



Receitas da culinária agroextrativista



Receitas da culinária agroextrativista

Realização:



Apoio:



Organização

Instituto Internacional de Educação do Brasil

Textos

Katiuscia Miranda

Marcos Silva

Ruth Correa

Thayse Primo

Waldileia Amaral

Foto da Capa

IEB

Revisão editorial

Glaucia Barreto

glauciabarreto@hotmail.com

Projeto Gráfico

Luciano Silva e Roger Almeida

www.rl2design.com.br

Parcerias

- Comunidade Santo Ezequiel Moreno - PEAEX Acutipereira, Portel, Pará
- Associação dos Moradores da Gleba Acutipereira - ASMOGA
- Sindicato dos Trabalhadores e Trabalhadoras de Portel - STTR
- Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará - IFPA Campus Breves
- Empresa de Assistencial Técnica e Extensão Rural - EMATER/Portel

Abril 2019



As receitas apresentadas no livro são de propriedade intelectual do grupo de mulheres participantes das oficinas realizadas pelo projeto **Mulheres Marajoaras**: Ana Maria Ramos de Melo, Benedita Baía de Lacerda, Benedita do Socorro Moura da Silva, Cleudiane Baía Lacerda, Elizabeth dos Santos Baía, Leila Almeida dos Santos, Liane Almeida dos Santos, Luciane Correa Barros, Maiara Gomes Correa, Maria Claudia dos Santos Baía, Maria do Socorro Gomes, Maria Eliane Alves Araújo, Maria Luiza Lacerda Gomes, Maria Santana Lacerda Gomes, Naziane Moreira dias, Neidiane Dias Gomes, Osvaldina Barbosa, Raimunda da Silva Correa, Rayla Alves dos Santos, Sônia do Socorro de Oliveira Almeida, Telma do Socorro Lacerda Gomes.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD

R295 Receitas da culinária agroextrativista / Katiuscia Miranda... [et al.]. — Belém : IEB; ATAA; IFPA, 2019.

72 p. : il. ; 23 cm
Inclui bibliografias
ISBN 978-85-60443-65-9

1. Culinária. 2. Receitas. 3. Confeitaria. I. Miranda, Katiuscia, [et al.].

CDD 22. ed. — 641.5

Elaborado por Rosângela Caldas Mourão — CRB-2/888

Sumário

Apresentação	5
☛ Contexto da experiência da Cozinha Iaçá	6
☛ Organização da Cozinha Iaçá.. ..	11
☛ Os produtos do agroextrativismo usados	15
☛ Mulheres participantes da Cozinha Agroextrativista Iaçá	18
Receitas da culinária agroextrativista	25
☛ Bolo de macaxeira com abacaxi caramelizado.	26
☛ Pão doce de açaí	28
☛ Biscoito de tapioca com castanha de caju.	30
☛ Bolo de castanha-do-pará e tapioca.	32
☛ Coxinha de açaí.	34
☛ Pizza de macaxeira	36
☛ Bolo de abóbora com castanha-do-pará.	38
☛ Bolo de “crupuaçu” (crueira e cupuaçu) do Marajó	40
☛ Bolo de manga com farinha de tapioca	42
☛ Crepioca de abóbora recheada com palmito.	44
☛ Pastel de tucumã	46
☛ Pastel de açaí.	48
☛ Pudim de açaí	50
☛ Creme de abóbora	52
☛ Monteiro lopes de cupuaçu..	54
☛ Pão de Tucumã	56
☛ Pão de abóbora..	58
☛ Crepioca de açaí recheada com palmito.	60
☛ Creme de caju	62
☛ Crepioca de crueira recheada com caju refogado	64
Lições e aprendizados	67
☛ Beneficiamento da produção	67
☛ Reconhecimento e valorização dos papéis das mulheres	68
☛ Gestão e organização do empreendimento	69





Apresentação

O livro de **Receitas da Culinária Agroextrativista** é um produto do projeto “MULHERES MARAJOARAS: inclusão produtiva e sustentabilidade”, desenvolvido pelo Instituto Internacional de Educação do Brasil (IEB) em parceria com a Associação dos Trabalhadores Agroextrativistas do Rio Acuti Pereira (ATAA), Associação dos Moradores da Gleba Acuti Pereira (Asmoga) e o Instituto Federal de Ciência e Tecnologia (IFPA) - Campus Breves, com apoio financeiro do Fundo Socioambiental da Caixa Econômica Federal.

O projeto tem por objetivo central fortalecer as experiências solidárias de inclusão produtiva sustentável de famílias agroextrativistas do Marajó, com base no protagonismo das mulheres. Suas ações também visam ao fomento à capacitação para a agregação de valor aos produtos da agricultura familiar e o acesso ao mercado institucional.

Dessa maneira, neste livro contamos a experiência de um grupo de mulheres de várias famílias do assentamento



Acuti Pereira, na região do Marajó, estado do Pará, na implementação de uma iniciativa apoiada pelo projeto, desenvolvida na comunidade Santo Ezequiel Moreno, denominada *Cozinha Agroextrativista Iaçá*. Produzindo receitas com produtos de base ecológica oriundos dos quintais, roças e matas das famílias e fornecendo seus subprodutos para a merenda escolar no município de Portel, a iniciativa visa aumentar a oferta de produtos beneficiados nas comunidades e fortalecer os elos entre a produção familiar e os mercados.

No livro também apresentamos 20 deliciosas receitas preparadas por essas mulheres durante as capacitações

empreendidas pelo projeto. As receitas foram criadas a partir do conhecimento culinário prévio dessas mulheres e da troca de conhecimentos com a assessoria técnica do projeto e com outras mulheres residentes em diversas comunidades das glebas Acangatá, Alto Camarapi, Joana Peres II, Jacaré-Puru e Acuti Pereira.

Nossa expectativa é que as informações apresentadas aqui incentivem cada vez mais iniciativas econômicas locais solidárias, de produção sustentável, e a descoberta de novos usos dos produtos, além de valorizarem a produção familiar e suas diferentes formas de conhecimentos.

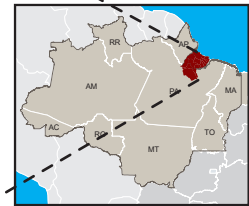
📍 Contexto da experiência da Cozinha Iaçá

A comunidade Santo Ezequiel Moreno, localizada ao longo do rio Acuti Pereira, faz parte do Projeto Estadual de Assentamento Agroextrativista Acuti Pereira (PEAEX), localizado no município de Portel, estado do Pará. Criado em 2018, o assentamento possui 65.640 mil hec-

tares e integra 368 famílias distribuídas em 18 comunidades. A população dessas comunidades é formada por agricultores e agricultoras familiares, agroextrativistas, pescadores, cuja base da economia são as atividades extrativistas e de produção agrícola, além da pesca.

Mesorregião do Marajó

Localização da cozinha agroextrativista laçá em Portel/PA



Amazônia Legal Brasileira

Microrregiões

- Microrregião do Arari
- Microrregião do Furo de Breves
- Microrregião de Portel



Os moradores dessas comunidades possuem um histórico de luta contra as pressões exercidas sobre os recursos naturais do seu território em virtude do seu grande potencial florestal. Além de enfrentar a exploração madeireira ilegal e o desmatamento, que colocam em risco sua subsistência, essas comunidades também sofrem com a ausência de políticas públicas efetivas que incentivem a inserção dos produtos agroextrativistas em circuitos de comercialização. Essas comunidades sofrem ainda com a falta de infraestrutura adequada e a ausência ou pouco acesso a recursos para desenvolvimento de estratégias de fortalecimento das práticas agroextrativistas.

Como estratégia de resistência nesse cenário de baixo acesso a políticas públicas, em 2012 a comunidade Santo Ezequiel Moreno constituiu uma iniciativa inovadora de finança solidária conhecida como Fundo Solidário Açaí.

Fundo Solidário Açaí

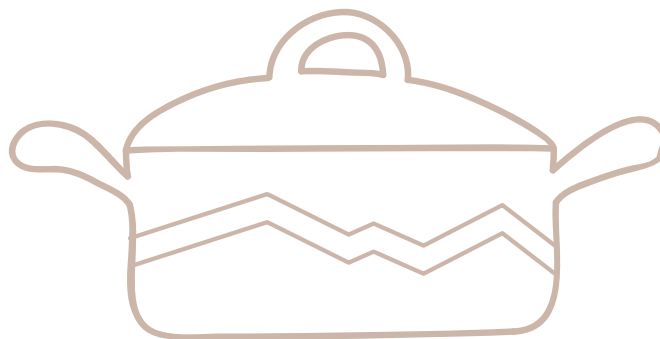
O Fundo é formado pela arrecadação solidária e autogestionária de R\$ 2,00 por cada lata de açaí vendida pelas famílias extrativistas associadas como estratégia de acúmulo financeiro para a resolução de problemas coletivos estruturantes para a comunidade, tais como aquisição de bens e contratação de serviços. Gerenciado pela própria comunidade, com apoio da Associação dos Trabalhadores Agroextrativistas de Acuti Pereira (ATAA), o fundo já proporcionou à comunidade a construção de infraestrutura e a diversificação produtiva. A experiência é reconhecida pelo Fundo Social do Banco do Brasil como uma Tecnologia Social e também recebeu o Prêmio Melhores práticas em gestão local da Caixa Econômica Federal.

Desde sua constituição, há sete anos, o Fundo já proporcionou, com recursos próprios ou em parcerias, a construção de uma ponte de 690 metros e de passarelas (pontes menores) ligando as moradias entre si e os espaços de convivência social com as áreas de produção agrícola ou do extrativismo. Proporcionou ainda a captação e distribuição de água potável; a instalação de um aviário; a construção (ainda em conclusão) de uma pousada/restaurante; a instalação de uma miniagroindústria de beneficiamento de frutas; a recuperação dos açai-zais nativos; e a transição dos cultivos tradicionais para sistemas agroflorestais e sistemas agroecológicos.

Essa infraestrutura e melhorias possibilitaram maior interação social entre as famílias; melhoraram as condições de trabalho agrícola e extrativo, uma vez que reduziu acidentes e facilitou o transporte interno da produção; e proporcionaram maior qualidade na produção de alimentos, além da internalização de novas práticas produtivas na comunidade. Em termos quantitativos, as melhorias nas

práticas produtivas significaram a produção de 3 mil mudas de cacau e a ampliação do período de produção do açaí em mais quatro meses, resultando em 44.243 latas ou 663.645 quilos de açaí de 2010 a 2014, e a eliminação do corte raso de açazeiros para a extração do palmito na comunidade.

