

# APROVEITAMENTO CULINÁRIO DE FRUTOS DO CERRADO

*João Luiz Fonseca Rodrigues  
Maria Aparecida da Silva Rodrigues*

REALIZAÇÃO



## **SOBRE "SEGREDOS DO CERRADO"**

Criamos a "Segredos do Cerrado" porque descobrimos fundamentalmente a importância de se preservar, neste local do Planeta, criando alguma coisa nova, ou seja, o retorno, o encontro com a Mãe maior, a Terra: a riqueza deste santuário que é a Chapada dos Veadeiros em Goiás, pelo que está se perdendo, com queimadas, desmatamentos em nascentes e nas margens de rios. O nosso desejo de ação é levar às comunidades rurais a alternativa de uso de outros meios de produção, alimentação e sustentabilidade ambiental, social e econômica para as famílias e os jovens.

Julgamos nosso trabalho uma missão: preservação ambiental, saúde, cura e resgate social com ênfase na educação de jovens nas áreas rurais, explorando e desenvolvendo o potencial de cada um a partir dos seus próprios recursos, os da comunidade e possíveis apoiadores.

Temos no aproveitamento integral das matérias-primas do Cerrado (talos secos de buriti, aproveitamento de madeiras, sementes diversas, cabaças, pedras, folhas, flores secas, e frutos comestíveis, etc....) um momento de expressão da verdadeira arte nativa e popular, revelando nestas atividades o lado bonito e humano do produto do trabalho concomitante ao fato de ser uma saudável terapia ocupacional e também mais uma fonte de renda.

Nosso trabalho e esforços se somam a todos aqueles que hoje (e antes) atuaram de algum modo em alguma atividade em respeito ao próximo, ao Planeta Terra e à sua preservação em benefício de todos os seres. Neste sentido, procuramos desenvolver também nosso trabalho, construindo equipamentos simples, naturais e limpos para o beneficiamento de frutos e matérias primas. Usamos a Desidratação Solar com um modelo próprio de desidratador; Quebrador de Baru Manual; Rocas de Fiar; Teares Chilenos, etc. São artefatos que complementam artesanalmente nosso trabalho de um modo simples e limpo para um mundo sustentável.

É através do contato direto, do respeito e do amor a todas as riquezas que a Mãe-Natureza tem para nos oferecer,

que podemos aprender e aprofundar mais nosso relacionamento com Ela, contribuindo assim, para a nossa cura e a cura Planetária.

As Oficinas da “Segredos do Cerrado” oferecem ferramentas de conhecimento tradicional e popular, que ajudam nesse processo de re-integração com a Terra através do aproveitamentos naturais do próprio Cerrado, tão cheio de belezas e diversidades...

Deste modo, aceitamos o convite do Programa Goiás da CARE Brasil para ministrarmos nossa Oficina de Aproveitamento Culinário de Frutos do Cerrado, e assim expandirmos nosso trabalho para além da Chapada dos Veadeiros, contribuindo para os objetivos daquele Programa de melhoria da qualidade de vida dos assentados e quilombolas da região de Barro Alto e Santa Rita do Novo Destino -GO aliada à conservação do Cerrado.

***João e Maria***  
***Segredos do Cerrado***



## **SOBRE A CARE BRASIL E O PROGRAMA GOIÁS**

A CARE Brasil é uma organização não governamental brasileira, sem fins lucrativos, que faz parte da CARE Internacional, organização que combate a pobreza e promove o desenvolvimento local em regiões de economia incipiente, há mais de 60 anos, está presente em 70 países no mundo, e em 2007 impactou positivamente a vida de 50 milhões de pessoas.

A Rede CARE também se constitui uma força global na atuação em emergências humanitárias como grandes desastres e catástrofes naturais e guerras e conflitos armados, vindo atrás somente da Cruz Vermelha.

Fundada em 2001, a CARE Brasil atua em seis Estados: Amazonas, Bahia, Piauí, São Paulo, Rio de Janeiro, e recentemente Goiás.

Além de implementar projetos de desenvolvimento em parceria com os três setores da sociedade – Governos, Sociedade Civil e Iniciativa Privada, a CARE Brasil busca também disseminar tecnologias sociais inovadoras junto às comunidades assistidas, outras ONGs e coletivos de desenvolvimento local e junto a CARE Internacional.

Com atuação em Barro Alto desde outubro de 2008, a CARE Brasil estimula o empreendedorismo local, a melhoria da educação e o fortalecimento das organizações e comunidades locais, e deu início a um novo ciclo de atuação.

Com o apoio da mineradora Anglo American, a CARE Brasil implanta projetos de a) dinamização dos fluxos econômicos locais, b) melhoria da qualidade do ensino público e c) fortalecimento do capital social e dos processos de controle social no município de Barro Alto, onde está a mina de níquel e onde, a partir de 2011, funcionará a nova planta de produção de liga de ferroníquel da Angloamerican, que trará grandes alterações no quadro social e econômico da região.

# I) INTRODUÇÃO

## A) CULINÁRIA E FRUTOS DO CERRADO

O Cerrado tem frutas e frutos= deliciosos que podem ser consumidos in-natura ou servir de matéria prima para o preparo de deliciosas e nutritivas receitas culinárias. Se preparados da forma correta, estas deliciosas receitas têm boa aceitação por parte da maioria das pessoas, e geralmente não são fabricadas em grande escala pelas indústrias alimentícias, apesar desses produtos serem muito procurados.

Esses alimentos podem ser fabricados para consumo da família ou para comercialização, gerando renda extra para a sua família. Isso pode ser uma boa idéia para o desenvolvimento sustentável de uma família, de uma comunidade, ou até mesmo de uma região.

Nesta Cartilha apresentaremos algumas receitas feitas com Araticum, Baru, Buriti, Cagaita, Cajuí, Jatobá, Mangaba e Pequi.

Bom Apetite!!!

Boa Saúde!!!

E bons negócios!!!

***João e Maria***  
***Segredos do Cerrado***

## **B) USO SUSTENTÁVEL, SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL E CONSERVAÇÃO DO BIOMA CERRADO**

Com o advento da Lei Federal 11.947, de 16.06.2009, que dispõe sobre o abastecimento de no mínimo 30% da alimentação escolar por assentados da reforma agrária e comunidades tradicionais, com recursos do Programa Nacional de Alimentação Escolar/Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação – PNAE/FNDE, apresentou-se para aqueles agricultores uma oportunidade ímpar de fornecimento de uma alimentação regional mais saudável e nutritiva para os alunos da rede escolar pública, bem como uma oportunidade de geração de renda acessível e adequada aquelas comunidades.

Esta publicação originou-se nos materiais de apoio didático das Oficinas de APROVEITAMENTO CULINÁRIO DE FRUTOS DO CERRADO, realizadas em parceria entre o Programa Goiás da CARE Brasil e a Segredos do Cerrado, no Assentamento Santa Fé da Laguna, nas comunidades quilombolas do Pombal e na localidade da Placa, entre os dias 25 a 30.10.2009.

Com as Oficinas e esta publicação, o Programa Goiás espera consolidar uma alternativa econômica para aquelas comunidades, que detém grandes remanescentes das diversas fitofisionomias do bioma Cerrado, com o objetivo de aumentar a sua segurança alimentar e nutricional, gerar excedentes comercializáveis e finalmente contribuir para a conservação da fauna e flora do Cerrado através de seu uso sustentável.

Engenheiro Agrônomo  
***Luiz Carlos Pinagé de Lima***  
Coordenador do Programa Goiás  
**CARE Brasil**

## **II) DICAS DE HIGIENE PARA O MANUSEIO DE ALIMENTOS**

- Use boné ou touca para evitar que caiam fios de cabelos nos alimentos;
- Lave as mãos com detergente neutro. Seque-as com pano de prato bem limpo e seco.
- Lave sempre as mãos antes de começar a atividade e após qualquer interrupção;
- Use luvas, em caso de estar com algum ferimento nas mãos, para não contaminar os alimentos.
- Não permita a entrada de animais na cozinha ou no local de manuseio de alimentos. Não esqueça que certos animais de companhia (cães, pássaros e, principalmente tartarugas) carregam freqüentemente micróbios patógenos perigosos, que podem passar às mãos das pessoas e dessas para os alimentos.
- Depois de enxaguar, o ideal é deixar os utensílios secarem naturalmente. O pano de prato não é necessário.
- Para secar a pia, retire o excesso de água com um rodinho e deixe o restante secar ao ar.

