

**DOCUMENTOS
CNPMP N° 41**

**ISSN 0101 7411
JANEIRO, 1993**

***RECEITAS CASEIRAS COM MANDIOCA, CITROS
E
FRUTAS TROPICAIS***



**Ministério da Agricultura, do Abastecimento e da Reforma Agrária - MARA
Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária - EMBRAPA
Centro Nacional de Pesquisa de Mandioca e Fruticultura Tropical - CNPMP
Cruz das Almas, BA**

**DOCUMENTOS
CNPMPF Nº 41**

**ISSN 0101 7411
JANEIRO, 1993**

**RECEITAS CASEIRAS COM MANDIOCA, CITROS
E
FRUTAS TROPICAIS**

Maria de Fátima Borges

Cruz das Almas, Bahia.

EMBRAPA, 1993
EMBRAPA - CNPMF, Documentos, 41

Exemplares desta publicação podem ser solicitados ao:
CNPMF - Rua EMBRAPA, s/nº
Telefone: (075) 721-2120 - Telex: (075) 2074
Fax: (075) 721-1118 - Correio Eletrônico STM400:18299/EMBRAPA
Caixa Postal 07 - CEP 44380-000 - Cruz das Almas, BA.

Tiragem: 2.000 exemplares

Comitê de Publicações:

Mário Augusto Pinto da Cunha - Presidente
Walter dos Santos Soares Filho - Vice-Presidente
Edna Maria Saldanha - Secretária
Antonia Fonseca de Jesus Magalhães
Ygor da Silva Coelho
Marilene Fancelli
Joselito da Silva Motta
Antonio Souza do Nascimento
Luiz Francisco da Silva Souza

BORGES, M. de F. Receitas caseiras com mandioca, citros e frutas tropicais. Cruz das Almas, BA: EMBRAPA-CNPMF, 1993. 47p. (EMBRAPA-CNPMF. Documentos, 41).

Alimento; Nutrição; Raiz; Fruta; Valor nutritivo; Vitamina.

CDD - 641-5

APRESENTAÇÃO

A agroindústria constituiu-se como fator inquestionável no desenvolvimento econômico e social do Brasil - país líder na produção mundial de frutas tropicais e mandioca. A ecologia adequada e a disponibilidade ilimitada de área respondem por essa posição da qual dependem diretamente milhares de famílias distribuídas em área superior a 4 milhões de hectares, do Amazonas ao Rio Grande do Sul. Há, entretanto, um fato não condizente com esse status, relacionado com as perdas pós-colheita, que nas frutas tropicais variam entre 40 e 15% da produção nacional. Dados lamentáveis, se levada em conta a carência do povo brasileiro e a importância que cada vez mais assumem os produtos naturais nos regimes alimentares.

O propósito deste Manual é evidenciar o valor alimentício da mandioca, citros e fruteiras tropicais, mostrando as formas de utilização e aplicações dos subprodutos. Visa, assim, a ampliação do consumo desses produtos, criando outras alternativas de mercado e consequentemente, contribuindo para o desenvolvimento da mandiocultura e fruticultura brasileiras.

Orlando Sampaio Passos
Chefe do CNPMF/EMBRAPA

SUMÁRIO

	Pág.
1. INTRODUÇÃO	5
2. RECEITAS COM MANDIOCA	7
Bolo de Macaxeira.	7
Bolo de Mandioca.	8
Bolo de Mandioca e Côco.	9
Bolo Pernambuco.	9
Bolo de Tapioca	10
Bom-Bocado.	11
Bobó de Camarão.	11
Croquete de Mandioca com queijo.	12
Empadinha de Mandioca.	12
Pastel de Mandioca.	13
Pão de Queijo.	13
Pão de Queijo com Batata.	14
Pão de Queijo Moderno.	14
Pão de Mandioca.	14
Purê ao Molho de Tomate.	15
Rocambole de Mandioca.	16
Sufê Recheado.	16
Sopa Cremosa.	17
Torta Tapioca.	17
3. RECEITAS COM CITROS.	18
Ambrosia de Laranja.	18
Bolo de Laranja I.	19
Bolo de Laranja II.	19
Doce de Pasta de Laranja	20
Flan de Laranja	20
Geléia de Laranja	21
Mousse de Laranja	21
Pudim de Laranja I.	22
Pudim de Laranja II	22
Sorvete de Laranja	23
Torta de Laranja	23
4. RECEITAS COM FRUTAS TROPICAIS.	24
• ABACAXI	24
Abacaxi em Calda	24
Amor em Pedaços	25
Bolo com Abacaxi	25
Doce de Abacaxi Cristalizado	26
Licor de Abacaxi	26
Torta de Abacaxi I	27
Torta de Abacaxi II	28

• ACEROLA	28
Acerola em Calda	28
Geléia de Acerola	29
Licor de Accrola	30
Suco de Acerola	30
• BANANA	31
Bananada	31
Banana em Calda Queimada	31
Banana Empanada	32
Bolo Chiffon de Banana	32
Bolo Grã-fino de Banana	33
Bolo forrado de Banana	34
Compota de Banana	34
Flan de Banana	35
Mousse de Banana	35
Pão de Banana Terra	36
Pastéis de Forno Recheados com Banana	37
Pudim de Banana	37
Sorvete de Banana	38
Torta de Banana I	38
Torta de Banana II	39
• MAMÃO	40
Doce de Mamão com Côco	40
Mamão Enroladinho	41
Pudim de Mamão	41
Refogado de Mamão Verde	42
• MANGA	42
Compota de Manga	42
Doce de Manga	43
Manga Cristalizada	43
Sorvete de Manga	44
• MARACUJÁ	44
Gelatina de Maracujá	44
Doce de Polpa de Maracujá	45
Mousse de Maracujá	45
Sorvete de Maracujá	46
Xarope de Maracujá	46
 Literatura Consultada	 47

RECEITAS CASEIRAS COM MANDIOCA, CITROS E FRUTAS TROPICAIS

Maria de Fátima Borges¹

1. INTRODUÇÃO

Com o advento da civilização surgiram as ciências. E a Ciência da Nutrição, aqui entendida como a relação entre a vida e alimento, não somente nos ensina a procurar os alimentos mais adequados a manutenção da nossa espécie, como a classificá-los segundo o nutriente ou grupos de nutrientes que eles nos proporcionam. Assim, têm-se aqueles mais representativos como fornecedores de proteínas completas de boa qualidade, como o leite, o ovo e o peixe; outros que são classificados como unicamente energéticos, tubérculos e raízes de mandioca; as frutas, os legumes e as hortaliças, em geral, são consideradas do ponto de vista de seu valor nutritivo como complementos do alimentos básicos fornecendo energia, minerais e vitaminas.

● MANDIOCA

A mandioca tem sido considerada uma das fontes mais econômicas de calorias alimentícias, constituindo importante alimento energético, principalmente, para populações de baixa renda dos países em desenvolvimento. Cada 100 g de sua polpa fornece 149 calorias, em média, com 36% de glicídios. Nela, ainda, pode ser encontradas algumas vitaminas do complexo B e C, ferro, cálcio e fósforo. A raiz de mandioca de mesa, também conhecida como aipim ou macaxeira, é indicada para consumo fresco e no preparo de pratos, por conter baixo teor de cianeto e pela sua boa qualidade culinária. Durante a preparação de produtos derivados (mandioca cozida, frita, bolo, purê, suflê, etc.) o cianeto presente na polpa é despreendido por volatilização atingindo níveis baixíssimos tornando-os inócuos ao homem.

