

Palmito de Pupunha

Curiosidades & Receitas

Álvaro Figueredo dos Santos | Edinelson José Maciel Neves | Joel Ferreira Penteadó Junior | Cristiane Vieira Helm | Sebastião Bellettini



*Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária
Embrapa Florestas
Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento*

Palmito de Pupunha Curiosidades & Receitas

*Álvaro Figueredo dos Santos
Edinelson José Maciel Neves
Joel Ferreira Penteado Junior
Cristiane Vieira Helm
Sebastião Bellettini*

*Embrapa
Brasília, DF
2019*

Exemplares desta publicação podem ser adquiridos na:

Embrapa Florestas

Estrada da Ribeira, Km 111, Guaraituba, Caixa Postal: 319

83411-000 - Colombo, PR

Fone: (41) 3675-5600 / Fax: (41) 3675-5601

www.embrapa.br

www.embrapa.br/fale-conosco/sac/

Unidade responsável pelo conteúdo e pela edição

Embrapa Florestas

Comitê de Publicações da Embrapa Florestas

Presidente: Patrícia Póvoa de Mattos

Vice-Presidente: José Elidney Pinto Júnior

Secretária-Executiva: Neide Makiko Furukawa

Membros: Álvaro Figueredo dos Santos, Gizelda Maia Rego, Guilherme Schnell e Schühli,

Ivar Wendling, Luis Cláudio Maranhão Froufe, Maria Izabel Radomski,

Marilice Cordeiro Garrastazu, Valderês Aparecida de Sousa

Supervisão editorial: José Elidney Pinto Júnior

Revisão do texto: Katia Regina Pichelli e José Elidney Pinto Júnior

Normalização bibliográfica: Francisca Rasche

Projeto gráfico, capa e editoração eletrônica: Luciane Cristine Jaques

Fotos da capa: Daniele Otto

Composição nutricional das receitas: Cristiane Vieira Helm

1ª edição

1ª impressão (2019): 1.000 exemplares

Todos os direitos reservados.

A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte,
constitui violação dos direitos autorais (Lei nº 9.610).

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação - CIP

Embrapa Florestas

Palmito de pupunha : curiosidades & receitas / Álvaro Figueredo dos Santos ...

[et al.]. - Brasília, DF : Embrapa, 2019.

152 p. : il. color. ; 25,0 x 20,5 cm.

ISBN 978-85-7035-884-4

1. *Bactris gasipaes*. 2. Produto alimentar. 3. Produto florestal. 4. Alimento vegetal.
5. Gastronomia. 6. Culinária. 7. Nutrição humana. I. Santos, Álvaro Figueredo dos. II.
Neves, Edinelson José Maciel. III. Penteado Junior, Joel Ferreira. IV. Helm, Cristiane
Vieira. V. Bellettini, Sebastião. VI. Embrapa Florestas.

CDD (21. ed.) 633.77

Francisca Rasche CRB 9-1204

© Embrapa 2019

Autores

Álvaro Figueredo dos Santos

Engenheiro Agrônomo, doutor em Fitopatologia,
pesquisador da Embrapa Florestas, Colombo, PR

Cristiane Vieira Helm

Química Industrial, doutora em Ciência de Alimentos,
pesquisadora da Embrapa Florestas, Colombo, PR

Edinelson José Maciel Neves

Engenheiro Florestal, doutor em Engenharia Florestal,
pesquisador da Embrapa Florestas, Colombo, PR

Joel Ferreira Penteado Junior

Economista, mestre em Agronomia,
analista da Embrapa Florestas, Colombo, PR

Sebastião Bellettini

Engenheiro Agrônomo, doutor em Agronomia,
extensionista da Emater-PR, Paranaguá, PR



Agradecimentos

Ao Ronaldo Mello Balaroti, Fratelli Agropecuária Ltda - Antonina, PR, pelo fornecimento dos produtos de palmito de pupunha utilizados em todas as receitas.

À Dayanne Regina Mendes Andrade, Bióloga, Técnica da Embrapa Florestas e a Tielidy Angelina de Moraes de Lima, Química, Assistente da Embrapa Florestas, pela realização das análises da composição nutricional das receitas.

À Direção Geral do Colégio Estadual Júlia Wanderley, Curitiba, PR, Diretor Cristiano André Gonçalves e Vice-Diretora Valéria Meller Pereira Silva e as alunas do curso Técnico em Nutrição e Dietética Rita Valderez Wagner Nester, Eunice Suzuki, Maria do Carmo Prestes e à aluna de Graduação do Curso de Nutrição da Faculdade Paranaense, Laís Leão da Silva que ajudaram na elaboração das receitas.



Apresentação

A pupunha para produção de palmito é uma alternativa para diversificação e agregação de renda para o produtor rural. A Embrapa Florestas e parceiros desenvolveram, nos últimos 20 anos, pesquisas e disponibilizaram tecnologias inovadoras que deram suporte à atividade de produção de palmito de pupunha de forma sustentável. Atualmente as tecnologias aplicadas ao sistema de produção da pupunha demonstram o pleno atingimento dos objetivos propostos, impactando positivamente sob os aspectos econômico, social e ambiental em toda a região produtora e toda a sociedade consumidora de palmito.

Esperamos que ao folhear este livro você desperte o interesse para conhecer um pouco mais sobre este produto tão apreciado que é o palmito, assim como seja prazeroso apreciar as fotos e preparar as receitas criadas por chefes e cozinheiros especialmente para esta obra.

Edson Tadeu Iede
Chefe-Geral da Embrapa Florestas



Sumário

Introdução.....13

Curiosidades.....15

Origem e consumo do palmito.....17

Palmeiras que produzem palmito.....19

Diferenças entre o cultivo do palmito pupunha para os de outras palmeiras.....21

Cultivo de pupunha para palmito.....23

Colheita do palmito da pupunha.....25

Comercialização e uso do palmito pupunha.....27

Processamento do palmito em conserva.....29

Composição nutricional e sabor do palmito pupunha.....31

Receitas com palmito de pupunha.....33

Receitas do *Chef Luciano Muradas*.....35

Carpaccio de pupunha com pesto de pinhão.....37

Ceviche de pupunha.....39

Hamburguer de pupunha com pinhão.....41

Moqueca de pupunha.....43

Ragu de pupunha com azeite de trufas brancas.....45

Receitas da Embrapa Florestas e Colégio Estadual Júlia Wanderley.....	47
Arepas de pupunha.....	49
Barreado de coração de pupunha com carne.....	51
Brandade de pupunha com bacalhau.....	53
Caldeirada de pupunha.....	55
Cassoulet de pupunha.....	57
Cocada de pupunha.....	59
Coxinhas de pupunha com frango.....	61
Croquete de pupunha.....	65
Dadinho de pupunha e tapioca.....	67
Ensopado de peixe com pupunha.....	69
Harira pupunha de carne vermelha.....	71
Lasanha de pupunha com recheio de carne.....	73
Nhoque de pupunha.....	75
Pão com recheio de pupunha.....	77
Pão de ló surpresa de pupunha.....	79
Patê de pupunha.....	83
Pudim de pupunha com tapioca.....	85
Pupunha gratinada.....	87
Pupunha rosti com batata.....	89
Quiche de pupunha.....	91

Sopa cremosa de pupunha.....	95
Receitas do Curso de Gastronomia da Universidade Positivo.....	97
Anholine de pupunha recheado com cogumelos e musseline de abóbora com pickles de rabanete.....	99
Arroz doce de pupunha.....	103
Bolo invertido de pupunha.....	105
Casquinha de siri com pupunha.....	109
Ceviche amazônico de pupunha.....	111
“Cocada” de pupunha com maracujá.....	115
Dacquoise com creme diplomata de pupunha com maçã e nozes.....	117
Involtini de pupunha.....	121
Lâminas de pupunha ao molho de frango.....	125
Mousse de pupunha.....	127
Pad thai brasileiro de pupunha.....	129
Petit tatin de pupunha.....	133
Risotto de pupunha com salmão e cebola roxa.....	137
Strogonoff vegano de pupunha.....	139
Receitas Regionais com pupunha.....	141
Pupunha assada (na churrasqueira, em forno de micro-ondas e em forno elétrico).....	143
Torta capixaba de pupunha.....	145
Considerações finais.....	149
Literatura recomendada.....	150



Introdução

O cultivo da pupunha é uma ótima alternativa para produção de palmito devido à alta produtividade por unidade de área e, principalmente, à sua lucratividade. Por ser versátil, saboroso e ideal para compor um cardápio alimentar saudável, o palmito de pupunha adquiriu importante participação na culinária brasileira. Caiu no gosto popular e chegou às cozinhas de prestigiados restaurantes, ganhando a admiração de gourmets e *chefs* no Brasil e exterior. Esta palmeira é diferenciada, pois tem a capacidade de formar brotações na base do caule, produzir o palmito na metade do tempo das outras palmeiras e apresentar alta durabilidade do palmito fresco, tornando-se grande atrativo. Além disso, é a única espécie cujo palmito não escurece após o corte.

Ao longo de cerca de 20 anos dedicados à pesquisa com pupunha, a Embrapa Florestas e parceiros desenvolveram projetos de pesquisa e transferência de tecnologias com objetivo de dar suporte à produção de palmito de pupunha cultivado visando ofertar um sistema de produção agrícola inovador, que aproveitasse as áreas abandonadas pela agricultura e que agregasse renda à pequena propriedade familiar. Com o passar do tempo, com as tecnologias desenvolvidas, os produtores passaram a realizar a produção de pupunha para palmito em plantios planejados e organizados na forma de um sistema de produção eficaz, de acordo com as recomendações técnicas, o qual propiciou melhorias na qualidade de vida dos produtores e se tornou um fator substancial para indução do progresso econômico regional.

Neste período foram geradas dezenas de publicações técnicas ligadas ao sistema de produção. No entanto, o propósito deste livro é diferente, a Embrapa Florestas e seus parceiros institucionais narram aqui curiosidades e aspectos que são desconhecidos pela maioria das pessoas, como a origem do consumo do palmito, diferenças entre o cultivo da pupunha em comparação a outras palmeiras e, o principal, ofertam um conjunto de receitas, todas com fotos, indicações dos ingredientes, modo de preparo e o valor nutricional. Assim, com estas informações é possível combinar cada receita a diferentes ocasiões.



Curiosidades

Foto: Daniele Otto



Origem e consumo do palmito

Palmeira é o nome genérico das plantas pertencentes à família das Arecáceas, anteriormente conhecida como palmáceas. Existem mais de 3,5 mil espécies nativas dessa família de regiões específicas em todos os continentes.

O uso das palmeiras é tão antigo quanto a própria civilização. Existe registro de seu cultivo no Oriente Médio há mais de 5.000 anos. Múltiplos produtos são obtidos das palmeiras como: alimentos, tintas, trançados, combustíveis, armas, medicamentos e utensílios. Nas Américas do Sul e Central, algumas espécies de palmeiras fornecem palmitos que são base de sustentação para economias regionais.

O que chamamos de palmito é um talo macio e comestível, que se forma na fase de crescimento das palmeiras. Toda palmeira produz palmito, porém nem todo palmito é adequado ao consumo. Das 175 espécies de palmáceas mais exploradas no mundo, apenas 45 delas fornecem palmitos comestíveis, sendo que somente os de algumas espécies são industrializados. Os fatores que fazem com que uma espécie seja preferida à outra são: abundância, sabor, cor, rendimento e facilidade de colheita.

Nas Américas, o consumo de palmito já fazia parte da dieta dos índios desde o período pré-Colombiano. A informação sobre este costume alimentar está presente nos relatos de militares, clero, viajantes, naturalistas e cientistas, no processo de colonização europeia.

Há registros que, na região do Caribe, nos séculos XVI e XVII, piratas preparavam pratos com palmito e pedaços marinados de peixe ou tartaruga. No Brasil, era usado pelos índios que viviam na área do litoral da Floresta Tropical Atlântica, sendo um dos primeiros alimentos oferecidos aos portugueses, fato registrado na “Carta do Achamento”, escrita por Pero Vaz de Caminha quando do descobrimento do Brasil. Nas décadas subsequentes, quando naufrágios na costa do Brasil eram frequentes, as palmeiras produtoras de palmito eram importantes fontes de alimentos aos sobreviventes.

Por ser versátil, saboroso e ideal para compor um cardápio alimentar saudável, o palmito de pupunha está presente na culinária brasileira. Caiu no gosto popular e chegou até as cozinhas de importantes restaurantes, ganhando a admiração de gourmets e de *chefs* de cozinha no Brasil e no exterior. Nos Estados Unidos e Europa o palmito em conserva substitui, nas cozinhas mais requintadas, o aspargo e a alcachofra. Na França, Espanha e Argentina, também é apreciado como um produto gourmet para a culinária.

Foto: Daniele Otto



Palmeiras que produzem palmito

Na flora brasileira são várias as espécies de palmeiras que produzem palmitos, destacando-se a juçara que é nativa da Mata Atlântica, açai, precatória e pupunha, que têm origem na Região Norte, e a guariroba, no Centro do país. Entre elas existem grandes diferenças quanto à forma das plantas e também quanto às características dos palmitos. Enquanto algumas palmeiras demoram muito tempo para produzir palmito, como é o caso da juçara, outras, como a pupunha, tem o tempo para produção de aproximadamente dois anos.

Entre os palmitos mais consumidos no Brasil o de pupunha é o mais cultivado, pois, ao contrário das outras palmeiras, a pupunheira é plantada de forma organizada e rebrota abundantemente, permitindo colheitas sucessivas, em curtos períodos de tempo, e não morre ao ser cortada como acontece com a juçara.