Se a água a ser utilizada não é confiável, é preciso fervê-la antes de utilizá-la na preparação de alimentos. Antes de iniciar e ao terminar o manuseio dos alimentos esterilize todos os materiais, equipamentos e utensílios com água sanitária (cloro). Fonte: [www.chaua.com.br](http://www.chaua.com.br)

Estas medidas são básicas e fundamentais para a produção de alimentos limpos, sadios e isentos de contaminação, como requer a legislação sanitária e as regras do Programa Nacional de Alimentação Escolar.

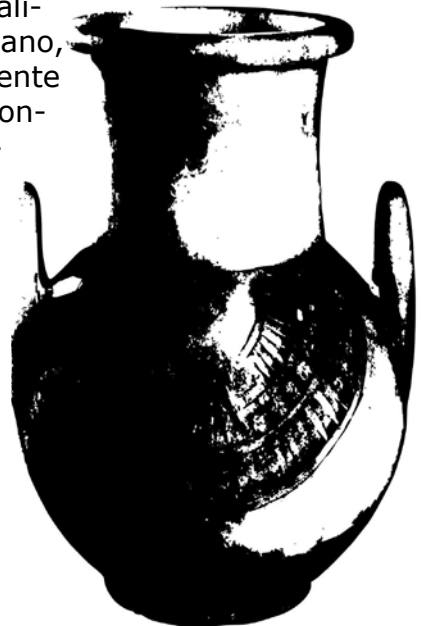
### **III) ÁGUA E ALIMENTOS CONTAMINADOS TRANSMITEM DOENÇAS**

A saúde está diretamente vinculada à qualidade da água que utilizamos e ao grau de higiene aplicada tanto no ser humano quanto em tudo que ele utiliza. Existe uma grande diversidade de doenças que podem ser transmitidas através da água ou de alimentos contaminados por microorganismos.

Dependendo do microorganismo e da toxina que ele produz, podemos apresentar sintomas ligados ao sistema gastrointestinal, respiratório e/ou neurológico.

Os principais sintomas são: diarréias, vômitos, sensação de mal-estar, náuseas, sensação de gosto ruim ou "queimação" na boca, dor de cabeça, vertigem, fraqueza, dor abdominal, sede, febre, tontura, diarréia com sangue ou muco, fezes gordurosas, entre outros.

Como o produtor de alimentos, seja ele rural ou urbano, formal ou informal, é legalmente responsável pela saúde do consumidor, deve portanto primar pela assepsia, higiene e qualidade do alimento em todas as fases da produção: colheita, processamento, embalagem, armazenamento, transporte e distribuição.





# RECEITAS CULINÁRIAS

## Í N D I C E

<b>ARATICUM</b> <i>Annona crassiflora</i>	Bolo Rápido de Barú .....15
Pudim de Araticum	Brigadeiro Sertão .....15
com Iogurte .....11	Coxinha Segredo .....16
Creme de Araticum .....11	Crepe Divino (Doce) .....17
	Crepe Divino (Salgado) .....17
	Mulatinho do Cerrado
	(Brownie) .....18
<b>BARU</b> <i>Dipterix alata</i>	Pão à moda Maria .....18
Pão Rápido de Barú .....12	Pasta de Barú .....18
Barú Salgadinho .....12	Sopa de Milho com
Paçoca de Barú .....12	Pasta de Barú .....19
Bananinha com Barú .....13	Torrone com Barú .....19
Barrinha Rica .....13	Torta Simples (Doce) .....20
Barumel .....14	Torta Simples (Salgada) .....20
Barú Queimado .....14	
Batata à moda Cerrado .....14	

**BURITI** *Mauritia flexuosa*

Doce de Buriti .....	21
Docinhos de Buriti .....	21
Creme de Buriti .....	22
Arroz com Buriti e Ervas ....	22
Rapadurinha de Buriti .....	22

**CAGAITA** *Eugenia desinterica*

Pudim de Cagaita.....	23
Compota de Cagaita .....	23
Geléia de Cagaita .....	23
Musse de Cagaita .....	24

**CAJUÍ** *Anacardium occidentale*

Compota de Cajuí .....	25
Geléia de Cajuí .....	25
Farofa de Cajuí .....	26
Balas de Cajuí .....	26
Bolacha Nutritiva .....	27
Pedacinhos de Amor .....	27

**JATOBÁ** *Hymenaea sp*

Pão de Jatobá .....	28
Bolo de Jatobá .....	28
Bolo de Jatobá com	
Laranja e Canela .....	29
Sequilhos de Jatobá .....	29

Assado de Legumes	
com Jatobá .....	30
Biscoito de Jatobá ao Rum..	31
Biscoito Nutritivo .....	31
Nhoque do Cerrado .....	32
Patê com Jatobá e Ricota ...	33
Rosquinha de Jatobá .....	33
Segredo Revelado	
(com creme de araticum)...	34
Suflê Forte .....	34

**MANGABA** *Hancornia speciosa*

Geléia de Mangaba .....	35
Sorvete Caseiro	
de Mangaba .....	35
Licor de Mangaba .....	36
Mangabada .....	36
Morangaba .....	36

**PEQUI** *Caryocar brasiliensis*

Conserva de Pequi	
em Óleo .....	37
Conserva de Pequi	
em Salmoura .....	38
Creme de Pequi .....	38
Farofa de Pequi .....	39
Pudim de Pequi	
com Chocolate .....	39



# ARATICUM

Annona crassiflora



## PUDIM DE ARATICUM COM IOGURTE

### Ingredientes:

1 Copo de  
Iogurte Natural  
1 Copo de  
Polpa de Araticum (mesma  
medida do Iogurte)  
1 Lata de Leite condensado  
1 Lata de leite (mesma medi-  
da do leite condensado)

### Modo de Preparo:

Bata tudo no liquidificador,  
coloque em forma untada e  
leve ao forno para assar

## CREME DE ARATICUM

### Ingredientes:

1 xícara chá  
Polpa de  
araticum  
1 xícara chá Suco de laranja  
1 Lata de leite  
condensado  
1 Colher de sopa Suco de  
limão

### Modo de Preparo:

Bata tudo no liquidificador, e  
leve para geladeira.

## BARU

Dipterix alata



### PÃO RÁPIDO DE BARU

#### Ingredientes:

1 ½ xícara de amêndoas de Baru, picado grosseiramente  
01 xícara de farinha de trigo integral  
1 ½ xícara de chá de farinha de trigo branca  
2 ½ colheres de fermento em pó  
04 xícara de açúcar  
1 ½ xícara de chá de leite  
1/2 xícara óleo (xícara de café)  
04 ovos

#### Modo de Preparo:

- Bata os ingredientes molhados: ovos, leite e óleo. Bata bem e reserve.
- Misture com garfo os ingredientes secos em uma bacia grande: baru picado, farinhas branca e integral, fermento e açúcar.
- Na mistura dos ingredientes secos, vá juntando a mistura

dos ingredientes molhados, misturando muito bem.

- Coloque em forma de pão de forma, untada e enfarinhada.
- Asse em forno pré-aquecido, temperatura média.
- Quando estiver pronto, retire do forno e espere esfriar. Desenforme.

### BARU SALGADINHO

#### Ingredientes:

½ quilo de amêndoas de baru  
½ xícara de água  
1 colher de sobremesa de sal

#### Modo de Preparo:

- Coloque as amêndoas em um tabuleiro.
- Faça uma salmoura, e borri-fe sobre as amêndoas
- Leve ao forno até secar toda a água, mexendo de vez em quando.

### PAÇOCA DE BARU

#### Ingredientes:

02 xícara de amêndoas de baru torrados

1 ½ xícara de chá de farinha de mandioca  
1 chá de rapadura pode ser também açúcar mascavo  
4 ou 5 colheres de leite

### **Modo de fazer:**

- Misture as amêndoas de baru com a farinha de mandioca
- Soque a mistura em pilão, retire do pilão e acrescente o leite

## **BANANINHA COM BARU**

### **Ingredientes:**

4 Pratos fundos de banana marmelo bem madura (amassada/passada na peneira grossa)  
2 Pratos fundos de açúcar  
1 Prato fundo. Baru (picado)

### **Modo de Preparo:**

Leve ao fogo em tacho de cobre a banana com o açúcar, até começar a soltar do fundo do tacho. Acrescente o baru, cozinhe mais 10 minutos e deixe esfriar. Sirva em pedacos.