¹Farm.Bioq., M.Sc., Consultora EMBRAPA/CNPMPF, C. Postal 007 - 44380-000, Cruz das Almas, Bahia, Brasil.

● CITROS E FRUTAS TROPICAIS

As frutas são consideradas fontes indispensáveis de vitaminas e sais minerais na dieta humana, quer seja consumida "in natura" ou industrializada.

1. CITROS

Dentre as frutas cítricas a laranja e o limão se destacam pela riqueza e sabor de seus sucos, os quais contém vitaminas (60 mg/100 ml), riboflavina, ácido pantotênico e tiamina, além dos minerais cálcio, ferro e fósforo. Suas polpas, bem como a do pomelo são utilizadas na obtenção de compota e doce cristalizado.

2. ABACAXI

O abacaxi é uma fruta cujo valor nutritivo se resume, praticamente, no seu valor energético, devido sua composição de açúcares; sua contribuição em vitamina C é pequena em relação a outras frutas. Merece destaque, todavia, o fato de que o abacaxi pela sua atividade proteolítica se constitui em coadjuvante da digestão dos alimentos, ao mesmo tempo que é matéria-prima para extração da enzima bromelina, de larga aplicação na indústria de alimentos.

3. ACEROLA

Sem dúvida alguma, a acerola pode ser considerada como uma "bomba de vitamina C". Ela contém 3.500 mg de vitamina C por 100 g de polpa, ao passo que o mamão contém 79; a laranja 50; a manga 30; o maracujá 30; o abacaxi 20 e a banana 10. Para suprir nossas necessidades diárias de vitamina C (40-80 mg) seria necessário ingerir 2-3 acerolas.

4. BANANA

A banana é uma das frutas tropicais mais importantes quer pelas suas qualidades nutricionais, quer como matéria-prima para a industrialização. É uma fruta energética, rica em vitaminas (A, B12, e E) e sais minerais como ferro, cálcio, fósforo, potássio e sódio, além de óleos.

5. MAMÃO

O mamão, uma das melhores frutas tropicais que se conhece, devido particularmente as suas qualidades nutritivas, sabor delicado, suculência, fácil digestão, fonte excelente de vitamina A e quantidade considerável de vitamina C. É consumido "in natura" ou na forma de produtos industrializados. Quanto aos outros componentes, o mamão mostra um valor energético de apenas 39 calorias/100 g, porém da mesma forma que o abacaxi, contém uma atividade proteolítica muito elevada.

6. MANGA

A manga é uma fruta energética, rica em vitamina A, B1, B2 e C. É consumida principalmente "in natura" e na forma de suco.

7. MARACUJÁ

O valor energético do suco natural de maracujá é da ordem de 59 calorias/100 ml, contém um teor de vitamina C (30 mg/100 ml) superior ao encontrado no abacaxi e na banana. Parece ser uma fonte razoável de vitamina A, com uma atividade de 700 a 2.440 U.I./100 ml.

2. RECEITAS COM MANDIOCA DE MESA (Aipim ou Macaxeira)

BOLO DE MACAXEIRA

Ingredientes:

- 1 kg de macaxeira crua ralada
- 1 côco ralado
- 1 copo (200 ml) de água de côco
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 pitada de sal
- Açúcar a gosto
- 3 ovos

Modo de Fazer:

1. Espremer a macaxeira crua, retirando a água.
2. Juntar o côco ralado, o copo de água do côco, a manteiga, o açúcar e a pitada de sal, bem como os ovos ligeiramente batidos.
3. Misturar tudo e levar a assar, em forno quente, em forma untada.

BOLO DE MANDIOCA**Ingredientes:**

- 3 xícaras (chá) de mandioca crua ralada
- 3 ovos
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1/2 xícara (chá) de queijo ralado
- 3 colheres (sopa) de óleo ou margarina
- 1 colher (chá) de sal
- 1/2 xícara (chá) de leite
- 2 xícara (chá) de açúcar

Modo de Fazer:

1. Ralar a mandioca.
2. Espremer a massa.
3. Esfarinhar a massa até ficar bem solta.
4. Bater o óleo ou a margarina com o açúcar.
5. Acrescentar as gemas, o sal, a mandioca, o leite, o queijo e o fermento.
6. Bater as claras em neve e juntar à massa, misturando levemente.
7. Colocar em forma e assar, mais ou menos por 1 hora.

BOLO DE MANDIOCA E CÔCO

Ingredientes:

- 500 g de mandioca crua ralada
- 100 g de côco ralado
- 200 ml de leite de côco
- 2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
- 1 lata de leite condensado
- 3 ovos ligeiramente batidos
- 1/2 xícara (chá) de queijo-de-Minas ralado
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó

Modo de Fazer:

1. Misturar o leite de côco com o côco e reservar.
2. Bater bem o leite condensado com os ovos.
3. Adicionar o côco reservado, o queijo e a mandioca e misturar bem.
4. Juntar a farinha peneirada com o fermento e o sal, misturando sem bater.
5. Colocar em forma, de furo no centro, untada e polvilhada com farinha de trigo.
6. Assar em forno médio.

BOLO PERNAMBUCO

Ingredientes:

- 500 g de mandioca crua ralada
- 1 xícara (chá) de leite de côco
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de manteiga
- 4 ovos
- 2 colheres (chá) de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 1/2 xícara (chá) de castanhas de cajú

Modo de Fazer:

1. Misturar a manteiga, o açúcar e as gemas.
2. Acrescentar a mandioca, 1/2 xícara de leite de côco, o sal e o fermento.
3. Misturar levemente as claras batidas em neve.
4. Assar em forma untada em forno médio.
5. Depois de 15 minutos, colocar por cima 1/2 xícara de leite de côco misturado com a castanha de cajú e deixar por mais 45 minutos.

BOLO DE TAPIOCA I**Ingredientes:**

- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de maisena
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 xícara (chá) de tapioca
- 1 xícara (chá) de leite de côco
- 1 xícara (chá) de côco ralado
- 3 colheres (sopa) de margarina
- 1 colher (sopa) de fermento em pó.
- 5 ovos

Modo de Fazer:

1. Ralar 01 côco (grande), retirar 01 xícara e preparar 01 xícara de leite com o côco restante.
2. Bater as claras em neve, acrescentar as gemas e bater mais um pouco.
3. Colocar o açúcar, a manteiga e bater até formar um creme.
4. Adicionar o côco ralado e o leite de côco.
5. Acrescentar a maisena, a farinha de trigo e, por último, o fermento e a tapioca.
6. Bater rapidamente e colocar em forma untada.
7. Assar em forno médio.

BOM-BOCADO

Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 1 xícara (chá) de leite de côco
- 6 ovos
- 1 colher (sopa) de manteiga ou margarina
- 1/2 kg de mandioca crua ralada no ralo fino

Modo de Fazer:

1. Misturar bem todos os ingredientes.
2. Untar forminhas de ampada e polvilhar levemente com açúcar.
3. Levar ao forno por 40 minutos.
4. Deixar esfriar antes de tirar da forma.

BOBÓ DE CAMARÃO

Ingredientes:

- 1 kg de mandioca cozida em água e sal
- 1 kg de camarão descascado e limpo
- 200 ml de leite de côco
- 1 colher (sopa) de azeite-de-dendê
- 1/2 kg de tomate
- 2 colheres (sopa) de azeite-de-oliva
- Sal, cheiro-verde, cebola, pimentão e catchup a gosto

Modo de Fazer:

1. Refogar o camarão no azeite-de-oliva, com alho e sal.
2. Preparar o molho com tomate, cheiro-verde, pimentão, cebola e sal.
3. Acrescentar o molho no refogado de camarões e deixar cozinhar um pouco.
4. Bater no liquidificador a mandioca com a água na qual foi cozida e misturar ao molho de camarão.
5. Acrescentar catchup, azeite-de-dendê e por último o leite de côco.
6. Servir com arroz branco.

CROQUETE DE MANDIOCA COM QUEIJO

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de mandioca cozida passada na máquina
2 ovos
1 colher (sopa) de manteiga
1 colher (sopa) de cheiro-verde picado
1 colher (chá) de fermento em pó
Queijo picado (pedaço de 3 x 1 cm)

Modo de Fazer:

1. Amassar bem todos os ingredientes.
2. Fazer croquetes e rechear com pedaços de queijo.
3. Passar os croquetes em ovo batido e farinha de rosca.
4. Fritar em óleo quente.

EMPADINHA DE MANDIOCA

Ingredientes:

1 xícara (chá) de mandioca cozida e amassada
1 xícara (chá) de farinha de trigo
1 xícara (chá) de margarina
1/2 xícara (chá) de água
1 colher (chá) de fermento em pó

Modo de Fazer:

1. Juntar todos os ingredientes e misturar bem.
2. Colocar a massa em forminhas untadas.
3. Rechear a gosto.
4. Assar em forno médio.

PASTEL DE MANDIOCA

Ingredientes:

- 1 prato fundo de mandioca cozida e moída
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de margarina
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de sal
- 2 xícaras (chá) de carne de galinha desfiada ou carne de boi moída
- Cheiro-verde

Modo de Fazer:

1. Colocar numa bacia a mandioca e acrescentar os outros ingredientes e amassar até obter uma massa lisa.
2. Colocar a massa na mesa enfarinhada e abrir com o rolo deixando a espessura de 1 cm.
3. Com um copo de boca larga cortar as rodela e recheá-las.
4. Passar o pastel no ovo batido, depois na farinha de rosca e fritar em óleo quente.

PÃO DE QUEIJO

Ingredientes:

- 3 copos (200 ml) de polvilho
- 2 copos (200 ml) de queijo Minas ralado
- 1 copo (200 ml) de leite
- 1/2 copo (200 ml) de óleo
- 5 ovos
- 1 colher (chá) de sal

Modo de Fazer:

1. Colocar o polvilho e o sal numa vasilha grande.
2. Misturar o óleo, o leite e levar ao fogo até ferver.
3. Escaldar o polvilho com a mistura fervente e misturar até formar uma bola.
4. Deixar esfriar um pouco.
5. Acrescentar o queijo e os ovos batido e amassar até formar uma massa homogênea.
6. Untar as mãos com óleo, fazer bolinhas e colocar em forma untada.
7. Assar em forno quente por aproximadamente 40 minutos.

PÃO DE QUEIJO COM BATATA

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de polvilho azedo
- 2 xícaras (chá) de batata inglesa (batatinha) cozida.
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 100 g de queijo ralado.
- 2 ovos.

Modo de Fazer:

1. Cozinhar a batata e passar no espremedor.
2. Acrescentar o polvilho, o queijo, o óleo e os ovos batidos.
3. Amassar até formar uma massa homogênea.
4. Fazer bolinhas com a palpa das mãos e colocar em tabuleiro untado.
5. Assar em forno quente por aproximadamente 40 minutos.

PÃO DE QUEIJO MODERNO

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de polvilho azedo
- 1 xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 ovo
- 4 colheres (sopa) de queijo ralado
- 1 pitada de sal

Modo de Fazer:

1. Bater todos os ingredientes no liquidificador.
2. Colocar em forminhas de empada.
3. Assar em forno quente.

PÃO DE MANDIOCA

Ingredientes:

- 1 1/4 kg de mandioca
- 2 tabletes de fermento biológico
- 3 colheres (sopa) de açúcar

- 1 xícara (chá) de leite morno
- 7 xícaras (chá) de farinha de trigo peneirada
- 2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
- 2 colheres (sopa) de gordura vegetal
- 3 ovos
- 1 colher (sopa) de sal

Modo de Fazer:

1. Amassar bem o fermento com o açúcar e juntar o leite.
2. Adicionar uma xícara de farinha de trigo e mexer bem.
3. Cobrir e deixar descansar durante uma hora.
4. Descascar a mandioca e cozinhar com água e sal, até ficar macia.
5. Escorrer e passar a mandioca pelo espremedor.
6. Colocar em uma tigela, adicionar a manteiga ou margarina, a gordura vegetal, os ovos e a mistura de farinha que ficou descansando e misturar bem.
7. Acrescentar o sal à farinha de trigo na quantidade suficiente (mais ou menos 6 xícaras que restaram), para obter uma massa que possa ser trabalhada com as mãos.

PURÊ AO MOLHO DE TOMATE

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de mandioca cozida
- 1 ovo
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- Queijo ralado (4 colheres (sopa), sendo 2 para a massa e 2 para polvilhar sobre o molho)
- Molho de tomate a gosto

Modo de Fazer:

1. Misturar a mandioca amassada, o ovo, o queijo (2 colheres) e o fermento. Colocar em forma untada e cobrir com o molho de tomate.
2. Polvilhar o queijo ralado restante e levar ao forno por 15 ou 20 minutos.

ROCAMBOLE DE MANDIOCA

Ingredientes:

- 2 kg de mandioca
- 2 ovos
- 3/4 de xícara (chá) de leite
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de Fazer:

1. Cozinhar a mandioca e passar no espremedor.
2. Juntar os ovos batidos, o leite, a farinha e o sal e bater muito bem.
3. Untar uma forma com manteiga e polvilhar com farinha de trigo.
4. Despejar a massa e levar ao forno quente durante 20 ou 30 minutos.
5. Retirar o rocambole ainda quente da forma, colocar sobre uma toalha úmida e enrolar.
6. Usar como recheio carne moída refogada, frango ou peixe moído.

SUFLÊ RECHEADO

Ingredientes:

- 1 kg de mandioca
- 2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
- 2 ovos
- 4 colheres (sopa) de queijo ralado
- 1 colher (chá) de sal
- 150 g de presunto em fatias
- 150 g de queijo em fatias
- Azeitonas e farinha de rosca

Modo de Fazer:

1. Cozinhar a mandioca com sal e amassar ainda quente.
2. Juntar a manteiga, o queijo ralado e o sal.
3. Quando a massa estiver morna acrescentar as gemas e as claras em neve.
4. Misturar bem.
5. Colocar metade da massa em uma forma refratária untada com manteiga e polvilhada com farinha de rosca.
6. Colocar fatias de queijo e de presunto e cobrir com o resto de massa.
7. Enfeitar com azeitonas.
8. Levar ao forno para corar.

SOPA CREMOSA

Ingredientes:

- 1 kg de mandioca ralada grossa
- 3 tomates sem pele picados
- 500 g de carne moída
- 1 cebola pequena picada
- 1 maço de cheiro-verde picado
- 4 folhas de couve picadas
- 2 dentes de alho amassados
- Sal a gosto
- 2 litros de água quente
- 4 colheres (sopa) de óleo

Modo de Fazer:

1. Colocar numa panela de pressão, o óleo, a cebola, o alho, a carne, os tomates e a mandioca e deixar refogar.
2. Adicionar a couve, o cheiro-verde e o sal. Mexer bem e colocar a água.
3. Cozinhar em fogo baixo, depois que a panela pegar pressão, durante 20 minutos mais ou menos.

