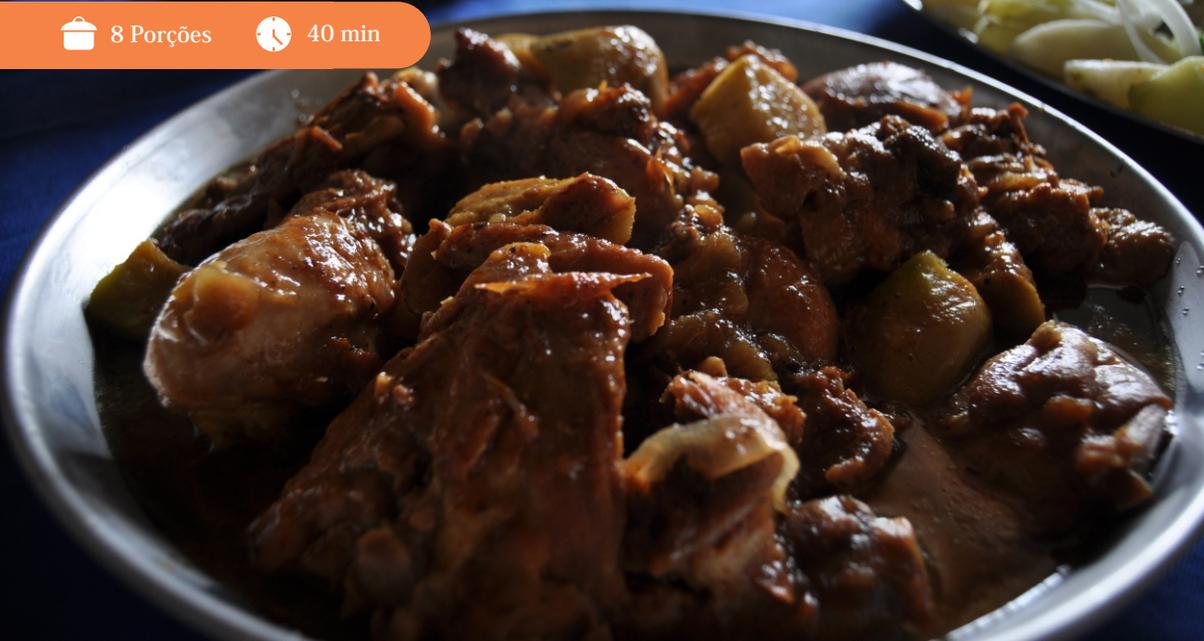
1h20 min



8 Porções



40 min



Frango com Cará-Moela

Agricultora: Maria José Esterão Penha

Ingredientes:

1kg de frango cortado em pedaços
1kg de cará-moela
2 cebolas cortadas em rodelas grandes
2 dentes de alho amassados
3 colheres de sopa de óleo
Sal e pimenta a gosto
Cheiro verde

Modo de fazer:

❶ Cozinhe o cará-moela na panela de pressão por uns 5 minutos com água e um pouco de sal e reserve.

❷ Numa panela frite a cebola no óleo até ficar bem escura, cuidado para não queimar. Coloque os pedaços de frango, o alho, o sal, a pimenta e o cheiro verde, mexa e tampe a panela. O frango solta água, mas se precisar vá acrescentando água aos poucos até a carne ficar macia e o molho engrossar. O molho fica bem escuro.

❸ Coloque os pedaços de cará-moela, misture bem, prove o sal e deixe ferver mais alguns minutos em fogo baixo para tomar gosto e incorporar bem a mistura.

