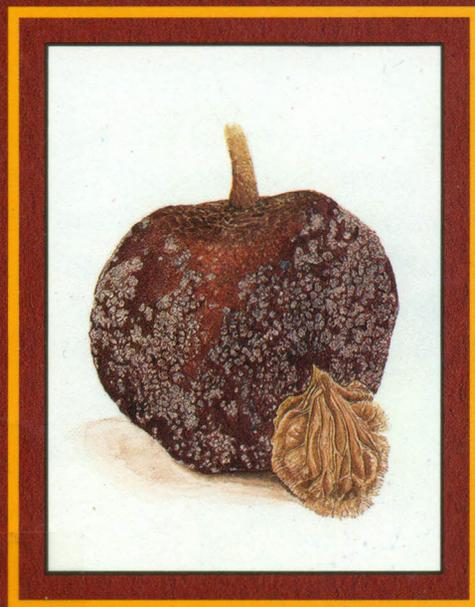


**Embrapa**

# Receitas

## Fruteiras da Amazônia



Fruteiras da Amazonia.  
1996 FL-PP-FOL9392



CPAA-1141-3



**ANTARCTICA**

FOL  
9392



# Receitas

## Fruteiras

da

# Amazônia

*Aparecida das Graças Claret de Souza*  
*Nelcimar Reis Sousa*  
*Sebastião Eudes Lopes da Silva*  
*Cley Donizeti Martins Nunes*  
*Acilino do Carmo Canto*  
*Luiz Antônio de Araújo Cruz*



Serviço de Produção de Informação - SPI  
Brasília, DF  
1996



F04  
9392



# *Apresentação*

---

*Os autores não tiveram a pretensão de fazer um trabalho exaustivo sobre o tema deste encarte (resultado de publicações regionais e de colaborações pessoais), mas de apresentar aos curiosos e interessados uma amostra das iguarias que podem ser preparadas com algumas frutas da Amazônia.*

*A versatilidade de utilização das frutas foi materializada em receitas com ingredientes tradicionais, para facilitar o trabalho dos apreciadores de novos sabores. As frutas relacionadas podem ser degustadas na forma de compota, torta, licor, "vinho" e outras deliciosas iguarias.*

*Os autores se preocuparam em contribuir para a disseminação das diversas formas de consumo dos produtos oferecidos pela Amazônia, atendendo à demanda gerada pelo crescimento do ecoturismo regional e aos interesses de agroindústrias emergentes.*

**Os autores**

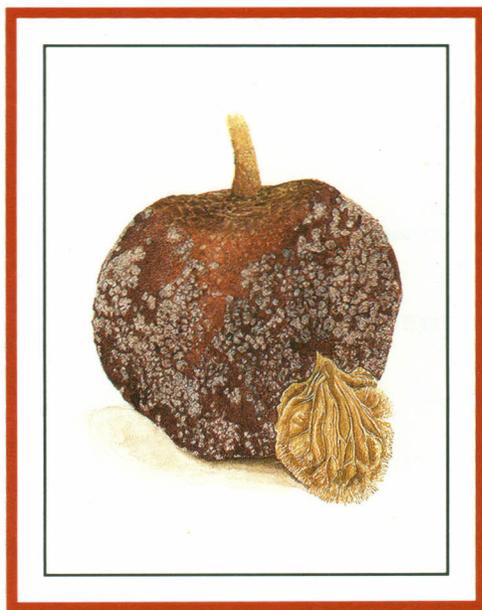
# *Agradecimentos*

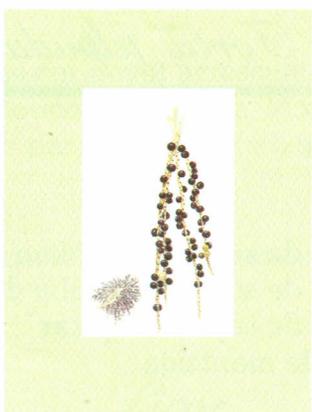
---

*O*s autores expressam seus agradecimentos a *Meire Jane de Oliveira Santiago, Nelson Reis Sousa, Vera Luiza Medeiros de Souza e Walda Corrêa dos Santos* pela valiosa contribuição prestada à elaboração destas receitas.

*Receitas*

*Fruteiras*  
*da*  
*Amazônia*





## Açaí

### Suco (Vinho)

---

#### Ingredientes

- Frutos de açaí
- Água

#### Modo de fazer

Imergir os frutos em água morna por 10 a 15 minutos e extrair a polpa por atrito manual ou mecânico. O produto resultante é um vinho de coloração arroxeadada ou creme e consistência variada. O consumo pode ser feito com açúcar, farinha de mandioca, tapioca, carne de sol, peixe e camarão frito, ou na forma de mingau.

#### Fonte

Amazonas. Secretaria de Produção Rural e Assuntos Fundiários (s.d.).

## Bolo

---

#### Ingredientes

- 4 ovos
- 4 xícaras de chá de açúcar
- 4 xícaras de chá de farinha de trigo
- 150 g de manteiga
- 1 colher de chá de fermento
- 1 xícara de chá de polpa de açaí peneirada

#### Modo de fazer

Bater o açúcar com a manteiga, acrescentar os ovos e bater bem, adicionar o açaí, o trigo e, por último, o fermento. Assar em fôrma untada e enfarinhada.

#### Fonte

Amazonas. Secretaria de Produção Rural e Assuntos Fundiários (s.d.).

## Pudim

---

#### Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 3 ovos
- 1 medida (lata de leite condensado) de suco espesso de açaí
- 2 colheres de sobremesa de Maizena

#### Modo de fazer

Bater tudo no liquidificador, colocar em fôrma caramelizada e cozinhar em banho-maria.

#### Fonte

Amazonas. Secretaria de Produção Rural e Assuntos Fundiários (s.d.).

## Brigadeiro

---

### Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 1 xícara de polpa de açaí
- 1 colher de sobremesa de manteiga

### Modo de fazer

Levar ao fogo, mexer até se desprender da panela (ponto de enrolar). Enrolar os brigadeiros, envolvendo-os com açúcar.

#### Fonte

Amazonas. Secretaria de Produção Rural e Assuntos Fundiários (s.d.).

## Pão

---

### Ingredientes

- 1 kg de farinha de trigo
- 2 colheres de chá de fermento para pão
- 3 colheres de sopa de manteiga
- ½ xícara de óleo
- 3 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher chá de sal
- 3 ovos
- 3 xícaras de polpa de açaí

### Modo de fazer

No liquidificador, bater todos os ingredientes, exceto o trigo. Colocar num recipiente de vidro ou louça e acrescentar o trigo. Bater bastante essa massa e formar os pães. Colocar em fôrma untada com manteiga e deixar crescer de uma a duas horas. Assar em forno quente.

#### Fonte

Amazonas. Secretaria de Produção Rural e Assuntos Fundiários (s.d.).

## Torta felpuda

---

### Ingredientes

#### 1ª Camada

- 10 colheres de suco de açaí fino
- 10 colheres de sopa de farinha de trigo
- 10 colheres de sopa de açúcar
- 6 colheres de manteiga
- 8 gemas
- 1 ½ colher de fermento em pó

#### 2ª Camada

- 1 pacote de coco ralado
- 1 xícara de polpa de açaí
- 2 xícaras de açúcar

#### 3ª Camada

- 1 lata de leite condensado
- 2 medidas (lata de leite condensado) de polpa de açaí
- 2 colheres de Maizena

#### 4ª Camada

- 8 claras
- 24 colheres de açúcar refinado e peneirado
- Gotas de limão

### Modo de fazer

#### 1ª Camada

Bater os ovos com açúcar e manteiga, colocar o açaí, o trigo e, por último, o fermento. Levar ao forno para assar.

#### 2ª Camada

Colocar os ingredientes na panela e levar ao fogo até engrossar.

#### 3ª Camada

Colocar os ingredientes na panela e levar ao fogo até engrossar.

#### 4ª Camada

Bater as claras em neve, acrescentar gotas de limão e, aos poucos, o açúcar. Montar a torta e levar ao forno para dourar, por 5 minutos.

#### Fonte

Amazonas. Secretaria de Produção Rural e Assuntos Fundiários (s.d.).

## Licor

---

### Ingredientes

- 300 g de polpa de açaí
- 500 ml de álcool de cereais ou aguardente 39 GL
- 500 g de açúcar
- 200 ml de água (fervida)

### Modo de fazer

Amolecer o açaí, retirar a polpa (sem água), misturar ao álcool e guardar em recipiente de vidro (de preferência de cor escura). Vedar bem a boca do recipiente e deixar em infusão por 5 dias. Agitar a mistura todos os dias. Preparar a calda (açúcar + água), ferver por 5 minutos e deixar amornar. Em peneira fina, filtrar o açaí em infusão e misturá-lo à calda já morna. Embalar e fazer a filtragem em algodão ou flanela depois de 20 dias.

#### Fonte

Amazonas. Secretaria de Produção Rural e Assuntos Fundiários (s.d.).



## Araçá-boi

### Creme

---

### Ingredientes

- 300 g de polpa de araçá-boi
- 2 latas de creme de leite
- 4 latas de leite condensado

### Modo de fazer

Colocar a polpa em uma tigela, juntar o leite condensado, mexendo com uma colher de pau. Adicionar o creme de leite, continuando a bater, até que fique cremoso. Em seguida, colocar num pirex e levar à geladeira (pode ser enfeitado com ameixas).

#### Cortesia

Meire Jane de Oliveira Santiago.

## Licor

---

### Ingredientes

- 300 g de polpa de araçá-boi
- 600 ml de aguardente 39 GL ou álcool de cereais

- 250 ml de água
- 800 g de açúcar

### Modo de fazer

Colocar a polpa em recipiente de vidro. Preparar a calda (açúcar + água) e deixar ferver por 5 minutos. Despejar, ainda quente, no recipiente com polpa e deixar esfriar. Acrescentar álcool e deixar descansar por 6 dias. Fazer a primeira filtragem em peneira e, o restante, espremer em pano fino. Deixar descansar por 20 dias e filtrar novamente numa flanela. Guardar o licor em local escuro ou envolver a embalagem com papel escuro para proteger o licor de raios solares, evitando que mude de cor.

#### Cortesia

Meire Jane de Oliveira Santiago.



*Bacaba*

*Óleo de bacaba*

### Ingredientes

- Frutos de bacaba
- Água fria

### Modo de fazer

Colocar os frutos de molho e, quando estiverem moles, deixar descansar durante três dias. Após os três dias, amassar e colocar o líquido obtido para ferver. Depois de fervido, colocar água fria, colher o óleo acumulado na superfície e levá-lo novamente ao fogo para apurar.

#### Cortesia

Meire Jane de Oliveira Santiago.

*Suco (Vinho)*

### Ingredientes

- Frutos de bacaba
- Água morna

### Modo de fazer

Colocar os frutos de molho em água morna por uma hora, para soltar a casca e amolecer a polpa. Esmagar os frutos por atrito manual ou mecânico. Decantar e filtrar o suco cor de chocolate. Pode ser bebido com açúcar ou com tapioca. Um quilo de fruto rende cerca de um litro de suco.

#### Cortesia

Meire Jane de Oliveira Santiago.



## Bacuri

### Licor

---

#### Ingredientes

- 1 kg de polpa de bacuri
- 800 g de açúcar
- 500 ml de aguardente 39 GL ou álcool de cereais
- 250 ml de água

#### Modo de fazer

Num recipiente de vidro, colocar a polpa, o álcool ou aguardente e deixar em infusão por três dias. Preparar a calda (açúcar + água), fervê-la por 5 minutos e misturá-la ainda quente ao resultado da infusão, já passado em peneira (a mistura deve ser feita aos poucos, para evitar que se incendeie). Guardar por 15 dias e fazer a segunda filtragem em flanela de algodão.

#### Cortesia

Meire Jane de Oliveira Santiago.

### Creme

---

#### Ingredientes

- 1 lata de creme de leite
- 1 lata de leite condensado
- 1 medida (copo de 150 ml) de polpa de bacuri

#### Modo de fazer

Bater tudo no liquidificador e conservar na geladeira.

#### Cortesia

Nelson Reis Sousa.

### Musse

---

#### Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 2 medidas (copo de 150 ml) de polpa de bacuri
- 2 copos de iogurte natural sem açúcar

#### Modo de fazer

Bater no liquidificador o leite e o bacuri, até que se forme um creme. Em seguida, com uma colher, misturar suavemente o creme com o iogurte, para manter a consistência. Conservar na geladeira.

#### Cortesia

Nelson Reis Sousa.



## Buriti

### Doce

---

#### Ingredientes

- Frutos de buriti
- Açúcar

#### Modo de fazer

Deixar os frutos de buriti de molho. Tirar a casca e raspar para retirar a polpa. Passá-la na peneira e, numa panela, misturá-la ao açúcar. A mesma medida de polpa deve ser a de açúcar. Levar ao fogo para apurar, até começar a se soltar do fundo da panela.

#### Fonte

Vera Luíza Medeiros de Souza.



## Cacau

### Chocolate caseiro

---

#### Ingredientes

- 1 kg de amêndoas secas de cacau
- 2 litros de leite
- 2 kg de açúcar

#### Modo de fazer

Colocar as amêndoas numa assadeira ou panela e levar ao fogo para torrar, mexendo sempre com uma colher de pau. Apertar as amêndoas entre os dedos e verificar se a casca sai facilmente. Quando isso acontecer, retirar do fogo, descascar e passar num moinho de cereais. Juntar à massa obtida o leite e o açúcar, bater no liquidificador e peneirar. Levar ao fogo e mexer constantemente com uma colher de pau, até a massa se soltar da panela (ponto).

#### Chocolate em tabletes

Despejar a metade do chocolate em uma assadeira untada com manteiga, deixar esfriar um pouco e cortar em tabletes.

## Chocolate em pó

Mexer vigorosamente a outra metade do chocolate (fora do fogo), até tornar-se granulado. Passar no moinho ou numa peneira de arame fino.

### Fonte

Nascimento & Azevêdo, 1993.



## Castanha-do-brasil

### Sorvete

---

#### Ingredientes

- 1 colher de castanha moída
- 1 xícara de água
- 1 lata de leite condensado
- 1 colher de café de baunilha
- 1 lata de creme de leite

#### Modo de fazer

Misturar o leite condensado com a água e a baunilha; bater no liquidificador ou passar na peneira. Adicionar o creme de leite e a castanha. Levar ao congelador. Retirar depois de uma hora e bater de meia em meia hora, até que fique cre-

moso, reconduzindo sempre o sorvete ao congelador.

### Fonte

Amazonas. Secretaria de Produção Rural e Assuntos Fundiários (s.d.).

## Castanhada

---

#### Ingredientes

- 1 kg de castanhas descascadas
- ½ kg de açúcar
- 1 copo de leite

#### Modo de fazer

Ralar as castanhas e levar ao fogo com o açúcar e o leite. Deixar ferver até ficar consistente. Depois de frio, cortar em pedaços.

### Fonte

Amazonas. Secretaria de Produção Rural e Assuntos Fundiários (s.d.).

## Pavê

---

#### Ingredientes

- 3 latas de leite condensado
- 2 latas de creme de leite
- 1 pacote de biscoito Champagne
- 200 g de castanha (torrada e picada)
- 6 colheres de Nescau
- ½ copo d'água
- 1 xícara de açúcar

#### Modo de fazer

Bater no liquidificador o leite condensado e o creme de leite sem soro. Queimar o açúcar e

caramelizar numa fôrma refratária. Com o Nescau e a água, fazer uma calda, levar ao fogo até ferver, juntar um pouco dessa calda com o açúcar queimado e acrescentar, alternando, creme, castanha, biscoito, calda, terminando com o creme salpicado de castanha e calda. Levar ao *freezer* ou congelador até endurecer.

**Fonte**

Amazonas. Secretaria de Produção Rural e Assuntos Fundiários (s.d.).

## *Camarões com leite de castanha*

---

### **Ingredientes**

- 1 kg de camarão fresco
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 colheres de sopa de azeite de dendê
- ½ copo de castanha passada no liquidificador
- ½ copo de leite de castanha
- 1 colher de sobremesa de Maizena
- 1 cebola picada, sal, pimenta e coentro
- Suco de limão

### **Modo de fazer**

Deixar os camarões de molho no limão. Refogar a cebola nos azeites de oliva e dendê. Quando estiver dourada, juntar os outros temperos, um copo de água, sal e pimenta. Aos camarões cozidos, juntar o leite de castanha, deixando cozinhar por mais três minutos. Engrossar com Maizena desmanchada em água fria. Servir com arroz branco.

**Fonte**

Amazonas. Secretaria de Produção Rural e Assuntos Fundiários (s.d.).

## *Purê de castanha com vinho do Porto e mel*

---

### **Ingredientes**

- 1 kg de castanhas descascadas e cozidas
- 1 cálice de vinho do Porto
- 250 g de creme de leite
- 3 gemas
- 1 xícara de mel
- Sal e pimenta-do-reino
- 3 colheres de manteiga
- Algumas castanhas para enfeitar o prato

### **Modo de fazer**

No moinho, passar as castanhas ainda quentes, acrescentar a manteiga, misturar bem e deixar esfriar. Misturar as gemas com o creme de leite e, sempre mexendo, juntar as castanhas. Temperar com sal e pimenta-do-reino a gosto e levar ao fogo brando. Estando pronto, retirar do fogo e espalhar num pirex refratário untado. Por cima, espalhar o mel misturado com o vinho do Porto. Enfeitar com castanhas inteiras e levar ao forno por 10 minutos.

**Fonte**

Amazonas. Secretaria de Produção Rural e Assuntos Fundiários (s.d.).



## *Cubiu*

### *Doce*

---

#### **Ingredientes**

- 30 cubius
- 1 litro de água
- 1 kg de açúcar
- Cravinho

#### **Modo de fazer**

Descascar os cubius dentro de uma vasilha com água e lavar bem. Cortar os frutos em quatro partes, retirar as sementes e tornar a lavar. Levar ao fogo em uma panela com água, para escaldar; depois escorrer os frutos. Fazer uma calda com água e açúcar, colocar os frutos, deixar ferver até ficar vermelho e consistente. Acrescentar os cravinhos.

#### **Fonte**

Emater-AM, 1988.



## *Cupuaçu*

### *Doce para recheio*

---

#### **Ingredientes**

- 1.200 g de polpa de cupuaçu
- 1 kg de açúcar
- 5 copos de água

#### **Modo de fazer**

Levar ao fogo a polpa de cupuaçu e a água, deixar ferver por 15 minutos. Escorrer a calda e reservar para o preparo da geléia de cupuaçu. Colocar em uma panela a massa de cupuaçu com açúcar; deixar ferver até que se reduza a água e o doce adquira certa consistência.

#### **Fonte**

Amazonas. Secretaria de Produção Rural e Assuntos Fundiários (s.d.).

## *Geléia simples*

---

#### **Ingredientes**

- Calda de cupuaçu
- 800 g de açúcar

## Modo de fazer

Misturar a calda de cupuaçu com o açúcar e levar ao fogo, mexendo sempre com uma colher de pau, mesmo quando começar a amarelar. Só retirar quando estiver soltando da panela. Colocar em pirex ou pote.

### Fonte

Amazonas. Secretaria de Produção Rural e Assuntos Fundiários (s.d.).

## *Pavê*

---

### Ingredientes

- 200 g de polpa de cupuaçu
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 200 g de biscoito Champagne
- 2 colheres de sopa de açúcar
- ½ copo d'água

### Modo de fazer

Bater o creme de leite, a polpa de cupuaçu, o leite condensado, o açúcar e a água, até misturar bem. Montar o pavê, alternando camadas de creme com camadas de biscoito (molhado em suco de cupuaçu).

### Fonte

Amazonas. Secretaria de Produção Rural e Assuntos Fundiários (s.d.).

## *Pizza*

---

### Ingredientes

- Doce de cupuaçu
- 1 kg de farinha de trigo
- 1 ½ litro de água
- 1 pitada de fermento
- 1 pitada de sal

- ½ copo de óleo de soja
- 1 gema
- Queijo mussarela a gosto

### Modo de fazer

Juntar todos os ingredientes, amassar bem e deixar descansar durante 30 minutos. Untar a fôrma com óleo e arrumar a massa, colocando uma camada de mussarela. Em seguida, colocar o doce de cupuaçu, cobrir com queijo e levar ao forno até gratinar.

### Fonte

Amazonas. Secretaria de Produção Rural e Assuntos Fundiários (s.d.).

## *Musse*

---

### Ingredientes

- 250 g de polpa de cupuaçu
- 1 lata de leite condensado
- 1 ½ medida (lata de leite condensado) de água
- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor
- 2 colheres de sopa de açúcar

### Modo de fazer

Salpicar a gelatina sobre a água fria e deixar amolecer por cinco minutos. Levar ao fogo brando, mexendo até a gelatina ficar dissolvida, e deixar amornar. Colocar o leite condensado, o açúcar e a polpa de cupuaçu no liquidificador e bater até misturar bem. Adicionar a gelatina dissolvida e morna e bater mais um pouco. Despejar numa fôrma de pudim de 20 cm de diâmetro, ligeiramente untada com óleo. Levar à geladeira por uns 20 minutos antes de servir, para se soltar mais facilmente das bordas.

### Fonte

Amazonas. Secretaria de Produção Rural e Assuntos Fundiários (s.d.).

## *Barquete*

---

### **Ingredientes**

- Doce de cupuaçu (para recheio)
- 1 kg de farinha de trigo
- 500 g de manteiga ou margarina
- 1 colher de chá de sal

### **Modo de fazer**

Numa vasilha, colocar o trigo, a manteiga e o sal. Amassar até ficar uma pasta consistente, soltando da vasilha. Espalhar a massa nas forminhas e levar ao forno em tabuleiro. Depois de assada, recobrir a massa com uma colher pequena de doce de cupuaçu.

#### **Fonte**

Amazonas. Secretaria de Produção Rural e Assuntos Fundiários (s.d.).

## *Cookies*

---

### **Ingredientes**

- Doce de cupuaçu
- 760 g de farinha de trigo
- 260 g de açúcar
- 120 g de castanha-do-brasil torrada e moída
- Manteiga (até ficar uma massa fácil de trabalhar)

### **Modo de fazer**

Misturar tudo muito bem, abrir a massa com um rolo, até 1 cm de espessura. Cortar em pequenas rodela (com um cálice) e assar em tabuleiro untado com manteiga. Depois de assadas, juntar as rodela duas a duas, com um pouco de doce de cupuaçu e passar em açúcar fino.

#### **Fonte**

Amazonas. Secretaria de Produção Rural e Assuntos Fundiários (s.d.).



## *Guaraná*

### *Guaraná em pó*

---

### **Ingrediente**

- 3 kg de frutos de guaraná

### **Modo de fazer**

Descascar o fruto manual ou mecanicamente. Lavar com água corrente para retirar o arilo. Secar a semente ao sol ou em forno de farinha ou estufa, até chegar a 5% de umidade. Em seguida, bater as sementes secas para retirar o casquilho, deixando apenas a amêndoa. Moer as amêndoas o mais fino possível e embalar em sacos de plástico. Rendimento: 1 kg.

## *Bolo*

---

### **Ingredientes**

- 1 xícara de manteiga
- 3 xícaras de açúcar
- 4 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento

- ½ copo de xarope de guaraná
- 1 ½ copo de água

### Modo de fazer

Bater muito bem a manteiga com o açúcar e as gemas. Peneirar a farinha de trigo e o fermento, misturando-os. Dissolver o xarope de guaraná na água. Em seguida, à mistura do açúcar, acrescentar a farinha de trigo, alternando com o guaraná. Misturar tudo muito bem. Adicionar as claras em neve e bater levemente. Colocar em fôrma untada e assar em forno quente.

#### Fonte

Emater-AM, 1988.



## Jatobá

### Bolo

### Ingredientes

- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 xícara de chá de farinha de jatobá
- 1 ½ xícara de chá de leite morno
- ½ xícara de chá de manteiga
- 1 ½ xícara de chá de açúcar
- 1 colher de sopa de fermento em pó

- 3 ovos
- Uma pitada de sal

### Modo de fazer

Bater as claras em neve, juntar as gemas, o açúcar e a manteiga, batendo bem. Peneirar juntos a farinha de trigo, a farinha de jatobá, o fermento e o sal, acrescentando aos poucos, à mistura, os ovos, o açúcar e a manteiga. Por último, acrescentar o leite morno, mexendo devagar. Colocar em fôrma untada com manteiga ou margarina. Assar em forno quente.

#### Fonte

Almeida, 1987.

## Licor

### Ingredientes

- 1 kg de polpa
- Cachaça
- 1 kg de açúcar
- Água

### Modo de fazer

Colocar a polpa em um recipiente, juntando a cachaça e misturando bem (a cachaça deve cobrir toda a polpa do recipiente). Deixar em infusão em recipiente tampado, durante quinze dias. Fazer uma calda (com açúcar um pouco queimado) em ponto de “puxa”, ou seja, no ponto em que, em contato com a água, o melado ficar endurecido. Bater a infusão da polpa com a cachaça no liquidificador. Misturar ao melado quente e coar (ainda quente) em uma flanela ou pano fino resistente. Guardar o licor em vidro tampado.

#### Fonte

Almeida, 1987.

## *Pão integral*

---

### **Ingredientes**

- 4 xícaras de chá de farinha de jatobá
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo integral grossa
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo integral fina
- 2 colheres de sopa de fermento biológico granulado
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo ou melado
- 3 colheres de sopa de óleo
- 1 colher de sobremesa de sal
- 2 copos duplos de água morna

### **Modo de fazer**

Colocar a água morna numa vasilha grande e acrescentar o fermento, deixando-o dissolver por uns dez minutos. Acrescentar o óleo, o sal e o açúcar, misturando bem. Adicionar aos poucos a farinha grossa, a farinha de jatobá e a farinha fina, amassar bem sobre uma mesa; se necessário, acrescentar um pouco mais de farinha fina, até a massa ficar firme. Colocar novamente a massa na vasilha, cobrir com um pano úmido e deixar crescer por duas horas, em local pouco ventilado (forno, por exemplo). Após esse tempo, levar novamente a massa à mesa, amassando-a bem; depois dividir a massa em duas partes e enrolar os pães. Colocar os pães em fôrmas untadas e enfarinhadas, e deixar crescer por mais 30 minutos (no forno, de preferência). Em seguida, levar os pães ao forno quente por 20 minutos em fogo alto e por 20 minutos em fogo baixo.

### **Fonte**

Almeida, 1987.



## *Jenipapo*

### *Licor*

---

### **Ingredientes**

- 3 jenipapos
- 1 garrafa de álcool 39 GL ou cachaça
- 1 kg de açúcar
- 1 litro de água

### **Modo de fazer**

Cortar os jenipapos em pedacinhos e colocá-los para ferver com açúcar e água. Deixar apurar. Quando a calda estiver pronta, deixar esfriar e coar. Acrescentar o álcool, tampar e aguardar durante 24 horas. Guardar em vidros com tampa.

### **Fonte**

Walda Corrêa dos Santos.



## *Pupunha*

### *Pão-de-ló*

---

#### **Ingredientes**

- 8 ovos
- 6 xícaras de açúcar
- 400 g de manteiga ou margarina
- 8 xícaras de pupunha cozida
- 4 xícaras de leite de coco
- 1 xícara de leite
- 2 colheres de fermento em pó

#### **Modo de fazer**

Bater os ovos com o açúcar e a manteiga. Acrescentar as claras em neve e os outros ingredientes. Despejar a massa em fôrma untada, para assar em forno brando.

#### **Fonte**

Emater-AM, s.d.

## *Bolo de pupunha com creme*

---

#### **Ingredientes**

##### *Bolo*

- 6 xícaras de açúcar
- 2 ovos
- 4 xícaras de pupunha cozida
- 4 xícaras de farinha de trigo
- 400 g de manteiga ou margarina
- 1 pitada de sal
- 3 xícaras de leite
- 1 colher de fermento em pó
- 1 pacote de coco ralado

##### *Creme*

- 1 lata de leite condensado
- A mesma medida de leite
- 1 colher de Maizena
- 1 gema

#### **Modo de fazer**

##### *Bolo*

Bater os ovos, o açúcar e a manteiga, depois colocar as claras em neve juntamente com a pupunha, o trigo, o sal e o fermento. Por último, o leite e o coco ralado. Untar a fôrma e assar em forno brando.

##### *Creme*

Cozinhar todos os ingredientes. Cortar o bolo em fatias e servi-las com creme.

#### **Fonte**

Emater-AM, s.d.

## *Docinho de pupunha com coco ralado*

---

### **Ingredientes**

- 1 lata de leite condensado
- A mesma medida de leite
- A mesma medida de pupunha cozida
- 1 pacote de coco ralado
- 1 colher de manteiga
- 1 gema

### **Modo de fazer**

Cozinhar todos os ingredientes, enrolar os docinhos, decorar a gosto e colocar em forminhas de papel.

#### **Fonte**

Emater-AM, s.d.

## *Cuscuz*

---

### **Ingredientes**

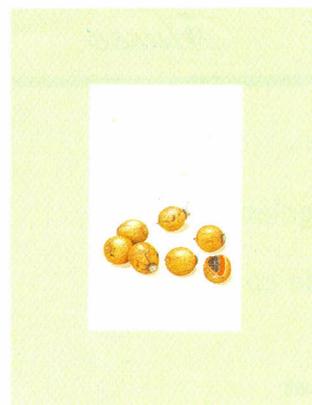
- 6 xícaras de pupunha cozida
- 1 xícara de Maizena
- 1 pitada de sal
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 xícara de queijo cortado em fatias

### **Modo de fazer**

Misturar os quatro primeiros ingredientes. Colocar na cuscuzeira, alternando uma camada de massa com outra de queijo. Cozinhar durante 20 minutos.

#### **Fonte**

Emater-AM, s.d.



## *Tucumã*

## *Docinho*

---

### **Ingredientes**

- 1 lata de leite condensado
- A mesma medida de leite
- A mesma medida de tucumã
- 1 gema
- 1 pacote de coco ralado

### **Modo de fazer**

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Cozinhar em fogo brando até desprender da panela. Enrolar em bolinhas e colocar em forminhas de papel. Decorar a gosto.

#### **Cortesia**

Meire Jane de Oliveira Santiago.





---

*Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária  
Centro de Pesquisa Agroflorestal da Amazônia Ocidental  
Ministério da Agricultura e do Abastecimento*



*Arte e Impressão: Embrapa - SPI*