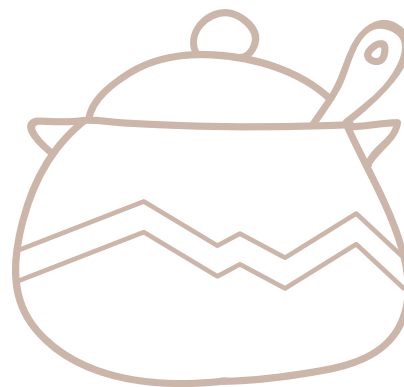
Como consequência, aumentou a autoestima da comunidade e a auto percepção de sua capacidade de gerenciamento dos recursos florestais e do território, o que levou a comunidade a organizar a venda da produção de forma direta, sem atravessadores, e conseguir incluir e ofertar itens da sua culinária agroextrativista no cardápio da merenda escolar por meio do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE).



É nesse contexto que as ações do projeto “MULHERES MARAJOARAS: inclusão produtiva e sustentabilidade” têm sido implementadas, no sentido de fortalecer os processos já constituídos na comunidade. Por exemplo, proporcionou, com apoio do Fundo Açaí, a construção da estrutura física da cozinha e a aquisição de equipamentos e utensílios domésticos apropriados à produção dos alimentos. Proporcionou ainda a realização de capacitações em boas práticas de manipulação dos alimentos e orientações do uso de equipa-

mentos e de estratégias dos instrumentos internos de gestão e governança.

Antes da construção da estrutura física da Cozinha Iaçá, as mulheres preparavam as receitas para a merenda escolar individualmente em suas casas, paralelamente às outras atividades da unidade familiar. Com o novo espaço instalado, essas receitas passaram a ser preparadas coletivamente, o que aumentou a capacidade de produção e estimulou a (re) criação de receitas que valorizam produtos locais, assegurando, assim, um cardápio diverso e saudável.

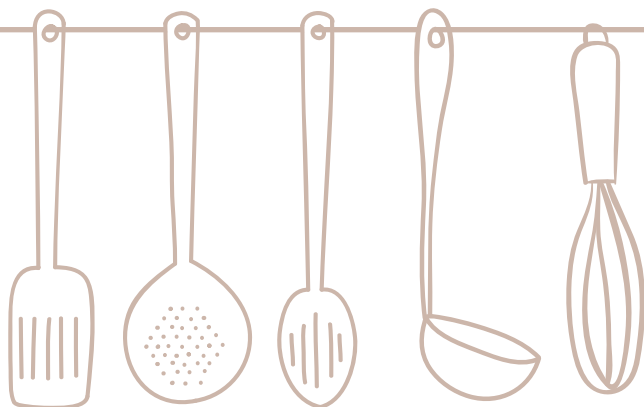
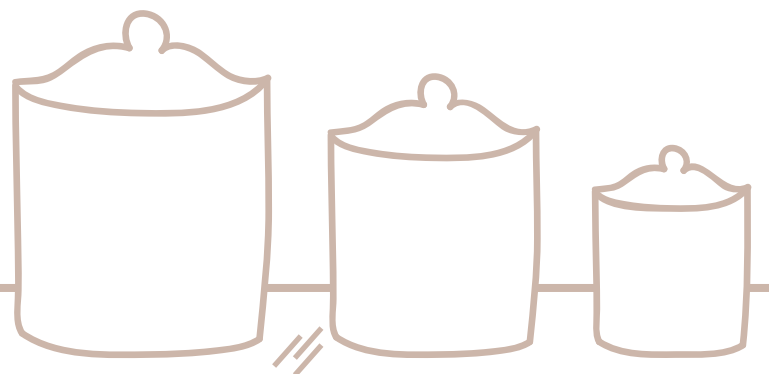


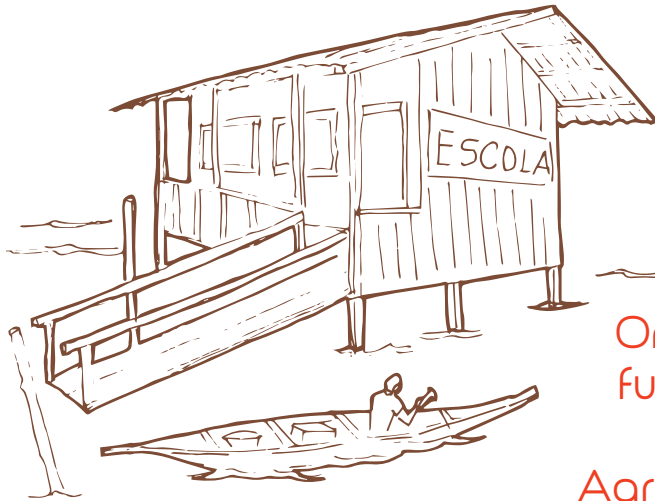
Organização da Cozinha Iaçá

Antes da construção do espaço físico da Cozinha Iaçá, a produção para fornecimento ao PNAE era dividida entre as famílias da comunidade, atendendo, dessa forma, à demanda da Prefeitura. Porém não garantia uma padronização na elaboração dos alimentos, pelo fato de serem produzidos individualmente por cada família.

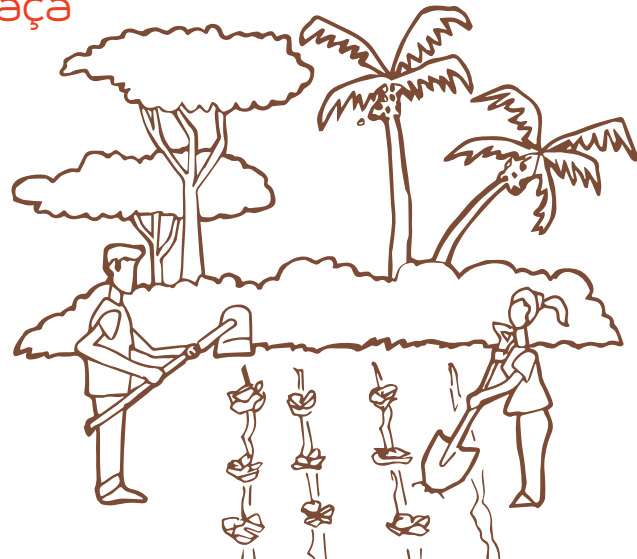
Com a instalação do espaço da Cozinha Iaçá, foi necessário o estabelecimento de um novo arranjo de

funcionamento para as atividades diárias, de forma a garantir maior organização para a elaboração dos produtos e da gestão do empreendimento, além da padronização da produção. Após algumas reuniões internas, o grupo consolidou uma estrutura de funcionamento, conforme detalhado no quadro 1.





Organização
funcional da
Cozinha
Agroextrativista
laçá





Quadro 1.

Organização funcional da Cozinha Agroextrativista
Iaçá na comunidade Santo Ezequiel, Portel-PA

<p>Coordenação Composta por três mulheres</p>	<p>Responsável pelas finanças e pelos contratos, assim como pela representação institucional.</p>
<p>Controle da entrega para a merenda escolar PNAE e outras demandas solicitadas à cozinha Coordenado por duas mulheres</p>	<p>Administra a entrega da merenda pelo grupo responsável e outras demandas. Para o controle, são anotados os nomes que compõem o grupo do dia para entrega da merenda e o tipo e quantidade de produtos destinados à escola. Também é responsável por monitorar a qualidade da produção e auxiliar no melhoramento e padronização.</p>
<p>Estocagem dos produtos Realizada por duas mulheres</p>	<p>Administra o estoque de matéria-prima para uso no preparo das receitas.</p>
<p>Manipulação dos alimentos, limpeza e organização dos equipamentos Realizado diariamente por equipes com número variado de pessoas</p>	<p>As atividades diárias na cozinha são executadas por diferentes equipes, cujo número de pessoas depende da demanda naquele dia. A equipe responsável pela entrega da merenda escolar do dia fica responsável também pela preparação dos alimentos, seguindo as orientações de boas práticas de manipulação dos alimentos aprendidas nas capacitações realizadas pelo projeto. Ao final, a mesma equipe se encarrega da limpeza do espaço físico e dos utensílios usados.</p>

Fonte: Trabalho de campo, 2019.

Estrutura física da cozinha



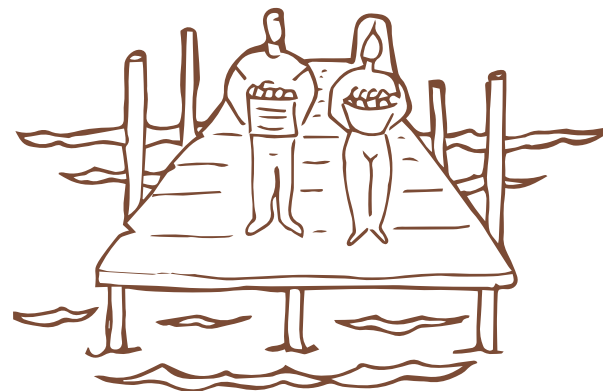
Os produtos do agroextrativismo usados

A estrutura da cadeia dos produtos agroextrativistas do assentamento funciona da seguinte maneira. As famílias cultivam sem o uso de agrotóxicos e extraem os produtos de áreas individuais e coletivas (manejo do açaí e dos próprios quintais e roças).

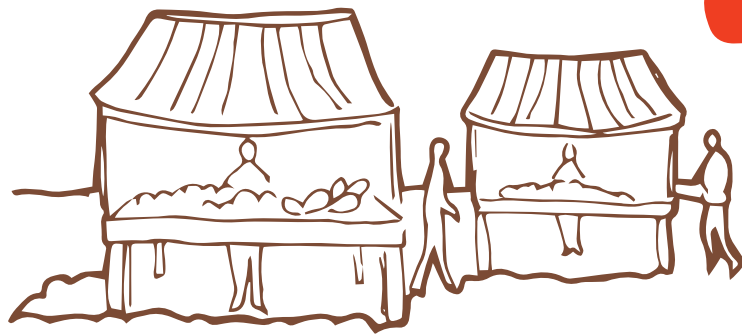
Os principais produtos da agricultura e do extrativismo usados na cozinha são: açaí, macaxeira, mandioca, banana, bacuri, cupuaçu, entre outras frutas e verduras, as quais são processadas e transformadas em diferentes subprodutos: sucos, bolos, biscoitos, mingau, geleias, coxinha, farinha, doces, licores, compotas, sopas etc. (Quadro 2).