Escondidinho de Carne Moída com Mandioca

Agricultora: Maria José Estevão Penha

Ingredientes:

800g de carne moída
2 colheres de sopa de óleo
3 dentes de alho amassados
1 cebola grande picada
2 tomates sem pele e sem sementes picados
Sal, pimenta do reino e coentro picado a gosto
½ xícara de chá de cheiro verde picado

Purê:

1kg de mandioca cozida e espremida
1 xícara de chá de leite
2 colheres de sopa de manteiga
Sal, pimenta do reino e noz moscada a gosto
100g de queijo mussarela ralado

Modo de fazer:

- 1 Em uma panela, coloque a carne moída, o óleo e frite em fogo médio até dourar.
- 2 Acrescente o alho, a cebola e refogue até amaciar. Adicione os tomates, tempere com sal, pimenta e frite até secar a água. Retire do fogo, misture o cheiro verde e o coentro picado. Disponha em um refratário médio e reserve.
- 3 Em uma tigela, coloque a mandioca espremida, o leite, a manteiga, os temperos e misture. Espalhe o purê sobre o refogado, polvilhe com mussarela e leve ao forno médio, pré-aquecido, por 20 minutos ou até a mussarela derreter.



10 Porções



1 hora



Cuca de Banana

Agricultora: Maria José Esterão Penha

Massa:

- 2 xícaras de açúcar
- 4 ovos (claras em neve)
- 4 colheres de sopa de manteiga
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de amido de milho
- ¾ xícara de leite
- 1 colher de sopa de fermento
- 8 bananas nanica fatiadas

Farofa:

- 10 colheres de sopa de farinha de trigo
- 6 colheres de sopa de açúcar
- 4 colheres de sopa de margarina
- Canela em pó para polvilhar

Modo de fazer:

- 1 Misture todos os ingredientes da farofa e reserve.
- 2 Bata as gemas, o açúcar e a manteiga até formar uma massa clara. Acrescente a farinha de trigo, o amido de milho, o fermento e o leite, misture tudo muito bem. Por último, misture delicadamente as claras em neve.
- 3 Coloque a massa em uma fôrma média untada e enfarinhada, por cima as bananas fatiadas e depois a farofa, polvilhe canela e leve para assar em forno pré-aquecido por 35 minutos.