## **BARRINHA RICA**

### **Ingredientes:**

4 Colheres de sopa. Aveia (flocos)  
1 xícara chá Baru (picado)  
1 xícara chá Flocos de arroz  
2 Colheres de sopa. Jatobá (farinha)  
4 Colheres de sopa açúcar mascavo  
1 xícara chá Cajuí (desidratado, picado).  
3 Colheres de sopa. Gérmen de trigo  
4 Colheres de sopa mel  
1 Colher de chá. óleo de Baru  
200g. Chocolate meio amargo (picado)  
1 Pitada de sal

### **Modo de Preparo:**

Em uma panela, toste a aveia, germens de trigo, baru e jatobá. Quando começar a dourar, adicione o açúcar mascavo, mel e óleo. Mexa com uma colher de pau, até ficar homogêneo, mantendo o fogo alto, e juntando por fim flocos de arroz e cajuí. Retire do fogo, coloque em uma assadeira grande, forrada com papel manteiga, espalhando com o auxílio de uma espátula. Leve ao forno alto por 5 minutos. Ao retirar do forno,

corte em barrinhas, e ao esfriar retire da assadeira.

## **BARUMEL**

### **Ingredientes:**

2 xícaras chá Baru (cru e picado)  
1 xícara chá Mel  
2 xícaras chá Açúcar  
1 Colher de sopa. Bicarbonato

### **Modo de Preparo:**

Misture os 3 (três) primeiros ingredientes, leve ao fogo até dourar. Retire do fogo, misture rapidamente o bicarbonato, despeje em uma forma untada com manteiga. Antes de esfriar completamente corte em quadradinhos.

## **BARU QUEIMADO**

### **Ingredientes:**

2 xícaras chá Baru cru  
2 xícaras chá Açúcar  
2 xícaras chá Água

### **Modo de Preparo:**

Fervente o baru para soltar a casquinha, coloque todos os ingredientes em uma panela

e leve ao fogo alto, mexendo sempre até a calda secar um pouco. Abaixar o fogo, e continue mexendo até o baru ficar sem brilho e soltar do fundo da panela, ficando açucarado

## **BARU SALGADINHO**

### **Ingredientes:**

½ Kg de amêndoas de Baru  
½ xícara de água  
1 colher de sobremesa de sal

### **Modo de Preparo:**

Coloque as amêndoas em um tabuleiro, faça uma salmoura e borrife sobre as amêndoas. Leve ao forno para torrar mexendo de vez em quando até as casquinhas começarem a soltar.

## **BATATA À MODA CERRADO**

### **Ingredientes:**

1 Kg. Batata Inglesa  
200g. Queijo Provolone  
200g. Queijo Mussarela  
200g. Queijo Prato  
200g. Queijo Parmesão  
100g. Fécula de Buriti ou polpa  
2 Copos de suco Cajuí  
2 Peitos de Frango  
2 Dentes de alho

1 Cebola média  
2 Colheres de sopa óleo de Baru  
Manjeriço (picado)  
Salsinha (picado)  
Cebolinha (picado)  
1 Colher de Páprica  
Sal e Pimenta a gosto

### **Modo de Preparo:**

Cozinhe as batatas, não deixando-as amolecer. Organize em uma forma refratária as batatas cortadas em rodela grossas. Cozinhe o peito de frango e desfie. Faça o molho com as 2 colheres de óleo de baru, alho espremido, cebola picada e páprica, acrescente o buriti, suco de cajuí e deixe ferver. Faça camadas de batata, queijo e o frango desfiado, espalhe o molho cubra com o queijo parmesão, cubra com papel laminado e leve ao forno. Quando estiver pronto, retire o papel e deixe dourar. Sirva quente.

## **BOLO RÁPIDO DE BARU**

### **Ingredientes:**

1xícara chá Baru (picado)  
1xícara chá chocolate em pó  
3 xícaras chá farinha de trigo  
3 Ovos  
2xícara chá leite

2 Colheres de sopa manteiga  
1½ xícara chá açúcar  
1 Colher de Sopa (rasa) fermento em pó  
Pitada de sal

### **Modo de Preparo:**

Bata o ovo com açúcar, até ficar um creme fofo, e acrescente os ingredientes restantes, colocando o leite aos poucos. Unte a forma, despeje a massa, e coloque pra assar em forno com temperatura media.

## **BRIGADEIRO SERTÃO**

### **Ingredientes:**

1 Lata. leite condensado  
6 Colheres de sopa. Baru (moído e torrado)  
4 Colheres de sopa chocolate em pó  
1 Colher de sopa manteiga  
100g Chocolate granulado

### **Modo de Preparo:**

Coloque todos os ingredientes em uma panela, mexendo até soltar do fundo da panela. Despeje em uma superfície (prato de vidro) untada e lisa. Deixe esfriar, faça bolinhas e passe-as em chocolate granulado.

## COXINHA SEGREDO

### Ingredientes:

**Massa:** 3 Colheres de sopa manteiga ou margarina  
3 xícaras chá água  
2 Colheres de sopa cebola (ralada)  
1 Dente de alho  
4 Colheres de sopa tomate (picado sem pele)  
1 Folha de louro  
1 Maço de cheiro verde  
4 xícaras de chá. leite  
4 Colheres de sopa. farinha de trigo ou integral  
3 xícaras chá caldo (do frango)  
3 Colheres de sopa de farinha de Baru  
4 Gemas  
Farinha de rosca  
Ovos batidos  
Sal e pimenta a gosto

**Recheio:** 2 Peitos de frango  
2 xícaras chá de broto de bambu ou gueiroba (picadinho)  
1 Colher de sopa manjeriço (picado)  
2 Colheres de sopa salsinha e cebolinha (picado)  
2 Colheres de sopa de azeite de oliva  
1 Colher de chá. shoyu (molho de soja)  
Sal e pimenta a gosto

### Modo de Preparo:

**Massa:** Refogue em uma panela duas colheres de manteiga com alho, cebola, tomate, loro, cheiro verde (picadinhos). Acrescente o frango com duas xícaras de água. Quando o peito estiver cozido, retire do fogo, coe o caldo, misture o leite, farinha de trigo, farinha de baru, mexendo sempre. Junte as gemas e a manteiga restante. Leve ao fogo mexendo sem parar até obter um creme espesso. Retire do fogo e deixe esfriar.

**Recheio:** Em uma panela com duas colheres de azeite, refogue o broto de bambu, peito de frango desfiado, manjeriço, salsinha e cebolinha.

**Montagem:** Faça conchinhas na mão com a massa, acrescente uma colher de recheio, feche a coxinha, passe no ovo batido e na farinha de rosca. Frite em óleo abundante não muito quente.

## CREPE DIVINO (Doce)

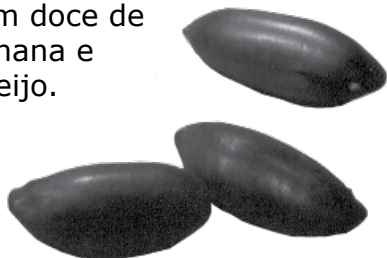
### Ingredientes:

**Massa:** ½ Copo de óleo de Baru ou girassol (americano)  
3 Copos leite  
4 Colheres de sopa farinha integral  
2 Colheres de sopa farinha de Jatobá  
3 Ovos  
1 Colher de café fermento em pó  
1 Pitada de sal

**Recheio:** 200g. Queijo Mussarela  
Doce de Banana com Baru (derretido)

### Modo de Preparo:

**Massa:** Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata tudo. Leve a frigideira ao fogo com um pouco de óleo de girassol ou óleo de baru. Espalhe colheradas da massa no óleo quente, deixe dourar, vire. Quando estiver dourada, recheie com doce de banana e queijo.