Atualmente, além da produção da merenda para a escola municipal da comunidade, as mulheres também utilizam o espaço físico e equipamentos/utensílios da cozinha para produzir alimentos sob encomenda para venda direta a membros locais e de outras comunidades, bem como para eventos e feiras livres, o que contribui para a divulgação dos produtos.





Estrutura da
cadeia dos
produtos
agroextrativistas



Quadro 2.

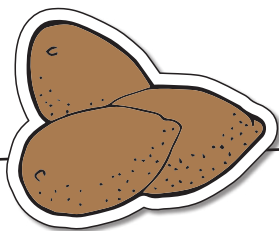
Quantidade e preços dos subprodutos comercializados semanalmente pela Cozinha Agroextrativista Iaçá com o Programa Nacional de Alimentação Escolar

Subprodutos	Quantidade	Valor unitário (R\$)
Bolo	100 fatias	1,00
Suco	70 litros	5,00
Farinha	12 kg	6,00
Pão	200 unidades	0,60
Tapioquinha	400 unidades	1,00
Coxinha de açaí	200 unidades	1,00

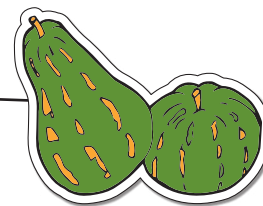
Fonte: Trabalho de campo, 2019



❶ Mulheres participantes da Cozinha Agroextrativista Iaçá



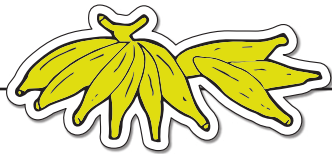
Ana Maria Ramos de Melo. Conhecida como Ana, 32 anos, casada. É considerada uma grande “inventora de receitas” e é referência nas comunidades em Portel por sua criatividade na elaboração das receitas com produtos locais. Aprendeu a cozinhar por iniciativa própria e por curiosidade foi experimentando a elaboração de novas receitas. Com incentivo do esposo passou a ensinar suas receitas, o que lhe permitiu aperfeiçoar seu aprendizado na arte de cozinhar.



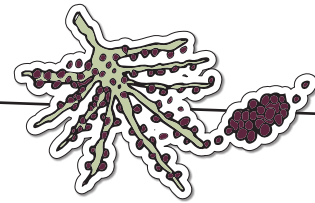
Benedita Baía de Lacerda. Conhecida como Dita, 28 anos, casada e mãe de seis filhos. Sua mãe é sua grande inspiração na cozinha, onde tem aperfeiçoado suas técnicas, principalmente como membro da Cozinha Iaçá.



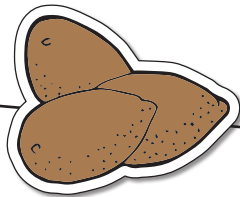
Benedita do Socorro Moura da Silva. Conhecida como Bena, 26 anos, casada e mãe de dois filhos. Suas primeiras lições de culinária foram com sua mãe, e aos poucos foi descobrindo a técnica de produção de novos pratos.



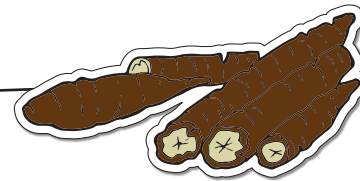
Cleudiane Baia Lacerda. Conhecida como Lurdes, 30 anos, casada e mãe de quatro filhos. Aprendeu a cozinhar com sua mãe. Na cozinha gosta de fazer vários pratos e busca aprender continuamente.



Elizabeth dos Santos Baia. Conhecida como Beth, 30 anos, casada e mãe de dois filhos. Teve suas primeiras lições de cozinha com sua mãe. Hoje faz parte do grupo de mulheres e tem aperfeiçoado seu aprendizado com as capacitações.



Leila Almeida dos Santos. Conhecida por Leila, 23 anos, casada e mãe de dois filhos. Aprendeu a cozinhar com sua mãe e hoje integra a cozinha Iaçá. Tem se especializado na elaboração de novos pratos.

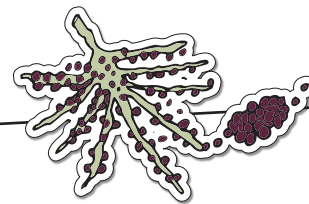


Liane Almeida dos Santos. Conhecida como Cota, 21 anos, casada e mãe de um filho. Aprendeu a cozinhar com sua mãe. Na cozinha gosta de fazer um pouco de cada coisa, mais sua preferência é fazer doces e bolos.



Luciane Correa Barros.

Conhecida como Seco, 32 anos, casada e mãe de três filhos. Aprendeu a cozinhar com sua mãe, hoje faz um pouco de tudo na cozinha.

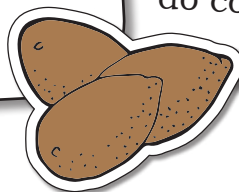


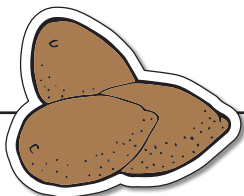
Maiara Gomes Correa. Conhecida por Maiara, 15 anos, solteira. Aprendeu a cozinhar com a mãe e hoje aprende diariamente na cozinha Iaçá.



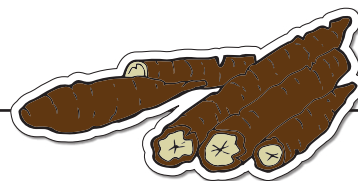
Maria Claudia dos Santos Baia. Conhecida por Cláudia, 23 anos, solteira. Aprendeu a cozinhar com a mãe, e os cursos de culinária e boas práticas na produção de alimentos têm contribuído para sua formação.

Maria do Socorro Gomes. Conhecida como Socorro, 52 anos, casada e mãe de dez filhos. Aprendeu a cozinhar com a mãe. Hoje desenvolve suas próprias receitas, contribuindo com o grupo de mulheres.

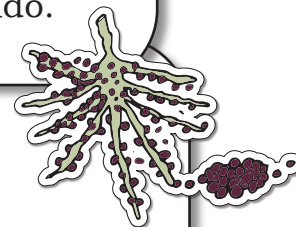




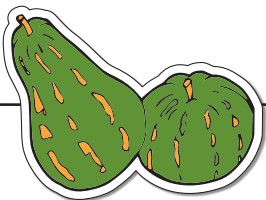
Maria Eliane Alves Araújo. Conhecida como Morena, 39 anos, casada e mãe de seis filhos. Aprendeu a cozinhar com a mãe, e aos poucos foi descobrindo novas receitas. Hoje consegue desenvolver bem seu trabalho com o grupo da cozinha.



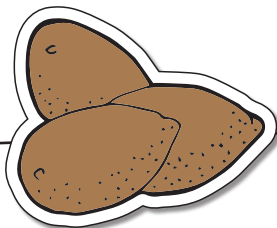
Maria Luiza Lacerda Gomes. Conhecida como Maria, 32 anos, casada e mãe de cinco filhos. Aprendeu a cozinhar com a mãe, e na cozinha consegue fazer um pouco de tudo.



Maria Santana Lacerda Gomes. Conhecida como Santana, 41 anos, casada e mãe de oito filhos. Aprendeu a cozinhar com a mãe, e logo foi descobrindo novas receitas e, como parte do grupo, tem aperfeiçoado cada vez mais sua técnica de cozinhar.



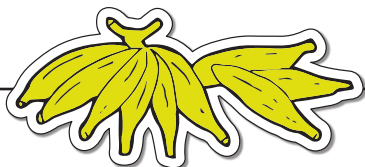
Naziane Moreira dias. Conhecida como Nazica, 31 anos, casada e mãe de sete filhos. Teve as primeiras lições de culinária com sua mãe, e aos poucos foi descobrindo a técnica de elaborar novos pratos.



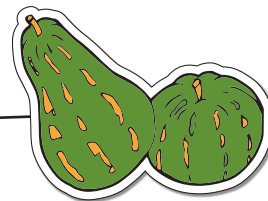
Neidiane Dias Gomes. Conhecida como Morena, 17 anos, solteira. Aprendeu as primeiras dicas de culinária com sua mãe, e aos poucos foi descobrindo novas receitas. Hoje consegue desenvolver bem seu trabalho com o grupo da cozinha.



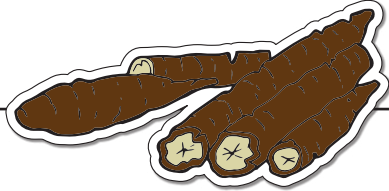
Osvaldina Barbosa. Conhecida como Valda, 50 anos, casada e mãe de oito filhos. Aprendeu a cozinhar ainda cedo, com a mãe, e aos poucos foi se aperfeiçoando. Hoje contribui com o grupo da cozinha Iaçá.



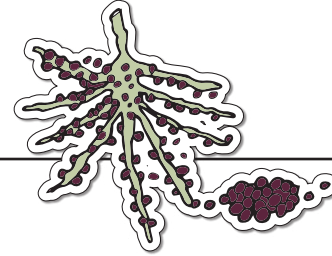
Raimunda da Silva Correa. Conhecida como Dica, 51 anos, casada e mãe de nove filhos. Aprendeu a cozinhar com sua mãe, e aos poucos foi descobrindo novas receitas. Hoje consegue desenvolver bem seu trabalho junto ao grupo da cozinha.



Rayla Alves dos Santos. Conhecida como Rayla, 22 anos, casada e mãe de um filho. Teve suas primeiras lições na cozinha com sua mãe, e hoje já consegue produzir excelentes pratos.



Sônia do Socorro de Oliveira Almeida. Conhecida como Nia, 39 anos, casada, mãe de onze filhos. Aprendeu a cozinhar com sua mãe e com o trabalho na cozinha, e com a produção para a merenda escolar tem aperfeiçoado suas habilidades culinárias. Hoje desenvolve um bom trabalho junto ao grupo de mulheres.