Bolinho de Mandioca

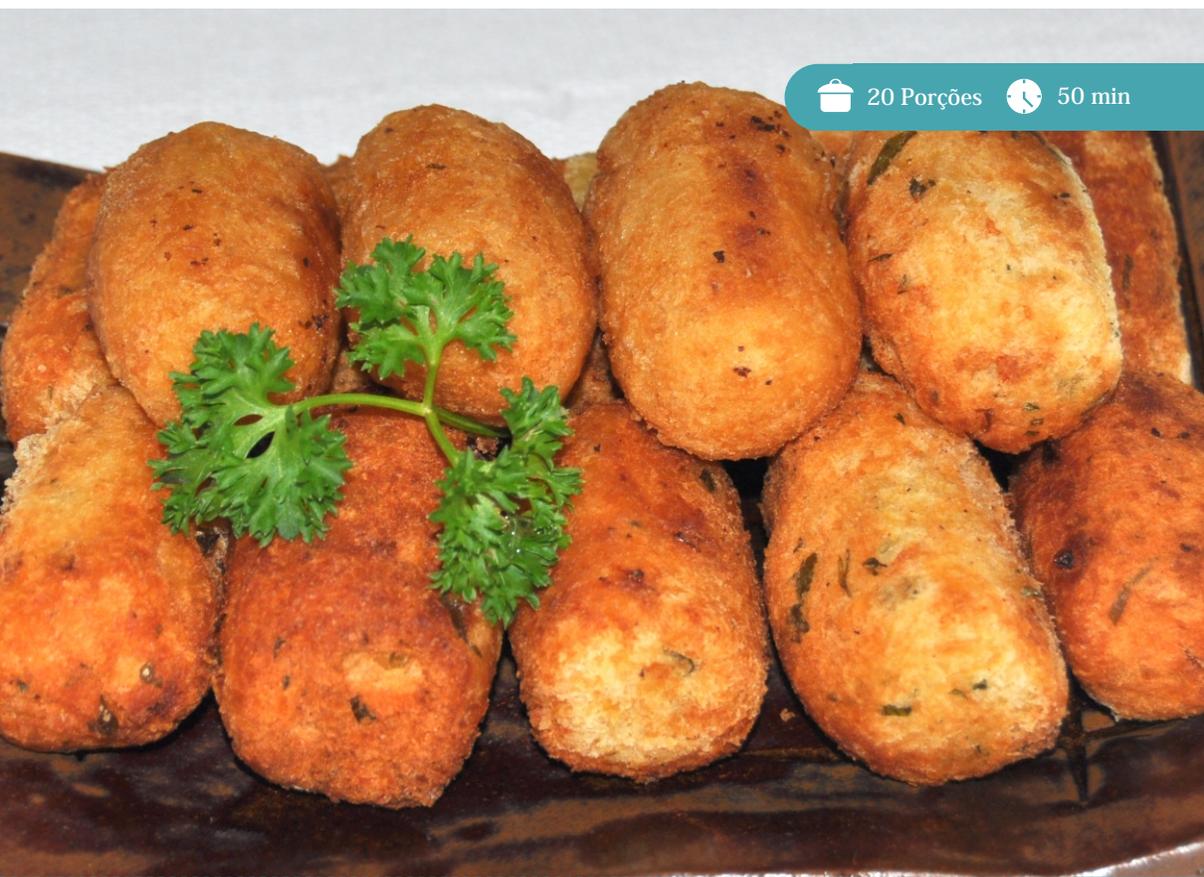
Agricultora: Teruko Tamashiro

Ingredientes:

1 kg de mandioca cozida
1 tablete de caldo de galinha
Sal a gosto
Salsinha picada a gosto
Cebola picada a gosto
1 colher de sopa rasa de margarina
1 ovo

Modo de fazer:

- 1 Amasse a mandioca cozida ainda quente, acrescente todos os ingredientes e misture bem.
- 2 Faça os bolinhos, passe na farinha de rosca e frite em óleo bem quente.



20 Porções



50 min



1 Fôrma pequena redonda de furo no centro



50 min



Bolo de Milho Verde

Agricultora: Teruko Tamashiro

Ingredientes:

- 5 colheres de sopa de margarina
- 4 ovos
- 1 lata de leite condensado
- 1 ½ xícara de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 3 espigas de milho

Modo de fazer:

- 1 Rale as espigas de milho, coloque em uma peneira ou saco de pano e retire todo o suco do milho, reserve este suco.
- 2 Numa tigela, bata a margarina, os ovos e o leite condensado até formar uma massa clara.
- 3 Acrescente a farinha de trigo, o suco de milho, o fermento e misture tudo muito bem.
- 4 Coloque a massa em fôrma untada e enfarinhada, leve para assar por aproximadamente 30 minutos ou até dourar.