TORTA DE TAPIOCA

Ingredientes:

- 2 1/2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 1/2 xícaras (chá) de tapioca
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de leite de vaca
- 1 garrafa (200 ml) de leite de côco
- 1 côco ralado
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de Fazer:

1. Bater o açúcar, a manteiga e as gemas até obter um creme.
2. Acrescentar a farinha de trigo, o côco, o leite de vaca e o leite de côco.
3. Bater as claras em neve e reservar.

4. Untar a forma e polvilhar com farinha de trigo.
5. Adicionar o fermento, a tapioca e as claras em neve e misturar rapidamente com uma colher de madeira e colocar na forma.
6. Assar em forno médio.

3. RECEITAS COM CITROS

AMBROSIA DE LARANJA

Ingredientes:

- 1 1/2 copo (200 ml) de suco de laranja coado
- 4 copos (200 ml) de açúcar
- 12 ovos inteiros

Modo de Fazer:

1. Com o açúcar e 2 copos (200 ml) de água, faça uma calda grossa.
2. Passar os ovos numa peneira e misturar com o caldo de laranja.
3. Mexer bem.
4. Quando a calda estiver borbulhando, adicionar a mistura de ovo e suco de laranja e deixar ferver.
5. Depois de ferver por cinco minutos, abaixar o fogo e deixar cozinhar.
6. Não mexer para não desmanchar os pedaços.
7. De vez em quando colocar uma colher de pau no centro da panela, faça um pequeno círculo com a colher e não é preciso mexer.
8. Está pronto quando o ovo estiver cozido e a ambrosia formar uma massa grossa, boiando sobre a calda.

BOLO DE LARANJA I

Ingredientes:

- 3 ovos
- 1 colher (sopa) de fermento em pó.
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 3 xícaras (chá) de caldo de laranja
- 3 xícaras (chá) de açúcar

Modo de Fazer:

1. Bater as claras em neve, misturar as gemas e continuar batendo.
2. Misturar aos poucos o açúcar, depois a farinha de trigo, sem parar de mexer.
3. Acrescentar o fermento e 2 xícaras de caldo de laranja, misturar bem e assar em forma untada, em forno médio.
4. Depois de assado, virar em prato e, enquanto quente, furar com um garfo e despejar uma xícara (chá) de caldo de laranja adoçado.

BOLO DE LARANJA II

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de manteiga
- 2 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de maisena
- 1 xícara (chá) de caldo de laranja
- 4 ovos
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de Fazer:

1. Bater a manteiga com o açúcar, depois as gemas, a farinha e a maisena, alternando com o suco de laranja. Por último, as claras em neve com fermento.

2. Assar em uma assadeira pequena, depois de frio cortar em 3 (três) pedaços e uní-los com o seguinte recheio:

1 xícara (chá) de caldo de laranja

1 xícara (chá) de açúcar

Fazer uma calda em ponto de fio.

DOCE DE PASTA DE LARANJA

Ingredientes:

1 kg de casca de laranja ralada

1 kg de açúcar

Modo de Fazer:

1. Ralar levemente a casca e cortar as laranjas ao meio e retirar o bagaço.
2. Deixar as cascas ao molho durante cinco dias para sair o amargo. Mudar a água todos os dias. Passar na máquina de moer, dar uma fervura e passar na peneira.
3. Juntar o açúcar e levar ao fogo. Mexer até aparecer o fundo da panela. Retirar do fogo e colocar em caixinha de madeira ou papel grosso, forrado com papel impermeável.
4. Este doce deve ser feito com laranja da terra (laranja azeda), porque ela tem uma casca muito grossa.

FLAN DE LARANJA

Ingredientes:

1 lata de leite condensado

2 latas de suco de laranja

1 colher (sopa) de raspa de laranja

8 folhas de gelatina branca

Modo de Fazer:

1. Juntar a uma lata de leite condensado, 2 vezes a medida de suco de laranja, 1 colher (sopa) de raspa de laranja e 8 folhas de gelatina branca, dissolvida em 8 colheres (sopa) de água.
2. Misturar bem, despejar em forma para pudim molhada e levar a geladeira até endurecer.
3. Desenformar e servir simples ou com calda de laranja.

GELÉIA DE LARANJA

Ingredientes:

250 ml de suco de laranja
250 gramas de açúcar
125 ml de pectina caseira

Modo de Fazer:

1. Misturar o suco, o açúcar e a pectina numa panela larga de alumínio.
2. Ferver em fogo forte, tirando sempre a espuma, até o "ponto" de geléia.
3. Colocar em vidro de conserva ainda quente.

Extração de Pectina de Laranja

Ingredientes:

250 g de "pele" branca de laranja
750 ml de água
2 colheres (sopa) de suco de limão

Modo de Fazer:

1. Descascar levemente as laranjas tirando a parte amarga e deixando somente a pele branca.
2. Passar na máquina de moer carne.
3. Juntar a água e o suco de limão.
4. Ferver durante 20 minutos.
5. Coar em flanela sem espremer.

MOUSSE DE LARANJA

Ingredientes:

4 folhas de gelatina branca
1 lata de leite condensado
1 1/2 lata de suco de laranja
2 colheres (sopa) de suco de limão
3 claras em neve

Modo de Fazer:

1. Colocar 4 folhas de gelatina branca de molho em 4 colheres (sopa) de água fria, dissolvendo-as a seguir em banho-maria.
2. Colocar no liquidificador o leite condensado, o suco de laranja, o suco de limão e a gelatina dissolvida. Bater por 3 minutos.
3. Passar para uma tigela, juntar as claras em neve, colocar em taças e levar à geladeira por três horas.

PUDIM DE LARANJA I**Ingredientes:**

- 6 ovos
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 copo (200 ml) de suco de laranja
- 1 xícara (chá) de manteiga
- 1 colher (sopa) de maisena ou farinha de trigo

Modo de Fazer:

1. Bater as claras em neve, depois a gema e o açúcar e Juntar os outros ingredientes.
2. Assar em forma caramelizada e forno quente.

PUDIM DE LARANJA II**Ingredientes:**

- 1 copo (200 ml) de suco de laranja
- 1 copo (200 ml) de água
- 2 colheres (sopa) de maisena
- 3 colheres (sopa) de açúcar

Modo de Fazer:

1. Dissolver a maisena, juntar os demais ingredientes e misturar bem.
2. Levar ao fogo mexendo sempre até engrossar.
3. Despejar em forma previamente umedecida.
4. Levar à geladeira até endurecer.
5. Servir simples ou com calda de ameixa.

SORVETE DE LARANJA

Ingredientes:

1 copo (200 ml) de caldo de laranja
Suco de um limão
1 folha de gelatina branca
1 copo (200 ml) de leite
6 colheres (sopa) de açúcar

Modo de Fazer:

1. Misturar o açúcar e o leite sem aquecer.
2. Dissolver a gelatina em um pouco de água quente.
3. Extrair o caldo da laranja e do limão na tigelada onde está o açúcar com o leite, misturar lentamente os líquidos com a batedeira ligada na 1ª velocidade.
4. Levar para gelar, depois de 30 minutos, bater uma vez a massa e colocar novamente para gelar.

TORTA DE LARANJA

Ingredientes (massa):

200 g de farinha de trigo
125 g de manteiga
2 colheres (sopa) de açúcar
2 ovos
1 colher (chá) de sal
1 colher (sopa) de fermento em pó

Ingredientes (recheio):

Caldo de 2 laranjas
50 g de manteiga
250 g de açúcar
3 ovos

Modo de Fazer:

A massa:

1. Amassar junto a farinha de trigo, a manteiga, o açúcar, os ovos, o sal e o fermento.
2. Depois de bem lisa, forrar com a mesma uma forma refratária.