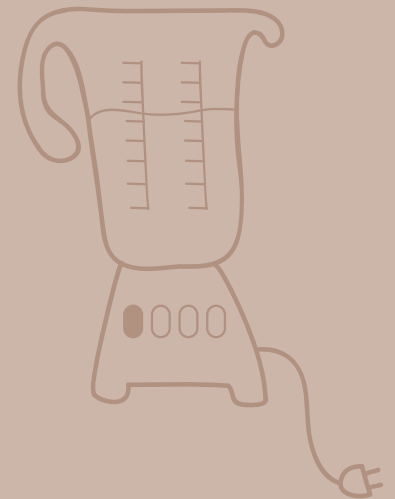
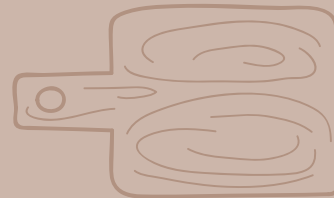
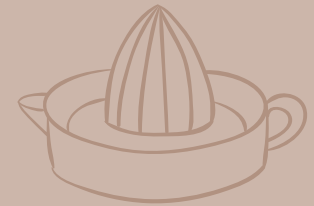
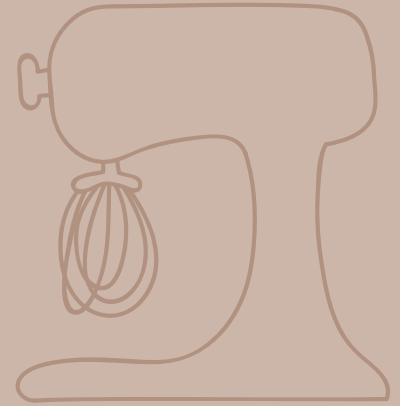
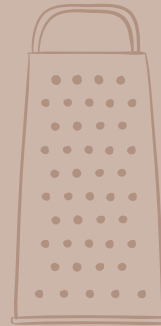
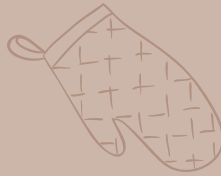


Telma do Socorro Lacerda Gomes. Conhecida como Telma, 34 anos, casada, mãe de cinco filhos. Aprendeu as primeiras lições de culinária com sua avó. Hoje gosta de fazer vários pratos e sempre busca aprender cada vez mais.





Receitas da culinária agroextrativista



🍷 Bolo de macaxeira com abacaxi caramelizado

Classificação: **Bolos e tortas**

N.º de porções: **10 pedaços/pessoa**

Peso da porção: **100 g**

Ingredientes	Peso bruto	Aproveitamento (%)
• Macaxeira ralada	• 4 xícaras (chá)	• 90%
• Manteiga com sal	• 6 colheres de sopa	• 100%
• Mel	• 4 xícaras (chá)	• 100%
• Leite em pó	• 6 colheres de sopa	• 80%
• Sal	• 1 pitada	• 0,5%
• Rodelas de abacaxi	• 10 rodelas	• 70%

Modo de preparo

1. Em um recipiente misture a manteiga, leite e o mel.
 2. Depois, despeje aos poucos a macaxeira ralada, mexa até ficar homogêneo.
 3. Acrescente a pitada de sal.
 4. Na fôrma de bolo coloque 1 xícara de mel para substituir o caramelo do açúcar.
 5. Espere esfriar, coloque o abacaxi em rodelas e acrescente toda a massa.
 6. Coloque para assar em forno pré-aquecido a 180 °C por 50 min.
-

Tempo de preparo: 50 minutos



Equipamentos necessários

- Fogão
- Batedeira p/bolo
- Utensílios de cozinha (colher, faca, recipientes)
- Mesa higienizada
- Fôrmas p/bolo

Informação nutricional

	Porção	% VD (*)
Valor energético	313 kcal ou 1307 kj	16
Carboidrato	40 g	13
Proteína	5 g	6
Gorduras totais	16 g	29
Gorduras saturadas	10 g	43
Fibra alimentar	1 g	2
Sódio	158,06 mg	7

(*) % Valores diários com base em uma dieta em 2.000 Kcal ou 8.400 kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



Pão doce de açaí

Classificação: **Panificados**

N.º de porções: **30 pães**

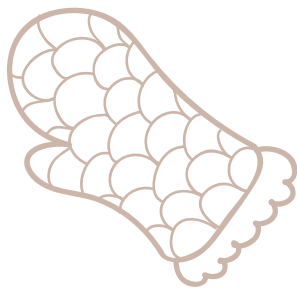
Peso da porção: **100 g**

Ingredientes	Peso bruto	Aproveitamento (%)
• Fécula	• 1,5 Kg	• 70%
• Manteiga com sal	• 2 xícaras (chá)	• 100%
• Mel	• 4 xícaras (chá)	• 100%
• Leite em pó	• 1 xícara	• 80%
• Sal	• 1 pitada	• 0,5%
• Polpa de açaí	• 1 litro	• 100%
• Ovo	• 1 unidade	• 100%
• Castanha-do-pará	• 2 xícaras	• 60%
• Fermento químico	• 1 xícara	• 100%

Modo de preparo

1. Em um recipiente adicione o mel, sal, ovo, manteiga e a polpa de açaí.
2. Depois, despeje aos poucos a fécula, até soltar das mãos.
3. Sove a massa até ficar macia e deixe descansar numa bacia coberta durante 40 minutos.
4. Numa panela média coloque 1 litro de açaí e 1 xícara de mel ao fogo médio, por aproximadamente 20 minutos, até criar uma textura caramelizada.
5. Após a massa descansar, divida-a em partes pequenas e abra com um rolo.
6. Em seguida molde a massa em formato de pequenas bolinhas;
7. Coloque em uma fôrma untada com fécula e ponha para assar em forno pré-aquecido a 180 °C durante 15 minutos.
8. Para finalizar, adicione levemente a calda de açaí sobre o pão e em seguida salpique com a castanha ralada.

Tempo de preparo: 1h e 30 minutos



Equipamentos necessários

- Fogão
- Batedeira p/bolo
- Utensílios de cozinha (colher, faca, recipientes)
- Mesa higienizada

Informação nutricional

	Porção	% VD (*)
Valor energético	338,23 kcal ou 1414 kj	17
Carboidrato	60 g	20
Proteína	3 g	3
Gorduras totais	12 g	21
Gorduras saturadas	4 g	17
Fibra alimentar	2 g	4
Sódio	444,82 mg	19

(*) % Valores diários com base em uma dieta em 2.000 Kcal ou 8.400 kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



🍪 Biscoito de tapioca com castanha de caju

Classificação: **Biscoitos**

N.º de porções: **20**

Peso da porção: **60 g**

Ingredientes	Peso bruto	Aproveitamento (%)
• Goma de tapioca	• 2 xícaras (chá)	• 70%
• Manteiga com sal	• 2 colheres de sopa	• 100%
• Gema de ovo	• 2 unidades	• 50%
• Leite condensado	• 1 caixinha de 395 ml	• 100%
• Castanha de caju	• 2 xícaras (chá)	• 100%

Modo de preparo

1. Em um recipiente adicione as gemas de ovo, manteiga e o leite condensado.
2. Depois, despeje aos poucos a goma de tapioca.
3. Sove a massa até ficar macia e desprender-se das mãos.
4. Modele os biscoitos com o formato de sua preferência.
5. Coloque em uma fôrma untada e asse em forno pré-aquecido a 180 °C durante 10 minutos, até dourar.

Tempo de preparo: 25 minutos





Equipamentos necessários

- Fogão
- Batedeira p/bolo
- Utensílios de cozinha (colher, faca, recipientes)
- Mesa higienizada

Informação nutricional

	Porção	% VD (*)
Valor energético	252 kcal ou 1051 kj	13
Carboidrato	30 g	10
Proteína	6 g	7
Gorduras totais	14 g	24
Gorduras saturadas	4 g	18
Fibra alimentar	1 g	3
Sódio	58,95 mg	2

(*) % Valores diários com base em uma dieta em 2.000 Kcal ou 8.400 kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



🍷 Bolo de castanha-do-pará e tapioca

Classificação: **Bolos e tortas**

N.º de porções: **12**

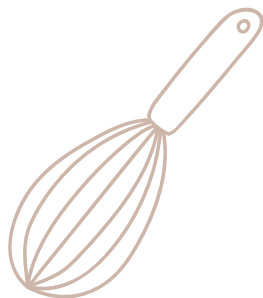
Peso da porção: **100 g**

Ingredientes	Peso bruto	Aproveitamento (%)
• Farinha de tapioca	• 3 xícaras (chá)	• 70%
• Manteiga com sal	• 2 colheres de sopa	• 100%
• Castanha-do-pará ralada	• 3 xícaras (chá)	• 50%
• Leite em pó	• 2 colheres de sopa	• 100%
• Mel	• 2 xícaras (chá)	• 100%
• Sal	• 1 pitada de sal	• 0,5%
• Água	• 1 copo de 200 ml	• 100%

Modo de preparo

1. Em um recipiente misture a manteiga, o leite, o mel e a água.
2. Depois despeje aos poucos a farinha de tapioca e a castanha-do-pará, mexa até ficar homogêneo.
3. Adicione uma pitada de sal
4. Coloque em uma fôrma untada e asse em forno pré-aquecido a 180 °C durante 15 minutos.

Tempo de preparo: 30 minutos



Equipamentos necessários

- Fogão
- Batedeira p/bolo
- Utensílios de cozinha (colher, faca, recipientes)
- Mesa higienizada
- Fôrma para bolo

Informação nutricional

	Porção	% VD (*)
Valor energético	405 kcal ou 1694 kj	20
Carboidrato	75 g	25
Proteína	3 g	3
Gorduras totais	12 g	21
Gorduras saturadas	6 g	25
Fibra alimentar	1 g	3
Sódio	119,48 mg	5

(*) % Valores diários com base em uma dieta em 2.000 Kcal ou 8.400 kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



🍷 Coxinha de açaí

Classificação: **Salgados prontos para consumo**

N.º de porções: **30**

Peso da porção: **100 g**

Ingredientes

- Polpa de açaí
- Trigo
- Manteiga com sal
- Azeite
- Sal
- Pimenta e cominho
- Cebola
- Água
- Salsa
- Palmito
- Óleo de soja

Peso bruto

- 2 litros
- 5 xícaras (chá)
- 3 colheres de sopa
- 2 colheres de sopa
- 1 colher de sopa
- 3 colheres de sobremesa
- 1 unidade
- 2 copos de 200 ml
- 3 colheres de sopa
- 4 xícaras (chá)
- 4 xícaras (chá)

Aproveitamento (%)

- 100%
- 50%
- 30%
- 30%
- 5%
- 80%
- 85%
- 100%
- 95%
- 100%
- 70%

Modo de preparo

1. Para o preparo da massa, junte a polpa de açaí, a manteiga, azeite, sal, pimenta e cominho, cebola e salsa.
2. Deixe a mistura no fogo até ferver.
3. Após levantar fervura, junte a farinha, e com o auxílio de uma colher de pau vá mexendo sem parar até que a massa desgrude da panela.
4. Retire-a do fogo e coloque sobre uma superfície lisa e untada.
5. Deixe esfriar e vá sovando a massa constantemente para não criar uma casca.
6. Para o preparo do recheio, coloque em uma panela azeite, adicionando cebolas picadas, pimenta e cominho, frite tudo até dourar. Junte o palmito desfiado e refogue por alguns minutos.
7. Acrescente o sal.
8. Desligue o fogo e acrescente a salsa picada, misture bem e deixe esfriar.
9. Para a montagem, passe um pouco de óleo de soja nas mãos, pegue uma porção da massa e faça bolinhas.
10. Coloque em uma fôrma untada e asse em forno pré-aquecido a 180 °C durante 25-30 minutos.