Torta Econômica Salgada

Agricultora: Teruko Tamashiro

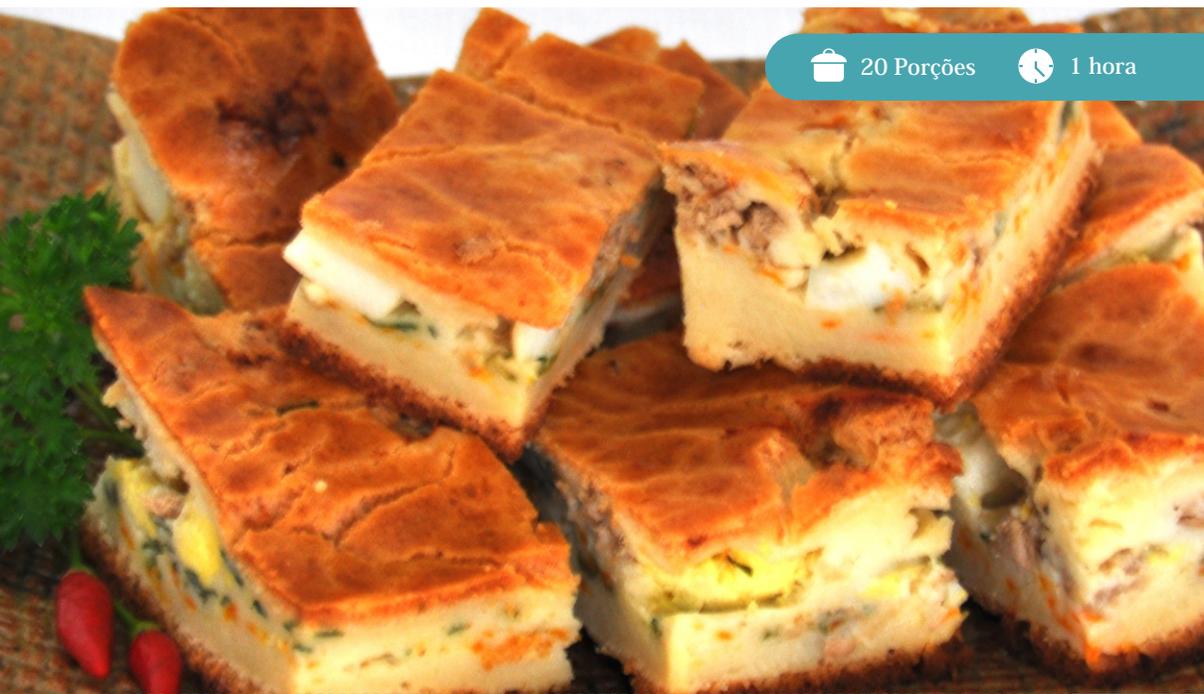
Massa:

2 xícaras de chá de farinha de trigo
1 xícara de chá de amido de milho
2 xícaras de chá de leite
3 ovos
½ xícara de chá de óleo
1 colher de sopa de fermento em pó
Sal a gosto
Margarina para untar
2 xícaras de tomates cereja picados
1 cebola picada
4 ovos cozidos e picados
1 lata de sardinha
salsinha picada e sal a gosto

Modo de fazer:

❶ No liquidificador, bata primeiro os ovos, o leite, o óleo e o sal. Depois, vá acrescentando aos poucos a farinha, o amido e o fermento e continue batendo até incorporar todos os ingredientes.

❷ Coloque a massa em uma fôrma untada, espalhe o recheio por cima, misture delicadamente e leve para assar.



20 Porções



1 hora



8 Porções



40 min



Arroz Especial

Agricultora: Olga Unten

Ingredientes:

3 medidas de arroz
300g de camarão limpo
300g de palmito pupunha *in natura* picado
1 cebola picada
1 colher de sopa de alho picado
1 colher de sopa de coentro picado
1 colher de sopa de salsinha picada
2 tomates sem pele e sem sementes picados
1 tablete de caldo de galinha
Sal
Óleo

Modo de fazer:

- 1 Cozinhe o arroz como de costume, mas sem muitos temperos, reserve.
- 2 Em uma panela grande refogue a cebola e o alho, acrescente os tomates, os camarões, o coentro e misture. Acrescente o palmito, o caldo de galinha e refogue, acerte o sal se necessário e coloque um pouco de água se precisar. Quando estiver quase cozido acrescente a salsinha e misture bem.
- 3 Com a panela do refogado ainda no fogo, acrescente o arroz já cozido e misture tudo muito bem.
- 4 Coloque em um refratário e enfeite com galhinhos de coentro ou salsinha.

Bolo de Limão

Agricultora: Olga Unten

Ingredientes:

- 3 ovos (claras em neve)
- 3 colheres de sopa de margarina
- 2 xícaras de açúcar
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de leite
- 1 colher de fermento em pó

Cobertura:

- 1 lata de leite condensado
- Suco de 1 limão grande

Modo de fazer:

Bata as gemas, o açúcar e a margarina. Acrescente a farinha, o leite e o fermento e misture bem, por último misture as claras delicadamente. Coloque em fôrma untada e enfarinhada e leve para assar. Depois de assado, cubra o bolo com o creme feito de leite condensado misturado com o suco de limão.