## CREPE DIVINO (Salgado)

### Ingredientes:

3 Ovos  
1 Colher de sopa queijo parmesão  
3 Colheres de sopa de farinha de jatobá  
½ xícara chá óleo de Baru  
3 xícaras chá Leite  
6 Colheres de farinha integral  
1 Pitada Pimenta calabresa  
Salsinha em pó  
Sal a gosto

**Recheio:** ½ xícara chá Buriti  
½ xícara chá Brócolis (cosido e picado)  
200g. Queijo mussarela (ralada)  
1 Colher de sopa azeite  
2 Colheres de sopa azeitona (picada sem caroço)  
1 Colher de café Alecrim desidratado (picado)

### Modo de Preparo:

Bata no liquidificador os ingredientes da massa, e em uma frigideira coloque um pouco de óleo e deixe esquentar bem, espalhe um pouco da massa e deixe dourar. Retire do fogo.

**Montagem:** Misture todos os ingredientes do recheio, e faça camadas alternadas com a massa pronta.

## MULATINHO DO CERRADO (Brownie)

### Ingredientes:

200g. Manteiga  
1 xícara de chá de Chocolate em pó  
4 Ovos  
1½ xícara de chá farinha de trigo  
1 xícara chá Baru (picado)  
½ xícara chá Gergelim  
1 xícara chá Cajuí desidratado

### Modo de Preparo:

Derreta a manteiga em uma panela e acrescente o chocolate em pó. Reserve. Bata levemente os ovos com um garfo, acrescente o açúcar e misture bem. Acrescente o creme reservado, farinha, baru, gergelim e o cajuí, misturando tudo muito bem. Despeje em uma assadeira untada e enfarinhada. Leve ao forno para assar, corte em pedaços depois de frio.

## PÃO À MODA MARIA

### Ingredientes:

2½ xícara chá Farinha integral  
1 ½ xícara chá Açúcar  
½ xícara chá Chocolate meio amargo  
½ xícara de chá Baru (farinha)  
1½ xícara chá Leite  
1/3 Colheres de sopa. Óleo de baru (pode ser óleo de girassol)  
3 Ovos  
3 Colheres de sopa de Fermento em pó  
½ xícara chá Jatobá (farinha)  
1 Pitada de sal

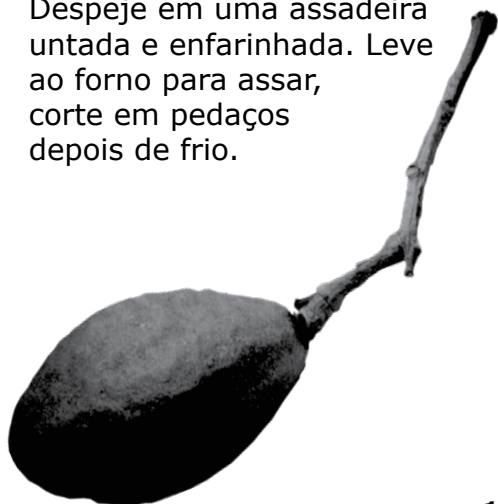
### Modo de Preparo:

Bata ligeiramente os ovos, acrescente, leite e óleo, acrescente as farinhas, chocolate e leite, misture bem. Unte uma forma de pão de forma, coloque para assar, desenforme depois de frio.

## PASTA DE BARU

### Ingredientes:

100 ml. Azeite de oliva  
4 Colheres de sopa de Baru (farinha)  
1 Colher de sopa óleo de baru  
½ xícara chá Manjeriço (fresco)



1 Dente de alho  
2 Colheres de sopa azeitonas (pretas)  
Sal marinho a gosto

### **Modo de Preparo:**

Bata tudo no liquidifica, e sirva. Pode ser consumidos com pães, canapés, torradas e caldos.

## **SOPA DE MILHO COM PASTA DE BARU**

### **Ingredientes:**

1 Cebola  
3 Dentes de alho  
3 Colheres de sopa óleo de Baru ou Azeite  
1 Lata de Milho verde (em conserva, escorrido)  
2 Colheres de sopa Farinha de trigo  
4 xícaras chá Caldo de legumes

### **Modo de Preparo:**

Corte a cebola e o alho em pedaços, coloque em uma panela com óleo de baru ou azeite de oliva. Refogue em fogo médio, mexendo às vezes, por cinco minutos ou até começar a dourar. Junte o milho escorrido, misture e cozinhe por dois minutos. Acrescente a farinha e frite,

mexendo até começar a dourar, junte o caldo de legumes e deixe ferver. Retire do fogo e bata no liquidificador. Passe por uma peneira, e ponha para ferver novamente.

## **TORRONE COM BARU**

### **Ingredientes:**

2 xícaras de chá de Neston aveia em flocos  
½ Açúcar  
4 Colheres de sopa de Chocolate em pó  
8 Colheres de sopa de Leite  
200g. Manteiga

**Recheio:** 300g. Baru (torrado e picado)  
1 Pacote de Biscoito (Creme Craker)

### **Modo de Preparo:**

Leve ao fogo alto, mexendo até a manteiga derreter completamente. Abaixar o fogo, acrescente o restante dos ingredientes, deixe cozinhar por mais 3 minutos. Retire do fogo, e ainda quente faça a montagem. Distribua em uma forma refratária untada.

**Montagem:** Espalhe o baru e o biscoito, cobrindo com o

resto do creme. Cubra com papel alumínio e leve a geladeira por 2 horas. Corte em retângulos.

## **TORTA SIMPLES (Doce)**

### **Ingredientes:**

6 Bananas nanica ou roxa  
1 xícara chá Baru (farinha)  
3 Ovos  
2 xícaras chá leite  
2 xícaras chá açúcar  
4 Colheres de sopa manteiga  
1 Colher de sopa canela em pó  
4 xícaras chá Farinha de trigo  
1 Pitada de sal

### **Modo de Preparo:**

**1ª Passo:** Em uma vasilha, misture a farinha de trigo, açúcar, fermento, canela, farinha de baru e uma pitada de sal. Unte o fundo do tabuleiro com óleo e farinha de trigo, ou forre com papel manteiga, e coloque uma camada de banana. **2º Passo:** Bata os ovos levemente e adicione o leite e a manteiga derretida. Espalhe por cima das bananas, e completamente espalhando duas colheres de calda. **3º Passo:** Vá fazendo camadas alternadas com banana e as misturas seguintes. Repita o processo até o termino das misturas. Cubra com papel laminado e

leve ao forno, quando estiver quase pronta, retire o papel pra dourar.

## **TORTA SIMPLES (Salgada)**

### **Ingredientes:**

1 Lata de creme de leite  
2 Tomates (sem pele e semente)  
3 Dentes de alho  
1 Cebola (media)  
1 xícara de chá cebolinha/salsinha (picada)  
1 Pacote macarrão (parafuso)  
1 xícara chá Baru (farinha)  
300g. Mussarela  
100g. Parmesão  
3 Colheres de sopa azeite de oliva  
Sal a gosto

### **Modo de Preparo:**

Cozinhe o macarrão com uma pitada de sal e uma colher de óleo. Escorra o macarrão e reserve. Aqueça o azeite em uma panela com alho, cebola, tomates e o creme de leite. Coloque o macarrão em uma forma refratária, e misture com os ingredientes acima. Acrescente queijo mussarela ralado grosseiramente e a farinha de baru. Por ultimo, acrescente o queijo parmesão e o cheiro verde, cubra a forma com papel laminado e leve ao forno (quente) até dourar.

# BURITI

*Mauritia flexuosa*

## DOCE DE BURITI

### Ingredientes:

01 prato de polpa de Buriti  
02 pratos de açúcar

### Modo de Preparo:

- Retire a polpa do Buriti.
- Coloque a polpa e o açúcar em um tacho de cobre
  - Leve ao fogo até soltar do fundo do tacho.
  - Conservar em vidro bem fechado

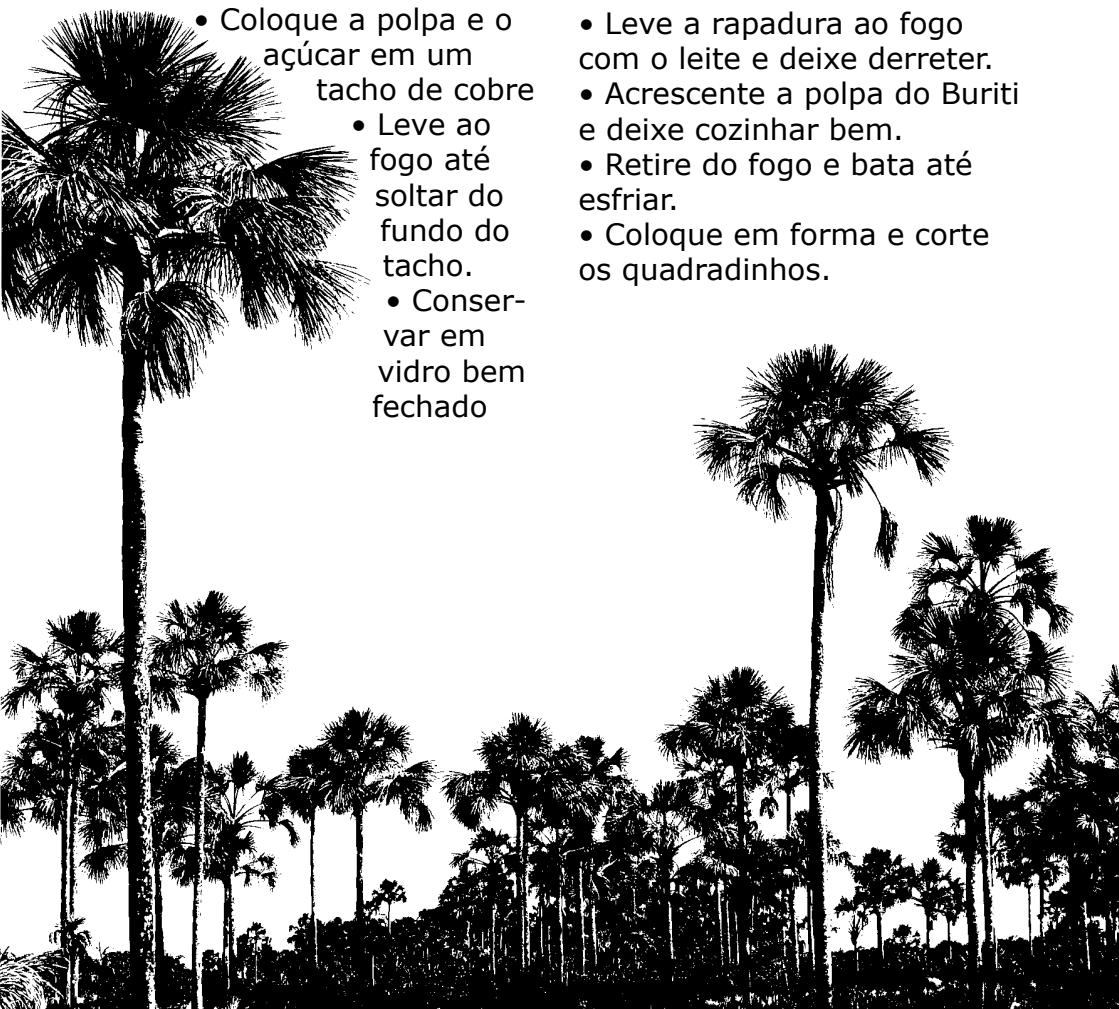
## DOCINHOS DE BURITI

### Ingredientes:

01 rapadura grande  
01 pires de leite  
½ quilo de polpa de Buriti

### Modo de Preparo:

- Leve a rapadura ao fogo com o leite e deixe derreter.
- Acrescente a polpa do Buriti e deixe cozinhar bem.
- Retire do fogo e bata até esfriar.
- Coloque em forma e corte os quadradinhos.



## CREME DE BURITI

### Ingredientes:

02 xícaras de chá de polpa de Buriti  
01 lata de leite condensado  
01 lata de creme de leite  
01 gelatina incolor

### Modo de Preparo:

- Bata tudo no liquidificador.
- Leve para gelar

## ARROZ COM BURITI E ERVAS

### Ingredientes:

1 xícara chá Arroz integral  
2 Dentes de alho  
4 xícaras chá Água  
1 xícara chá de Buriti (massa)  
1 Colher de café Alecrim  
1 Colher de café Manjeriçã  
3 ou 4 Sementes de cardamomo  
2 Colheres de óleo de Buriti ou Baru  
1 Colher de sobremesa de Açafrã  
Sal a gosto

### Modo de Preparo:

Em uma panela de barro ou de ferro, esquite o óleo e

acrescente o alho amassado, deixe dourar e acrescente o açafrã, arroz, buriti, alecrim, manjeriçã, cardamomo e sal. Deixe cozinhar em fogo baixo por 1 hora e ½ (meia).

## RAPADURINHA DE BURITI

### Ingredientes:

300g. Fécula de Buriti (seco ou massa)  
2 Rapaduras (grandes)  
1 Pires de leite

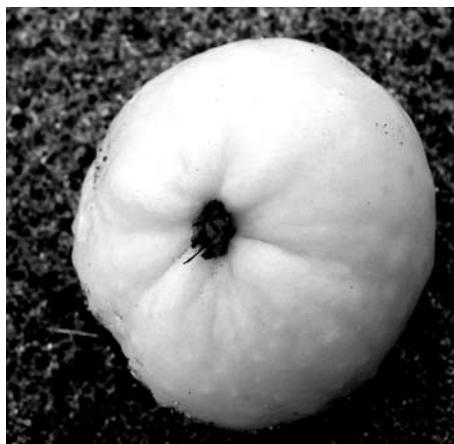
### Modo de Preparo:

Em um tacho de cobre, derreta a rapadura com o leite até o ponto de puxa. Acrescente o buriti, mexa mais um pouco e teste o ponto de puxa novamente. Retire do fogo, bata até formar rapadura, espalhe em uma pedra de mármore e deixe esfriar. Corte em pedacinhos.



# CAGAITA

## Eugenia desinterica



### PUDIM DE CAGAITA

#### Ingredientes:

01 lata de suco de cagaita  
01 lata de leite condensado  
01 lata de leite  
06 ovos

#### Modo de Preparo:

- Leve ao liquidificador todos os ingredientes e depois coloque para assar em banho maria

### COMPOTA DE CAGAITA

#### Ingredientes:

01 quilo de cagaitas

semi-maduras (de vez)  
01 quilo de açúcar  
02 litros de água cravo e  
canela a gosto

#### Modo de fazer:

- Lave bem os frutos e deixe escorrer em peneira.
- Parta os frutos ao meio, retirando as sementes.
- Coloque e 'retire rapidamente' os frutos em água fervente e escorra bem.
- Faça uma calda em ponto de puxa por 15 minutos
- Acrescente os frutos na calda e deixe cozinhar por 5 minutos
- Retire do fogo e coloque em vidros esterilizados.

### GELÉIA DE CAGAITA

#### Ingredientes:

01 quilo de polpa de cagaita  
300 gramas de açúcar

#### Modo de fazer:

- Lave bem as cagaitas
- Passe na peneira
- Leve ao fogo em tacho de

cobre

- Cozinhe até soltar do fundo da panela.
- Espere esfriar e coloque em vidros esterilizados

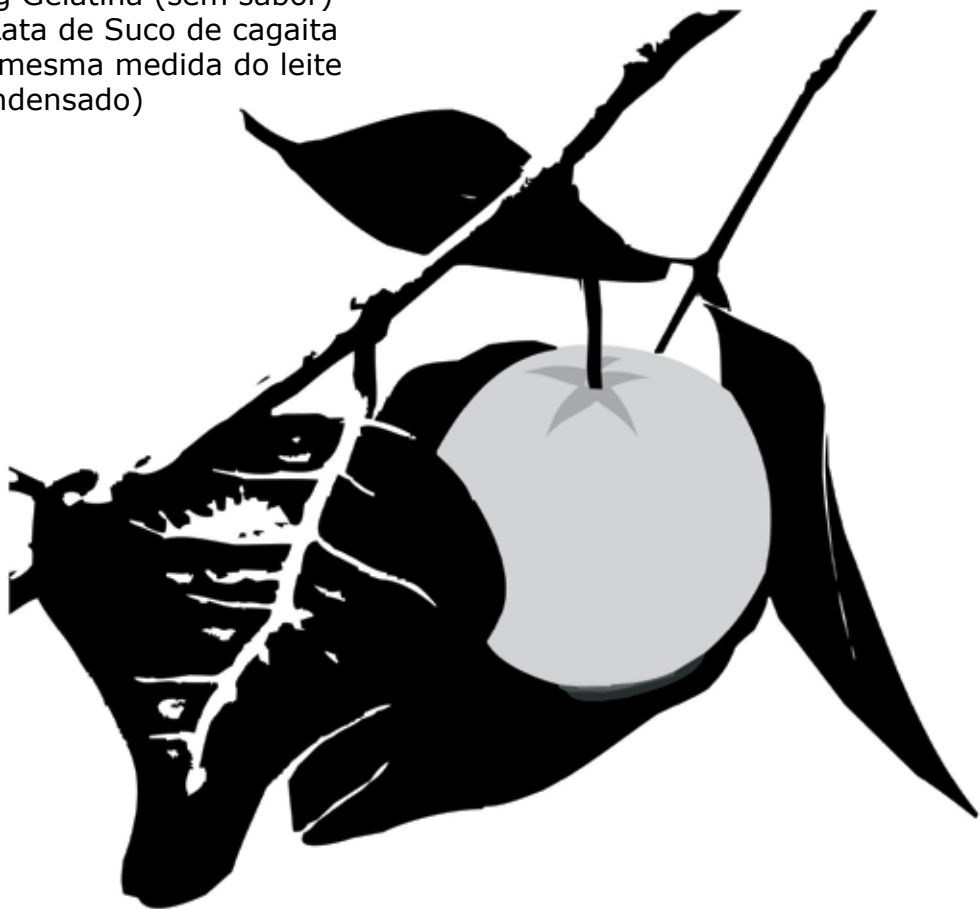
## MUSSE DE CAGAITA

### Ingredientes:

- 1 Lata de Leite condensado
- 12g Gelatina (sem sabor)
- 1 Lata de Suco de cagaita (a mesma medida do leite condensado)

### Modo de Preparo:

Dissolva a gelatina em um pouco de água morna e misture os outros ingredientes. Bata no liquidificador até espumar, e leve para geladeira.



# CAJUÍ

*Anacardium occidentale*

## COMPOTA DE CAJUÍ

### Ingredientes:

01 litro de cajuís, bem maduros  
01 quilo de açúcar  
02 litros de água cravo e canela a gosto

### Modo de Preparo:

- Retire as castanhas do cajuí
- Lave bem as frutas e corte as extremidades
- Fure com o garfo e esprema para tirar o suco.
- Faça uma calda grossa com a água e o açúcar o cravo e a canela.
- Acrescente os cajuís e deixe cozinhar. Quando estiver no ponto, retire do fogo.
- Deixe esfriar e coloque em vidro esterilizado.



## GELÉIA DE CAJUÍ

### Ingredientes:

01 litro de cajuís, bem maduros  
01 quilo de açúcar  
02 litros de água cravo e canela a gosto

## **Modo de Preparo:**

- Retire as castanhas do cajuí, lave bem as frutas.
- Fure com o garfo e esprema para tirar o suco.
- Corte as extremidades e passe no liquidificador as frutas
- Faça uma calda rala com a água e o açúcar.
- Acrescente os cajuís e deixe cozinhar. Quando estiver no ponto, retire do fogo.
- Deixe esfriar e coloque em vidro esterilizado.

## **FAROFA DE CAJUÍ**

### **Ingredientes:**

01 xícara de cajuí (sem castanhas, sem suco e bem lavadas)  
02 xícaras de farinha de mandioca  
½ xícara de óleo  
01 cubo de caldo de carne  
01 cebola pequena picadinha  
02 dentes de alho amassados  
cheiro verde (salsa e cebolinha) picadinho  
sal a gosto  
½ quilo de carne de sol

### **Modo de Preparo:**

- Corte a carne bem cortinha em tirinhas.

- Leve ao fogo, em óleo quente e deixe fritar bem.
- Quando estiver bem frita, acrescente o restante dos ingredientes, os cajuís e a farinha.
- Em uma panela, leve o óleo ao fogo até esquentar. Coloque o alho amassado.
- Coloque o cajuí aos poucos para fritar um pouco.
- Coloque o caldo de carne, já dissolvido em um pouquinho de água quente.
- Agora coloque a farinha e o cheiro verde, mexendo sempre, até dourar um pouco a farinha.
- Por ultimo, acrescente a cebola picadinha.

## **BALAS DE CAJUÍ**

### **Ingredientes:**

2 Kg. Polpa Cajuí (bem maduro)  
1 Kg. Açúcar  
1 Colher de sopa Pectina

### **Modo de Preparo:**

Leve o cajuí com açúcar e pectina ao fogo, em um tacho de cobre. Deixe cozinhar até soltar do fundo da panela. Teste o ponto de puxa antes de tirar do fogo. Quando esti-

ver pronto, despeje em uma pedra de mármore e corte as balinhas antes de esfriar completamente.

## **BOLACHA NUTRITIVA**

### **Ingredientes:**

1 Colher de sopa. margarina  
1 Ovo  
1½ xícara chá baru (picado)  
6 Colheres de sopa. banana nanica (amassada)  
1½ xícara Aveia em flocos  
1 xícara chá açúcar  
1½ xícara chá farinha de trigo  
½ Colher de chá de fermento em pó  
¼ xícara chá Cajuí desidratado e picado  
1 Colher de chá de canela em pó  
1 pitada de sal

### **Modo de Preparo:**

Bata bem a margarina com açúcar até ficar um creme fofo. Acrescente o ovo, e batendo sempre, acrescente a banana, aveia, baru, junte o cajuí (cajuzinho do cerrado). Pingue colheradas em uma forma untada e coloque pra assar.

## **PEDACINHOS DE AMOR**

### **Ingredientes:**

12 Colheres de sopa de Farinha de trigo  
2 xícaras chá Geléia de cajuí  
½ Copo americano suco de laranja  
½ Copo americano calda de cajuí  
12 Colheres de sopa açúcar  
4 Ovos  
1 Colher de sopa manteiga  
1 Colher de sopa de fermento em pó  
1 xícara Chá Leite  
1 Pitada de sal

### **Modo de Preparo:**

Bata a manteiga, os ovos, açúcar, junte a farinha de trigo, o fermento, leite e bata novamente com vigor. Unte um tabuleiro e despeje a massa e coloque para assar. Misture a calda de cajuí com o suco de laranja, e regue o bolo com a calda. Polvilhe o bolo com um pouquinho de canela em pó e corte em quadradinhos.



# JATOBÁ

## Hymenaea sp

### PÃO DE JATOBÁ

#### Ingredientes:

02 xícaras de chá de farinha de jatobá  
03 xícaras de chá de farinha de trigo branco  
04 colheres de açúcar  
02 colheres de sopa (bem cheias) de fermento para pão  
01 xícara (de café) de óleo  
01 xícara de leite morno  
01 colher de sopa de manteiga ou margarina  
01 colher de chá de sal

#### Modo de Preparo:

- Dissolva o fermento no leite juntamente com o óleo.
- 2 xícaras de farinha em uma vasilha (jatobá e farinha de trigo) juntamente com o sal e açúcar.
- Despeje a mistura do fermento sobre as farinhas e vá mexendo até misturar tudo.
- Vá acrescentando as farinhas aos poucos.
- Sove e enrole os pães.
- Deixe crescer.
- O tabuleiro deve ser untado e enfarinhado

- Faça o teste da bolinha para saber quando a massa já cresceu o suficiente.
- Asse em forno médio, pré-aquecido.

### BOLO DE JATOBÁ

#### Ingredientes:

01 xícara de chá de farinha de jatobá  
02 xícaras de chá de farinha de trigo  
1 1/2 xícara de chá de açúcar  
1 1/2 xícara de chá de leite morno  
1/2 xícara de chá de manteiga  
03 ovos  
01 colher de sopa de fermento para bolo  
01 pitada de sal

#### Modo de Preparo:

- Bata as claras em neve, em separado e reserve.
- Bata açúcar e manteiga. Acrescente o leite e bata até misturar bem.
- Coloque as farinhas de trigo e de jatobá e misture bem até ficar uma massa lisa (sem caroços).

- Acrescente o fermento e mexa bem.
- Por último, coloque as claras em neve, mexendo um pouco, só para misturar à massa.
- Coloque a massa e assadeira untada e enfarinhada. Asse o bolo em forno pré-aquecido.

## **BOLO DE JATOBÁ COM LARANJA E CANELA**

### **Ingredientes:**

- 3 xícaras chá Farinha de Trigo
- 1 xícara chá Farinha de Jatobá
- 3 Ovos
- 1 xic chá de suco de laranja
- 2 Colheres de manteiga
- 2 xícaras chá Leite
- 1 Pitada de sal
- 1 Colher de sopa de fermento em pó
- 1 Colher de chá canela em pó
- 1 Pitada de gengibre

### **Modo de Preparo:**

Bata os ovos com açúcar e manteiga até obter um creme fofo. Acrescente as farinhas, o fermento, o sal, canela e gengibre. Misture bem e coloque para assar em forno moderado.

## **SEQUILHOS DE JATOBÁ**

### **Ingredientes:**

- 250 gramas de farinha de jatobá
- 250 gramas de maisena
- 01 xícara de chá de nata ou manteiga
- 1 ½ xícara de chá de açúcar
- 01 colher de sopa de óleo
- 03 ovos
- 01 colher de chá de fermento em pó, para bolo
- 01 pitadinha de sal

### **Modo de Preparo:**

- Misture todos os ingredientes.
- Amasse bem até formar uma massa homogênea, soltando das mãos.
  - Enrole de formas variadas
  - Asse em forno pré-aquecido e em temperatura média



## ASSADO DE LEGUMES COM JATOBÁ

### Ingredientes:

1 xícara chá de Farinha de trigo  
½ xícara chá de Farinha de Jatobá  
1 Colher de sobre mesa fermento em pó  
3 xícaras chá leite  
1 Colher de sopa queijo parmesão  
3 Ovos  
½ xícara chá óleo de baru ou girassol  
1 Colher de chá. Shoyu (molho de soja)  
1 Pitada de gengibre em pó  
1 Colher de café sal

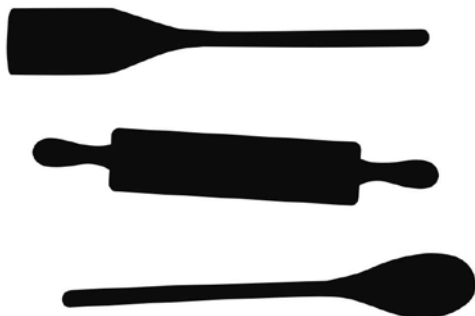
**Recheio:** 1 Dente de alho (amassado)  
1 Cebola média (ralada)  
3 Colheres de sopa buriti ou fécula  
½ Lata milho verde (sem água)  
1 xícara chá talos de Couve (picado)  
1 Cenoura grande (picado)  
50g. Vargem (picado)  
½ xícara chá de broto de bambu (picado)  
2 Tomates (sem pele e semente)  
½ xícara chá cheiro verde  
2 Colheres de sopa óleo de

baru (azeite)  
1 Copo de Requeijão  
Alecrim a gosto

### Modo de Preparo:

**Massa:** Em uma vasilha bata bem os ovos até o ponto de neve, acrescente o restante dos ingredientes da massa. Mexa bem. Reserve.

**Recheio:** Refogue o alho e a cebola no óleo de baru, até dourar. Acrescente a cenoura, talo de couve, vargem, deixe cozinhar. Quando estiver quase cozido, acrescente o restante dos ingredientes do recheio e deixe cozinhar mais um pouco. Em um tabuleiro untado com manteiga, espalhe a massa, e acrescente o recheio, misturando levemente com um garfo. Coloque o requeijão em banho-maria até ficar líquido, espalhe sobre o tabuleiro e coloque pra assar em forno pré-aquecido.



## **BISCOITO DE JATOBÁ AO RUM**

### **Ingredientes:**

1 xícara chá Farinha de trigo  
branca ou integral  
½ xícara chá de Farinha de  
jatobá  
½ Colher de sopa fermento  
em pó  
2 Gemas  
¼ xícara chá açúcar  
5 Colheres de sopa rum  
3 Colheres de sopa manteiga  
(derretida)  
1 xícara chá Água  
1 Pitada de sal  
Açúcar de confeiteiro

### **Modo de Preparo:**

Em uma vasilha coloque a  
farinha de trigo, jatobá, açú-  
car, as gemas e o rum diluído  
com água. Misture bem até  
obter uma massa lisa e ho-  
mogênea (uniforme). Cubra  
e deixe descansar por meia-  
hora. Abra a massa em uma  
superfície polvilhada com  
farinha de trigo até obter uma  
espessura fina. Com o auxílio  
de uma serrilha (cortador de  
pastel), corte em triângulos  
de 5 cm x 10 cm e faça cortes  
no centro. Coloque em uma  
assadeira e leve ao forno. Pol-  
vilhe com farinha de jatobá,

canela e o açúcar (açúcar de  
confeiteiro).

## **BISCOITO NUTRITIVO**

### **Ingredientes:**

1 xícara chá. Farinha de trigo  
1 xícara chá. Farinha de soja  
½ xícara chá. Farinha de ja-  
tobá  
1 xícara chá. Baru (torrado e  
picado)  
½ xícara chá. Cajuí desidrata-  
do (picado)  
200g. Chocolate (meio amar-  
go, picado)  
1 xícara chá. Maisena (amido  
de milho)  
1½ xícara chá Açúcar  
1 xícara chá. Margarina  
2 Gemas  
1 Colher de chá. Fermento em pó

### **Modo de Preparo:**

Bata a margarina as gemas e  
o açúcar até obter um cre-  
me homogêneo, acrescente  
a farinha de trigo, farinha de  
jatobá, maisena, fermento em  
pó e a farinha de soja, junte  
o cajuí, o baru, e o chocolate,  
mexendo delicadamente. Unte  
uma assadeira, e com duas  
colheres pequenas coloque  
montinhos na forma e asse.

## NHOQUE DO CERRADO

### Ingredientes:

200g. Iogurte natural  
2 Ovos  
1 xícara chá Farinha de trigo  
½ xícara chá Farinha de Jatobá  
½ Colher de chá fermento em pó  
2 Tabletes de caldo de legumes (ou galinha)  
1 l. de Creme de leite (fresco)  
3 Cabeças de alho  
1 Colher de sopa margarina (gelada)  
1 Pitada de Nós Moscada (moída)  
Sal e Pimenta a gosto

### Modo de Preparo:

Bata o iogurte até ficar cremoso.

Bata os ovos com o sal a gosto. Despeje o iogurte e bata novamente. Misture a farinha de trigo e o fermento, mexendo delicadamente até formar uma massa homogênea e soltar das mãos. Divida a massa em porções, faça rolinhos, corte os nhoques e coloque em 2 litros de água fervendo. Deixe cozinhar até que subam à superfície. Coloque pra escorrer.

**Creme:** Leve ao fogo o creme de leite com o alho até que fique cozido. Passe no liquidificador. Arrume os nhoques em uma forma, e regue com o molho, queijo ralado e a farinha de baru.



## PATÊ COM JATOBÁ E RICOTA

### Ingredientes:

250g. Ricota (amassada)  
3 Colheres de sopa Farinha de Jatobá  
1 Colher de sopa de ervas finas  
200g. Queijo Prato ralado  
200g. Maionese  
Sal a gosto

### Modo de Preparo:

Misture bem todos os ingredientes e sirva.

## ROSQUINHA DE JATOBÁ

### Ingredientes:

4 xícaras chá Farinha de Trigo  
1/3 xícara chá Açúcar  
2 Colheres de chá Nós moscada (moída)  
1/2 Colher de chá Canela em pó  
2 Colheres de sopa Fermento para pão  
2 xícaras chá Farinha de Jatobá  
1¼ xícara chá Leite  
1/3 xícara chá de Manteiga

### Modo de Preparo:

**1º Passo:** Em uma tigela grande, misture 1 xícara chá de Farinha de trigo e outra de farinha de jatobá. Acrescente

os 4 ingredientes seguintes: açúcar, noz-moscada, canela e fermento de pão. Em uma panela, esquite o leite com a manteiga até amornar.

**2º Passo:** Com a batedeira em velocidade baixa, adicione os ingredientes líquidos aos secos. Em velocidade média, junte os ovos e bata por 2 minutos.

**3º Passo:** Acrescente 1 xícara chá de farinha de trigo ou o suficiente para obter uma mistura grossa, bata por mais 2 minutos. Batendo com uma colher, adicione cerca de 1¾ de xícara chá farinha de trigo para obter uma massa lisa.

**4º Passo:** Amasse até obter uma massa lisa e elástica. Forme uma bola e coloque-a em uma tigela untada. Vire-a para untá-la uniformemente. Cubra e deixe crescer. Abaixar a massa, faça rosquinhas e frite em óleo não muito quente. Passe no açúcar, canela em pó e farinha de jatobá.



## **SEGREDO REVELADO (com creme de araticum)**

### **Ingredientes:**

**Massa:** 200g. Manteiga  
8 Ovos  
350g. Farinha de trigo  
50 ml. Farinha de Jatobá  
500 ml. de Água  
1 Pitada de sal

**Recheio:** 4 Colheres de sopa.  
Maisena  
1 Lata de leite condensado  
2 xícaras Chá Polpa de Araticum  
2 Gemas

### **Modo de Preparo:**

**Creme:** Em uma panela coloque todos os ingredientes do creme. Leve ao fogo mexendo até engrossar. Reserve.

**Massa:** Leve ao fogo água, sal e manteiga até ferver. Acrescente a farinha e mexa bem

até formar uma massa firme. Retire do fogo coloque em uma vasilha, acrescente ovos aos poucos. Coloque as colheradas em um tabuleiro untado, e leve ao forno para dourar. Depois de pronto, coloque o creme e sirva com sorvete de mangaba.

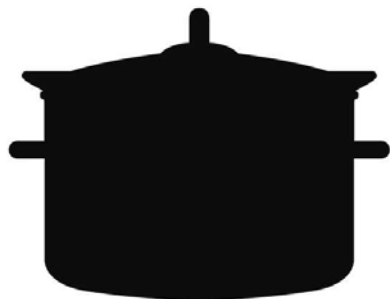
## **SUFLÊ FORTE**

### **Ingredientes:**

200g. Queijo mussarela  
3 xícaras de chá de leite  
2 Ovos  
4 Colheres de sopa farinha de Jatobá  
1 Pé de Couve-flor  
1 xícara de chá Maionese  
1 Cenoura (em ralo grosso)  
2 Colheres de sopa manteiga  
1 xícara chá Farinha de trigo  
4 Claras em neve

### **Modo de Preparo:**

Bata no liquidificador o leite os ovos, as farinhas e o sal. Reserve. Em uma panela coloque a manteiga, faça um refogado da cenoura, couve-flor e temperos de sua preferência. Deixe esfriar e misture a maionese às claras em neve e o queijo. Leve ao forno para assar.



# MANGABA

Hancornia speciosa

## GELÉIA DE MANGABA

### Ingredientes:

01 quilo de polpa de mangaba  
200 gramas de açúcar

### Modo de Preparo:

- Coloque a polpa e o açúcar em uma panela.
- Deixe descansar por 1 hora.
- Leve ao fogo até a geléia ficar pronta, mexendo sempre

## SORVETE CASEIRO DE MANGABA

### Ingredientes:

01 quilo de polpa de mangaba  
01 lata de leite condensado

### Modo de Preparo:

- Bata tudo no liquidificador.
- Deixe gelando por 2 horas, mexendo de vez em quando.



## LICOR DE MANGABA

### Ingredientes:

01 quilo de mangabas maduras  
01 litro de álcool de cereal

### Modo de fazer:

- Junte as mangabas e o álcool de cereais.
- Deixe em infusão por 3 meses
- Faça uma calda e acrescente à mistura.
- Coe em coador de pano (coador novo, específico para isso)



## MANGABADA

### Ingredientes:

1 xícara chá. Polpa de manga  
1 xícara chá. Polpa de mangaba  
1 Colher de sopa. Limão  
500 ml. Água  
Açúcar a gosto

### Modo de Preparo:

Bata tudo no liquidificador.  
Beba Gelado.

## MORANGABA

### Ingredientes:

2 xícaras de chá de Polpa de morango  
1 xícara de chá de Polpa de mangaba  
500 ml. de Água  
Açúcar a gosto

### Modo de Preparo:

Bata tudo no liquidificador.  
Beba Gelado



# PEQUI

Caryocar brasiliensis



## CONSERVA DE PEQUI EM ÓLEO

### Ingredientes:

02 Litros de pequi maduros  
Água ate cobrir os pequis  
Sal  
Óleo de cozinha

### Modo de Preparo:

Fervente os pequis em água e sal, até ficarem macios, mas não deixando cozinhar. Escorra e deixe esfriar. Coloque em vidros de boca larga bem esterilizados, e complete de óleo até cobrir todo o pequi.

## **CONSERVA DE PEQUI EM SALMOURA**

### **Ingredientes:**

2 kg de pequi  
Água para Salmoura  
1 colher (sopa) sopa de sal  
par cada litro de água

### **Modo de Preparo:**

Lavar os caroços de pequi maduros, colocá-los para ferver sem cozinhar muito. Retirá-los do fogo, colocar para escorrer em peneira. Acondicione dentro de vidros e acrescente a salmoura, na medida acima.

## **CREME DE PEQUI**

### **Ingredientes:**

2 xícaras de polpa de pequi  
1 litro de leite  
canela e cravo a gosto  
açúcar a gosto

### **Modo de Preparo:**

Levar o pequi com o leite ao fogo, com o cravo, canela e açúcar, deixar ferver até engrossar. Passe a mistura no liquidificador, e sirva quente ou gelado.



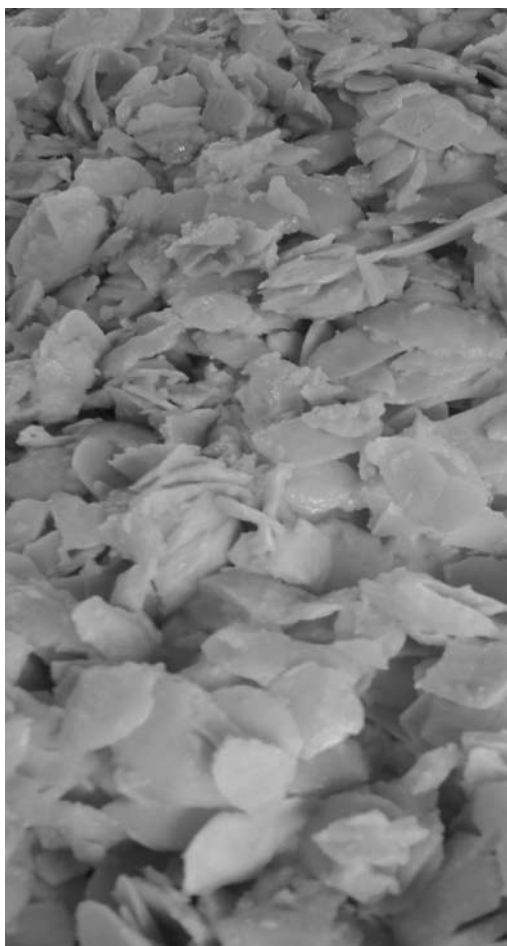
## **FAROFA DE PEQUI**

### **Ingredientes:**

½ Kg de carne de sol  
1 xícara de polpa de  
pequi cozido  
2 cebolas médias  
2 dentes de alho  
2 xícaras de farinha de  
mandioca ou milho  
Sal e pimenta a gosto  
2 Colheres de sopa de  
cheiro verde

### **Modo de Preparo:**

Fervente a carne seca já picadinha, leve ao fogo em um pouco de óleo. Depois de bem frita, acrescente a cebola, o alho, a farinha e o sal. Leve para o pilão, e depois de bem socado acrescente a polpa do pequi



## **PUDIM DE PEQUI COM CHOCOLATE**

### **Ingredientes:**

1 xic de polpa de pequi  
1 lata de leite condensado  
1 lata de leite  
4 ovos  
200 g de chocolate meio amargo

### **Modo de Preparo:**

Cozinhe os pequis em água, retire a polpa com auxílio de uma faca. Misture a polpa, o leite condensado, os ovos e o leite no liquidificador. Bata bem, coloque em forma untada para assar em banho Maria. Desenforme depois de frio, e derreta o chocolate em banho Maria e despeje sobre o pudim.