Tempo de preparo: 60 minutos



Equipamentos necessários

- Fogão
- Batedeira p/bolo
- Utensílios de cozinha (colher, faca, recipientes)
- Mesa higienizada

Informação nutricional

	Porção	% VD (*)
Valor energético	309 kcal ou 1293 kj	15
Carboidrato	36 g	12
Proteína	5 g	6
Gorduras totais	17 g	30
Gorduras saturadas	5 g	19
Fibra alimentar	3 g	8
Sódio	118,49 mg	5

(*) % Valores diários com base em uma dieta em 2.000 Kcal ou 8.400 kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



🍷 Pizza de macaxeira

Classificação: **Massas prontas para consumo**

N.º de porções: **10**

Peso da porção: **65 g**

Ingredientes	Peso bruto	Aproveitamento (%)
• Macaxeira cozida	• 4 xícaras (chá)	• 50%
• Creme de leite	• 1 xícara (chá)	• 100%
• Manteiga com sal	• 3 colheres de sopa	• 30%
• Leite em pó	• 1 colher de sopa	• 10%
• Sal	• 1 colher de sopa	• 5%
• Pimenta e cominho	• 3 colheres de sobremesa	• 85%
• Cebola em rodela	• 1 unidade	• 85%
• Tomate em rodela	• 1 unidade	• 90%
• Salsa	• 3 colheres de sopa	• 95%
• Palmito cozido	• 4 xícaras (chá)	• 100%
• Azeite	• 2 xícaras (chá)	• 40%

Modo de preparo

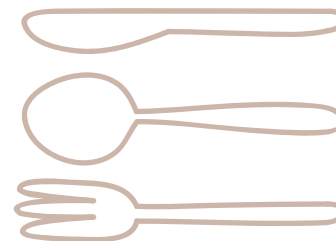
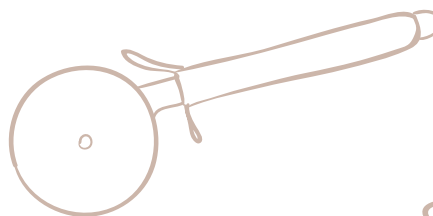
1. Para o preparo da massa, junte a massa de macaxeira cozida, a manteiga, creme de leite, leite em pó, pimenta e cominho, cebola e salsa.
2. Deixe esfriar e vá sovando a massa constantemente até ficar homogeneizada. Deixe a massa descansar por 15 minutos.
3. Espalhe a massa e coloque na fôrma de pizza. Em seguida cubra com o palmito refogado, cebola e tomate em rodela.
4. Leve ao forno até a massa dourar.

Tempo de preparo: 35 minutos



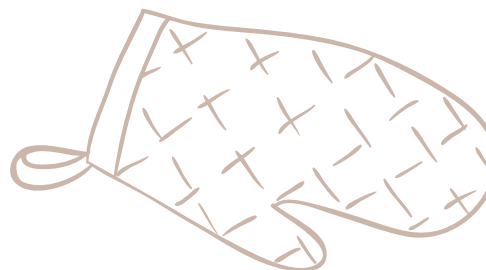
Equipamentos necessários

- Fogão
- Utensílios de cozinha (colher, faca, recipientes)
- Mesa higienizada



Informação nutricional

	Porção	% VD (*)
Valor energético	157 kcal ou 655 kj	8
Carboidrato	11 g	3
Proteína	1 g	1
Gorduras totais	13 g	23
Gorduras saturadas	4 g	16
Fibra alimentar	1 g	3
Sódio	114,48 mg	5



(*) % Valores diários com base em uma dieta em 2.000 Kcal ou 8.400 kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

🍷 Bolo de abóbora com castanha-do-pará

Classificação: **Bolos e tortas**

N.º de porções: **10**

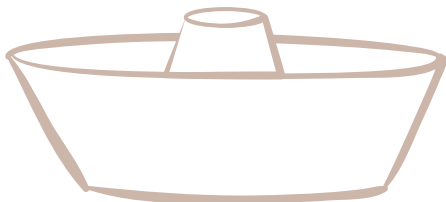
Peso da porção: **100 g**

Ingredientes	Peso bruto	Aproveitamento (%)
• Trigo com fermento	• 2 xícaras (chá)	• 50%
• Abóbora cozida	• 4 xícaras (chá)	• 80%
• Manteiga com sal	• 2 colheres de sopa	• 60%
• Leite em pó	• 3 colheres de sopa	• 50%
• Mel	• 2 xícaras (chá)	• 100%
• Castanha-do-pará ralada	• 2 colheres de sopa	• 90%
• Fermento químico	• 1 colher de sopa	• 10%
• Água	• 1 copo de 200 ml	• 100%
• Sal	• 1 pitada	• 5%

Modo de preparo

1. Cozinhe a abóbora no vapor.
2. Em seguida amasse-a até ficar lisa e homogênea.
3. Em um recipiente a parte, adicione o mel, castanha-do-pará, manteiga, fermento, leite e sal.
4. Aos poucos acrescente a abóbora nessa mistura e mexa até ficar homogêneo;
5. Por último, asse em uma fôrma untada com manteiga e farinha de trigo em forno pré-aquecido a 180 °C.

Tempo de preparo: 40 minutos



Equipamentos necessários

- Fogão
- Batedeira p/bolo
- Utensílios de cozinha (colher, faca, recipientes)
- Mesa higienizada
- Fôrma para bolo

Informação nutricional

	Porção	% VD (*)
Valor energético	283 kcal ou 1182 kj	14
Carboidrato	41 g	14
Proteína	5 g	7
Gorduras totais	12 g	22
Gorduras saturadas	6 g	27
Fibra alimentar	2 g	7
Sódio	164,34 mg	7

(*) % Valores diários com base em uma dieta em 2.000 Kcal ou 8.400 kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



🍷 Bolo de “crupuaçu” (crueira e cupuaçu) do Marajó

Classificação: **Bolos e tortas**

N.º de porções: **10**

Peso da porção: **100 g**

Ingredientes	Peso bruto	Aproveitamento (%)
• Crueira em pó	• 5 xícaras (chá)	• 100%
• Polpa de cupuaçu cozida	• 2 xícaras (chá)	• 50%
• Manteiga com sal	• 2 colheres de sopa	• 60%
• Leite condensado	• 1 caixa de 395g	• 100%
• Mel	• 2 xícaras (chá)	• 100%
• Creme de leite	• 1 caixa de 200g	• 100%
• Água	• 1 copo de 200 ml	• 100%

Modo de preparo

1. Cozinhar o cupuaçu durante 20 minutos em fogo médio e reservar.
2. Em um recipiente, adicione o mel, o creme de leite, manteiga, fermento, leite condensado e a água. Aos poucos acrescente o pó de crueira e misture até ficar homogêneo.
3. Agregue à massa a polpa de cupuaçu cozida, misturando com o auxílio de uma espátula.
4. Por último, despeje a massa em uma fôrma untada com manteiga e farinha de trigo e asse-a em forno pré-aquecido a 180 °C por cerca de 35 minutos.

Tempo de preparo: 55 minutos



Equipamentos necessários

- Fogão
- Batedeira p/bolo
- Utensílios de cozinha (colher, faca, recipientes)
- Mesa higienizada
- Fôrma para bolo

Informação nutricional

	Porção	% VD (*)
Valor energético	319 kcal ou 1335 kj	16
Carboidrato	63 g	21
Proteína	3 g	3
Gorduras totais	7 g	13
Gorduras saturadas	4 g	18
Fibra alimentar	4 g	13
Sódio	48,33 mg	2

(*) % Valores diários com base em uma dieta em 2.000 Kcal ou 8.400 kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



🍌 Bolo de manga com farinha de tapioca

Classificação: **Bolos e tortas**

N.º de porções: **12**

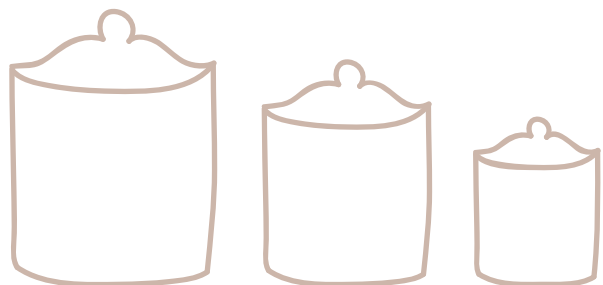
Peso da porção: **100 g**

Ingredientes	Peso bruto	Aproveitamento (%)
• Polpa de manga	• 3 xícaras (chá)	• 70%
• Trigo com fermento	• 3 xícaras (chá)	• 60%
• Manteiga com sal	• 3 colheres de sopa	• 60%
• Mel	• 3 xícaras (chá)	• 100%
• Água	• 1 copo de 200 ml	• 100%
• Farinha de tapioca	• 1 xícara (chá)	• 30%

Modo de preparo

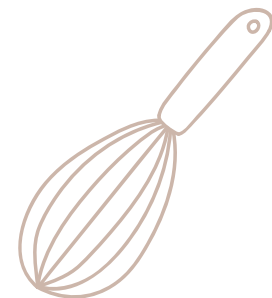
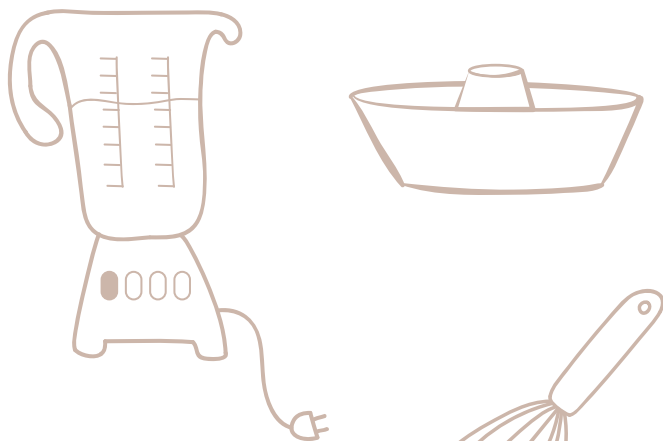
1. Misture o mel e a manteiga até ficar bem homogêneo.
2. Em seguida adicione a polpa de manga e a água.
3. Agregue aos poucos a farinha de trigo e mexa.
4. Por último, adicione a farinha de tapioca (misturar delicadamente).
5. Coloque a massa em uma fôrma untada e asse-a em forno pré-aquecido a 180 °C durante 35 minutos.