O recheio:

1. Misturar o caldo das laranjas, a manteiga, o açúcar e os ovos.
2. Colocar numa caçarola e levar a engrossar no fogo.
3. Despejar sobre a forma forrada de massa e levar a assar em forno médio.

4. RECEITAS COM FRUTAS TROPICAIS

● **ABACAXI**

ABACAXI EM CALDA

Ingredientes:

1 abacaxi maduro e firme
250 g de açúcar
Água

Modo de Fazer:

1. Fazer uma calda rala.
2. Descascar o abacaxi, em seguida cortar em rodela.
3. Colocar as rodela na calda e deixar cozinhar em fogo brando
4. Quando o abacaxi estiver corado, estará pronto.

AMOR EM PEDAÇOS

Ingredientes:

3 abacaxis de preferência o amarelo
1 prato (raso) de açúcar cristal
1 prato (raso) de côco ralado
3 xícaras (chá) de farinha de trigo
4 colheres (sopa) de manteiga
1 1/2 colher (sopa) de fermento em pó
5 ovos
Leite

Modo de Fazer:

1. Fazer o doce de abacaxi com o côco e o açúcar, ficando o ponto com pouca calda.
2. Preparar a massa misturando a farinha de trigo, 03 ovos (sem claras) e 02 inteiros, o fermento e leite o suficiente para amassar.
3. Forrar a assadeira com a metade da massa.
4. Colocar o doce de abacaxi e cobrir com o resto da massa, pincelar com gema e assar em forno quente.
5. Depois de assado, cortar em quadradinhos e passar em açúcar refinado.

BOLO DE ABACAXI

Ingredientes:

1 xícara (chá) de margarina
3 xícaras (chá) de açúcar (1 para polvilhar a forma)
4 gemas
1 1/2 xícara (chá) de maisena
1 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
4 claras em neve
1 abacaxi

Modo de Fazer:

1. Untar uma forma redonda (25 cm de diâmetro) com manteiga.
2. Polvilhe com 1 xícara de açúcar e forre o fundo da forma com abacaxi em fatias finas ou em pedacinhos.
3. Bater a manteiga com o açúcar e as gemas, até ficar cremoso. Acrescentar a maisena e a farinha de trigo.
4. Acrescentar as claras em neve misturando com cuidado.
5. Despejar a mistura sobre as fatias de abacaxi e assar em forno médio.

DOCE DE ABACAXI CRISTALIZADO**Ingredientes:**

- 3 abacaxis
- 1 kg de açúcar cristal
- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio
- Cravo e canela

Modo de Fazer:

1. Numa panela com 1 litro de água adicionar o bicarbonato e levar ao fogo.
2. Quando ferver, juntar o abacaxi em fatias.
3. Logo que levantar a fervura, retirar e escorrer bem a água.
4. Lavar a panela.
5. Juntar o açúcar, o cravo, a canela, um pouco de água e as fatias de abacaxi ferventadas.
6. Levar ao fogo e deixar ferver durante 10 minutos.
7. Retirar e deixar em repouso na panela até o dia seguinte.
8. Levar novamente ao fogo até o ponto de bala.
9. Tirar as fatias de abacaxi e passar no açúcar cristal.

ÍCOR DE ABACAXI**Ingredientes:**

- Casca de 1 abacaxi amarelo
- 1 litro de água
- 1/2 kg de açúcar
- 1 garrafa de cachaça branca

Modo de fazer:

1. Ferver as cascas do abacaxi em mais ou menos um litro d'água, coar e levar ao fogo juntamente com o açúcar para fazer uma calda.
2. Quando esta tiver em ponto de fio, tirar do fogo e acrescentar a garrafa de cachaça branca.
3. Filtrar em pano de algodão.
4. Guardar em garrafas e deixar descansando por no mínimo 3 dias.

TORTA DE ABACAXI I**Ingredientes:**

- 1 abacaxi grande
- 2 pacotes de gelatina de abacaxi
- 1 lata de creme de leite
- Açúcar

Modo de Fazer:

1. Descascar o abacaxi e cortar em pedaços 2-3 cm.
2. Fazer uma calda rala e colocar os pedaços de abacaxi.
3. Cozinhar até obter um doce de abacaxi com mais ou menos 1 litro de calda.
4. Tirar do fogo, acrescentar a gelatina e mexer até completa dissolução.
5. Colocar num pirex e levar a geladeira.
6. Após a gelatinização acrescentar o creme de leite, misturar bem, e levar novamente a geladeira.

TORTA DE ABACAXI II

Ingredientes:

- 1 abacaxi grande
- 100 g de ameixa
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 4 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de leite de côco
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó
- 1 pitada de sal

Modo de Fazer:

1. Caramelizar uma assadeira (redonda) com 1 xícara (chá) de açúcar.
2. Descascar o abacaxi, cortar em rodelas finas, retirar parte central e colocar uma ameixa no local.
3. Forrar o fundo e as bordas da assadeira com as rodelas de abacaxi.
4. A parte, bater as gemas, a manteiga e o açúcar até formar um creme.
5. Acrescentar a farinha de trigo, o leite de côco, o fermento em pó, o sal e as claras em neve.
6. Despejar a massa, na assadeira e assar em forno médio.
7. Desenformar ainda quente, sobre uma bandeja.

• ACEROLA

ACEROLA EM CALDA

Ingredientes:

- 1 kg de acerola
- 1/2 kg de açúcar
- 1/2 litro de água

Modo de Fazer:

1. Preparo da calda: dissolver o açúcar em água morna e ferver por 30 minutos.
2. Adicionar as acerolas, deixando em fervura por mais de cinco minutos.
3. Deixar esfriar e colocar em um vidro de boca larga, anteriormente escaldado.
4. Caso a calda, após o esfriamento, se apresente fina ou rala, colocar no vidro apenas as frutas, voltando com a calda ao fogo até atingir o ponto desejado. Juntar às frutas, deixar esfriar completamente, tampar e armazenar no refrigerador.

GELÉIA DE ACEROLA**Ingredientes:**

Acerola
Açúcar
Água

Modo de Fazer:

1. Tomar uma porção de acerola madura (1 kg aproximadamente), adicionar água o suficiente para cobrir, deixar ferver por meia hora, até o rompimento da película.
2. Passar numa peneira de malha grossa.
3. Medir o líquido coado e adicionar açúcar na proporção de três medidas de suco coado para uma de açúcar.
4. Misturar bem, levar ao fogo brando por aproximadamente uma hora e 20 minutos, sem mexer.
5. **Ponto de geléia:** após este período de fervura, retirar pequena porção com uma colher (sopa) e levar ao congelador, por três minutos. O ponto estará determinado quando se apresentar, depois de fria, transparente, com uma textura firme e homogênea.
6. Retirar do fogo, colocar em um vidro de boca larga, previamente escaldado.
7. Deixar esfriar completamente, tampar e armazenar no refrigerador.
8. Observação: considerando que a vitamina C é oxidada na presença de sais de ferro ou cobre, recomenda-se usar colheres de pau e peneiras de malha de náilon.

LICOR DE ACEROLA

Ingredientes:

- 1 kg de acerola madura
- 800 g de açúcar
- 1 l de álcool, cachaça ou rum
- 1 l de água

Modo de Fazer:

1. Preparo do xarope: dissolver o açúcar em água morna e ferver por 20 minutos.
2. Adicionar a acerola e ferver por mais 3 minutos.
3. Deixar esfriar, passar em uma peneira de malha grossa, juntando tudo à cachaça, álcool ou rum.
4. Armazenar durante 15 a 20 dias, de preferência em recipiente escuro, isento de sais de ferro ou cobre.
5. Após este período, passar novamente por uma peneira bem limpa e depois em filtro de papel.
6. Engarrafar e servir de preferência a temperatura ambiente.