O palmito de pupunha é de cor branco-amarelado e levemente adocicado quando comparado com os palmitos das demais espécies e não escurece após o corte, possibilitando um bom mercado para o produto in natura.

O palmito de juçara é levemente esbranquiçado. É amplamente consumido no país, porém cada planta produz apenas um palmito, que demora em torno de cinco anos para amadurecer e ser colhido. Por ter sido a primeira espécie a ser explorada no Brasil, foi responsável pela consolidação do hábito de consumo de palmito. Atualmente, seu corte é restringido por lei devido ao plantio não acompanhar o ritmo desmedido da sua exploração.

O palmito de açai apresenta sabor levemente adocicado e, diferentemente da juçara, não morre depois que o palmito é cortado.

O palmito precatória é levemente adocicado e consumido exclusivamente no norte do país. É uma palmeira que produz um único palmito por colheita, morrendo após o corte.

Outra palmeira comercializada regionalmente, bastante peculiar e pouco conhecida é a guariroba. Ocorre nas regiões de cerrados brasileiros, em partes dos estados de Minas Gerais, Goiás e Mato Grosso do Sul. Produz um palmito de sabor amargo, com uma aceitação diferenciada e sendo normalmente consumido cozido, misturado com carnes.

A única espécie produtora de palmito estrangeira no Brasil é a palmeira real. Originária da Austrália, é cultivada no litoral do Paraná e no Vale do Itajaí em Santa Catarina. Seu palmito apresenta cor levemente esbranquiçada, com produção de um único palmito, morrendo após a colheita. Seu principal mercado é no Sul do Brasil.

Foto: Daniele Otto



Diferenças entre o cultivo do palmito pupunha para os de outras palmeiras

Ao longo da década de 1990 os agricultores de alguns estados das regiões Centro-Oeste, Nordeste, Sudeste e Sul do Brasil começaram a se interessar pelo cultivo da pupunha para produção de palmito. Atualmente, o uso do palmito pupunha é consagrado como um dos componentes de diferentes pratos da culinária doméstica e apreciado pelo segmento gastronômico.

Mesmo sendo uma palmeira da Amazônia, a pupunha tem sido plantada em outras regiões do país devido às suas excepcionais qualidades que fazem com que a comercialização do palmito de pupunha seja crescente, quando comparada com a produção de palmito de outras palmeiras.

Ao contrário da palmeira real australiana e da juçara, a pupunheira apresenta rápido crescimento e forma uma touceira com várias brotações (“filhos”) que crescem em torno da árvore-mãe, permitindo, dessa forma, a produção contínua de palmito, após a colheita da “planta-mãe”.

Outra vantagem que o palmito de pupunha apresenta é o fato de não escurecer após a sua colheita, o que permite ser consumido de várias maneiras, além da forma tradicional em conserva com salmoura acidificada.

Por ser cultivado em áreas abertas e com histórico de uso agrícola, o plantio da pupunha não provoca danos ambientais, por não exigir o desmatamento de novas áreas, preservando assim as florestas nativas.

Todas essas vantagens, associadas aos preços atrativos do palmito e ao mercado garantido para ser consumido em diferentes formas, faz com que o produtor rural opte pelo cultivo da pupunha quando comparado a outras espécies de palmeiras.

Foto: Daniele Otto



Cultivo de pupunha para palmito

Nos últimos anos, essa palmeira vem sendo plantada para produção de palmito em diversas partes do Brasil: no Tocantins; na região Sul da Bahia; na região Sudeste, com destaque para o Vale do Ribeira, SP; e na região Sul, na parte litorânea do Paraná e de Santa Catarina, pois produz palmito de boa qualidade e ótimo para o uso cotidiano em pratos da culinária brasileira.

Qualquer produtor rural, seja ele pequeno, médio ou grande, pode cultivar a pupunha para fornecer palmito ao mercado alimentício. Para isso, esse tipo de cultivo requer planejamento e cuidados no campo. Conheça um pouco como é a lida de quem trabalha com o cultivo de palmito para pupunha.

É recomendável que as mudas usadas sejam de boa qualidade e procedência. Mudanças de baixa qualidade comprometem o futuro das plantas, pois não vão se desenvolver bem e irão trazer prejuízo ao produtor. As mudas podem ser produzidas pelo próprio agricultor ou compradas em viveiros idôneos. Como essas mudas podem apresentar espinhos, deve-se dar prioridade às sem espinho para que, quando crescidas, não machuquem as pessoas que trabalham na colheita do palmito.

O plantio no campo deve ser feito a partir da segunda quinzena de setembro até, no máximo, final de fevereiro. A área escolhida deve ser aberta, em solo que não acumule água; plana a suavemente ondulada; com bastante luz solar; com risco reduzido de geadas; chuvas bem distribuídas ao longo do ano e facilidade de colheita do palmito produzido.

Para obter cortes precoces e viabilizar a máxima produção de palmito, é recomendável que o cultivo contemple um programa de adubação feito por profissional experiente e com conhecimento do assunto.



Colheita do palmito de pupunha

A colheita da pupunha para palmito pode ser feita durante o ano todo, devendo-se evitar fazê-la nas estações com menos chuvas.

A idade ou época ideal de corte das plantas é determinada em função do tipo de mercado pretendido e, necessariamente, combinada com a época de plantio, a densidade de plantas, o programa de adubação e o modelo de corte a ser adotado.

A primeira colheita pode ser feita a partir dos 15 meses de idade, quando as plantas apresentam altura igual ou maior que 1,60 m ou quando a grossura do tronco for em torno de 12 cm, medido próximo ao solo. A segunda e terceira colheita podem ser realizadas com intervalos de dois meses, a partir da primeira. Colheitas tardias devem ser evitadas, visto que prejudicam as brotações (perfilhos), devido à falta de luminosidade.

Foto: Daniele Otto



Comercialização e uso do palmito de pupunha

O palmito de pupunha pode ser comercializado em conserva e in natura. Em conserva é encontrado acondicionado em lata, em vidro e, recentemente, em embalagem plástica na forma de tolete, rodela e picado. In natura apresenta-se em diferentes cortes - espaguete, lasanha, medalhão - embalado em bandejas plásticas. Outra forma de comercialização é na forma inteira, com casca, revestido com embalagem plástica, para ser preparado assado ou em micro-ondas.

A base da haste do palmito pode ser fatiada e utilizada para fazer carpaccio, espaguete e também no preparo de lasanha, uma vez que pode substituir a massa. Por não conter glúten, é uma opção para os indivíduos celíacos. Também é uma opção para preparar pratos light em tortas ou saladas.

O tolete é considerado o corte fino e pode ser cozido e servido também em saladas, para se fazer patê, empadas, pizza, canelone e canapé.

Em geral, o palmito pode ser usado como base para o preparo de caldos, cremes ou assado em forno ou em churrasqueiras. Devido à versatilidade de uso apresentada, o palmito de pupunha é atualmente um dos mais comercializados e consumidos no Brasil.

Foto: Daniele Otto



Processamento do palmito em conserva

O palmito em conserva é a forma mais tradicional de consumo de palmito. As etapas realizadas na agroindústria são: descascamento, lavagem e corte, adição de solução de salmoura acidificada, acondicionamento dos palmitos e fechamento dos vidros.

Na colheita, o palmito apresenta pH entre 5,6 a 6,2 e aproximadamente 90% de água. Para a conserva é preparada uma salmoura composta por ácido cítrico, sal e água para manter o pH entre 3,8 e 4,2. Após esse procedimento, os vidros são fechados com tampa de metal e submetidos ao tratamento térmico em banho-maria à temperatura de ebulição da água (100 °C) e tempo de cozimento de 35 a 45 minutos.

Os vidros permanecem em observação por um período de 15 dias, para o controle de qualidade. Após este procedimento, os vidros são rotulados e lacrados.

O rótulo deve conter as informações mínimas como lista de ingredientes, origem, lote, prazo de validade, conteúdo líquido e informação nutricional. Após essas etapas, o palmito está pronto para comercialização.

Foto: Daniele Otto



Composição nutricional e sabor do palmito de pupunha

O palmito de pupunha caracteriza-se por conter alto teor de fibras alimentares e baixa concentração de lipídeos e carboidratos. Por isso, é considerado um alimento de baixo valor calórico. Contém minerais como: cálcio, ferro, fósforo, potássio, magnésio, e as vitaminas A, B e C.

Valor nutricional do palmito de pupunha em conserva

Informação nutricional - Porção de 50 g Quantidade por porção		
Nutrientes	Valores	% VD (*)
Valor energético	13 kcal = 55 kJ	1%
Carboidratos	1,4 g	0%
Proteínas	1,4 g	2%
Gorduras totais	0 g	0%
Fibra alimentar	1,8 g	7%
Sódio	325 mg	14%

(*) %VD Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Valor nutricional do palmito de pupunha in natura

Informação nutricional - Porção de 50 g Quantidade por porção		
Nutrientes	Valores	% VD (*)
Valor energético	58 kcal = 244 kJ	1%
Carboidratos	13 g	4%
Proteínas	1,4 g	2%
Gorduras totais	0 g	0%
Fibra alimentar	0,8 g	1%
Sódio	7 mg	0%

(*) %VD Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

O palmito de pupunha é considerado alimento hipocalórico e com sabor levemente adocicado, ideal para o preparo de saladas, recheios e para ser consumido como aperitivo. Ademais, possui baixos índices de substâncias oxidantes, o que proporciona alterações mínimas na cor, sabor e aroma após o beneficiamento. Após o corte, apresenta ausência de escurecimento, propiciando o seu consumo in natura.



Receitas com palmito de pupunha



Receitas do Chef Luciano Muradas



Carpaccio de pupunha com pesto de pinhão

Criação: Chef Luciano Muradas

Ingredientes

- 4 unidades médias ou 500 g de palmito de pupunha
- ½ xícara de chá ou 50 g de pinhão
- ½ unidade ou 25 g de cebola roxa
- 1 unidade ou 5 g de alho
- 1 xícara de chá ou 200 mL de azeite de oliva
- 1 maço médio ou 20 g de manjericão
- ½ colher de café ou 5 g de sal

Modo de preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura bem homogênea e reservar.
Fatiar a pupunha in natura no cortador de frios ou mandolin e servir com o molho de pesto.

Informação nutricional



Quantidade por
porção de 100g

Valor energético
116,30 kcal

Água
69,01 g

Carboidratos
18,93 g

Fibra alimentar
4,64 g

Gorduras
3,09 g

Minerais
1,14 g

Proteínas
3,20 g



Ceviche de pupunha

Criação: Chef Luciano Muradas

Ingredientes

- 2 unidades médias ou 200 g de palmito de pupunha
- 1 unidade grande ou 50 g cebola roxa
- 10 unidades ou 100 g de tomate cereja
- 1 unidade média ou 50 g de pimentão amarelo
- 2 gotas de molho de pimenta
- 1 unidade ou 10 g de limão
- ½ xícara de café ou 50mL de azeite
- 1 maço pequeno ou 20 g de salsinha
- 1 maço pequeno ou 20 g de cebolinha
- 1 unidade pequena ou 30 g de maçã verde

Modo de preparo

Picar a pupunha em pedaços médios, espremer o limão e reservar. Picar a cebola, cortar o tomate cereja em quatro fatias pequenas, picar a salsinha e a cebolinha. Tirar a pele do pimentão, colocar no fogo antes de cortar ou, se preferir, assar no forno. Deixar esfriar um pouco e cortar em cubos pequenos. Por último picar em cubos pequenos a maçã e misturar todos os ingredientes com a pupunha.

Informação nutricional



Quantidade por
porção de 100g

Valor energético
78,20 kcal

Água
80,26 g

Carboidratos
6,09 g

Fibra alimentar
5,42 g

Gorduras
5,14 g

Minerais
1,20 g

Proteínas
1,89 g



Foto: Daniele Otto

Hamburguer de pupunha com pinhão

Criação: Chef Luciano Muradas

Ingredientes

- 4 xícaras de chá ou 500 g de pupunha processada
- 2 xícaras ou 480 g de pinhão cozido e processado
- 1 unidade média ou 100 g de pimentão amarelo
- 1 unidade média ou 100 g de pimentão vermelho
- 1 unidade pequena ou 10 g de salsinha
- 1 unidade pequena ou 10 g de cebolinha
- 1 unidade pequena ou 20 g de cebola roxa
- ½ colher de café ou 5 g de sal
- ½ colher de café ou 5 g de goma xantana
- ½ colher de café ou 5 g de pimenta do reino
- 1 colher de sobremesa ou 5 mL azeite

Modo de preparo

Misturar todos os ingredientes picados, a pupunha, pinhão, salsinha, cebolinha, pimenta do reino, pimentão amarelo e vermelho. Deixar uma massa homogênea. Diluir a goma com o azeite e ir colocando aos poucos até misturar a goma xantana na massa que vai dar uma liga ao hambúrguer. Modelar os hambúrgueres e reservar. Em seguida, grelhar, assar ou fritar.

Informação nutricional



Quantidade por
porção de 100g

Valor energético
162,49 kcal

Água
63,88 g

Carboidratos
13,27 g

Fibra alimentar
5,17 g

Gorduras
8,87 g

Minerais
1,41 g

Proteínas
7,40 g



Moqueca de pupunha

Criação: Chef Luciano Muradas

Ingredientes

- 4 unidades ou 500 g de pupunha
- 2 vidros ou 400 mL de leite coco
- 1 unidade média ou 50 g de cebola roxa
- 1 vidro pequeno ou 100 mL de azeite de dendê
- 1 unidade média ou 10 g de pimenta dedo de moça
- 1 unidade grande ou 100 g de pimentão vermelho
- 1 maço pequeno ou 10 g de salsinha
- 1 maço pequeno ou 10 g de coentro (opcional)
- 2 unidades pequenas ou 10 g de alho

Modo de preparo

Refogar a cebola e o alho no azeite de dendê por 5 minutos.
Acrescentar o restante dos ingredientes e deixar cozinhar por 15 minutos.

Informação nutricional



Quantidade por
porção de 100g

Valor energético
51,16 kcal

Água
85,64 g

Carboidratos
3,89 g

Fibra alimentar
3,26 g

Gorduras
2,81 g

Minerais
1,83 g

Proteínas
2,57 g



Foto: Daniele Otto

Ragu de pupunha com azeite de trufas brancas

Criação: Chef Luciano Muradas

Ingredientes

- 4 unidades ou 500 g de pupunha
- 2 unidades médias ou 100 g de cebola roxa
- 1 maço pequeno ou 10 g de salsinha
- ½ xícara de chá ou 120 mL de azeite de trufas brancas
- 1 colher de sopa ou 10 g de manteiga
- ½ colher de café ou 5 g de sal
- 1 unidade pequena ou 5 g de pimenta dedo de moça

Modo de preparo

Refogar a cebola na manteiga até ficar dourada, acrescentar a pupunha e os demais ingredientes sem colocar o azeite. Deixar esfriar e bater no liquidificador com o azeite.

Sugestão: Servir com torradas

Informação nutricional



Quantidade por porção de 100g

Valor energético
49,10 kcal

Água
83,18 g

Carboidratos
5,69 g

Fibra alimentar
5,93 g

Gorduras
2,25 g

Minerais
1,43 g

Proteínas
1,52 g



*Receitas da Embrapa Florestas e
Colégio Estadual Júlia Wanderley*



Foto: Daniele Otto

Arepas de pupunha

Criação: Maria de Fátima de Oliveira Negre, Rossana Catie Bueno de Godoy e Sonia de Fátima Gonçalves Busato

Ingredientes

- 1 xícara de chá ou 100 g de pupunha ralada e cozida no vapor
- 1 xícara de chá ou 80 g de farinha de milho amarela
- ½ colher de sopa ou 10 g de sal
- 1 colher de café ou 10 g de pimenta do reino branca
- 1 dente ou 1 g de alho picado
- ½ colher de sopa ou 5 g de fermento químico em pó
- 1 xícara de chá ou 80 g de queijo ralado
- 1 xícara de chá ou 240 mL de água quente
- 1 unidade ou 50 g de ovo
- 2 colheres de sopa ou 30 g de manteiga

Modo de preparo

Cozinhar a pupunha no vapor, em seguida colocar em um vasilhame. Misturar a farinha de milho, o sal, a pimenta, o alho, o fermento e o queijo com uma espátula, para formar uma massa. Adicionar a água quente aos poucos e, por último, adicionar o ovo, misturar bem até a massa ficar homogênea. Retirar do vasilhame, colocar em uma superfície lisa e amassar até formar uma bola. Moldar em forma de pequenos hambúrgueres. Em uma frigideira antiaderente aquecer a manteiga e grelhar as Arepas até ficarem bem douradas.

Informação nutricional



Quantidade por porção de 100g

Valor energético
148,00 kcal

Água
59,08 g

Carboidratos
29,38 g

Fibra alimentar
3,72 g

Gorduras
1,33 g

Minerais
1,87 g

Proteínas
4,62 g



Foto: Daniele Otto

Barreado de coração de pupunha com carne

*Criação: Maria de Fátima de Oliveira Negre, Rossana Catie Bueno de Godoy
e Sonia de Fátima Gonçalves Busato*

Ingredientes

1,5 kg de coração de pupunha	½ xícara ou 30 mL de azeite
½ kg de costela bovina	3 dentes ou 5 g de alho amassado
1 kg de banana da terra assada ou cozida	1 colher de sopa ou 20 g de sal
1 xícara de chá ou 200 mL de vinagre de vinho tinto	1 g ou “a gosto” de cominho
2 xícaras de chá ou 300 g de farinha de mandioca	1 kg de tomate sem pele e sementes
1 g ou “a gosto” de pimenta do reino preta	½ kg de cebola

Modo de preparo

Temperar a carne com o vinagre, alho, sal, pimenta do reino moída, cominho e deixar descansar por 3 horas. Colocar na panela de pressão o azeite, acrescentar 1/3 da cebola cortada em pedaços grandes, fazer camadas alternadas, costela, 1/3 da cebola, a seguir cobrir com o tomate em pedaços sem pele e sem sementes, e acrescentar os demais condimentos.

Tampar a panela e deixar cozinhar por 30 minutos, abrir, acrescentar o coração de pupunha em pedaços grandes e cobrir com o restante da cebola e cozinhar por mais 10 minutos.

Retirar o caldo, acrescentar a farinha de mandioca para fazer o pirão. Assar a banana da terra ou cozinhar, fatiar e servir como acompanhamento.

Informação nutricional



Quantidade por
porção de 100g

Valor energético
93,50 kcal

Água
77,77 g

Carboidratos
7,83 g

Fibra alimentar
4,51 g

Gorduras
5,74 g

Minerais
1,52 g

Proteínas
2,64 g



Brandade de pupunha com bacalhau

Criação: Maria de Fátima de Oliveira Negre, Rossana Catie Bueno de Godoy e Sonia de Fátima Gonçalves Busato

Ingredientes

½ kg de pupunha in natura	1 maço ou 50 g de salsinha picada
½ kg de bacalhau dessalgado com pele	¾ xícara de chá ou 65 mL de azeite extra virgem
1 litro de leite integral	12 unidades ou 250 g de tomates cerejas
1 unidade grande ou 200 g de cebola	20 unidades ou 100 g azeitonas pretas
3 unidades ou 5 g de alho	1 unidade pequena ou 10 g de limão
1 rama pequena ou 1 g de alecrim	

Modo de preparo

Ferver o leite com a metade da cebola, o alecrim e os dentes de alho. Quando levantar fervura, adicionar o bacalhau, tampar a panela e desligar o fogo. Deixar descansar por 10 minutos, retirar o bacalhau do leite, retirar a pele e desfiar. Cortar a pupunha em cubos pequenos, levar para cozinhar no leite onde o bacalhau foi cozido até formar um creme homogêneo. Se precisar, acrescentar um pouco mais do leite do cozimento. Picar bem fina a outra metade da cebola e refogar com 20 mL de azeite, sem deixar dourar. Adicionar o bacalhau desfiado e refogar por um minuto. Acrescentar o creme de pupunha e misturar bem. Cozinhar por cinco minutos, mexendo sempre. Adicionar a salsinha picada e corrigir o sal. Fazer um vinagrete misturando os tomates-cerejas cortados ao meio, as azeitonas picadas, o restante do azeite e o suco de limão. Temperar com sal a gosto. Colocar a brandade no fundo de uma travessa transparente e colocar o vinagrete ao redor.

Sugestão: Fritar a cebola em óleo frio, misturar azeite e finalizar. Utilizar peixe salgado e finalizar com espaguete de pupunha sobre a brandade e alguns brotos ou folhas de salsinha.

Informação nutricional



Quantidade por porção de 100g

Valor energético
105,84 kcal

Água
74,06 g

Carboidratos
3,68 g

Fibra alimentar
5,40 g

Gorduras
6,09 g

Minerais
1,70 g

Proteínas
9,08 g



Caldeirada de pupunha

Criação: Maria de Fátima de Oliveira Negre, Rossana Catie Bueno de Godoy e Sonia de Fátima Gonçalves Busato

Ingredientes

- 3 xícaras de chá ou 700 g de pupunha
- 1 vidro pequeno ou 200 mL de leite de coco
- ½ xícara de chá ou 120 mL de azeite de oliva
- 5 unidades pequenas ou 400 mL de tomate
- 1 unidade pequena ou 100 g de pimentão vermelho
- 1 unidade pequena ou 100 g de pimentão amarelo
- ½ unidade pequena ou 300 g de abóbora
- 3 unidades pequenas ou 200 g de cebola
- 1 unidade pequena ou 10 g de pimenta dedo de moça
- 1 unidade pequena ou 20 g de limão
- ½ colher de café ou 5 g de sal
- 1 unidade pequena ou 5 g de alho

Modo de preparo

Separar 3 corações de pupunha, temperar com limão, sal e reservar. Colocar em uma panela o azeite, alho, cebola e o tomate e refogar, acrescentar a pupunha, o pimentão cortado em rodela, abóbora, leite de coco, adicionar água aos poucos e cozinhar em fogo brando.

Informação nutricional



Quantidade por porção de 100g

Valor energético
50,18 kcal

Água
84,96 g

Carboidratos
0 g

Fibra alimentar
4,21 g

Gorduras
2,86 g

Minerais
1,86 g

Proteínas
6,11 g



Foto: Daniele Otto

Cassoulet de pupunha

Criação: Maria de Fátima de Oliveira Negre, Rossana Catie Bueno de Godoy e Sonia de Fátima Gonçalves Busato

Ingredientes

½ kg de pupunha in natura	1 unidade de 100 g de cenoura média cortada em rodela
½ kg de cupim em cubos	2 talos ou 50 g de salsão, sem os fios, bem picados
½ kg de filezinho de peito de frango em cubos médios	1 unidade ou 1 g de folha de louro
½ kg feijão branco	Sal a gosto
½ kg tomates sem pele e sementes	Molho de pimenta a gosto
10 g caldo de galinha ou de carne (opcional)	4 colheres de sopa ou 60 mL de azeite
1 maço ou 50 g de salsa picada	

Modo de preparo

Deixar as carnes cortadas em cubos pequenos na véspera e reservar na geladeira. Cozinhar o feijão branco à parte e reservar. Em uma panela grande aquecer o azeite, dourar o alho, a cebola e o cupim cortado em cubos pequenos, o peito de frango, o tomate sem pele e sem sementes, os temperos (salsão), água e deixar cozinhar por 20 minutos, retirar o caldo do cozimento e reservar, dourar as carnes, colocar o feijão branco, a folha de louro com o caldo reservado, se precisar colocar mais água para o cozimento.

Deixar cozinhar por 25 minutos até que as carnes estejam completamente cozidas.

Desligar o fogo, colocar a salsa. Servir depois de 30 minutos.

Sugestão: Servir com arroz branco e salada verde.

Informação nutricional



Quantidade por porção de 100g

Valor energético
98,06 kcal

Água
78,66 g

Carboidratos
0,72 g

Fibra alimentar
3,48 g

Gorduras
6,66 g

Minerais
1,67 g

Proteínas
8,81 g



Foto: Daniele Otto

Cocada de pupunha

Criação: Maria de Fátima de Oliveira Negre, Rossana Catie Bueno de Godoy e Sonia de Fátima Gonçalves Busato

Ingredientes

- 2 xícaras de chá ou 160 g de pupunha ralada
- 2 xícaras de chá ou 160 g de coco ralado sem açúcar
- 1 lata ou 395 g de leite condensado
- 1 colher de sopa ou 15 g de manteiga
- 300 mL de leite integral

Modo de preparo

Colocar o leite integral em uma panela para aquecer, acrescentar o leite condensado, a metade do coco, toda a pupunha, a manteiga e cozinhar por 20 minutos sem parar de mexer. Quando estiver soltando do fundo da panela, acrescentar o restante do coco e cozinhar por mais 5 minutos, retirar da panela e colocar em um refratário para esfriar.

Informação nutricional



Quantidade por
porção de 100g

Valor energético
196,03 kcal

Água
51,24 g

Carboidratos
29,26 g

Fibra alimentar
6,44 g

Gorduras
6,71 g

Minerais
1,70 g

Proteínas
4,65 g



Foto: Camila Chiarello Penteados

Coxinhas de pupunha com frango

Criação: Maria de Fátima de Oliveira Negre, Rossana Catie Bueno de Godoy e Sonia de Fátima Gonçalves Busato

Ingredientes

Massa

- ½ xícara de chá ou 100 g de manteiga
- 1 xícara de chá grande ou 250 mL de leite frio
- 1 xícara de chá grande ou 250 mL de caldo de galinha
- 1 unidade grande ou 100 g de batata cozida e espremida ainda quente
- 1 colher de chá ou 5 g de sal
- 1 xícara de chá grande ou 250 g de farinha de trigo

Recheio

- 250 g de coração de pupunha
- 250 g de peito de frango defumado ou com “fumaça líquida”
- ½ colher de sobremesa ou 2 mL de “fumaça líquida”
- 1½ xícara de chá ou 150 g de queijo prato ralado grosso
- 250 g de requeijão firme
- 1 xícara ou 50 g de cebolinha verde picada
- Sal a gosto
- Molho de pimenta a gosto

Para empanar

- 1 ovo
- 1 pitada ou 5 g de sal
- 1 copo americano ou 200 g de farinha de rosca

Informação nutricional



Quantidade por porção de 100g

Valor energético
195,45 kcal

Água
56,39 g

Carboidratos
18,10 g

Fibra alimentar
5,74 g

Gorduras
10,05 g

Minerais
1,58 g

Proteínas
8,14 g



Foto: Camila Chiarello Penteadó

Coxinhas de pupunha com frango

Modo de preparo da massa

Colocar em uma panela os ingredientes (exceto a farinha de trigo) e deixar ferver.

Colocar os temperos, acrescentar a farinha de trigo, mexendo rapidamente até a massa soltar-se da panela e deixar macia.

Deixar esfriar a massa, manipulando-a, até que esteja quase fria.

Reservar.

Modo de preparo do recheio

Cozinhar o frango com 1 dente de alho, 1 folha de alfavaca, 1/2 cebola e sal, deixar esfriar, desfiar.

Cozinhar no vapor a pupunha, misturar com queijo prato ralado grosso, o requeijão, a cebolinha verde picada, sal e molho de pimenta a gosto.

Sugestão: Se o frango não for defumado ou não usar fumaça líquida ou em pó, refogar o frango com 2 colheres de azeite ou óleo vegetal de boa qualidade com 2 dentes de alho.

Modelagem das coxinhas

Pegar porções da massa, enrolar nas forminhas de coxinha ou na mão, rechear, modelar, empanar e fritar.

Sugestão: Antes de fritar a coxinha, passar em uma mistura de leite com ovo batido, passar na farinha de rosca mais farinha de mandioca para ficar crocante. Não fritar em óleo quente.





Foto: Daniele Otto

Croquete de pupunha

Criação: Maria de Fátima de Oliveira Negre, Rossana Catie Bueno de Godoy e Sonia de Fátima Gonçalves Busato

Ingredientes

1 vidro ou 550 g de pupunha em conserva
3 colheres de sopa ou 50 g de manteiga
2 unidades ou 5 g de alho picado
1 unidade grande ou 200 g de cebola picada
2 unidades ou 200 g de tomates
1 unidade ou 100 g de pimentão vermelho
1 unidade ou 100 g de batata cozida
1 xícara de chá ou 240 mL de leite ou (caldo de frango)
2 colheres de sopa ou 20 mL de creme de leite
½ xícara ou 50 g de azeitonas pretas

Cheiro verde a gosto
Orégano a gosto
1 xícara de chá ou 120 g de farinha de trigo
1 ½ xícara ou 100 g de queijo parmesão
½ xícara ou 50 g de azeitonas verdes picadas
Sal a gosto

Para empanar

2 ovos inteiros
2 xícaras de chá ou 160 g de farinha de rosca
900 mL de óleo (para fritar)

Modo de preparo

Fritar o alho, a cebola, acrescentar a pupunha, o tomate, o caldo de frango, a azeitona, a batata amassada, o creme de leite, o queijo ralado, o trigo e mexer até desgrudar da panela, acrescentar o cheiro verde. Provar a massa e fazer um rolinho com 3 a 4 cm de espessura por 6 cm de comprimento. Passar no ovo batido uma vez, passar na farinha de rosca, e repetir o processo e fritar.

Informação nutricional



Quantidade por
porção de 100g

Valor energético
201,02 kcal

Água
49,58 g

Carboidratos
37,29 g

Fibra alimentar
3,39 g

Gorduras
3,84 g

Minerais
1,58 g

Proteínas
4,33 g



Foto: Daniele Otto

Dadinho de pupunha e tapioca

Criação: Maria de Fátima de Oliveira Negre, Rossana Catie Bueno de Godoy e Sonia de Fátima Gonçalves Busato

Ingredientes

- 1 coração ou 350 g de pupunha in natura
- 2 ½ xícaras ou 500 g de tapioca granulada
- 2 xícaras de chá ou 200 g de queijo coalho
- 1 litro de leite
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto (opcional)

Modo de preparo

Cortar a pupunha em pequenos cubos e cozinhar em vapor. A seguir, ferver o leite, acrescentar a pupunha já cozida, a tapioca e o queijo, mexer até soltar do fundo, corrigir o sal e mexer. Untar uma forma ou usar uma forma antiaderente, colocar a massa e alisar bem, cobrir com papel filme, levar a geladeira para esfriar, cortar em pequenos cubos e fritar em óleo semi-quente.

Sugestão: Servir com geleia de maçã e pimenta.

Informação nutricional



Quantidade por
porção de 100g

Valor energético
177,69 kcal

Água
54,17 g

Carboidratos
27,16 g

Fibra alimentar
5,38 g

Gorduras
4,77 g

Minerais
2,00 g

Proteínas
6,53 g



Foto: Daniele Otto

Ensopado de peixe com pupunha

Criação: Maria de Fátima de Oliveira Negre, Rossana Catie Bueno de Godoy e Sonia de Fátima Gonçalves Busato

Ingredientes

- 1 kg de peixe (Corvina)
- 1 kg de pupunha
- 400 g de abóbora Cabotia
- 3 unidades médias ou 300 g de cenoura
- 10 unidades médias ou 1.200 g de batata
- 1 unidade grande ou 200 g de pimentão vermelho
- 2 xícaras de chá ou 200 g de amendoim moído sem pele
- 1 unidade pequena ou 10 g de pimenta dedo de moça ou pimenta do reino
- 5 unidades médias ou 500 g de tomate
- 1 unidade média ou 100 g de coentro
- 5 unidades médias ou 500 g de cebola
- ½ colher de sobremesa ou 10 g de sal
- 1 unidade pequena ou 5 g de alho
- ½ xícara de chá ou 120 mL de óleo

Modo de preparo

Dourar a corvina com óleo e reservar. Utilizar o mesmo óleo para dourar a cebola, o alho e o tomate. Acrescentar a pupunha, a cenoura, a abóbora, a batata e o pimentão. Colocar água suficiente para cobrir. Deixar cozinhar até os legumes estarem ao ponto. Acrescentar o peixe, a pimenta, o coentro e o amendoim.

Sugestão: Servir com arroz branco

Informação nutricional



Quantidade por porção de 100g

Valor energético
92,03 kcal

Água
79,61 g

Carboidratos
0 g

Fibra alimentar
2,92 g

Gorduras
5,19 g

Minerais
0,93 g

Proteínas
11,33 g



Harira pupunha de carne vermelha

Criação: Maria de Fátima de Oliveira Negre, Rossana Catie Bueno de Godoy e Sonia de Fátima Gonçalves Busato

Ingredientes

1 coração de pupunha ou 350 g de pupunha em pedaços

250 g de carne (coxão mole)

2 colheres de sopa ou 30 mL de óleo vegetal

1 unidade grande ou 200 g de cebola picada

2 ½ xícaras de chá ou 410 g de grão de bico

2 unidades ou 200 g de tomates

½ xícara de chá ou 150 g de molho de tomate

1 colher de café ou 2 g de açafrão da terra

½ xícara ou 96 g de lentilha

2 dentes ou 5 g de alho amassado

Pimenta síria a gosto

1 maço ou 1g de salsinha

Coentro a gosto

Sal a gosto

3 colheres de sopa ou 25 g de amido de milho

4 xícaras ou 500 mL de água (suficiente para cozinhar)

Modo de preparo

Em uma panela, aquecer o óleo e fritar a carne até dourar. Acrescentar a água, o grão de bico, cobrir com água e cozinhar por 20 minutos, acrescentar a lentilha e terminar de cozinhar.

Em outra panela, colocar o restante do óleo, fritar a cebola e o alho. Acrescentar os tomates e o molho de tomate. Adicionar o açafrão, a pimenta, a pupunha cortada em cubos, o coentro e o sal. Deixar a sopa cozinhar por 20 minutos, mexendo-a para não empelotar. Se necessário acrescentar mais água. Ao engrossar o caldo, desligar.

Sugestão: Retirar a espuma que forma durante o cozimento do grão de bico, para ter um melhor resultado. A carne de gado pode ser substituída por frango ou cordeiro.

Informação nutricional



Quantidade por porção de 100g

Valor energético
44,35 kcal

Água
78,92 g

Carboidratos
2,20 g

Fibra alimentar
9,99 g

Gorduras
1,18 g

Minerais
1,48 g

Proteínas
6,23 g



Foto: Daniele Otto

Lasanha de pupunha com recheio de carne

Criação: Maria de Fátima de Oliveira Negre, Rossana Catie Bueno de Godoy e Sonia de Fátima Gonçalves Busato

Ingredientes

2 corações ou 700 g de pupunha in natura
4 colheres de sopa ou 60 mL de azeite
2 xícaras de chá ou 160 g de queijo parmesão

Molho

3 colheres de sopa ou 45 mL de óleo
½ cebola grande ou 100 g de cebola picada
250 g de carne moída
5 unidades ou 500 g de tomates sem pele
Salsinha picada a gosto
Sal a gosto

Modo de preparo

Cortar a pupunha em fatias finas no sentido do comprimento. Untar uma frigideira com azeite e levar ao fogo, dourar as fatias de pupunha dos dois lados. Reservar.
Em uma panela, aquecer o óleo e refogar a cebola e o alho. Acrescentar a carne moída até que a água formada evapore e frite. Em seguida, acrescentar os tomates pelados, misturar e deixar apurar por 10 minutos em fogo médio. Acrescentar a salsinha, o sal e misturar. Reservar.
Em um refratário, alternar o molho e fatias de pupunha, finalizando com o molho. Salpicar o queijo e levar ao forno médio para gratinar.

Informação nutricional



Quantidade por
porção de 100g

Valor energético
123,36 kcal

Água
69,68 g

Carboidratos
2,53 g

Fibra alimentar
5,49 g

Gorduras
7,47 g

Minerais
2,58 g

Proteínas
12,25 g



Nhoque de pupunha

Criação: Maria de Fátima de Oliveira Negre, Rossana Catie Bueno de Godoy e Sonia de Fátima Gonçalves Busato

Ingredientes

- 350 g de coração de pupunha
- 4 unidades médias ou 350 g de batata cozida
- 150 g de farinha de trigo
- 2 gemas de ovo
- 1 colher de chá ou 5 g de sal

Modo de preparo

Cozinhar a pupunha em vapor e passar no processador, cozinhar a batata com casca, descascar, passar no espremedor, misturar as duas massas e acrescentar as gemas, o sal e o trigo, amassar bem. Fazer rolinhos cilindros de aproximadamente 1 cm de diâmetro e 2 cm de comprimento e cortar, se preferir passar um garfo em cada um para fazer o formato de uma concha.

Cozinhar o nhoque em uma panela com água fervente em pequenas quantidades, quando começar a subir à superfície, retirar com uma escumadeira e colocar em uma tigela com água e gelo para resfriar. Escorrer e colocar em um recipiente misturando óleo ou azeite em pequena quantidade para não grudarem. Se desejar, colocar uma pitada de fermento em pó na massa, para deixar mais macia.

Sugestão: Pode servir com o molho de sua preferência, se desejar rechear, aumentar o formato do nhoque e rechear com mozzarella.

Informação nutricional



Quantidade por porção de 100g

Valor energético
75,85 kcal

Água
79,42 g

Carboidratos
10,98 g

Fibra alimentar
2,71 g

Gorduras
2,07 g

Minerais
1,50 g

Proteínas
3,34 g



Foto: Daniele Otto

Pão com recheio de pupunha

Criação: Maria de Fátima de Oliveira Negre, Rossana Catie Bueno de Godoy e Sonia de Fátima Gonçalves Busato

Ingredientes

Massa

3 xícaras de chá ou 720 g de farinha de trigo
½ xícara de chá ou 10 g de sal
1 ½ xícara de chá ou 180 mL de água morna
1 xícara de chá ou 120 mL de leite integral
1 colher de sopa ou 20 g de açúcar
1 colher de sopa ou 10 mL de azeite
½ sachê ou 6 g de fermento biológico

Recheio

2 xícaras de chá ou 160 g de queijo mussarela ralado grosso
250 g pupunha em conserva
200 g de queijo catupiry ou requeijão
Orégano a gosto
Sal a gosto
Pimenta do reino a gosto
1 colher de sopa ou 20 g de melado de cana
1 colher de sopa ou 10 mL de água

Modo de preparo

Massa

Em uma tigela redonda grande colocar o trigo, o sal, o fermento, a água morna, o leite, o açúcar, o azeite e incorporar a massa até dissolver os grumos, por aproximadamente 10 minutos, deixando uma massa não muito dura, mais macia. Reservar.

Recheio

Misturar todos os ingredientes de forma homogênea. Abrir a massa com rolo, colocar em uma forma retangular, acrescentar o recheio no meio, pode enrolar e fazer uma trança, dissolver o melado de cana com água e passar por último no pão e levar para assar em forno pré-aquecido a 190 °C por aproximadamente 30 minutos. Verificar sempre, até dourar.

Informação nutricional



Quantidade por porção de 100g

Valor energético
204,80 kcal

Água
48,25 g

Carboidratos
26,80 g

Fibra alimentar
5,34 g

Gorduras
5,73 g

Minerais
2,37 g

Proteínas
11,51 g



Foto: Daniele Otto

Pão de ló surpresa de pupunha

Criação: Maria de Fátima de Oliveira Negre, Rossana Catie Bueno de Godoy e Sonia de Fátima Gonçalves Busato

Ingredientes

Massa

- 2 xícaras de chá ou 240 g de farinha de trigo
- 1 ½ xícara de chá ou 270 g de açúcar refinado
- 8 ovos

1º Recheio

- 2 xícaras de chá ou 160 g de pupunha ralada
- 2 xícaras de chá ou 160 g de coco ralado sem açúcar
- 1 lata ou 395 g de leite condensado
- 1 colher de sopa ou 15 g de manteiga
- 4¼ xícaras de chá ou 300 mL de leite integral

2º Recheio

- 1 lata ou 395 g de leite condensado

Calda

- 1 xícara de chá ou 180 g de açúcar
- ½ xícara de chá ou 120 g de água
- 1 rama ou 1 g de canela

Informação nutricional



Quantidade por porção de 100g

Valor energético
244,37 kcal

Água
35,45 g

Carboidratos
53,07 g

Fibra alimentar
2,75 g

Gorduras
0,41 g

Minerais
1,22 g

Proteínas
7,10 g



Foto: Daniele Otto

Pão de ló surpresa de pupunha

Modo de preparo da massa

Peneirar a farinha de trigo e o açúcar.

Bater os ovos inteiros na batedeira por 5 minutos, acrescentar o açúcar em velocidade média da batedeira, aos poucos, bater por mais 10 minutos, desligar a batedeira e adicionar a farinha de trigo aos poucos com uma espátula ou batedor de arame com movimentos de baixo para cima para não perder aeração.

Em uma forma redonda de 20 cm x 10 cm, untar apenas o fundo e forrar com papel manteiga, colocar a massa assar por 20 a 30 minutos ou até dourar, em forno preaquecido a 180 °C. Deixar esfriar e desenformar.

Modo de preparo do 1º recheio

Colocar o leite integral em uma panela para aquecer, acrescentar o leite condensado, a metade do coco, toda a pupunha, a manteiga e cozinhar por 20 minutos sem parar de mexer. Quando estiver soltando do fundo da panela, acrescentar o restante do coco e cozinhar por mais 5 minutos, retirar da panela, colocar em um refratário, cobrir com papel filme até a hora de rechear o bolo.

Modo de preparo do 2º recheio

Cozinhar em panela de pressão a lata de leite condensado coberta por água por 4 minutos, esperar esfriar para abrir a lata e rechear o bolo.

Montagem do bolo

Fatiar o bolo em 3 partes. Em prato especial, colocar a 1ª parte do bolo, salpicar com a calda, passar o doce de leite e em seguida passar a cocada com pupunha. A seguir, colocar outra parte do bolo e repetir o processo e cobrir com a última parte do bolo. Se preferir, fazer uma cobertura e salpicar com açúcar de confeiteiro.

Sugestão: Bater os ovos inteiros até dobrar de volume, acrescentar o açúcar até dobrar o volume. Desligar a batedeira e acrescentar o trigo em movimentos suaves. Misturar sempre de baixo para cima do vasilhame. Se desejar pode colocar 1 colher de café de fermento em pó na massa para dar estrutura melhor.





Foto: Daniele Otto

Patê de pupunha

Criação: Maria de Fátima de Oliveira Negre, Rossana Catie Bueno de Godoy e Sonia de Fátima Gonçalves Busato

Ingredientes

- 1 vidro ou 550 g de pupunha em conserva
- 1 copo americano ou 200 g de catupiry
- 1 caixa ou 200 mL de creme de leite
- 1 pacote ou 50 g queijo parmesão
- Pimenta do reino branca a gosto
- Cheiro verde picado fino a gosto
- Sal a gosto

Modo de preparo

Cortar a pupunha em cubos pequenos. Se preferir, processar e reservar.

Em um vasilhame, misturar o creme de leite, o catupiry, o queijo parmesão, a pimenta do reino branca e misturar bem. Acrescentar a pupunha, misturar e acrescentar o cheiro verde. Verificar o sal.

Sugestão: Servir com torradas.

Informação nutricional



Quantidade por
porção de 100g

Valor energético
67,02 kcal

Água
81,87 g

Carboidratos
5,04 g

Fibra alimentar
2,48 g

Gorduras
2,52 g

Minerais
2,05 g

Proteínas
6,04 g



Foto: Daniele Otto

Pudim de pupunha com tapioca

Criação: Maria de Fátima de Oliveira Negre, Rossana Catie Bueno de Godoy e Sonia de Fátima Gonçalves Busato

Ingredientes

- 2 xícaras de chá ou 500 g de pupunha ralada e escorrida
- 1 xícara de chá ou 100 g de coco ralado sem açúcar
- 1 lata ou 395 g leite condensado
- 2 xícaras de chá ou 500 g de tapioca granulada
- 7 xícaras de chá ou 1.200 mL de leite integral
- 2 ½ xícaras de chá ou 600 g de açúcar
- ½ colher de café ou 10 g sal
- 1 vidro de 200 mL de leite de coco

Modo de preparo

Misturar os ingredientes, a pupunha, o açúcar, a tapioca e o leite, deixar descansar por 5 minutos, acrescentar o leite de coco e mexer bem até dissolver tudo. Colocar em uma forma de pudim untada com óleo, deixar na geladeira por 3 horas. Retirar da geladeira e desenformar o pudim, cobrir com leite condensado e coco ralado.

Informação nutricional



Quantidade por porção de 100g

Valor energético
178,41 kcal

Água
51,30 g

Carboidratos
40,78 g

Fibra alimentar
4,31 g

Gorduras
1,45 g

Minerais
1,60 g

Proteínas
0,56 g



Foto: Daniele Otto

Pupunha gratinada

Criação: Maria de Fátima de Oliveira Negre, Rossana Catie Bueno de Godoy e Sonia de Fátima Gonçalves Busato

Ingredientes

- 350 g de coração de pupunha
- 1 unidade ou 100 g de cebola
- 2 xícaras de chá ou 250 mL de leite
- 2 colheres de sopa ou 30 g de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa ou 30 g de manteiga
- 1 folha de louro
- 1 unidade ou 1 g de cravo da índia
- 1 ¼ xícara ou 100 g de queijo ralado
- Noz moscada a gosto
- Sal a gosto

Modo de preparo

Pré-aquecer o forno a 200 °C, untar um refratário de tamanho médio. Descascar a cebola, enrolar com a folha de louro e o cravo e deixar ferver com o leite para saborizar. Colocar o leite em uma panela e levar para ferver bem. Reservar.

Em outra panela, derreter a manteiga, misturar a farinha de trigo mexendo por 1 minuto. Retirar a panela do fogo, acrescentar o leite sem a cebola e bater bem para não fazer bolinhas. Levar ao fogo por mais 10 minutos, acrescentar a noz-moscada e o sal. Colocar a metade do molho no refratário, cortar a pupunha em rodela de aproximadamente 1 cm e colocar no refratário, cobrir com o restante do molho, salpicar o queijo ralado e levar ao forno até que a pupunha esteja bem macia.

Informação nutricional



Quantidade por porção de 100g

Valor energético
85,45 kcal

Água
79,69 g

Carboidratos
6,10 g

Fibra alimentar
3,53 g

Gorduras
4,65 g

Minerais
1,23 g

Proteínas
4,80 g



Pupunha rosti com batata

Criação: Maria de Fátima de Oliveira Negre, Rossana Catie Bueno de Godoy e Sonia de Fátima Gonçalves Busato

Ingredientes

- 350 g de pupunha em tiras finas
- 1 xícara de chá ou 80 g de queijo emental ralado
- 2 unidades ou 200 g de batata média
- 2 colheres de sopa ou 30 mL de azeite de oliva
- 1 unidade pequena ou 100 g de cebola ralada
- Pimenta dedo de moça a gosto (opcional)
- Pimenta do reino branca a gosto
- 1 xícara de chá ou 80 g de queijo mozzarella ralado
- 1 maço ou 1 g de salsinha picada
- Sal a gosto

Modo de preparo

Passar a pupunha em água fervente por 3 minutos, retirar e colocar em um vasilhame com água e gelo por alguns minutos, escorrer e reservar. Cozinhar as batatas descascadas inteiras por 5 minutos, deixar esfriar e passar no ralo grosso, misturar o sal, a pimenta de sua preferência, acrescentar a cebola ralada, a pupunha, a batata, os queijos e a salsinha. Fazer uma mistura homogênea. Untar uma frigideira com azeite, levar ao fogo e colocar a massa em forma de pequenas panquecas em fogo médio. Cozinhar por 5 minutos até dourar, virar e fazer o mesmo procedimento do outro lado por mais 5 minutos.

Informação nutricional



Quantidade por porção de 100g

Valor energético
66,88 kcal

Água
77,75 g

Carboidratos
7,18 g

Fibra alimentar
4,41 g

Gorduras
0,84 g

Minerais
2,17 g

Proteínas
7,66 g



Foto: Daniele Otto

Quiche de pupunha

Criação: Maria de Fátima de Oliveira Negre, Rossana Catie Bueno de Godoy e Sonia de Fátima Gonçalves Busato

Ingredientes

Massa

- 1 ½ xícara ou 180 g de farinha de trigo
- ¾ xícara de chá ou 145 g de manteiga sem sal
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa ou 30 mL de água gelada
- 1 colher de chá ou 5 g de sal

Recheio

- 1 vidro ou 550 g de pupunha em conserva cortada em fatias
- 2 xícaras de chá ou 160 g de queijo gruyère ralado
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto

Para cobertura

- 1 ovo
- 1 caixa/vidro ou 200 mL de creme de leite fresco
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- Noz moscada a gosto
- 1 xícara de chá ou 80 g de queijo parmesão

Informação nutricional



Quantidade por
porção de 100g

Valor energético
276,59 kcal

Água
43,94 g

Carboidratos
21,30 g

Fibra alimentar
4,69 g

Gorduras
16,20 g

Minerais
2,48 g

Proteínas
11,39 g



Foto: Daniele Otto

Quiche de pupunha

Modo de preparo da massa

Peneirar a farinha de trigo, acrescentar a manteiga gelada cortada em pequenos cubos, o ovo, o sal e com as pontas dos dedos afofar, acrescentar as duas colheres de água gelada e amassar até desgrudar da mão, colocar em plástico filme e levar a geladeira por 30 minutos.

Abrir a massa, com um rolo sobre o plástico.

Em uma forma com fundo removível, modelar com a massa no fundo e laterais da forma, fazer furos com garfo no fundo da massa, forrar com papel alumínio e colocar grãos para fazer peso e a massa não estufar, levar ao forno preaquecido por 15 minutos.

Retirar o papel alumínio e os grãos e assar por mais 15 minutos, até dourar. Retirar do forno e reservar.

Modo de preparo do recheio

Dourar a cebola no azeite, acrescentar a pupunha, sal e a pimenta, refogar por 5 minutos e reservar.

Modo de preparo da cobertura

Bater os ovos, acrescentar o creme de leite, pimenta do reino, noz moscada e queijo parmesão na massa fria. Colocar o recheio na massa, cobrir com a cobertura e levar ao forno para gratinar.





Foto: Daniele Otto

Sopa cremosa de pupunha

Criação: Maria de Fátima de Oliveira Negre, Rossana Catie Bueno de Godoy e Sonia de Fátima Gonçalves Busato

Ingredientes

2 ½ xícaras ou 500 g de pupunha in natura	Pimenta do reino a gosto
3 unidades ou 300 g de batatas	1 caixa ou 200 mL de creme de leite fresco
2 unidades ou 200 g de cebola média	1 xícara ou 100 g de queijo prato ralado
1 dente de alho	Sal a gosto
2 ½ xícaras ou 500 g de tomates grandes maduros sem pele e sementes	2500 mL de água
Cebolinha verde a gosto	1 colher de sopa ou 15 g de manteiga

Modo de preparo

Colocar a pupunha picada e a batata descascada e cortada para cozinhar em água e sal. Reservar juntamente com a água do cozimento. À parte, refogar na manteiga a cebola cortada em cubos pequenos, o alho e adicionar os tomates sem pele e sementes cortados em cubos. Acrescentar a pimenta do reino, a cebolinha verde e deixar esfriar. Bater no liquidificador. Acrescentar a pupunha e as batatas e bater novamente até obter uma mistura homogênea. Usar a água do cozimento, se necessário, para obter um creme leve. Finalizar levando ao fogo por 10 minutos. Adicionar o creme de leite e o queijo, verificar o sal.

Sugestão: Servir com mini torradas passadas na manteiga e ervas finas.

Informação nutricional



Quantidade por porção de 100g

Valor energético
92,03 kcal

Água
79,61 g

Carboidratos
0 g

Fibra alimentar
2,92 g

Gorduras
5,19 g

Minerais
0,93 g

Proteínas
11,33 g



*Receitas do Curso de Gastronomia
da Universidade Positivo*



Foto: Thamires Valério

Anholine de pupunha recheado com cogumelos e musseline de abóbora com pickles de rabanete

Criação: Luiz Felipe Tomazelli

Ingredientes

Brotos para decorar

Caldo de frango com legumes

Ossos de um frango pequeno

1 unidade ou 50 g de cebola

1 unidade ou 100 g de cenoura

Aparas de todos os vegetais

Tomilho ou ervas aromáticas da preferência

1 L de água

Massa

2 xícaras ou 250 g de farinha de trigo

1 colher chá ou 1 g de sal

2 unidades ou 100 g de ovos

¼ maço ou 5 g de tomilho

Musseline

600 g de abóbora de pescoço

1 caixinha ou 200 g de creme de leite fresco

1/2 unidade ou 25 g de cebola nacional

Azeite de oliva a gosto

3 unidades ou 200 mL de laranja Bahia (suco)

Informação nutricional



Quantidade por porção de 100g

Valor energético
109,68 kcal

Água
70,39 g

Carboidratos
7,44 g

Fibra alimentar
5,01 g

Gorduras
6,76 g

Minerais
5,64 g

Proteínas
4,76 g



Foto: Tamires Valério

Anholine de pupunha recheado com cogumelos e musseline de abóbora com pickles de rabanete

Recheio

150 g de pupunha (tolete)

½ maço ou 5 g de salsinha

2 unidades ou 50 g de cebola roxa

8 unidades ou 100 g de cogumelo (Porto Belo ou Paris)

1 unidade ou 30 g de alho poró

1 colher de chá ou 1 g de pimenta do reino preta

1 colher chá ou 1 g de sal

10 unidades ou 40 g de castanha do Pará

Azeite de oliva a gosto

1 unidade ou 50 g de cenoura

Picles de rabanete

3 unidades ou 50 g de rabanete

1/2 xícara ou 50 mL de vinagre de álcool

1 xícara ou 100 mL de água

1 colher ou 2 g de sal

1 colher ou 2 g de açúcar

3 g de grãos de pimenta ou 5 grãos

Redução de aceto

1 xícara ou 60 g de açúcar

1 xícara ou 100 mL de aceto Balsâmico

Modo de preparo

Primeiramente, deixar tostar os ossos em uma panela bem quente, em seguida adicionar as aparas dos vegetais e a cenoura. Após, acrescentar água e deixar ferver bem. Reservar 1/3 do caldo para engrossar. Este 1/3 deve ser espessado com roux (em fogo baixo, mistura de partes iguais entre farinha de trigo e manteiga, colocar os dois ingredientes juntos até obter uma coloração amarelo queimado, em seguida adicionar o caldo e mexer até obter a consistência de molho desejada) após a cocção, reservar em um bowl com papel filme. Descascar a abóbora e cozinhar imersa na água até que esteja macia. Fazer a massa com a mistura de ovos, trigo, tomilho fresco, pimenta e sal. Acrescentar farinha aos poucos para não passar do ponto. Envolver com plástico filme e deixar descansar por 15 minutos. Para o picles, cortar os rabanetes em espessura fina, colocar para ferver uma mistura de sal, açúcar, água, pimenta do reino e vinagre de álcool (pode colocar menos vinagre ou aumentar a quantidade de acordo com a preferência pela acidez), em seguida desligar e adicionar as lâminas de rabanete e utilizar no final da preparação. Para o recheio utilizar 150 g de pupunha e 100 g de cogumelos cortados em Brunoise, uma cenoura ralada, dourar cebola e alho e acrescentar os cogumelos com a pupunha e refogar, temperar com sal, pimenta, tomilho e acrescentar as castanhas já laminadas. Refogar tudo, corrigir o tempero e reservar.

Com a abóbora já cozida, passar pelo liquidificador e voltar para a panela com sal, alho e cebola. Acrescentar o suco de laranja com três colheres de creme de leite e peneirar o musseline. Corrigir o sal. Reservar.

Para fazer a redução de aceto, deve-se colocar o açúcar com o balsâmico até ficar uma solução mais espessa em fogo médio. Esticar a massa deixando o mais fina possível, rechear e cozinhar no caldo de legumes fervendo. Escolher o formato de raviólis ou até mesmo anholines. Após, cozinhar a massa, passar na frigideira com manteiga, sal, pimenta e tomilho.

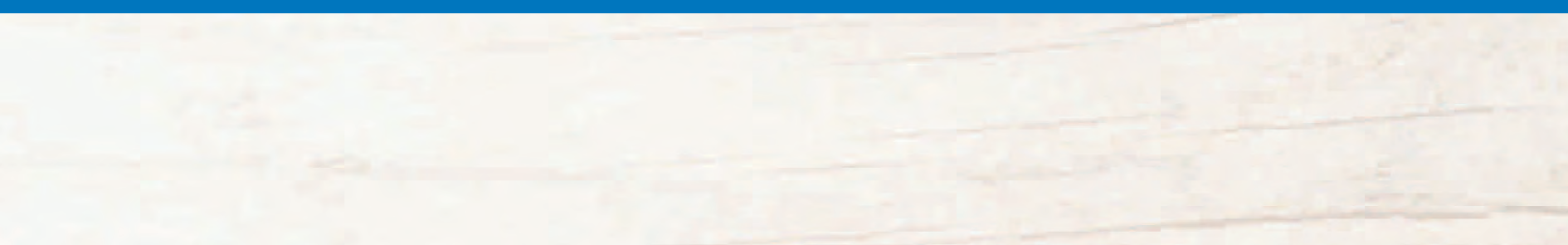
Como sugestão, pegar um ou dois toletes de pupunha, grelhar na frigideira ou assar no forno com sal, azeite de oliva e pimenta para compor a apresentação.

Montar o prato com todos os elementos.





Foto: Thamires Valério



Arroz doce de pupunha

Criação: Marta Almeida

Ingredientes

- 1 ½ xícara de arroz branco
- 2 xícaras de palmito de pupunha in natura
- 4 xícaras de água
- 1 palmito de pupunha tipo tolete para decoração
- 4 colheres de açúcar

Modo de preparo

Em uma panela colocar a pupunha e a água, deixar cozinhar até ficar bem macio, acrescentar mais água se achar necessário. Colocar em um liquidificador, a pupunha cozida quente e a água do cozimento. Bater até virar um creme e reservar.

Em uma panela colocar o açúcar, deixar derreter até ficar com uma coloração dourada, acrescentar o creme de pupunha e o arroz. Deixar cozinhar, sempre mexendo, para que o arroz solte o seu amido natural e assim dando cremosidade ao arroz. Se achar necessário, acrescentar mais água para o cozimento total do arroz, provar e acertar o açúcar. Reservar.

Servir quente ou gelado, com lascas de pupunha.

Decoração

Usar lascas de palmito de pupunha, tostadas na frigideira.

Informação nutricional



Quantidade por
porção de 100g

Valor energético
158,39 kcal

Água
60,99 g

Carboidratos
17,80 g

Fibra alimentar
4,34 g

Gorduras
8,20 g

Minerais
5,31 g

Proteínas
3,35 g



Bolo invertido de pupunha

Criação: Emilia Rocha

Ingredientes

Massa

- 2 ovos
- 50 g de açúcar
- 60 mL de óleo
- 100 g de trigo
- 80 g de chocolate em pó
- 1 colher de pó Royal

Molho Butterscotch

- 45 g de manteiga
- 80 g de açúcar mascavo
- 2 colheres de calda dourada
- 70 mL de creme de leite

Recheio bolo

- 200 g de palmito de pupunha in natura
- 2 colheres de açúcar refinado
- 1 unidade de anis estrelado
- 100 mL de água

Informação nutricional



Quantidade por
porção de 100g

Valor energético
187,07 kcal

Água
47,25 g

Carboidratos
35,22 g

Fibra alimentar
7,25 g

Gorduras
3,53 g

Minerais
3,15 g

Proteínas
3,60 g



Foto: Thamires Valério

Bolo invertido de pupunha

Modo de preparo da massa

Bater as claras em neve, acrescentar o açúcar, após dobrar de volume incluir as gemas. Peneirar todos os ingredientes secos e misturar a massa junto com o óleo. Untar a forma e assar 20 minutos em temperatura de 180 °C.

Modo de preparo do recheio

Preparar a calda dourada em fogo baixo. Acrescentar a calda a manteiga e o açúcar mascavo. Juntar o creme de leite e deixar levantar fervura.

Cortar a pupunha em *Macedonia* e passar em água fervente. Em uma panela colocar o açúcar e água e transformar em calda dourada. Acrescentar o anis e a pupunha à calda e deixar ferver por 10 minutos em fogo baixo.

Montagem do bolo invertido

Revestir um bowl com filme PVC, forrar o fundo com pedaços do bolo cortado.

Misturar o recheio de palmito ao molho e acrescentar em cima do bolo cortado no bowl.

Após acrescentar mais bolo cortado em cima do recheio.

Cobrir com o restante do filme pvc ou bowl. Levar à geladeira convencional por 1 hora.





Foto: Thamires Valério

Casquinha de siri com pupunha

Criação: Alady Ranth Milani

Ingredientes

- 200 g de carne de siri
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 300 g de palmito de pupunha cortado à *Julienne*
- ½ limão
- Sal e pimenta do reino

Modo de preparo

- Aquecer levemente a manteiga.
- Misturar a pupunha à *Julienne*.
- Acrescentar os zestes de ½ limão.
- Decorar com alcaparras.
- Adicionar sal e pimenta do reino a gosto.

Informação nutricional



Quantidade por
porção de 100g

Valor energético
169,09 kcal

Água
62,83 g

Carboidratos
0 g

Fibra alimentar
7,09 g

Gorduras
13,57 g

Minerais
4,77 g

Proteínas
11,74 g



Ceviche amazônico de pupunha

Criação: Álvaro Cesar Krieck (Chef Vovo Krieck)

Ingredientes

Para el ceviche

200 g de filés de tilápia
1 unidade de limão Taiti
1 unidade de limão cravo
50 g de cebola roxa cortada a *Julienne*
10 g de pimentas variadas sem sementes picadas finamente
Folhas de coentro picadas na hora
Sal e glutamato monossódico (opcional)
120 g de cubos de pupunha branqueados ou assados
Salsinha picada finamente

Para os acompanhamentos

15 g de farinha do Uarini
10 g de tapioca crocante
Chips de banana da terra triturados

Para la leche de tigre

Aparas de tilápia
Aparas de cebola
Aparas de pimentas
Aparas de coentro
350 mL de tucupi
50 g de jambu

Informação nutricional



Quantidade por porção de 100g

Valor energético
34,76 kcal

Água
82,53 g

Carboidratos
1,71 g

Fibra alimentar
4,55 g

Gorduras
2,48 g

Minerais
7,33 g

Proteínas
1,40 g



Foto: Thamires Valério

Ceviche amazônico de pupunha

Modo de preparo

Levar uma panela ao fogo com tucupi e metade das aparas de tilápia, aparas de cebolas, pimentas, jambu e talos de coentro e cozinhar por alguns minutos.

Reservar o restante das aparas para bater no liquidificador.

Em seguida, retirar do fogo, transferir para outro recipiente e resfriar.

Quando estiver frio, processar ou passar pelo liquidificador, juntamente com as aparas de tilápia cruas.

Passar a mistura por uma peneira e reservar refrigerado.

Preparo dos acompanhamentos

Hidratar uma parte da farinha do Uarini na leche de tigre e reservar.

Fazer uma farofinha com os chips de banana da terra triturados, farinha do Uarini restante, tapioca e reservar. Processar se necessário.

Para o ceviche, cortar as tilápias em cubos uniformes. Cortar as pimentas (reservando um pedaço), as cebolas e o coentro finamente. Extrair o suco dos limões e reservar.

Esfregar o pedaço de pimenta no fundo de uma tigela. Polvilhar um pouco de sal. Adicionar os cubos de tilápia, 1/3 das cebolas, as pimentas, o coentro, e la leche de tigre. Misturar delicadamente. Adicionar o suco de limão e provar o sal e a acidez. Fazer correções se necessário.

Para montar o prato, dispor os acompanhamentos de forma harmoniosa, e colocar a farofinha sobre o peixe.





“Cocada” de pupunha com maracujá

Criação: Gabriela Akatsu

Ingredientes

- 350 g de espaguete de pupunha
- ¾ xícara ou 190 mL de água
- 1 xícara ou 180 g de açúcar
- 30 g de coco ralado
- ¼ xícara ou 60 mL de leite de coco
- ½ lata ou 200 mL de leite condensado
- 1 maracujá

Modo de preparo

Cortar o espaguete de pupunha em tamanhos menores para que fique parecendo com coco ralado e reservar, retirar a polpa do maracujá e reservar. Em uma panela adicionar o açúcar, a água e o leite de coco, ligar o fogo e mexer de vez em quando até que a mistura comece a ferver. Adicionar o coco ralado e o espaguete de pupunha picado. Deixar a mistura em fogo médio e mexer esporadicamente para que não queime, o líquido deverá formar uma calda e quando estiver quase seco adicionar o maracujá e deixar cozinhar de 2 a 3 min mexendo sempre. Quando a mistura estiver bem incorporada e seca adicionar o leite condensado e mexer até que desgrude do fundo da panela, como brigadeiro. Desligar o fogo e colocar em recipiente untado com óleo, esperar esfriar um pouco. Você poderá cortar com a faca ou cortador, modelar com uma colher ou com as mãos. Aguardar esfriar e servir.

Informação nutricional



Quantidade por
porção de 100g

Valor energético
208,96 kcal

Água
40,26 g

Carboidratos
46,44 g

Fibra alimentar
5,12 g

Gorduras
0,91 g

Minerais
3,51 g

Proteínas
3,76 g



Foto: Thamires Valério

Dacquoise com creme diplomata de pupunha com maçã e nozes

Criação: Rebeca Justus da Silva

Ingredientes

40 g de clara de ovo
70 g de açúcar
40 g de farinha de amêndoas
150 mL de leite
60 g de gemas
20 g de amido de milho
12 mL de extrato de baunilha
100 mL de creme de leite fresco
110 g de palmito de pupunha in natura
15 g de maçã
8 g de nozes
Sal a gosto
1 g de manteiga
3 mL de licor de cacau
6 g de mel
6 unidades de cravo
Água

Informação nutricional



Quantidade por
porção de 100g

Valor energético
164,54 kcal

Água
52,11 g

Carboidratos
13,25 g

Fibra alimentar
13,87 g

Gorduras
9,06 g

Minerais
4,21 g

Proteínas
7,50 g



Foto: Thamires Valério

Dacquoise com creme diplomata de pupunha com maça e nozes

Modo de preparo da massa dacquoise

Peneirar a farinha de amêndoas e o açúcar separadamente e reservar. Bater a clara em neve e acrescentar o açúcar aos poucos. Incorporar delicadamente a farinha de amêndoa no merengue.

Com o bico de confeitar, fazer formato de espiral no silpat e assar a 180 °C por uns 25 min.

Esperar esfriar e reservar.

Modo de preparo da pupunha

Cozinhar os pedaços de pupunha na água com o mel, os cravos, uma pitada de sal, extrato de baunilha e deixar ferver por uns 25 minutos, ou até que esteja bem mole. Coar e reservar.



Creme diplomata de palmito

Colocar o leite para ferver. Em um bowl, bater as gemas com o açúcar até formar uma gemada esbranquiçada. Acrescentar o amido de milho e misturar bem. Quando o leite ferver, despejar a metade do leite no bowl da gemada e dissolver bem, com ajuda do fouet.

Voltar tudo para a panela, mexendo sempre com o fouet e levar ao fogo baixo, até engrossar. Retirar da panela e deixar esfriar. Cobrir com plástico filme sobre o creme.

Bater o creme de leite fresco com o palmito cozido. Levar depois para batedeira e dar o ponto de chantilly. Misturar delicadamente o chantilly com o creme e levar para geladeira.

Palmito decoração

Selar o pupunha cortado com um pouco de manteiga, acrescentar um pouco de açúcar e água e deixar cozinhar. Quando a água secar, adicionar o licor e flambar, acrescentar um fio de mel. Retirar e colocar uma pitada de sal. Cortar maçã em cubinhos, adicionar nozes quebradas, a pupunha e reservar.

Montagem

Colocar uma dacquoise e por cima o creme diplomata, mais uma dacquoise e cobrir com um pouco mais de creme. Decorar com pupunha, maçã e nozes em cima.



Involtini de pupunha

Criação: Renata Keiko

Ingredientes

Pupunha grelhada

3 lâminas de palmito de pupunha cozida
q.b. azeite de oliva para grelhar
q.b. sal e pimenta do reino preta

Recheio de cogumelos

50 g de cogumelo paris
50 g de cogumelo shiitake
20 g de cebola
20 g de alho poró

Molho de pimentão

80 g de pimentão vermelho
80 g de pimentão amarelo
30 g de cebola

“Caviar”

50 g de sagu
q.b. de água para cozinhar o sagu
30 mL de molho de soja
10 mL de azeite de oliva

Informação nutricional



Quantidade por
porção de 100g

Valor energético
56,53 kcal

Água
79,87 g

Carboidratos
0,95 g

Fibra alimentar
9,02 g

Gorduras
4,53 g

Minerais
2,64 g

Proteínas
2,99 g



Foto: Thamires Valério

Involtini de pupunha

Modo de preparo da pupunha

Cozinhar o palmito de pupunha até ficar macio. Reservar. Em uma frigideira, colocar um fio de azeite de oliva e grelhar a pupunha até que ficar dourada. Temperar com sal e pimenta do reino preta moída na hora.

Modo de preparo do recheio

Lavar os cogumelos e cortar em brunoise. Cortar a cebola e o alho poró em brunoise. Em uma frigideira, colocar um fio de azeite e começar refogando lentamente a cebola até ficar dourada, acrescentar o alho poró e em seguida os cogumelos. Refogar até que estejam macios. Temperar com sal e pimenta do reino a gosto.



Modo de preparo do molho

Assar os pimentões até que estejam com a pele levemente queimada. Retirar e colocar dentro de um saco plástico e deixar até esfriar (este processo irá auxiliar na retirada da pele). Retirar a pele dos pimentões, cortar em *Jullienne* e refogar juntamente com a cebola. Retirar do fogo e processar ainda quente para formar o molho. Temperar com sal e pimenta a gosto.

Modo de preparo do “caviar”

Cozinhar o sagu em água fervente até que esteja macio. Retirar e temperar com o molho de soja e o azeite de oliva.

Montagem

Colocar uma porção de cogumelos e enrolar dentro da lâmina de pupunha já grelhada. Em um prato, colocar uma porção de molho, por cima colocar os involtines e finalizar com o caviar. Decorar com brotos de sua preferência.



Lâminas de pupunha ao molho de frango

Criação: Tatiane Ferraz

Ingredientes

300 g de palmito em lâminas

500 g de frango desfiado

200 g de extrato de tomate

50 g de cebola picada

Cebolinha verde e salsinha a gosto

500 g de queijo mozzarella ralado

200 g de requeijão cremoso

Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

Em uma panela, colocar óleo e levar ao fogo para aquecer. Acrescentar a cebola e refogar sem deixar queimar. Assim que a cebola murchar colocar o frango e temperar. Por último colocar o extrato de tomate, acrescentar um pouco de água e cozinhar por uns 20 minutos. Após, colocar o cheiro verde.

Montar em um refratário de 30 cm x 10 cm, intercalar o molho com as lascas de pupunha montando molho, requeijão e assim sucessivamente. Na última camada colocar a mozzarella e levar ao forno por uns 20 minutos em temperatura de 180 °C ou até a pupunha amolecer.

Informação nutricional



Quantidade por
porção de 100g

Valor energético
184,23 kcal

Água
61,44 g

Carboidratos
10,95 g

Fibra alimentar
5,24 g

Gorduras
9,03 g

Minerais
3,79 g

Proteínas
14,79 g



Mousse de pupunha

Criação: Gustavo Camara

Ingredientes

Mousse de Palmito

10 g de gelatina sem sabor
20 mL de água gelada
200 g de pupunha picada
q.b. azeite
100 g de maionese
150 g creme de leite fresco
80 g de clara de ovo (pasteurizada)
q.b. sal
q.b. pimenta do reino

Molho de Limão

40 g de maionese
10 g de creme de leite fresco
1 unidade de limão siciliano
q.b. sal
q.b. pimenta do reino

Palmito tostado

50 g de pupunha picada
q.b. azeite
q.b. sal
q.b. pimenta

Modo de preparo

Colocar a gelatina para hidratar na água gelada. Refogar a pupunha picada com o azeite até dar uma leve dourada, reservar e deixar esfriar. Em um triturador de alimentos bater a pupunha já fria com a maionese. Em seguida aquecer a gelatina no micro-ondas por 5 segundos para que fique líquida e então misturar na pasta de palmito. Bater o creme de leite fresco em ponto firme, incorporar delicadamente a pasta de pupunha ao creme de leite batido. Bater as claras em neve também em picos firmes, incorporar delicadamente as claras à outra mistura. Colocar em forminhas de silicone do formato desejado e levar para resfriar até que o mousse fique firme. Em um bowl misturar todos os ingredientes do molho e levar para gelar. Em uma frigideira colocar um pouco de azeite e colocar a pupunha, refogar até ficar dourado. Deixar esfriar. Desenformar o mousse, colocar em um prato e servir com o molho em cima e a pupunha tostada ao lado. Decorar com flor comestível ou raspas de limão.

Informação nutricional



Quantidade por
porção de 100g

Valor energético
214,18 kcal

Água
65,19 g

Carboidratos
0 g

Fibra alimentar
2,17 g

Gorduras
20,50 g

Minerais
4,72 g

Proteínas
7,42 g



Pad thai brasileiro de pupunha

Criação: Eliana Moré Maia

Ingredientes

Pad Thai

1 bandeja de espaguete de palmito de pupunha in natura
1 bandeja de palmito de pupunha em tolete in natura
150 g de camarões médios limpos
4 unidades de camarões grandes com casca
1 ovo caipira
50 g de broto de feijão (moyashi)
50 g de cebola roxa cortadas em tiras finas
50 g de cenoura cortadas em tiras finas
Pimenta chilli em pó a gosto
5 unidades de nirá picada grosseiramente
80 g de amendoim torrado
5 mL de óleo de gergelim
½ pimenta dedo de moça
Óleo para fritar a pupunha

Molho

15 mL de molho de ostra
30 mL de fish sauce (molho de peixe)
18 g de açúcar de palmeira
15 mL de molho shoyo
20 g pasta de tamarindo
½ limão Taiti
3 unidades de cebolinha verde

Informação nutricional



Quantidade por porção de 100g

Valor energético
139,78 kcal

Água
65,40 g

Carboidratos
2,97 g

Fibra alimentar
6,79 g

Gorduras
10,07 g

Minerais
5,44 g

Proteínas
9,33 g



Foto: Thamires Valério

Pad thai brasileiro de pupunha

Crispy de pupunha

Cortar a pupunha em tirinhas bem fininhas e fritar por imersão. Reservar.

Modo de preparo da omelete

Em um bowl, bater o ovo e colocar uma pitada de sal. Aquecer uma frigideira, acrescentar um pouco de óleo e fazer uma omelete. Reservar.

Modo de preparo do molho

Em uma tigela misturar todos os ingredientes do molho e reservar para acrescentar no Pad Thai.

Modo de preparo do Pad Thai

Aquecer uma panela wok, acrescentar o óleo de gergelim e saltear os camarões médios. Reservar.

Saltear os camarões grandes com casca e reservar para decoração do prato.

Em seguida colocar a cebola, cenoura, pimenta dedo de moça, espaguete de pupunha, broto de feijão, pimenta chili e o amendoim torrado e saltear até que todos os ingredientes estejam al dente.

Colocar os camarões médios na panela e em seguida o molho e mexer bem.

Finalizar com o Nirá e a omelete.

Decorar os pratos com os camarões grandes com casca e o crispy de pupunha.





Petit tatin de pupunha

Criação: Maria Aparecida Alves Ribeiro

Composição

Sablé Breton de canela e avelã

Toffee

Pupunha tatin

Geleia de brilho

Ingredientes | Sablé Breton de canela e avelã

140 g de açúcar mascavo

150 g de manteiga sem sal

4 g de sal

180 g de farinha de trigo

20 g de canela em pó

5 g de fermento em pó químico

60 g de gemas

80 g de avelã torrada

Modo de preparo

Bater o açúcar mascavo, manteiga, sal, farinha de trigo, canela em pó e fermento em pó até obter uma farofa. Acrescentar as gemas, avelã e bater até homogeneizar. Abrir a massa e cortar discos de 7,5 cm x 1,5 cm de diâmetro. Assar em forno aquecido a 170 °C por 15 minutos. Reservar.

Informação nutricional



Quantidade por
porção de 100g

Valor energético
239,10 kcal

Água
32,10 g

Carboidratos
39,88 g

Fibra alimentar
12,41 g

Gorduras
6,54 g

Minerais
3,90 g

Proteínas
5,17 g



Foto: Thamires Valério

Petit tatin de pupunha

Ingredientes | Toffee

300 g creme de leite fresco (35% gordura)

1 unidade baunilha

300 g açúcar refinado

120 g manteiga sem sal

35 g de massa de gelatina

Modo de preparo

Em uma panela, ferver o creme de leite e baunilha.
Reservar.

A parte, preparar um caramelo seco com açúcar e cessar o cozimento com a manteiga sem sal, seguida do creme de leite previamente aquecido. Retirar a calda do fogo, acrescentar a massa de gelatina, homogeneizar e armazenar sob refrigeração. Depois de frio, aplicar 35 g de creme sobre o *sable* Breton de canela.



Ingredientes | Tatin de Pupunha

1.000 g de pupunha rolete ou filete
300 g de manteiga sem sal
300 g açúcar refinado
300 g água
1 piece baunilha

Modo de preparo

Cortar os roletes de pupunha em fatias bem finas e reservar em uma tigela. Em uma panela ferver a manteiga, açúcar, água e baunilha. Acrescentar a pupunha e cozinhar até amolecer. Preparar um caramelo a seco e despejar dentro dos moldes de silicone. Depois de frio, coar a pupunha e dispor no molde e assar em forno aquecido a 180 °C por aproximadamente 30 minutos. Congelar e desenformar.

Cada semiesfera deve ter aproximadamente 70 g.

Ingredientes extras

Geleia de brilho 150 g

Montagem

Pincelar geleia de brilho sobre o *tatin* de maçã. Finalizar com pequenos suspiros em torno do *tatin*.



Risotto de pupunha com salmão e cebola roxa

Criação: Gisele Ferreira

Ingredientes

2 xícaras de arroz arbóreo	½ maço de cebollete
2 litros de caldo de legumes	200 g de parmesão ralado fresco
200 g de manteiga sem sal	0,2 mL de água
200 g de espaguete de pupunha	½ colher de chá de açúcar
150 g salmão fresco	0,3 mL de vinho branco seco
0,1 mL de azeite de oliva	q.b. sal
1 unidade de cebola roxa	q.b. pimenta do reino moída
2 unidades de chalota roxa	

Modo de preparo

Aquecer uma colher de sopa de manteiga juntamente com meia colher de sopa de azeite e refogar o palmito (reservar).

Cortar o salmão em jardineira, temperar com sal e pimenta a gosto, selar em frigideira antiaderente com meia colher de sopa de manteiga e meia colher de sopa de azeite de oliva (reservar).

Cortar a cebola em *brunoise*, aquecer uma colher de manteiga e refogar a cebola até que fique transparente, adicionar o arroz e refogar levemente, adicionar o vinho e deixar secar em fogo médio, ir adicionando caldo e mexendo vigorosamente até que o arroz esteja macio. Ao finalizar o preparo do arroz, adicionar o palmito e salmão (reservando um pouco para a decoração) já preparados e mexer. Em seguida, adicionar o queijo parmesão e misturar em fogo baixo até que derreta e se incorpore aos demais ingredientes. Desligar o fogo. Finalizar adicionando uma colher de sopa de manteiga fria e misturar bem para dar brilho.

Como dica para decoração, deglaciá-las com manteiga, sal, água e açúcar.

Decorar com as chalotas cortadas ao meio, lascas de salmão e *cebollette* em corte *Chiffonade*.

Informação nutricional



Quantidade por porção de 100g

Valor energético
153,67 kcal

Água
65,20 g

Carboidratos
11,69 g

Fibra alimentar
3,01 g

Gorduras
8,76 g

Minerais
4,33 g

Proteínas
7,01 g



Foto: Thamires Valério

Strogonoff vegano de pupunha

Criação: Ana Lúcia Eckert de Campos

Ingredientes

300 g de palmito de pupunha tipo tolete
100 g de cogumelo Champignon de Paris laminado
20 mL de azeite
40 g de cebola picada
1 unidade de pimenta dedo de moça picada
50 mL de conhaque
10 g de mostarda

10 mL de molho inglês
10 g de catchup
30 g de extrato de tomate
Cheiro verde picado

Para o creme

150 g de castanha de caju

Modo de preparo

Enrolar os toletes de pupunha em papel alumínio e levar ao forno por aproximadamente 40 minutos, ou até que fiquem macios. Cortar em rodelas e reservar.

Deixar a castanha de caju de molho em água por aproximadamente 3 horas. Depois de 3 horas, escorrer a água do molho e bater a castanha no liquidificador com a água. Bater bem até obter um creme liso e reservar.

Em uma panela, colocar o azeite e aquecer. Acrescentar a cebola e refogar sem deixar queimar. Acrescentar a pimenta dedo de moça e em seguida os cogumelos laminados. Refogar. Acrescentar a pupunha cortada em rodelas. Flambar a mistura com o conhaque. Acrescentar o molho inglês, a mostarda, o catchup e o extrato de tomate. Em seguida acrescentar o creme de castanha de caju e mexer bem. Se precisar, acertar a textura do molho com um pouco de água. Servir com arroz e batata palha.

Informação nutricional



Quantidade por
porção de 100g

Valor energético
83,43 kcal

Água
78,65 g

Carboidratos
0 g

Fibra alimentar
3,79 g

Gorduras
6,47 g

Minerais
4,79 g

Proteínas
6,30 g



Receitas regionais com pupunha



Foto: Daniele Otto

Pupunha assada

(na churrasqueira, em forno de micro-ondas e em forno elétrico)

Adaptação: Sebastião Bellettini

Ingredientes

Palmito de pupunha in natura com cascas

Modo de preparo

Retirar as cascas do palmito pupunha deixando apenas duas.

Modos de assar

Na churrasqueira

Enrolar a pupunha em papel alumínio e levar diretamente na brasa por aproximadamente 45 minutos.

Em forno elétrico

Enrolar a pupunha em papel alumínio ou papel celofane ou ainda em sacos de poliéster para assados e levar ao forno previamente aquecido a uma temperatura de 200 °C, por aproximadamente 50 minutos.

Em micro-ondas

Enrolar a pupunha em papel celofane ou sacos de poliéster. Levar a pupunha ao forno micro-ondas por 15 minutos.

Retirar do forno. Retirar o papel alumínio, papel celofane ou o saco de poliéster. Cortar a pupunha no sentido longitudinal formando duas “barcas”. Adicionar azeite de oliva, sal, orégano e outros condimentos a gosto.

Informação nutricional



Quantidade por
porção de 100g

Valor energético
41,24 kcal (c) | 37,88 kcal (f) | 43,03 kcal (m)

Água
85,35 g (c) | 86,83 g (f) | 85,08 g (m)

Carboidratos
3,06 g (c) | 3,00 g (f) | 6,01 g (m)

Fibra alimentar
4,62 g (c) | 3,18 g (f) | 3,64 g (m)

Gorduras
1,17 g (c) | 0,54 g (f) | 0,50 g (m)

Minerais
1,18 g (c) | 1,20 g (f) | 1,15 g (m)

Proteínas
4,62 g (c) | 5,25 g (f) | 3,62 g (m)

(c) churrasqueira | (f) forno elétrico | (m) micro-ondas



Foto: Daniele Otto

Torta capixaba de pupunha

(Prato típico do Estado do Espírito Santo)

Adaptação: Maria José Mazega Figueredo

Ingredientes | Moqueca de bacalhau

- 1 kg de bacalhau dessalgado
- 2 tomates picados
- 1 cebola picada
- 2 “dentes” de alho amassados
- 1 xícara de café de azeite de oliva
- Colorau, cebolinha verde e coentro picado a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Pimenta de cheiro a gosto
- Água suficiente para cozinhar o bacalhau

Modo de preparo

Refogar todas as verduras no azeite de oliva e no colorau, juntar o bacalhau e a água e deixar cozinhar. Retirar o bacalhau do molho, desfiar e espremer para deixar quase que totalmente sem o caldo do cozimento. Reservar.

Informação nutricional



Quantidade por
porção de 100g

Valor energético
125,75 kcal

Água
73,44 g

Carboidratos
0,43 g

Fibra alimentar
3,35 g

Gorduras
7,86 g

Minerais
1,60 g

Proteínas
13,32 g



Foto: Daniele Otto

Torta capixaba de pupunha

Ingredientes | Moqueca de camarão

800 g de camarão sem casca e sem cabeças

2 tomates picados

1 cebola picada

2 “dentes” de alho amassados

1 xícara de café de azeite de oliva

Colorau, cebolinha verde e coentro picado a gosto

Pimenta-do-reino a gosto

Pimenta de cheiro a gosto

Modo de preparo

Refogar todas as verduras no azeite e no colorau até secar a água desprendida pelas mesmas, juntar o camarão e cozinhar por cerca de 10 minutos (dependendo do tamanho do camarão). Escorrer o camarão em peneira. Reservar.

Ingredientes | Moqueca de siri

800 g de carne de siri

2 tomates picados

1 cebola picada

2 “dentes” de alho amassados

1 xícara de café de azeite de oliva

Colorau, cebolinha verde e coentro a gosto

Pimenta-do-reino a gosto

Pimenta de cheiro a gosto

Modo de preparo

Refogar todas as verduras no azeite e no colorau até secar a água desprendida pelas mesmas. Juntar a carne de siri e deixar refogar, mexendo sempre, por cerca de 10 minutos ou até secar completamente. Reservar.

Ingredientes | Moqueca de pupunha

1½ kg de pupunha in natura picado em rodelas bem finas e cozidas em água e sal (ou 1 e ½ kg de pupunha processada, cortados bem finos)

3 tomates picados

3 cebolas picadas

5 “dentes” de alho amassados

1 xícara de chá de azeite de oliva

Colorau e pimenta-do-reino a gosto

Pimenta de cheiro a gosto

1 limão

Azeitonas verdes a gosto

Modo de preparo

Deixar a pupunha de molho em água com suco de limão por cerca de 20 minutos. Escorrer e espremer bem para retirar toda a água. Em uma panela grande, refogar as verduras no azeite e no colorau, juntar a pupunha picada e deixar refogar por cerca de 5 minutos. Juntar as azeitonas, as moquecas de bacalhau, de camarão e de siri e deixar refogar por mais 5 minutos.

Untar uma panela de barro (rasa, própria para moqueca de peixe) ou um refratário com azeite, passar o refogado para esse recipiente e cobrir com 4 a 5 ovos batidos juntamente com uma colher de farinha de trigo. Enfeitar com camarões grandes com casca e cabeça e assar em forno médio até dourar. Antes de tirar do forno, regar com bastante azeite de oliva.



Considerações finais

Nos últimos 20 anos a Embrapa Florestas e seus parceiros geraram dezenas de publicações puramente técnicas demonstrando como plantar, cuidar, colher, processar e comercializar de diferentes formas o palmito de pupunha. Devido ao sucesso do processo produtivo, atualmente o cultivo da pupunha é viável e o palmito está presente em diversos segmentos da gastronomia brasileira. O palmito tornou-se acessível e caiu no gosto popular e chegou até as cozinhas de importantes restaurantes, ganhando a admiração de gourmets e de chefs de cozinha no Brasil e no exterior.

Coroando esta trajetória, a Embrapa Florestas e parceiros disponibilizam, por meio desta obra, curiosidades e receitas culinárias, difundindo o seu conhecimento sobre o cultivo de pupunha e a maestria de profissionais da gastronomia na elaboração de pratos elaborados com palmito de pupunha, saudáveis, nutritivos e saborosos.

Literatura recomendada

ABRAPALM: Associação Brasileira dos Produtores de Palmito Cultivado: histórico. In: PUPUNHA.NET: empreendedores. [2007]. Disponível em: <https://www.inpa.gov.br/pupunha/empreendedores/abrapalm_historico.html>. Acesso em: 8 fev. 2018.

BELLEGARD, R. G.; RAUPP, D. S.; CHAIMSOHN, F. P.; BORSATO, A. V. Avaliação de procedimento de acidificação de conservas de palmito foliar de pupunha (*Bactris gasipaes*). *Acta Scientiarum*. Agronomy, v. 27, n. 2, p. 247-254, 2005.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Métodos físico-químicos para análises de alimentos**. Brasília, DF, 2005. 1018 p.

BRASIL. Resolução RDC nº 12, de 2 de janeiro de 2001. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/documents/33880/2568070/RDC_12_2001.pdf/15ffddf6-3767-4527-bfac-740a0400829b>. Acesso em: 5 ago. 2012.

BRASIL. Resolução de Diretoria Colegiada - RDC nº 17, de 19 de novembro de 1999. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/documents/10181/2718376/RDC_17_1999_COMP.pdf/4ecc1852-a924-4668-ac61-d64df55e4fc4>. Acesso em: 15 set. 2012.

BRASIL. Resolução RDC nº 18, de 19 de novembro de 1999. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/documents/33880/2568070/RDC_18_1999.pdf/7d78790d-ee02-4318-8569-28ad9703a1a9>. Acesso em: 03 ago. 2012.

BRASIL. Resolução de Diretoria Colegiada - RDC nº 80, de 14 de abril de 2003. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/documents/10181/2718376/RDC_80_2003_COMP.pdf/b9ae5d1f-eba2-40ad-bd78-376cc881a910>. Acesso em: 09 out. 2012.

BRASIL. **Resolução de Diretoria Colegiada - RDC nº 81, de 14 de abril de 2003.** Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/documents/10181/2718376/RDC_81_2003_COMP.pdf/b2b7561e-9a83-4493-99d3-c55f8309f2a6>

CAMINHA, P. V. de. **Carta de achamento do Brasil.** 1 maio 1500. Disponível em: <<https://educacao.uol.com.br/disciplinas/historia-brasil/brasil-colonia-documentos-1-carta-de-achamento-do-brasil.htm>>. Acesso em: 15 dez. 2018.

CASA DOS PLÁSTICOS EMBALAGENS. Disponível em: <www.casadosplasticos.com.br>. Acesso em: 03 ago. 2012.

CASCUDO, L. da C. **História da alimentação no Brasil.** São Paulo: Brasiliense, 1967. 333 p.

CASTRO, A. M.; PEREIRA JUNIOR, N. Produção, propriedades e aplicação de celulases na hidrólise de resíduos agroindustriais. **Química Nova**, v. 33, n. 1, p. 181-188, 2010. DOI: 10.1590/S0100-40422010000100031.

COUTO S. P. **A história secreta dos piratas.** São Paulo: Universo dos Livros, 2006. 185 p.

DANIEL, O. Potencial da palmicultura em Mato Grosso do Sul. In: SEMINÁRIO SOBRE SISTEMAS FLORESTAIS PARA O MATO GROSSO DO SUL, 1., 1997, Dourados. **Resumos...** Dourados: EMBRAPA-CPAO/Florasul, 1997. p. 63-77.

DEAN, W. A botânica e a política imperial: a introdução e a domesticação de plantas no Brasil. **Revista Estudos Históricos**, v. 4, n. 8, p. 216-228, 1991. Disponível em: <<http://bibliotecadigital.fgv.br/ojs/index.php/reh/issue/view/311>>. Acesso em: 8 jan. 2019.

DUTCOSKY, S. D. **Análise sensorial de alimentos.** 3. ed. Curitiba: Champagnat, 2011. 426 p. (Coleção exatas, 4).

HAYNES, J.; MCLAUGHLIN, J. **Edible palms and their uses.** Gainesville: University of Florida, 2000.

LORENZI, H.; SOUZA, H. M. D.; CERQUEIRA, L. S. C. D.; MEDEIROS-COSTA, J. T. D.; BEHR, N. V. **Palmeiras no Brasil: nativas e exóticas**. São Paulo: Plantarum, 1996. 303 p.

MOURÃO, L. História e natureza do açaí ao palmito. **Revista Territórios e Fronteiras**, v. 3, n. 2, p. 74-96, 2010. DOI: 10.22228/rt-f.v3i2.69.

PENTEADO JUNIOR, J. F.; SANTOS, A. F. dos; NEVES, E. J. M. **Aspectos do agronegócio do palmito de pupunha no Brasil**. Colombo: Embrapa Florestas, 2014. 21 p. (Embrapa Florestas. Documentos, 275). Disponível em: <<http://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/120770/1/Doc.-275-Joel.pdf>>.

SANTOS, A. F. dos; CORRÊA JÚNIOR, C.; NEVES, E. J. M. (Ed.). **Palmeiras para produção de palmito: juçara, pupunheira e palmeira real**. Colombo: Embrapa Florestas, 2008. 190 p.

SUFRAMA (Manaus, AM). **Projeto de potencialidades regionais: estudo da viabilidade econômica: palmito da pupunheira**. Manaus: ISAE/FGV, 2003. Disponível em: <http://www.suframa.gov.br/publicacoes/proj_pot_regionais/palmito.pdf>. Acesso em: 13 jun. 2018.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS. Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação. **Tabela brasileira de composição de alimentos**. 4. ed. Campinas, SP: UNICAMP, 2011. 161 p. Disponível em: <http://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf>. Acesso em: 08 jan. 2019.

VERRUMA-BERNARDI, M. R.; MORAES, C. W. S.; MACHADO, C. A.; KAJISHIMA, S.; COSTA, E. Q. Análise descritiva quantitativa do palmito de pupunheira. **Acta Amazônica**, v. 37, n. 4, p. 507-512, 2007.

ZOHARY, D.; HOPF, M. **Domestication of plants in the old world: the origin and spread of cultivated plants in West Asia, Europe, and the Nile Valley**. Oxford: Oxford University Press, 2000. 316 p.

Embrapa

Florestas

Apoio



PARANÁ
GOVERNO DO ESTADO
Secretaria da Agricultura
e do Abastecimento

MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO



PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL



CGPE: 15203