Tempo de preparo: 45 minutos



Equipamentos necessários

- Fogão
- Batedeira p/bolo
- Utensílios de cozinha (colher, faca, recipientes)
- Mesa higienizada
- Fôrma para bolo



Informação nutricional

	Porção	% VD (*)
Valor energético	296 kcal ou 1237 kj	15
Carboidrato	61 g	20
Proteína	4 g	5
Gorduras totais	5 g	8
Gorduras saturadas	3 g	11
Fibra alimentar	2 g	5
Sódio	137,37 mg	6

(*) % Valores diários com base em uma dieta em 2.000 Kcal ou 8.400 kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

🍲 Crepioca de abóbora recheada com palmito

Classificação: **Massas**

N.º de porções: **2**

Peso da porção: **80 g**

Ingredientes	Peso bruto	Aproveitamento (%)
• Ovo	• 1 unidade	• 100%
• Goma pronta de tapioca	• 2 colheres de sopa	• 100%
• Sal	• ½ colher de sobremesa	• 2%
• Abóbora cozida	• 3 colheres de sopa	• 70%
• Salsa picada	• 1 colher de sopa	• 80%
• Cebola em cubos	• 2 colheres de sopa	• 40%
• Pimenta e cominho	• 1 colher de sobremesa	• 100%
• Tomate em cubos	• 2 colheres de sopa	• 80%
• Urucum	• 1 colher de sopa	• 50%
• Óleo de soja	• 2 colheres de sopa	• 10%
• Palmito cozido	• 1 xícara de chá	• 90%

Modo de preparo

1. Para o recheio, coloque em uma panela pequena o óleo, adicionando a cebola, tomate em cubos, pimenta e cominho e o urucum e frite até dourar. Acrescente o palmito desfiado e refogue por alguns minutos.
2. Adicione o sal.
3. Desligue o fogo e acrescente a salsa picada e misture bem.
4. Para o preparo da crepioca, quebre o ovo em um recipiente redondo, acrescente a goma de tapioca e a abóbora, bata bem até ficar uma mistura homogênea.
5. Despeje a massa em uma frigideira média antiaderente, sempre em fogo baixo.
6. Quando a massa puder ser desgrudada do fundo com facilidade, pode virar e adicionar o recheio de palmito na metade da massa.
7. Dobre ao meio, pressione com uma espátula e tire do fogo.

Tempo de preparo: 25 minutos



Equipamentos necessários

- Fogão
- Batedeira p/bolo
- Utensílios de cozinha (colher, faca, recipientes)
- Mesa higienizada
- Espátula
- Panela pequena
- Frigideira antiaderente

Informação nutricional

	Porção	% VD (*)
Valor energético	68 kcal ou 281 kj	3
Carboidrato	11 g	3
Proteína	3 g	3
Gorduras totais	3 g	4
Gorduras saturadas	1 g	4
Fibra alimentar	2 g	6
Sódio	749,54 mg	31

(*) % Valores diários com base em uma dieta em 2.000 Kcal ou 8.400 kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



🍷 Pastel de tucumã

Classificação: **Massas**

N.º de porções: **15**

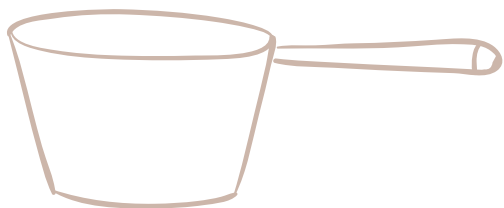
Peso da porção: **100 g**

Ingredientes	Peso bruto	Aproveitamento (%)
• Azeite	• 3 colheres de sopa	• 100%
• Tucumã cozido e espremido	• 2 xícaras (chá)	• 50%
• Trigo sem fermento	• 3 xícaras (chá)	• 50%
• Sal	• 2 colheres de sopa	• 5%
• Salsa picada	• 1 colher de sopa	• 80%
• Cebola em cubos	• 2 colheres de sopa	• 90%
• Pimenta e cominho	• 2 colheres de sobremesa	• 100%
• Óleo de soja	• 2 colheres de sopa	• 90%
• Palmito cozido	• 2 colheres de sopa	• 80%

Modo de preparo

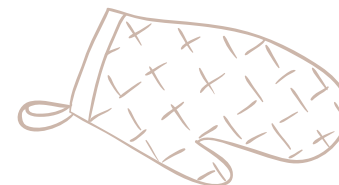
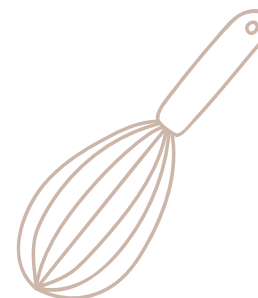
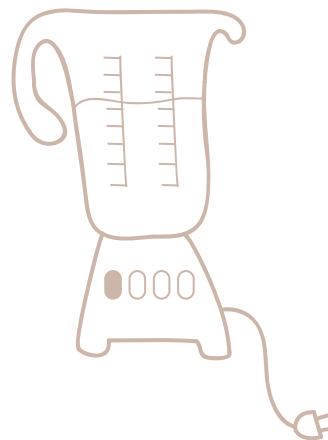
1. Em uma panela coloque o azeite e a cebola e deixe fritar até dourar.
2. Junte o palmito, o sal, a pimenta e o cominho, a salsa picada e misture bem e refogue, mexendo sempre. Retire do fogo e deixe esfriar.
3. Para preparação da massa, coloque a farinha de trigo em um recipiente, acrescente o tucumã cozido, sal e amasse.
4. Polvilhe aos poucos a massa com trigo até o ponto de soltar da mão.
5. Faça pequenas bolinhas e abra com o rolo.
6. Recheie e feche com o garfo.
7. Frite em óleo quente.

Tempo de preparo: 40 minutos



Equipamentos necessários

- Fogão
- Batedeira p/bolo
- Utensílios de cozinha (colher, faca, recipientes)
- Mesa higienizada
- Espátula
- Panela pequena
- Rolo de plástico



Informação nutricional

	Porção	% VD (*)
Valor energético	465 kcal ou 1944 kj	23
Carboidrato	27 g	9
Proteína	4 g	4
Gorduras totais	40 g	72
Gorduras saturadas	7 g	30
Fibra alimentar	5 g	19
Sódio	313,20 mg	7

(*) % Valores diários com base em uma dieta em 2.000 Kcal ou 8.400 kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Pastel de açaí

Classificação: **Massas**

N.º de porções: **15**

Peso da porção: **100 g**

Ingredientes	Peso bruto	Aproveitamento (%)
• Azeite	• 3 colheres de sopa	• 100%
• Polpa de açaí	• 3 xícaras (chá)	• 100%
• Trigo sem fermento	• 3 xícaras (chá)	• 50%
• Sal	• 2 colheres de sopa	• 5%
• Salsa picado	• 1 colher de sopa	• 80%
• Cebola em cubos	• 2 colheres de sopa	• 90%
• Pimenta e cominho	• 2 colheres de sobremesa	• 100%
• Óleo de soja	• 5 xícaras (chá)	• 90%
• Palmito cozido	• 2 colheres de sopa	• 80%

Modo de preparo

1. Em uma panela coloque o azeite e a cebola e deixe fritar até dourar.
2. Junte o palmito, o sal, a pimenta e o cominho e a salsa picada. Misture bem e refogue, mexendo sempre.
3. Retire do fogo e deixe esfriar.
4. Para preparação da massa, coloque a farinha de trigo em um recipiente, acrescente a polpa de açaí, sal e amasse.
5. Polvilhe aos poucos a massa de trigo até o ponto de soltar da mão.
6. Faça pequenas bolinhas e abra com o rolo.
7. Recheie e feche com o garfo.
8. Frite em óleo quente.