SUCO DE ACEROLA

Ingredientes:

- Acerolas maduras
- Açúcar
- Água

Modo de Fazer:

1. Colocar a fruta no liquidificador com água.
2. Bater utilizando a tecla pulsar até o desprendimento das sementes.
3. Coar e adicionar açúcar a gosto; bater novamente.
4. Recomenda-se a adição de gelo, no ato da ingestão.
5. A proporção entre a quantidade de acerola e água será determinada pelo paladar do consumidor.

• BANANA**BANANADA****Ingredientes:**

- 1 1/2 dúzia de banana Nanica (2,5 kg de banana com a casca)
- 9 xícaras (chá) de açúcar (1 kg de açúcar)
- 2 1/2 xícaras (chá) de suco de limão

Modo de Fazer:

1. Descascar e cortar as bananas em rodela.
2. Cozinhar as bananas juntamente com o açúcar e o suco de limão, mexendo até se desfazerem.
3. Continuar mexendo até aparecer o fundo da panela.

Observação:

Grandes quantidades de bananada devem ser colocadas em vidros para melhor conservação. Para o envasamento siga o procedimento adequado.

1. Ferver os vidros e colocá-los de boca para baixo em pano limpo.
2. Colocar a bananada ainda fervente nos vidros, deixando um pequeno espaço livre e tampá-los com tampas novas e limpas.
3. Virar os vidros e deixá-los apoiados pela tampa por 10 minutos, para que ela fique sanitizada.
4. Levar os vidros para o resfriamento, primeiro em uma panela com água morna e depois colocar sob uma torneira, deixando escorrer água fria lentamente dentro da panela, sem tocar diretamente nos vidros.
5. Após 20 minutos, retirar os vidros da água e verificar se estão bem fechados para depois aguardá-los em lugar arejado com etiquetas, com o nome do produto e a data em que foi feito.

BANANAS EM CALDA QUEIMADA**Ingredientes:**

- 12 bananas Nanica
- 1/2 copo (200 ml) de água
- 3 xícaras (chá) de açúcar

Modo de Fazer:

1. Colocar o açúcar em uma panela e levar ao fogo para queimar; não deixar que fique muito escuro para não amargar. Colocar a água sobre o açúcar queimado, fazendo uma calda no ponto de fio brando.
2. Descascar as bananas, cortá-las em pedaços, colocá-las na calda e deixar cozinhar até que fiquem macias.

BANANA EMPANADA**Ingredientes:**

8 bananas da Terra descascadas
1 ovo batido
Farinha de rosca
Óleo para fritura

Modo de Fazer:

1. Cortar as bananas em dois pedaços.
2. Passar os pedaços no ovo batido e na farinha de rosca.
3. Fritar em óleo quente, rapidamente.
4. Servir com preparações salgadas.

BOLO CHIFFON DE BANANA**Ingredientes:**

2 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo peneirada
1 1/2 xícara (chá) de açúcar
1 colher (sopa) de fermento em pó
1 colher (chá) de sal
1/2 xícara (chá) de óleo
3 ovos
1 xícara (chá) de bananas maduras amassadas
1 colher (sopa) de suco de limão
1/2 xícara (chá) de leite

Modo de Fazer:

1. Misturar as bananas amassadas com o suco de limão, as gemas e o óleo.
2. Juntar a farinha peneirada com o açúcar e o fermento, alternando com o leite, mexendo sem bater.
3. Colocar as claras em neve com o sal, mexendo cuidadosamente, sem bater.
4. Colocar a massa em forma untada e polvilhada com farinha de trigo.
5. Assar em forno médio por 30 minutos.

BOLO GRAN-FINO DE BANANA**Ingredientes:****Mistura 1:**

- 1/2 lata de leite condensado
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1/2 xícara (chá) de açúcar cristal
- 1 colher (chá) de canela em pó ou 1/2 de nos-moscada ralada

Mistura 2:

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio
- 1/2 lata de leite condensado
- 1/2 xícara (chá) de margarina ou manteiga
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de bananas amassadas
- 1 xícara (chá) de ameixas picadas

Modo de Fazer:

1. **Mistura 1:** Juntar os ingredientes, mexer e reservar.
2. **Mistura 2:** Peneirar os ingredientes secos e juntar o leite condensado, a manteiga, os ovos, as bananas e as ameixas, mexendo bem.
3. Colocar a mistura 2 em uma forma untada e enfarinhada. Em seguida cobrir com a mistura 1.
4. Assar em forno médio por aproximadamente 35 minutos.

BOLO FORRADO DE BANANAS

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1/2 xícara (chá) de leite
- 2 ovos
- 1 pitadinha de sal
- 2 colheres (chá) de fermento em pó
- 1 colher (chá) de essência de baunilha

Modo de fazer:

1. Bater o açúcar com a manteiga até conseguir um creme leve.
2. Juntar as gemas uma a uma sempre batendo.
3. Misturar a essência de baunilha com o leite e acrescentar à massa, aos poucos, alternadamente, com os ingredientes secos restantes.
4. Bater as claras em neve e acrescentar à mistura.

Ingredientes para o fôrro:

6 bananas Prata ou Mysore, cortadas pela metade no sentido do comprimento, 1 colher (sopa) de manteiga, 1/2 xícara (chá) de açúcar, 1 colher (sopa) de canela em pó.

Modo de Fazer:

1. Derreter o açúcar, queimar um pouco, misturar com a manteiga.
2. Coloca a mistura no fundo de uma assadeira e espalhar por cima a canela em pó e arrumar as bananas, uma ao lado da outra.
3. Colocar por cima deste fôrro a massa do bolo e assar em forno médio por mais ou menos 40 minutos.

COMPOTA DE BANANA

Ingredientes:

- 2 dúzias de banana Prata ou Mysore
- 1 kg de açúcar
- Caldo de 1 limão

Modo de Fazer:

1. Fazer uma calda rala.
2. Colocar as bananas e deixar cozinhar em fogo brando. Juntar o caldo do limão.
3. Quando as bananas estiverem vermelhas, estarão prontas.

FLAN DE BANANA**Ingredientes:**

4 bananas Prata ou Mysore amassadas

4 ovos

1/2 litros de leite

125 g de açúcar

Suco de 1/2 limão

1 colher (chá) de essência de baunilha

Raspas de casca de limão

Modo de Fazer:

1. Ferver o leite com as raspas de limão.
2. Bater as bananas e o açúcar, com 2 ovos inteiros, duas gemas e o suco de limão.
3. Juntar o leite fervido, lentamente, misturando sem bater.
4. Acrescentar a essência de baunilha e as 2 claras restantes, batidas em neve, misturando sem bater.
5. Colocar em forma caramelizada e levar para cozinhar em banho-maria no forno ou no fogão, por cerca de 50 minutos.

MOUSSE DE BANANA**Ingredientes:**

3 bananas Nanica madura

2 xícaras (chá) de açúcar

8 folhas de gelatina dissolvidas em 1/2 xícara (chá) de água fervente

1 lata de creme de leite

1 clara em neve

Modo de Fazer:

1. Passar as bananas por uma peneira.
2. Fazer uma calda grossa com o açúcar e 1 xícara (chá) de água.
3. Misturar a banana com a calda e a gelatina dissolvida.
4. Levar para gelar.
5. Quando começar a gelatinizar misturar o creme de leite e a clara em neve.
6. Levar à geladeira.
7. Servir gelado.

PÃO DE BANANA DA TERRA**Ingredientes:**

- 2 bananas da Terra, sem sementes
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) ou 1 tablete de 15 gramas de fermento para pão
- 4 colheres (sopa) de açúcar mascavo ou melaço de cana
- 50 gramas de margarina (2 colheres de sopa)
- 1 colher (sobremesa) de sal
- 2 ovos inteiros

Modo de Fazer:

1. Bater todos os ingredientes no liquidificador.
2. Despejar numa tijela e acrescentar farinha de trigo o suficiente (1 kg ou mais) para amassar.
3. Amassar até formar uma bola e deixar descansar por meia hora.
4. Abrir a massa com rolo de pastel e rechear com ameixas e frutas cristalizadas, cortadas miúdas.
5. Enrolar como rocambole e cortar em pedaços da largura de quatro dedos.
6. Colocar em forma caramelada e descansar por meia hora.
7. Pincelar os pãezinhos com uma clara batida com duas colheres (sopa) de açúcar.
8. Assar em forno médio.

PASTÉIS DE FORNO RECHEADOS COM BANANADA

Ingredientes:

1 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
2 colheres (sopa) de margarina
1/3 xícara (chá) de leite
1 colher (sopa) de fermento em pó
1 colher (chá) de sal
Bananada

Modo de Fazer:

1. Peneirar a farinha com o fermento e o sal.
2. Fazer uma cova no meio da farinha e acrescentar os demais ingredientes.
3. Misturar tudo, amassando levemente até a massa ficar macia.
4. Deixar em repouso por 30 minutos.
5. Abrir a massa fina e cortar em rodela (com a boca de um copo enfarinhado).
6. Colocar uma colher (chá) de bananada sobre cada rodela de massa e fechar unindo bem as bordas.
7. Pincelar os pastéis com gema e açúcar.
8. Levar ao forno já quente, em forma untada e polvilhada com farinha, por 20 a 30 minutos.

PUDIM DE BANANA

Ingredientes:

10 bananas Nanica
1 colher (sopa) de margarina
3 colheres (sopa) de farinha de trigo
3 ovos
2 colheres (sopa) de queijo ralado
6 colheres (sopa) de açúcar

Modo de Fazer:

1. Cozinhar as bananas com a casca. Retirar as cascas.
2. Amassar as bananas e juntar os demais ingredientes.

3. Colocar tudo em forma untada e assar em forno médio, por 30 minutos.
4. Servir polvilhado com açúcar e canela.

SORVETE DE BANANA

Ingredientes:

4 bananas Nanica
5 colheres (sopa) de açúcar
1 lata de creme de leite
Suco de 1/2 limão

Modo de Fazer:

1. Amassar as bananas com o açúcar e o suco de limão.
2. Acrescentar o creme de leite, pouco a pouco misturando cuidadosamente, até obter uma pasta cremosa.
3. Colocar no congelador durante três ou quatro horas.
4. Servir.

TORTA DE BANANA I

Ingredientes:

Massa:

1 xícara (chá) de maizena
3/4 xícara (chá) de farinha de trigo
1 colher (chá) de fermento em pó
3/4 xícara (chá) de açúcar
3/4 xícara (chá) de margarina
2 ovos

Recheio:

6 bananas Nanica
1 xícara (chá) de karo
1 colher (chá) de baunilha
1 gema para pincelar
Açúcar para polvilhar

Modo de Fazer:**Massa:**

1. Numa tigela peneirar a maizena, a farinha e o fermento, juntar o açúcar a margarina e os ovos.
2. Amassar com os dedos até formar uma bola, levar a geladeira por 1/2 hora.

Recheio:

1. Descascar as bananas e dourá-las no karo fervente por 5 minutos.
2. Adicionar a baunilha. Retirar do fogo e cortar as bananas em rodinhas.

Modo de Arrumar:

1. Abrir a massa na espessura de 1/2 cm e com 3/4 da massa forrar o fundo e as laterais de uma forma média desmontável redonda.
2. Encher com o recheio.
3. Pincelar com gema o restante da massa e cortar em tiras e decorar a torta.
4. Assar em forno médio por 40 minutos.
5. Depois de fria, desenformar e polvilhar com açúcar.

TORTA DE BANANA II

Ingredientes:

- 1 kg de banana Prata
- 14 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 10 colheres (sopa) de açúcar
- 200 g de manteiga

Modo de Fazer:

1. Misturar a farinha com o fermento e o açúcar fazendo uma farofa.
2. Untar uma assadeira média com manteiga e espalhar um pouco de farofa.

3. Cortar as bananas em fatias e arrumar algumas sobre a farofa.
4. Fazer algumas bolinhas de manteiga e salpicar por cima.
5. Repetir a operação até acabar e finalizar com uma camada de bananas polvilhadas com açúcar e canela e salpicar bolinhas de manteiga.
6. Assar em forno médio e depois cortar em quadradinhos e deixar esfriar.

Obs.: Esta torta é boa para o lanche pois é seca.

● MAMÃO

DOCE DE MAMÃO COM CÔCO

Ingredientes:

- 3 mamões verdes, tamanho médio
- 1 kg de açúcar
- 1 côco (pequeno) ralado

Modo de Fazer:

1. Descascar os mamões. Cortar e retirar as sementes. Ralar ou picar em pedacinhos e deixar de molho por 1 hora.
2. Escaldar o mamão em água fervente por 5 minutos. Escorrer a água.
3. Fazer uma calda queimada e acrescentar o restante do açúcar, o côco e o mamão.
4. Quando a calda estiver bem grossa está no ponto de tirar do fogo.

MAMÃO ENROLADINHO

Ingredientes:

1 kg de mamão verde
1 kg de açúcar
Cravos

Modo de Fazer:

1. Sem tirar a casca, cortar o mamão em tiras bem finas.
2. Embrulhar as tiras em um pano e deixá-las em repouso por 3 ou 4 horas (para murcharem).
3. Enrolar as tiras em rolinhos, e prender aos 2 ou 3 juntos num palito.
4. Colocar os rolinhos num tacho de cobre com água que os cubra.
5. Levar ao fogo até cozinhá-los.
6. Quando estiverem cozidos, passar para uma peneira para escorrerem.
7. Fazer uma calda rala e acrescentar os rolinhos.
8. Quando a calda estiver no ponto de espelho, o doce está pronto.

PUDIM DE MAMÃO

Ingredientes:

4 xícaras (chá) de mamão maduro
1 xícara (chá) de açúcar
1 xícara (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de margarina
3 ovos

Modo de Fazer:

1. Descascar o mamão, picar e cozinhar com o açúcar
2. Passar numa peneira e juntar a farinha de trigo, a margarina e os ovos.
3. Colocar numa assadeira untada e assar em forno médio.

REFOGADO DE MAMÃO VERDE

Ingredientes:

1 mamão verde (tamanho médio)
3 colheres (sopa) de óleo
1 cebola picada
1 dente de alho
2 tomates picados
Sal e pimenta-do-reino
1 folha de louro
Cheiro-verde picado

Modo de Fazer:

1. Descascar o mamão. Cortar e retirar as sementes. Picar em pedacinhos e deixar de molho por 1 hora.
2. Aquecer o óleo e refogar a cebola e o alho. Juntar o tomate e refogar mais um pouco.
3. Acrescentar o mamão escorrido e temperar com sal e pimenta-do-reino. Misturar bem e cozinhar por alguns minutos.
4. Acrescentar o louro, cheiro-verde e 1/2 xícara (chá) de água.
5. Tampar a panela e cozinhar, em fogo brando, até o mamão ficar macio.

• MANGA

COMPOTA DE MANGA

Ingredientes:

1 dúzia de mangas (de vez)
1 kg de açúcar

Modo de Fazer:

1. Descascar as mangas e cortar em fatias.
2. Fazer uma calda rala, até o ponto de fio.
3. Acrescentar as fatias de manga e a medida que ficarem cozidas, retirar e colocar numa compoteira ou vidro.
4. Engrossar a calda e despejar sobre as fatias de manga.

DOCE DE MANGA

Ingredientes:

Mangas (de vez)
Açúcar

Modo de Fazer:

1. Cozinhar as mangas até ficarem macias.
2. Depois de frias, descascar e passar na peneira de palha ou com malha de náilon.
3. Para cada medida de massa, a mesma medida de açúcar.
4. Levar ao fogo brando em tacho de cobre, mexendo até que fique solto no fundo do tacho.
5. Armazenar em caixas de madeira revestidas com papel celofane.

MANGA CRISTALIZADA

Ingredientes:

Mangas maduras, mas com polpa consistente
Açúcar refinado
Açúcar glacê
Metabissulfito

Utensílios:

1. Bandeja de alumínio com dimensões de 73,5 cm por 45 cm.
2. Panelas de alumínio com capacidade para 5 litros.
3. Colher de madeira.
4. Peneira para secagem da polpa ao sol.
5. Rolo plástico para seladora.
6. Seladora de plástico, modelo Lorenzetti.

Modo de Fazer

1. Escolher frutas maduras de consistência firme; lavá-las e descascá-las.
2. Cortar as frutas em banda, dos dois lados do caroço, no sentido do comprimento, do ápice à base do fruto (região penduncular), dando às partes o formato de uma "orelha".
3. As dimensões da "orelha" variam com o tamanho do fruto.
4. As melhores dimensões são: 7,0 cm por 5,0 cm, com 1,5 cm de espessura.

SORVETE DE MANGA

Ingredientes:

2 mangas maduras (tamanho médio)
6 colheres (sopa) de açúcar

Modo de Fazer:

1. Descascar as mangas e cortá-las em pedaços.
2. Colocar no liquidificador juntamente com o açúcar e deixar bater bem.
3. Colocar a massa em forma de gelo e levar ao congelador.

● MARACUJÁ

DOCE DE CASCA DE MARACUJÁ

Ingredientes:

24 maracujás mirim verdes
Limões
Açúcar

Modo de Fazer:

1. Descascar os maracujás (tirar as cascas bem finas).
2. Fendar ao comprimento até ao meio para que fiquem inteiros e com cabinho.
3. Por essa abertura tirar a polpa.
4. Cozinhar em água com caldo de limão.
5. Depois de cozidos, escorrer e colocá-los em uma calda média e deixar ferver por 5 minutos.

GELATINA DE MARACUJÁ

Ingredientes:

- 1/2 colher (sopa) de gelatina em pó sem sabor
- 2 colheres (sopa) de água fria
- 3 colheres (sopa) de água fervendo
- 1 1/4 xícara (chá) de xarope de maracujá
- 1 xícara (chá) de creme de "Chantilly"

Modo de Fazer:

1. Colocar a gelatina na água fria.
2. Adicionar a água fervendo e aquecer a mistura em banho-maria até completa dissolução da gelatina.
3. Gelar o creme "Chantilly".
4. Misturar o xarope de maracujá e a gelatina.
5. Levar para a geladeira.
6. Colocar o creme "Chantilly" no momento de servir.

MOUSSE DE MARACUJÁ

Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- A mesma medida de suco de maracujá
- 6 folhas de gelatina branca
- 3 claras em neve

Modo de Fazer:

1. Bater no liquidificador o leite condensado e o suco de maracujá.
2. A parte dissolver a gelatina em banho-maria com 1/2 xícara de água e acrescentar a mistura do liquidificador e bater.
3. Despejar em uma forma ligeiramente untada e juntar as claras em neve.
4. Levar a geladeira até o momento de servir.
5. Desenformar a mousse e decorar a gosto.

SORVETE DE MARACUJÁ

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de suco de maracujá
- 3/4 xícara (chá) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de mel
- 1 colher (sopa) de gelatina em pó sem sabor
- 1 clara em neve

Modo de Fazer:

1. Dissolver o açúcar em 1/2 xícara (chá) de água, levar ao fogo e deixar ferver por 5 minutos.
2. Retirar a panela do fogo e acrescentar o mel e a gelatina. Mexer bem e levar novamente ao fogo para dissolver a gelatina.
3. Diluir o suco de maracujá em 1/2 xícara (chá) de água e acrescentar a panela.
4. Despejar numa forma e levar ao congelador.
5. Quando o sorvete começar a solidificar, retirar a forma do congelador e bater ligeiramente.
6. Acrescentar a clara em neve e misturar sem bater. Levar de volta ao congelador.

XAROPE DE MARACUJÁ

Ingredientes:

- 4 xícaras (chá) de água
- 6 xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de suco de maracujá

Modo de Fazer:

1. Juntar o açúcar e água e ferver; adicionar o suco e dar o ponto de xarope.
2. Colocar em vidros sanitizados e tampá-los hermeticamente.
3. Este xarope dura de 6 a 8 meses, sendo usado no preparo de refrescos, ponches, sorvetes e sobremesas geladas.

LITERATURA CONSULTADA

ASSOCIAÇÃO DE CRÉDITO E ASSISTÊNCIA RURAL DE SANTA CATARINA. COORDENAÇÃO DE ECONOMIA DOMÉSTICA. (Florianópolis, SC). **Receitas caseiras com mandioca**. Florianópolis: ACARESC, 1986. 16p.

CADORIN, M.A.; XAVIER, A. do C.; MATOS, D. de. **Mandioca; receitas e sub-produtos**. 2.ed. Joinville: Fundação Municipal 25 de julho, 1986. 28 p.

EMBRAPA. Centro Nacional de Pesquisa de Mandioca e Fruticultura Tropical (Cruz das Almas, BA). **Receitas caseiras de frutos cítricos**. Cruz das Almas, BA: 1986. 12p.

EMBRAPA. Centro Nacional de Pesquisa de Mandioca e Fruticultura Tropical (Cruz das Almas, BA). **Receitas de banana**. Cruz das Almas, BA: 1987. 12p.

LAMARÃO, M. de L.B. **Receitas de mandioca**. Macapá, Amapá: ASTER-Amapá: 1978. 20p. (ASTER-Amapá. Prato Gostoso, 3).

PAZINATO, B.C. **Mandioca: preparações culinárias**. Campinas: Coordenadoria de Assistência Técnica Integral, 1990. 43p. (CATI. Instrução prática, 252).

PEREIRA, A.S.; LORENZI, J.O.; KLATILOVA, E.; PERIM, S.; COSTA, J.R.S.; PENNA, S.; VALLE, T.L.; FRANÇA, J. de P.M. **A mandioca na cozinha brasileira**. Campinas: Instituto Agrônomo, 1983. 266p. (IAC. Boletim, 213).

PEREIRA, L.; PAZINATO, B.C. **Banana: alimento saboroso e nutritivo**. 3. impressão. Campinas, SP:CATI, 1989. 28p. (CATI. Instrução Prática, 239).

PONTES, R.M.; BOHATCH, A. **Conservas Caseiras**. 2.ed. Curitiba: ACARPA-EMATER, 1986. 34 p.

UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO (Recife, PE). **Acerola-cereja das antilhas - na alimentação humana**. Brasília: EMBRATER, 1985. 8p.



bnb BANCO DO NORDESTE
DO BRASIL S.A.

PUBLICAÇÃO EDITADA COM O APOIO FINANCEIRO
DO BANCO DO NORDESTE DO BRASIL