1 Assadeira média



50 min

 10 Porções

 1h200 min



Compridinho de Chuva

Agricultora: Olga Unten

Ingredientes:

5 ovos
2 colheres de sopa de margarina
1 colher de sopa de fermento em pó
1 xícara de leite
1 xícara de açúcar
1 xícara de amido de milho
1 kg farinha de trigo
Óleo para fritar
1 colher de sopa de raspas da casca de limão

Para polvilhar:

1 xícara de açúcar
1 colher de café de canela em pó

Modo de fazer:

- 1 Misture os ovos, a margarina, as raspas e o açúcar. Acrescente o leite, o amido e o fermento, vá misturando e acrescentando o trigo aos poucos até dar o ponto (que dê para pegar com as mãos sem grudar).
- 2 Abra a massa com as próprias mãos ou com o auxílio de um rolo (vá enfarinhando para não grudar), com espessura de 0,5 cm mais ou menos, corte retângulos estreitos e frite em óleo com fogo moderado.
- 3 Passe os bolinhos no açúcar com canela e sirva com chá ou café.

Rosca de Coco com Uva Passa

Agricultora: Maria das Dores Conceição

Ingredientes:

1 colher pequena de sal
½ litro de leite morno
3 ovos
½ copo de óleo
1 colher de sopa de manteiga
50g de fermento biológico
1kg de farinha de trigo
300g de uva passa
300g de coco ralado

Modo de fazer:

- 1 Numa bacia, misture o leite, o sal, os ovos, o óleo, a manteiga e o fermento. Vá acrescentando a farinha e amasse bem até formar uma massa macia. Deixe descansar por 10 minutos.
- 2 Depois faça bolinhas recheadas com coco e uva passa ou abra a massa, espalhe o coco e a uva passa, enrole a massa e corte em rodelas. Disponha as rodelas ou as bolinhas uma ao lado da outra numa fôrma redonda com furo, por cima coloque mais uma camada de bolinhas, faça isso nas 4 fôrmas.
- 3 Coloque as roscas no forno pré-aquecido, apague o fogo e deixe crescer por 20 minutos. Depois que a massa crescer, acenda o forno e asse por 30 minutos a 180°C ou até dourar.



4 Roscas grandes



1h20 min



6 Porções



30 min



Queijo Frescal

Agricultor: José Viana Santos

Ingredientes:

- 20 litros de leite cru
- 1 colher de sopa de coalho
- 20g de sal
- Fôrmas para queijo

Modo de fazer:

- 1 Misture muito bem o coalho no leite cru e deixe descansar na geladeira por 24 horas, neste tempo o leite vai coalhar.
- 2 Passadas as 24 horas, dissolva o sal em um pouco de água e misture na massa que se formou no leite. Arrume a massa nas fôrmas de queijo, coloque um peso sobre o queijo para retirar o excesso de água e leve para a geladeira por mais um dia.
- 3 Desenforme e está pronto para consumir.

Queijo Cozido

Agricultor: José Viana Santos

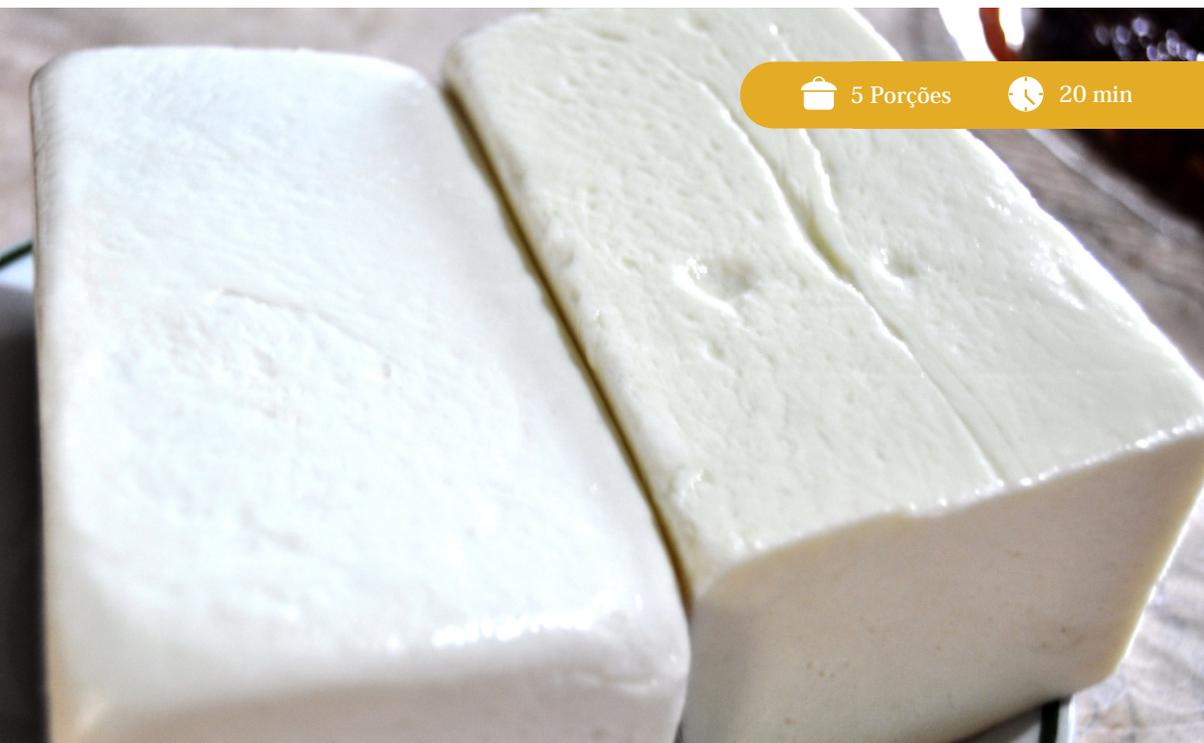
Ingredientes:

20 litros de leite cru
1 colher de sopa de coalho
20g de sal
Fôrmas para queijo

Modo de fazer:

- 1 Aqueça o leite a 42°C, apague o fogo e misture o coalho, espere uns 30 minutos para terminar de coalhar.
- 2 Dissolva o sal em um pouco de água e misture na massa que se formou.

- 3 Retire a água da massa e coloque a massa para descansar em uma mesa por 24 horas em temperatura ambiente.
- 4 Coloque a massa em uma panela e cubra com água, leve ao fogo e vá mexendo até dar liga, não deixe ferver. Retire do fogo, coloque em fôrmas para queijo e deixe descansar por 24 horas em temperatura ambiente.
- 5 Desenforme, embale e leve para a geladeira e está pronto para o consumo.



5 Porções



20 min



Brigadeiro de Banana

Agricultora: Patrícia Ricomini

Ingredientes:

Coco ralado ou chocolate granulado

Margarina para untar

1 lata de leite condensado

3 xícaras de açúcar

1 kg de banana

Modo de fazer:

❶ Leve ao fogo a banana com o açúcar até desmanchar bem. Junte o leite condensado, deixe apurar até aparecer o fundo da panela.

❷ Coloque em um prato untado com margarina, quando esfriar faça as bolinhas e passe em coco ralado ou chocolate granulado.

Pão de Banana

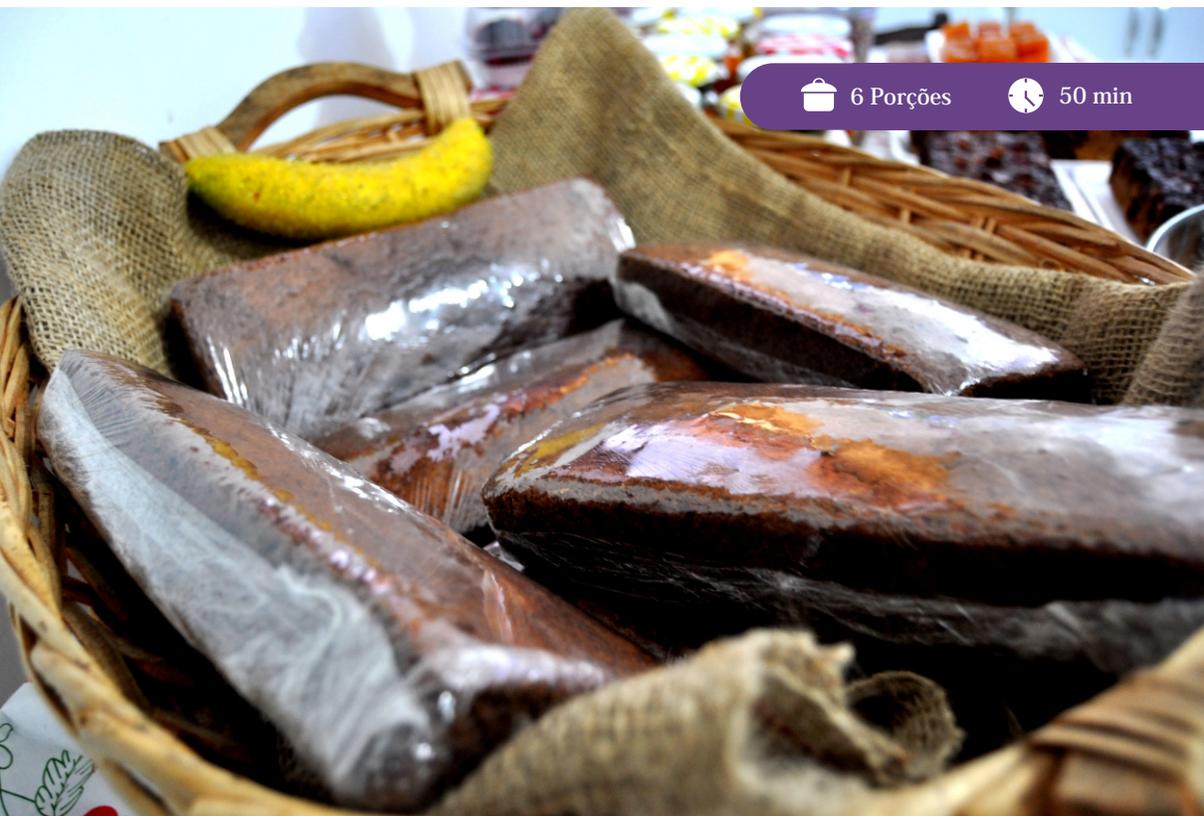
Agricultora: *Patrícia Ricomini*

Ingredientes:

- 1 kg de banana amassadas
- 1 ½ xícaras de chá de açúcar
- 100g de manteiga
- 3 ovos batidos
- 1 xícara de chá de leite
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de sal
- 2 colheres sopa de bicarbonato de sódio
- 1 envelope de fermento em pó

Modo de fazer:

- 1 Misture bem o açúcar, a manteiga, os ovos e o leite. Junte a banana e mexa bem.
- 2 Acrescente a farinha, o sal, o bicarbonato e o fermento, misture com uma colher.
- 3 Despeje em uma fôrma untada de bolo inglês e leve ao forno médio pré-aquecido.
- 4 Asse até que enfando um palito, ele saia limpo.





50 Porções



1h30 min



Doce de Abóbora

Agricultora: Patrícia Ricomini

Ingredientes:

- 1 kg de abóbora em pedaços
- ½ kg de açúcar
- ½ xícara de chá de água
- Cravo e canela em pau a gosto
- 2 litros de água
- 1 colher (sopa rasa) de cal virgem

Modo de fazer:

- 1 Coloque os dois litros de água em uma vasilha com a cal, mexa bem e coloque os pedaços de abóbora. Deixe de molho por 3 horas mexendo de vez em quando.
- 2 Após esse tempo lave-os muito bem e coloque-os em uma panela juntamente com o açúcar, ½ xícara de água, cravo e a canela.
- 3 Deixe cozinhar por cerca de uma hora mexendo levemente. Sirva gelado com a calda que se formou.



Ministério do
Desenvolvimento Social