Tempo de preparo: 40 minutos



Equipamentos necessários

- Fogão
- Batedeira p/bolo
- Utensílios de cozinha (colher, faca, recipientes)
- Mesa higienizada
- Espátula
- Panela pequena
- Rolo de plástico

Informação nutricional

	Porção	% VD (*)
Valor energético	403 kcal ou 1685 kj	20
Carboidrato	21 g	7
Proteína	3 g	4
Gorduras totais	35 g	63
Gorduras saturadas	6 g	24
Fibra alimentar	2 g	7
Sódio	174,94 mg	7

(*) % Valores diários com base em uma dieta em 2.000 Kcal ou 8.400 kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



Pudim de açaí

Classificação: **Sobremesa**

N.º de porções: **10**

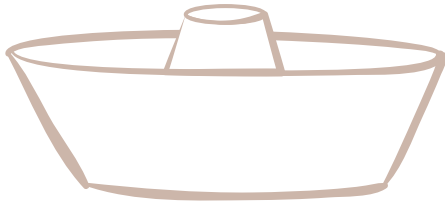
Peso da porção: **50 g**

Ingredientes	Peso bruto	Aproveitamento (%)
• Amido de milho	• 2 colheres de sopa	• 40%
• Polpa de açaí bem grossa	• 3 xícaras (chá)	• 100%
• Leite condensado	• 3 xícaras (chá)	• 100%
• Creme de leite	• 2 xícaras (chá)	• 100%
• Mel	• 1 xícara (chá)	• 100%

Modo de preparo

1. Em um recipiente misture o amido, creme de leite, leite condensado e a polpa de açaí, homogeneizando.
 2. Em uma fôrma adicione o mel e acrescente a mistura.
 3. Leve ao refrigerador até esfriar.
 4. Desenforme e sirva.
-

Tempo de preparo: 15 minutos



Equipamentos necessários

- Fogão
- Batedeira p/ bolo
- Utensílios de cozinha (colher, faca, recipientes)
- Mesa higienizada
- Espátula

Informação nutricional

	Porção	% VD (*)
Valor energético	101 kcal ou 421 kj	5
Carboidrato	15 g	5
Proteína	2 g	2
Gorduras totais	5 g	8
Gorduras saturadas	3 g	10
Fibra alimentar	1 g	3
Sódio	20,87 mg	1

(*) % Valores diários com base em uma dieta em 2.000 Kcal ou 8.400 kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



🍲 Creme de abóbora

Classificação: **Sobremesa**

N.º de porções: **15**

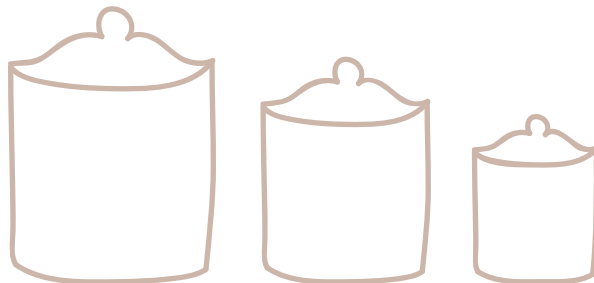
Peso da porção: **100 g**

Ingredientes	Peso bruto	Aproveitamento (%)
• Abóbora cozida	• 1 unidade (pequena)	• 90%
• Leite condensado	• 4 xícaras (chá)	• 100%
• Creme de leite	• 3 xícaras (chá)	• 100%
• Maisena	• 2 colheres de sopa	• 40%

Modo de preparo

1. Em um recipiente, misture a abóbora cozida e o creme de leite, adicione o leite condensado e a maisena até homogeneizar.
 2. Leve ao fogo até a maisena se dissolver.
 3. Mexa até engrossar. Coloque a mistura em um refratário ou em taças.
 4. Leve ao refrigerador até esfriar.
-

Tempo de preparo: 30 minutos



Equipamentos necessários

- Fogão
- Batedeira p/ bolo
- Utensílios de cozinha (colher, faca, recipientes)
- Mesa higienizada
- Espátula



Informação nutricional

	Porção	% VD (*)
Valor energético	196 kcal ou 820 kj	10
Carboidrato	30 g	10
Proteína	4 g	5
Gorduras totais	8 g	14
Gorduras saturadas	5 g	19
Fibra alimentar	2 g	4
Sódio	48,44 mg	2

(*) % Valores diários com base em uma dieta em 2.000 Kcal ou 8.400 kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Monteiro lopes de cupuaçu

Classificação: **Biscoitos**

N.º de porções: **30**

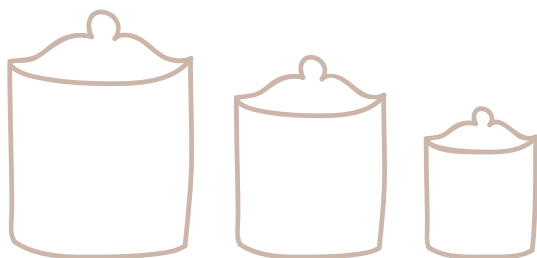
Peso da porção: **70 g**

Ingredientes	Peso bruto	Aproveitamento (%)
• Farinha de trigo	• 3 xícaras (chá)	• 50%
• Polpa de cupuaçu	• 1 xícara (chá)	• 30%
• Mel	• 3 xícaras (chá)	• 100%
• Manteiga com sal	• 4 colheres de sopa	• 40%
• Chocolate em pó	• 1 xícara (chá)	• 20%
• Água	• 1 ½ copo de 200 ml	• 100%

Modo de preparo

1. Para o preparo da massa, misture a farinha, o mel, manteiga e a água.
2. Acrescente aos poucos a polpa de cupuaçu até homogeneizar.
3. Modele a massa e coloque para assar de 15 a 20 minutos a uma temperatura de 180 °C.
4. Para o preparo da calda, ferva a água com mel e quando estiver formando a calda, adicione o chocolate em pó.
5. Quando começar a ferver, desligue o fogo.
6. Passe a calda na metade dos biscoitos e deixe escorrer o excesso.

Tempo de preparo: 40 minutos



Equipamentos necessários

- Fogão
- Batedeira p/ bolo
- Utensílios de cozinha (colher, faca, recipientes)
- Mesa higienizada
- Espátula

Informação nutricional

	Porção	% VD (*)
Valor energético	308 kcal ou 1289 kj	15
Carboidrato	46 g	15
Proteína	3 g	4
Gorduras totais	3 g	24
Gorduras saturadas	8 g	35
Fibra alimentar	1 g	3
Sódio	93,45 mg	4

(*) % Valores diários com base em uma dieta em 2.000 Kcal ou 8.400 kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



🍞 Pão de Tucumã

Classificação: **Panificados**

N.º de porções: **15**

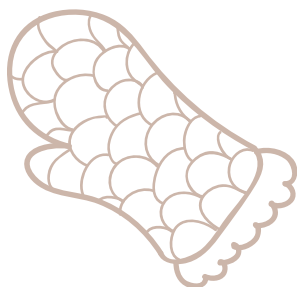
Peso da porção: **100 g**

Ingredientes	Peso bruto	Aproveitamento (%)
• Mel	• ½ xícara (chá)	• 100%
• Tucumã cozido e amassado	• 3 xícaras (chá)	• 90%
• Fermento biológico	• 1 colher de sopa	• 3%
• Manteiga com sal	• 10 colheres de sopa	• 70%
• Farinha de trigo	• 8 xícaras (chá)	• 100%
• Sal	• 1 colher de sopa (rasa)	• 2%

Modo de preparo

1. Misture o mel, a manteiga e o sal.
2. Em seguida acrescente aos poucos o tucumã e a farinha de trigo e sove bem.
3. Deixe descansar durante 15 minutos em um recipiente tampado com pano.
4. Após esse período, enrole os pães e os deixe crescer por aproximadamente 1 hora.
5. Por último, asse-os em forno preferencialmente pré-aquecido até dourarem.

Tempo de preparo: 2 horas



Equipamentos necessários

- Fogão
- Batedeira p/ bolo
- Utensílios de cozinha (colher, faca, recipientes)
- Mesa higienizada
- Espátula

Informação nutricional

	Porção	% VD (*)
Valor energético	448 kcal ou 187 kj	22
Carboidrato	66 g	22
Proteína	4 g	5
Gorduras totais	20 g	35
Gorduras saturadas	12 g	51
Fibra alimentar	2 g	5
Sódio	133,52 mg	6

(*) % Valores diários com base em uma dieta em 2.000 Kcal ou 8.400 kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



Pão de abóbora

Classificação: **Panificados**

N.º de porções: **15**

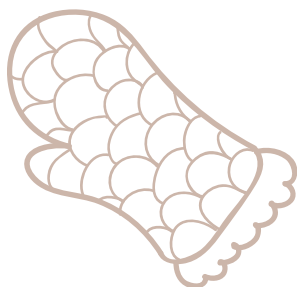
Peso da porção: **100 g**

Ingredientes	Peso bruto	Aproveitamento (%)
• Mel	• ½ xícara (chá)	• 100%
• Abóbora cozida e amassada	• 3 xícaras (chá)	• 90%
• Fermento biológico	• 2 colheres de sopa	• 3%
• Manteiga com sal	• 10 colheres de sopa	• 70%
• Farinha de trigo	• 8 xícaras (chá)	• 100%
• Sal	• 1 colher de sopa (rasa)	• 2%

Modo de preparo

1. Misture o mel, a manteiga e o sal.
 2. Em seguida, acrescente aos poucos a abóbora e a farinha de trigo e sove bem.
 3. Deixe a massa descansar durante 15 minutos em um recipiente tampado com pano.
 4. Após esse período, enrole os pães e os deixe crescer por aproximadamente 1 hora.
 5. Por último, asse-os em forno preferencialmente pré-aquecido até dourarem.
-

Tempo de preparo: 2 horas



Equipamentos necessários

- Fogão
- Batedeira p/ bolo
- Utensílios de cozinha (colher, faca, recipientes)
- Mesa higienizada
- Espátula

Informação nutricional

	Porção	% VD (*)
Valor energético	430 kcal ou 1800 kj	21
Carboidrato	64 g	21
Proteína	5 g	5
Gorduras totais	19 g	33
Gorduras saturadas	11 g	49
Fibra alimentar	1 g	4
Sódio	384,41 mg	16

(*) % Valores diários com base em uma dieta em 2.000 Kcal ou 8.400 kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



🍳 Crepioca de açaí recheada com palmito

Classificação: **Massas**

N.º de porções: **2**

Peso da porção: **100 g**

Ingredientes	Peso bruto	Aproveitamento (%)
• Ovo	• 1 unidade	• 100%
• Goma pronta de tapioca	• 2 colheres de sopa	• 100%
• Sal	• ½ colher de sobremesa	• 2%
• Polpa de açaí	• 3 colheres de sopa	• 90%
• Salsa picada	• 1 colher de sopa	• 80%
• Cebola em cubos	• 2 colheres de sopa	• 40%
• Pimenta e cominho	• 1 colher de sobremesa	• 100%
• Tomate em cubos	• 2 colheres de sopa	• 80%
• Urucum	• 1 colher de sopa	• 50%
• Óleo de soja	• 2 colheres de sopa	• 10%
• Palmito cozido	• 1 xícara de chá	• 90%

Modo de preparo

1. Para o recheio, coloque em uma panela pequena o óleo, adicionando a cebola, tomate em cubos, pimenta e cominho e o urucum, fritando até dourar. Junte o palmito desfiado e refogue por alguns minutos.
2. Adicione o sal.
3. Desligue o fogo e acrescente a salsa picada e misture bem.
4. Para o preparo da crepioca, quebre o ovo em um recipiente redondo, acrescente a goma de tapioca e a polpa de açaí, bata bem até ficar uma mistura homogênea.
5. Despeje a massa em uma frigideira média antiaderente, sempre em fogo baixo.
6. Quando a massa puder ser desgrudada do fundo com facilidade, pode virar e adicionar o recheio de palmito na metade da massa.
7. Dobre ao meio, pressione com uma espátula e retire do fogo.

Tempo de preparo: 35 minutos

Equipamentos necessários

- Fogão
- Batedeira p/bolo
- Utensílios de cozinha (colher, faca, recipientes)
- Mesa higienizada
- Espátula
- Panela pequena
- Frigideira antiaderente

Informação nutricional

	Porção	% VD (*)
Valor energético	221 kcal ou 924 kj	11
Carboidrato	22 g	7
Proteína	3 g	3
Gorduras totais	15 g	26
Gorduras saturadas	3 g	11
Fibra alimentar	3 g	10
Sódio	845,21 mg	35

(*) % Valores diários com base em uma dieta em 2.000 Kcal ou 8.400 kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



🍷 Creme de caju

Classificação: **Sobremesa**

N.º de porções: **15**

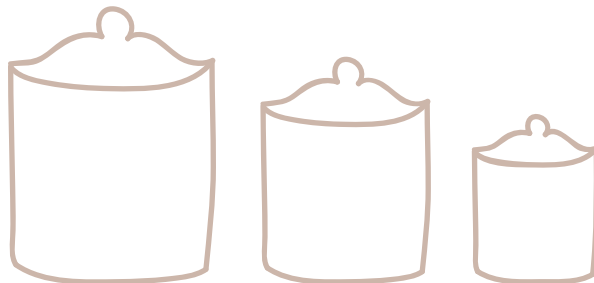
Peso da porção: **100 g**

Ingredientes	Peso bruto	Aproveitamento (%)
• Polpa de caju	• 3 xícaras (chá)	• 90%
• Leite condensado	• 4 xícaras (chá)	• 100%
• Creme de leite	• 3 xícaras (chá)	• 100%
• Maisena	• 2 colheres de sopa	• 40%

Modo de preparo

1. Em um recipiente misture a polpa de caju e o creme de leite e adicione o leite condensado e a maisena até homogeneizar.
 2. Leve ao fogo até a maisena se dissolver.
 3. Mexa até engrossar. Coloque a mistura em um refratário ou em taças.
 4. Leve ao refrigerador até esfriar.
-

Tempo de preparo: 30 minutos



Equipamentos necessários

- Fogão
- Batedeira p/ bolo
- Utensílios de cozinha (colher, faca, recipientes)
- Mesa higienizada
- Espátula



Informação nutricional

	Porção	% VD (*)
Valor energético	219 kcal ou 914 kj	11
Carboidrato	31 g	10
Proteína	5 g	5
Gorduras totais	10 g	18
Gorduras saturadas	6 g	24
Fibra alimentar	1 g	3
Sódio	56,14 mg	2

(*) % Valores diários com base em uma dieta em 2.000 Kcal ou 8.400 kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

🍳 Crepioca de crueira recheada com caju refogado

Classificação: **Massas**

N.º de porções: **2**

Peso da porção: **100 g**

Ingredientes	Peso bruto	Aproveitamento (%)
• Ovo	• 1 unidade	• 100%
• Goma pronta de tapioca	• 2 colheres de sopa	• 100%
• Sal	• ½ colher de sobremesa	• 2%
• Crueira em pó	• 3 colheres de sopa	• 100%
• Salsa picada	• 1 colher de sopa	• 80%
• Cebola em cubos	• 2 colheres de sopa	• 40%
• Pimenta e cominho	• 1 colher de sobremesa	• 100%
• Tomate em cubos	• 2 colheres de sopa	• 80%
• Urucum	• 1 colher de sopa	• 50%
• Óleo de soja	• 2 colheres de sopa	• 10%
• Polpa de caju	• 1 xícara de chá	• 70%

Modo de preparo

1. Para o recheio, coloque em uma panela pequena o óleo, adicionando a cebola, tomate em cubos, pimenta e cominho e o urucum, fritando até dourar. Junte a polpa de caju e refogue por alguns minutos.
2. Adicione o sal.
3. Desligue o fogo e acrescente a salsa picada e misture bem.
4. Para o preparo da crepioca, quebre o ovo em um recipiente redondo, acrescente a goma de tapioca e a crueira em pó e bata bem até ficar uma mistura homogênea.
5. Despeje a massa em uma frigideira média antiaderente, sempre em fogo baixo.
6. Quando a massa puder ser desgrudada do fundo com facilidade, pode virar e adicionar o recheio de caju na metade da massa.
7. Dobre ao meio, pressione com uma espátula e tire do fogo.

Tempo de preparo: 35 minutos

Equipamentos necessários

- Fogão
- Batedeira p/bolo
- Utensílios de cozinha (colher, faca, recipientes)
- Mesa higienizada
- Espátula
- Panela pequena
- Frigideira antiaderente



Informação nutricional

	Porção	% VD (*)
Valor energético	215 kcal ou 898 kj	11
Carboidrato	24 g	8
Proteína	3 g	3
Gorduras totais	13 g	23
Gorduras saturadas	3 g	9
Fibra alimentar	2 g	7
Sódio	1501,48 mg	63

(*) % Valores diários com base em uma dieta em 2.000 Kcal ou 8.400 kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.





Lições e aprendizados

A agricultura familiar, em geral, sofre com a ausência ou o baixo acesso a estratégias de inserção produtiva dos agroextrativistas no mercado, fazendo com que os produtos oriundos da produção sejam poucos valorizados. A seguir, discutiremos alguns desses entraves e mostraremos como o projeto contribuiu para superá-los.

Beneficiamento da produção

Um dos entraves estruturantes é realizar o beneficiamento da produção, que tem como objetivo aumentar a qualidade dos produtos e seu valor no mercado. Ainda que as políticas públicas como o Programa Nacional de Fortalecimento da Agricultura Familiar (Pronaf) tenham disponibilizado, a partir de 1999, duas modalidades de fomento à



agroindustrialização da agricultura familiar (Pronaf/Agroindústria e Pronaf/Custeio Agroindustrial), e em 2003 o governo federal tenha criado o Programa Federal de Agroindustrialização da Produção Familiar, essas medidas não têm alcançado de forma abrangente os empreendimentos produtivos da agricultura familiar, especialmente na região amazônica.

Nesse sentido, a iniciativa da Cozinha Agroextrativista Iaçá aponta pistas significativas de uma experiência que fortalece as estratégias de inserção produtiva

local. Isto porque possibilita a ampliação da produção de alimentos beneficiados para ofertar à merenda escolar e acessar outros mercados. A comercialização de diferentes produtos é uma forma de enfrentar o problema da baixa capacidade produtiva que atinge a agricultura familiar, ao possibilitar o aumento do volume produzido e a diversidade dos produtos comercializados, constituindo-se, assim, em importante alternativa para promover a participação dos agricultores familiares no processo produtivo e no mercado.

10 Reconhecimento e valorização dos papéis das mulheres

As mulheres são pouco inseridas nas estratégias econômicas. No meio rural, as mulheres têm sido as mais afetadas pela pobreza, segundo dados da Pesquisa Nacional de Amostragem por Domicílio (PNAD, 2009) – As famílias rurais das quais as mulheres são as principais provedoras apresentam os maiores índices de pobreza.

Hoje, mais de 200 mil mulheres residem no arquipélago amazônico do Ma-

rajó, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Essa situação não só limita suas condições de vida, como também gera uma condição de dependência e subordinação, perpetuando práticas patriarcais e machistas que se reproduzem no cotidiano da vida, impedindo o pleno desenvolvimento da cidadania e da autonomia das mulheres.

Nesse sentido, a Cozinha Iaçá proporciona a melhor organização das mu-

lheres em núcleos de produção que oportunizam o equilíbrio das relações de igualdade de participação e superando disputas internas. Com isso, o foco é a entrada no mercado produtivo, inclusive estabelecendo metas de aumento da oferta de produtos beneficiados pelos agroextrativistas no mercado institucional. Essa situação avança à medida que

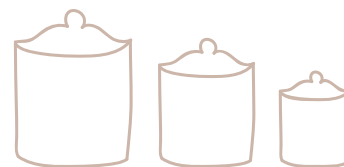
os papéis das mulheres na produção rural e na alimentação são (re)conhecidos e valorizados, superando, assim, sua invisibilidade econômica nas estratégias familiares para a manutenção do grupo familiar, na valorização das culturas alimentares e da contribuição delas para a garantia da segurança alimentar e nutricional local.

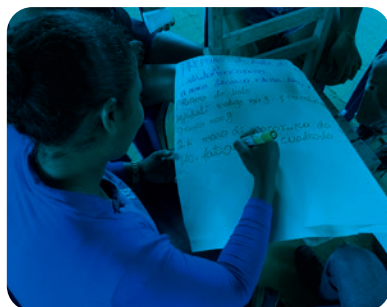
🍷 Gestão e organização do empreendimento

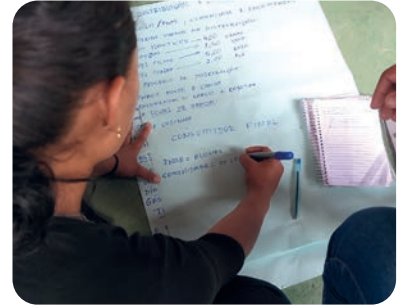
A gestão de empreendimentos da agricultura familiar envolve a adoção de técnicas básicas na área gerencial, tais como controle administrativo, financeiro e contábil do empreendimento. Estabelecer estratégias de atuação para a gestão de pessoas, a composição dos preços de cada produto e o custo de produção, são desafios impostos por essa nova realidade.

Nesse sentido, a experiência da Cozinha Iaçá já inicia articulada com o Fundo Solidário Açaí e entendendo a necessidade de constituição de uma gestão baseada nas finanças solidárias. Dessa

forma, a organização do trabalho da cozinha é pautada por processos participativos na deliberação sobre as estratégias dos empreendimentos, sobre formas internas de organização, sobre processos produtivos, sobre política de investimentos, gestão de pessoal etc. Contudo, ainda apresenta como desafio o aumento das capacidades locais em práticas de gestão gerencial, o qual deve ser o próximo passo a ser dado pela comunidade.









Realização:

Apoio:

