

Receitas da

Culinária agroextrativista

Vol. 2



Receitas da

Culinária agroextrativista

Vol. 2

PROGRAMA
ECONOMIAS
COMUNITÁRIAS
INCLUSIVAS





Instituto Internacional de Educação do Brasil (IEB)

Coordenação Geral

Ailton Dias
Andreia Bavaresco
Cloude Correa
Elke Constanti
Manuel Amaral Neto
Maria José Gontijo

Projeto Garantia de Direitos de Mulheres e Meninas - caminho para a sustentabilidade

Organização

Waldiléia Rendeiro Amaral

Equipe técnica

Camile Ramos Lisboa
Katuscia Fernandes Miranda
Lara Almeida Vaz
Rafaela da Cunha Pinto
Waldiléia Rendeiro Amaral

Textos

Waldiléia Rendeiro Amaral
Rafaela Cunha Pinto
Brenda Taketa

Fotos

Rafaela Ferreira
Sara Gaia
Thales Miranda
Waldiléia Rendeiro Amaral

Revisão

Brenda Taketa

Projeto Gráfico e ilustrações

Jambo Estúdio

As **receitas** apresentadas neste livro foram elaboradas pelas mulheres integrantes da **Cozinha Coletiva do Beira Amazonas** durante a oficina de boas práticas e manuseio de alimentos, realizada no ano de 2021. O grupo é atualmente composto por Elida Costa, Maria de Nazaré Moreira, Marilene Vilhena, Cilene Costa, Cinei Costa, Claudilene Costa, Deurizete Cardoso, Elma Ferreira da Costa, Estela Santos, Ivanei Silva, Marlene Santana, Marta Nascimento, Sabrina Freitas, Simone Costa, Nelma Ferreira da Costa, Minéia Trindade, Diane Santos, Simone Saraiva, Alciane Corrêa, Quele Barbosa, Creuza Borges, Gabrielle Corrêa, Railine Santos, Maria do Socorro Gomes, Sebastiana Barbosa, Ediane Corrêa, Gerciane Conceição, Luciana Santos, Eliene Costa, Andréia Maciel, Nercy Corrêa, Suelem Maciel, Suene Maciel, Eliana Barbosa Costa, Dione Barbosa da Costa, Ana Claudia Santos.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

L788

Livro de receitas da culinária agroextrativista Vol. 2 / Waldiléia Rendeiro Amaral (Organizadora). - Belém: Instituto Internacional de Educação do Brasil (IEB); Cozinha coletiva do Beira Amazonas - Amapá, 2022.
17p.; il.

ISBN

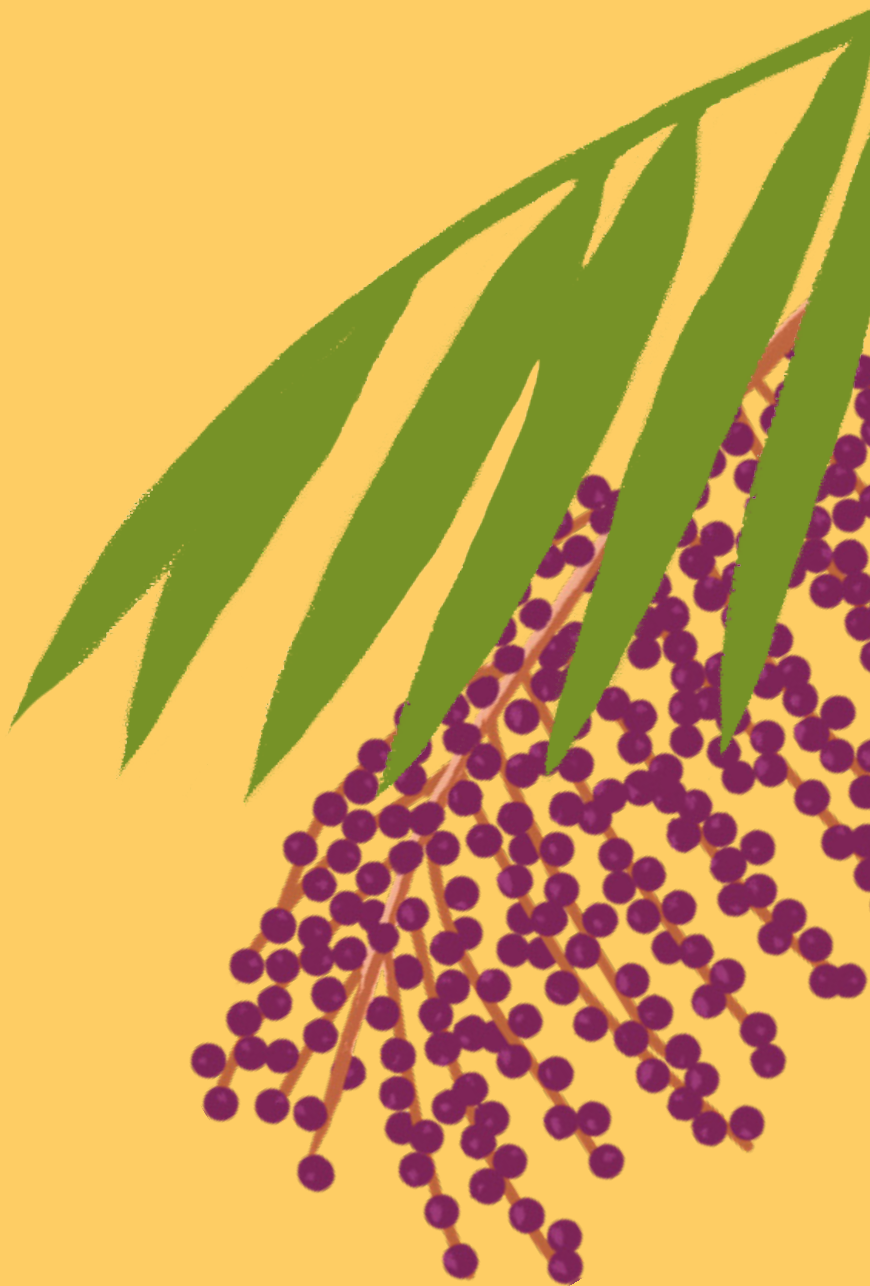
1. Alimentos. 2. Culinária Agroextrativista. I. Amaral, Waldiléia Rendeiro, org.

CDD 641.591734

(Elaborado pela bibliotecária Roceli Dornelles CRB02/1423)

Sumário

Apresentação	05
Cozinha Coletiva do Beira Amazonas	06
Garantia de direitos das mulheres e meninas	08
Receitas	12
• Pão de açaí	16
• Geleia de açaí	17
• Pastel de pupunha	18
• Empada de pupunha	19
• Pamonha de macaxeira com banana	20
• Pudim de banana com açaí	21
• Beiju de macaxeira com castanha	22
• Biscoito de castanha do Pará	23
• Bolo de macaxeira com pedaços de abacaxi	24
• Pão de tapioca	25
Coletivo de Mulheres do Beira Amazonas	26





Apresentação

O livro de Receitas do Grupo de Mulheres da Cozinha Coletiva do Beira Amazonas nasce do trabalho desenvolvido em rede entre o Instituto Internacional de Educação do Brasil (IEB) e as Associações da Escola Família Agroecológica do Macacoari (AEFAM) e de Moradores Agricultores Familiares da Comunidade de Rio Bacaba (Agrobacaba). Contamos ainda com a parceria da Universidade Estadual do Amapá (UEAP), a Cooperativa Amazonbai e as organizações que integram o Programa Economias Comunitárias do Amapá.

Apresentamos nesta publicação dez receitas escolhidas pelas mulheres do Beira Amazonas durante a oficina de boas práticas e manuseio de alimentos, realizada durante o ano de 2021. Essas delícias foram degustadas no dia da inauguração da Cozinha Coletiva, regada a música, poesia e alimentos vivos e de qualidade. No preparo das receitas, foram utilizados principalmente produtos locais, muitos deles coletados e cultivados pelas próprias famílias agroextrativistas. Entre os produtos selecionados estão o açaí, a pupunha, o camarão, a macaxeira, a castanha, a farinha de mandioca, a banana, entre outros ingredientes. O livro apresenta também o histórico da organização da cozinha e mostra como o grupo é organizado.

Iniciativas como a da Cozinha Coletiva do Beira Amazonas contribuem para fortalecer as experiências solidárias de inclusão produtiva sustentável de famílias agroextrativistas com base no protagonismo das mulheres. Por meio do fortalecimento das capacidades individuais e coletivas nas comunidades parceiras, buscamos fomentar o Bem Viver e contribuir para a melhoria da qualidade de vida desses povos e seus territórios.

Esperamos que as informações apresentadas neste livro de receitas incentivem cada vez mais iniciativas econômicas locais solidárias, de produção sustentável e a (re)descoberta de usos dos produtos regionais, além de valorizar a produção familiar e suas diferentes formas de conhecimentos.

Florestas são feitas de gentes. E essas gentes, suas práticas, saberes e histórias têm mostrado para o mundo como manter florestas ricas e vivas. Essa publicação traz um pouco desse conhecimento e jeitos de manter as florestas em pé. Uma das formas mais bonitas de valorizar as riquezas e cores e sabores das florestas é por meio dos alimentos e como eles contam e valorizam histórias. Uma cozinha na floresta é uma grande produtora de saberes. O que vamos apresentar nesta publicação são histórias de vidas e de luta em forma de receitas. Degustemos!

Andreia Bavaresco

Coordenadora Executiva

Instituto Internacional de Educação do Brasil (IEB)



O Grupo de Mulheres da **Cozinha Coletiva do Beira Amazonas** é composto por cerca de 40 participantes, de seis comunidades do interior do estado do Amapá - Ipixuna Miranda, Bacaba, Igarapé Amazonas, Croa da Pedreira, Foz do Macacoari e São Tomé do Macacoari. Essas comunidades localizam-se entre os municípios de Macapá e Itaubal.

O extrativismo do açaí e de outros produtos da sociobiodiversidade está entre as principais atividades desenvolvidas por essas mulheres, que se organizaram de forma coletiva para discutir a produção, as boas práticas e a comercialização desses produtos, entre outras questões.

Na **Cozinha Coletiva** inaugurada no final de 2021, as mulheres agroextrativistas transformam frutos, óleos, sementes e outros derivados da floresta em novas formas de

Receitas da Culinária agroextrativista



A cozinha possui infraestrutura adequada para o trabalho conjunto, com armários, balcões para a manipulação de alimentos, equipamento de refrigeração, fogão industrial e outros eletrodomésticos e utensílios. Nela, os saberes tradicionais são adaptados e renovados a cada dia de forma criativa e cuidadosa, com a elaboração de receitas que buscam a garantia de segurança alimentar e nutricional, além do preparo de alimentos livres de agrotóxicos.

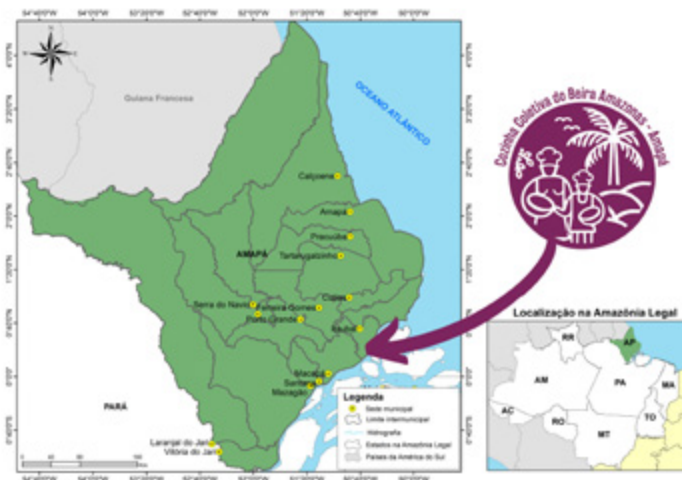
Além de muito saborosas e inovadoras, as novas receitas comprovam o potencial da agroecologia, da economia solidária e do empreendedorismo de mulheres que vivem, transformam e protegem as florestas da Amazônia.

A Cozinha Coletiva do Beira Amazonas também inclui em sua rede de parceiros a Universidade Estadual do Amapá (UEAP), a Cooperativa Amazonbai e as organizações que integram o Programa Economias Comunitárias do Amapá.

alimentos, gerando benefícios socioeconômicos que são compartilhados com as suas comunidades e contribuindo para a conservação socioambiental da região.

O projeto da cozinha começou a ser idealizado em 2019, diante da necessidade de se realizar ações de inclusão socioprodutiva de mulheres no estado. Essas discussões se deram por meio da parceria entre o IEB, a Associação da Escola Família Agroecológica do Macacoari (AEFAM) e a Associação de Moradores Agricultores Familiares da Comunidade de Rio Bacaba (Agrobacaba), entre outras organizações.

Sua construção se deu em um local considerado central para as comunidades envolvidas, com acesso que varia de 10 a 40 minutos de rabeta (um tipo de canoa motorizada). O espaço conta com outros equipamentos públicos já construídos, tais como uma escola e um centro de atividades.



Garantia de direitos de mulheres e meninas

– caminho para a sustentabilidade

A consolidação da Cozinha Coletiva do Beira Amazonas é parte de um processo desenvolvido pelo IEB no estado do Amapá desde 2014, com o intuito de apoiar o fortalecimento de organizações da sociedade civil.

Em 2019, o instituto começou a atuar de forma mais direta com o público específico de mulheres do estado. Na época, a Escola Família Agroecológica do Macacoari era um espaço de debates sobre produção coletiva e a parceria com as mulheres decorreu de diversas discussões em torno do protagonismo feminino em inúmeras atividades produtivas.

As formações realizadas pelo projeto envolviam diálogos a respeito da rotina diária das mulheres e dos usos da biodiversidade em seus cotidianos, incluindo as possíveis formas de melhorar as condições de segurança alimentar de suas famílias e comunidades.

A partir disso, o projeto possibilitou intercâmbios entre as mulheres do Amapá e do Pará, permitindo trocas de conhecimento sobre experiências protagonizadas por grupos de mulheres em ambos os estados.

A ideia da Cozinha Coletiva do Beira Amazonas foi concebida, assim, com a expectativa de construção de um espaço físico que servisse a experimentações culinárias e, ao mesmo tempo, de formação para as mulheres das seis comunidades



envolvidas nas discussões. Desse modo, junto com a construção da cozinha, o IEB tem realizado, nos últimos dois anos, variados esforços para fortalecer o protagonismo de mulheres e jovens em cadeias de valor da sociobiodiversidade.

Desenvolvidas nos territórios do Beira Amazonas e do Bailique, essas ações buscam contribuir para que as mulheres sejam consideradas agentes e lideranças prioritárias nas estratégias de desenvolvimento territorial de base sustentável e na construção de uma ambiência voltada a assegurar direitos e proteção aos públicos femininos, incluindo meninas e jovens.

Os processos de formação com as mulheres do Amapá envolveram a produção de diagnóstico sobre gênero e cadeias produtivas, a realização de encontros sobre esses temas, assim como seminários, intercâmbios e capacitações com temáticas diversas, voltadas tanto ao fortalecimento das capacidades produtivas, de gestão e de organização social em diversos níveis.

Este livro é parte desse amplo processo e busca apresentar o potencial inovador e de transformação da realidade que há quando as mulheres da Amazônia utilizam a biodiversidade para formular receitas de alimentos saborosos, nutritivos e saudáveis, com a vantagem adicional de valorizar as práticas de base ecológica que promovem a sustentabilidade.



“

Sou guerreira e tenho muito orgulho da minha evolução; a Cozinha representa afeto, carinho por cada sabor da nossa Amazônia

Marilene Vilhena

“

Sonhar com uma cozinha coletiva, significa a necessidade de preparar um bom alimento e também a riqueza e o progresso profissional. Sou uma mulher extrativista, dona de casa, empoderada. Sou uma mulher guerreira e mãe batalhadora que luta por igualdade social.

Deurizete Cardoso



Receitas

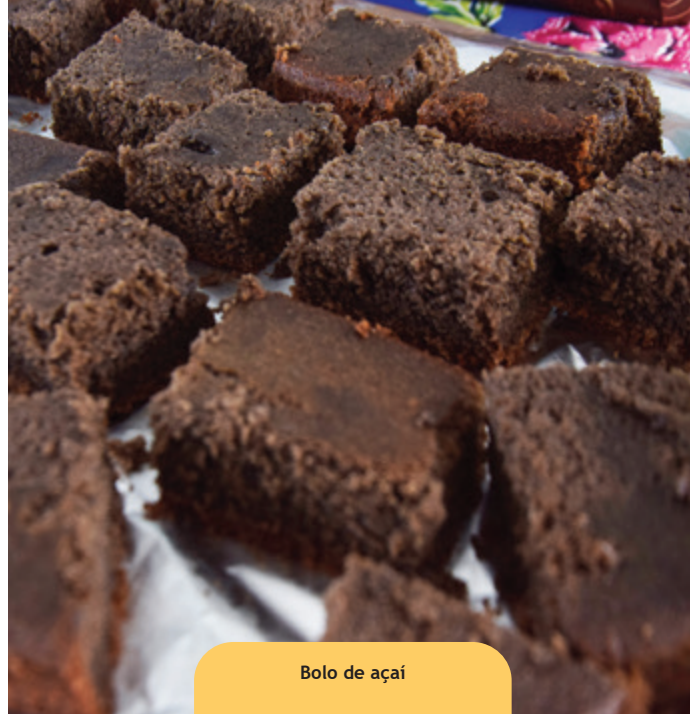




Empadão de pupunha
com recheio de camarão



Farofa de camarão



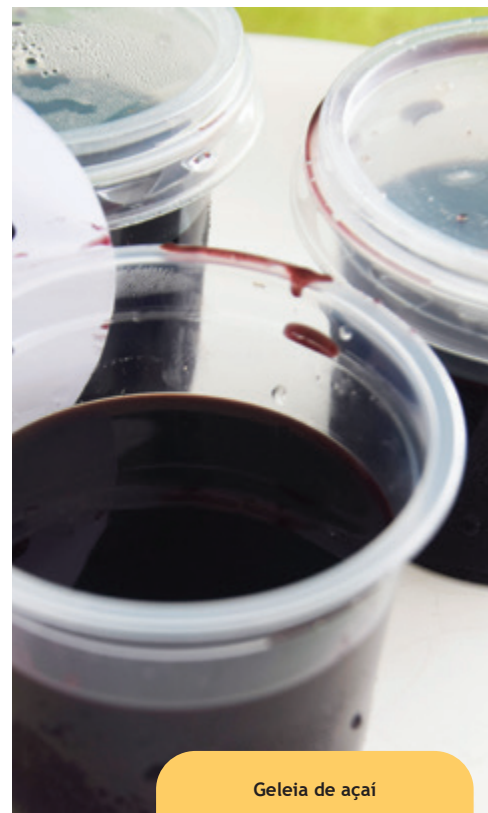
Bolo de açaí



Pão de tapioca



Pamonha de macaxeira e banana



Geleia de açaí



Biscoito de Castanha do Pará



Pudim de banana com açai



Geleia de caju



Bolo de macaxeira com abacaxi

PANIFICADOS

Pão de açaí

🍷 15 porções | 100 g ⌚ 2h

Ingredientes

Polpa de açaí (médio ou grosso)	1 e 1/2 xícara (chá)
Mel	1/2 xícara (chá)
Fermento biológico	1 colher de sopa
Manteiga com sal	10 colheres de sopa
Farinha de trigo	8 xícaras (chá)
Sal	1 colher de sopa (rasa)

Utensílios necessários

Formas, talheres, fogão, medidores e bacia

Modo de preparo

- Misture o mel, a manteiga e o sal.
- Em seguida acrescente aos poucos a polpa de açaí (médio ou grosso) e a farinha de trigo e sove bem (em torno de meia hora).
- Deixe descansar durante 15 a 20 minutos em um recipiente tampado com pano.
- Após esse período, enrole os pães e os deixe crescer por aproximadamente 1 hora.
- Por fim, asse-os em forno preferencialmente pré-aquecido até dourarem.

Tabela nutricional

Porção de 50 g (1 unidade)

Porção	Quantidade	%VD
Valor energético (Kcal)	169	8%
Carboidratos (g)	28,16	9%
Proteínas (g)	3,30	4%
Gorduras totais (g)	4,77	9%
Gorduras saturadas (g)	2,48	11%
Gorduras trans (g)	0,00	-
Fibra alimentar	1,06	4%
Sódio	28,29	1%

% 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

SOBREMESA

Geleia de açaí

🍷 3 porções | 250 ml ⌚ 40 min

Ingredientes

Polpa de açaí (médio ou grosso) 2 xícaras (chá)
Açúcar 2 xícaras (chá)
Água 1 xícara (chá)

Utensílios necessários

Panela, talheres, fogão e medidores

Modo de preparo

- Reservar uma panela e levar ao fogo.
- Adicionar a panela a polpa de açaí, açúcar e água e misturar.
- Cozinhar a mistura até o ponto de geleia que ocorre quando o líquido começa a pregar na panela ou quando o líquido forma um U na colher.
- Reservar a geleia de açaí na geladeira em pote ou vasilha higienizada brevemente.

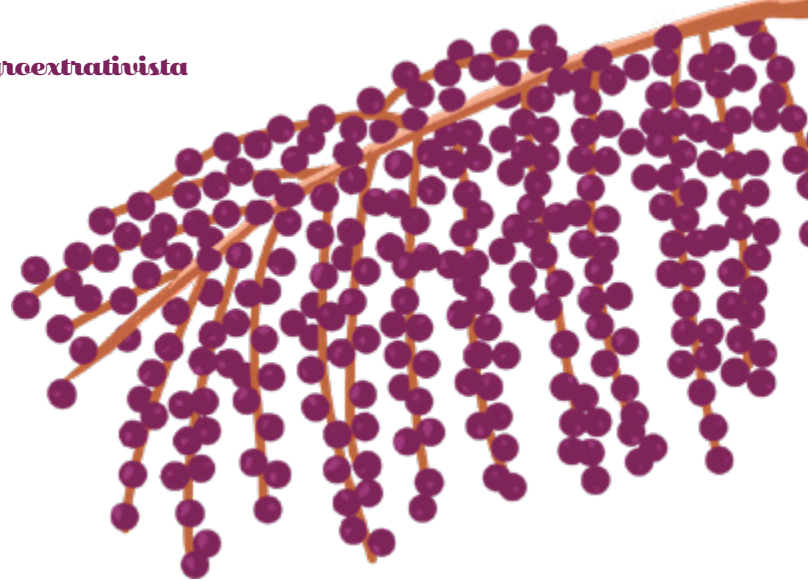


Tabela nutricional

Porção de 20 g (1 colher)

Porção	Quantidade	%VD
Valor energético (Kcal)	29	1%
Carboidratos (g)	6,47	2%
Proteínas (g)	0,08	0%
Gorduras totais (g)	0,31	1%
Gorduras saturadas (g)	0,06	0%
Gorduras trans (g)	0,00	-
Fibra alimentar	0,21	1%
Sódio	1,12	0%

% 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.



MASSAS

Pastel de pupunha

🍷 16 porções | 50 g ⌚ 60 min

Ingredientes

Azeite	3 colheres (sopa)
Pupunha cozida e amassada	2 xícaras (chá)
Trigo sem fermento	3 xícaras (chá)
Salsa picada	1 colher (sopa)
Cebola em cubos	2 colheres (sopa)
Cebolinha	2 colheres (sopa)
Óleo de canola	2 colheres (sopa)
Sal	1 colher (sopa)

Utensílios necessários

Formas, panela, panela de pressão, talheres, fogão, medidores e vasilhas

Modo de preparo

- Para fazer a massa de pupunha, coloque o cacho de pupunha em uma panela de pressão e, assim que começar a fazer pressão, contabilize 15 minutos.
- Em seguida, espere sair a pressão, descasque e amasse até obter a massa de pupunha.
- Em uma panela, coloque o azeite e a cebola e deixe fritar e dourar.
- Adicione a salsa, cebolinha e pimenta em pó, misture bem e refogue, mexendo sempre. Retire do fogo e deixe esfriar. Para a preparação, em uma vasilha funda, adicione a farinha de trigo e acrescente a pupunha amassada, o sal e amasse tudo.

Tabela nutricional

Porção de 40 g (1 unidade)

Porção	Quantidade	%VD
Valor energético (Kcal)	129	6%
Carboidratos (g)	19,03	6%
Proteínas (g)	2,28	3%
Gorduras totais (g)	4,82	9%
Gorduras saturadas (g)	0,95	4%
Gorduras trans (g)	0,00	-
Fibra alimentar	1,27	5%
Sódio	0,41	0%

% 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.





MASSAS

Empada de pupunha com recheio de camarão

🕒 18 porções | 50 g ⌚ 2h

Ingredientes

Manteiga sem sal	1 xícara (chá)
Ovos	3 inteiros
Amido de milho	1 xícaras(chá)
Farinha de trigo	2 xícaras (chá)
Farinha de pupunha	1 xícara (chá)
Urucum	1 colher (sopa)
Salsa picada	1 colher (sopa)
Cebola em cubos	2 colheres (sopa)
Cebolinha	2 colheres (sopa)
Fermento químico	1 colher (sopa)
Requeijão	1 xícara (chá)
Sal	1 colher (sopa)
Camarão	300 a 500g

Utensílios necessários

Formas, talheres, fogão, medidores e bacia



Modo de preparo

- Coloque em uma tigela o amido de milho, a farinha de trigo, a farinha de pupunha, o sal e o fermento químico. Misture bem e adicione a manteiga bem gelada. Com as pontas dos dedos, amasse os ingredientes secos até ficar uma farofinha com pedacinhos de manteiga.
- Abra um buraco no centro, adicione os ovos e com o garfo misture os secos aos poucos. Assim que ficar difícil de misturar, coloque a mão na massa e sove até que ela não grude nas mãos e seja modelável
- Se a massa ficar muito seca, adicione água aos poucos. Se ficar úmida, adicione polvilho ou amido.
- Embrulhe a massa em plástico filme e leve para gelar por cerca de 30 minutos.

Tabela nutricional

Porção de 40 g (1 unidade)

Porção	Quantidade	%VD
Valor energético (Kcal)	174	9%
Carboidratos (g)	14,85	5%
Proteínas (g)	3,27	4%
Gorduras totais (g)	11,33	21%
Gorduras saturadas (g)	6,22	28%
Gorduras trans (g)	0,00	-
Fibra alimentar	0,56	2%
Sódio	65,13	3%

% 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.

- Para o recheio, em uma panela misture o camarão, urucum, salsa picada, cebolinha, cebola e requeijão, misture até formar uma massa homogênea e reserve.
- Na montagem, pegue uma pequena porção da massa e coloque em forminhas, forrando os fundos e laterais de forma que fique fina, porém não transparente.
- Coloque o recheio frio, uma colher e cubra com uma camada de massa fechando bem, faça pequenos furinhos e pincele uma gema.
- Leve para assar em forno preaquecido a 180° C por cerca de 30 minutos ou até dourar bem.

SOBREMESA

Pamonha de macaxeira com banana no vapor

🍽 9 porções | 100 g ⌚ 60 min

Ingredientes

Folha de bananeira	10 quadrados 20 cm x 20 cm
Massa de macaxeira (cozida e amassada)	2 e 1/2 xícaras (chá)
Banana prata (fatias cortadas)	2 e 1/2 xícaras (chá)
Açúcar ou mel	2 colheres (chá)
Canela	2 colheres (chá)
Sal	1/2 colher de chá

Utensílios necessários

Formas, panelas, fogão, medidores e vasilhas

Modo de preparo

- Lave as folhas de bananeira, corte os quadrados e passe em água fervente para que amoleçam e fiquem mais maleáveis. Em seguida, escorra bem.
- Em uma tigela com fundo, coloque a massa de macaxeira bem espremida, junte a banana comprida ralada em fatias maiores.
- Acrescente o cravinho, o açúcar e o sal.
- Misture bem e divida em 10 porções de 100 gramas.
- Feche os pacotinhos dobrando como presente, deixando as dobras para baixo.
- Deixe cozinhar no vapor por cerca de 20 minutos ou até ficar firme.

Tabela nutricional

Porção de 50 g (1 unidade)

Porção	Quantidade	%VD
Valor energético (Kcal)	69	3%
Carboidratos (g)	16,42	5%
Proteínas (g)	0,53	1%
Gorduras totais (g)	0,14	0%
Gorduras saturadas (g)	0,03	0%
Gorduras trans (g)	0,00	-
Fibra alimentar	1,62	6%
Sódio	0,77	0%

% 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.



SOBREMESA

Pudim de banana com açaí

🍽️ 25 porções | 60 g ⌚ 60 min

Ingredientes

Banana madura	5 Unidades
Ovos	2 inteiros
Leite	2 xícaras (chá)
Polpa de açaí (médio ou grosso)	1 xícara (chá)
Açúcar	2 xícaras (chá)
Água	1 xícara (chá)

Utensílios necessários

Formas, panelas, peneira, talheres, fogão, liquidificador, medidores, vasilhas e papel alumínio.

Modo de preparo

- Descascar a banana e triturar no liquidificador ou com garfo até ficar em uma textura homogênea.
- Reservar uma vasilha funda e adicionar a banana amassada, os ovos e homogeneizar. Após, adicionar o leite e homogeneizar novamente.
- Por fim, adicionar a porção de polpa de açaí (médio ou grosso) e reservar.
- Para a calda, em uma panela adicione a porção de açúcar e, em seguida, água.
- Homogeneizar até estar na textura de calda.
- Adicionar a calda em uma forma para pudim.
- Em seguida, com o auxílio de uma peneira, adicionar a mistura de banana, ovos, leite e polpa de açaí e então cobrir com papel alumínio.
- Ligar o fogo, colocar uma panela grande com água e adicionar dentro a forma de pudim com a mistura e papel alumínio, em seguida tampar.
- Após iniciar a fervura, contabilizar 15 minutos para retirar do fogo.
- Em seguida, colocar na geladeira por 15 minutos e depois servir.

Tabela nutricional

Porção de 60 g (1 fatia)

Porção	Quantidade	%VD
Valor energético (Kcal)	90	4%
Carboidratos (g)	19,48	6%
Proteínas (g)	1,02	1%
Gorduras totais (g)	0,85	2%
Gorduras saturadas (g)	0,20	1%
Gorduras trans (g)	0,00	-
Fibra alimentar	0,59	2%
Sódio	23,23	1%

% 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.



MASSAS

Beiju de massa de macaxeira com castanha do Pará

🕒 24 porções | 50 g ⌚ 30 min

Ingredientes

Massa de macaxeira 1 kg (ralada e espremida)
Castanha do Pará 1 xícara (chá) (ralada)
Sal 1 colher (sopa)

Utensílios necessários

Frigideira, talheres, fogão, medidores e vasilhas

Modo de preparo

- Coloque a massa de macaxeira em uma vasilha e adicione a castanha do Pará ralada e tempere com o sal.
- Para que a massa fique bem soltinha, passe em peneira grossa ou solte-a usando um garfo.
- Coloque uma porção de massa sobre a frigideira de tapioca, sem untar, fazendo uma camada que não seja tão grossa.
- Leve ao fogo médio e deixe cozinhar por cerca de 3 minutos ou até a parte de cima ficar firme.
- Vire e cozinhe do outro lado.
- Recheie como desejado, com camarão, frango, legumes ou camarão.

Tabela nutricional

Porção de 50 g (1 unidade)

Porção	Quantidade	%VD
Valor energético (Kcal)	128	6%
Carboidratos (g)	16,01	5%
Proteínas (g)	1,84	2%
Gorduras totais (g)	6,25	11%
Gorduras saturadas (g)	1,52	7%
Gorduras trans (g)	0,00	-
Fibra alimentar	1,53	6%
Sódio	0,90	0%

% 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.



BISCOITOS

Biscoito de castanha do Pará

🍷 27 porções | 30 g ⌚ 60 min

Ingredientes

Castanha do Pará ralada	1 e 1/2 xícara (chá)
Manteiga sem sal	1 xícara (chá)
Ovos	1 inteiro
Açúcar	1 xícara (chá)
Farinha de trigo	1 e 1/2 xícara (chá)
Amido de milho	1 e 1/2 xícara (chá)
Fermento químico	1 colher de chá
Sal	1 colher de chá (rasa)

Utensílios necessários

Formas, talheres, fogão e bacias

Modo de preparo

- Pré-aqueça o forno em temperatura média.
- Triture a castanha e misture com os demais ingredientes.
- Unte a forma ou use papel manteiga.
- Faça os docinhos no formato que desejar.
- Deixe-os no forno até ficarem durinhos, mas ainda branquinhos.
- Retire e sirva.

Tabela nutricional

Porção de 30 g (1 unidade)

Porção	Quantidade	%VD
Valor energético (Kcal)	206	10%
Carboidratos (g)	19,36	6%
Proteínas (g)	2,54	3%
Gorduras totais (g)	13,19	24%
Gorduras saturadas (g)	5,50	25%
Gorduras trans (g)	0,00	-
Fibra alimentar	0,96	4%
Sódio	5,37	0%

% 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.



BOLOS E TORTAS

Bolo de macaxeira saborizado com pedaços de abacaxi

🕒 10 porções | 100 g ⌚ 90 min

Ingredientes

Pedaços de abacaxi	1 e 1/2 xícara (chá)
Açúcar	1 xícaras (chá)
Ovos	3 inteiros
Manteiga sem sal	1/2 xícara (chá)
Macaxeira ralada e espremida	2 e 1/2 xícara (chá)
Fermento biológico	1 colher de chá
Sal	1 colher de chá (rasa)
Farinha de trigo	Para polvilhar

Utensílios necessários

Formas, talheres, fogão, medidores e bacia

Modo de preparo

- Pré-aqueça o forno em temperatura média.
- Separe uma assadeira retangular de 20 por 30 centímetros, unte com manteiga e enfarinhe.
- Bata no liquidificador a polpa ou pedaços de fruta, o açúcar, as gemas, a manteiga e uma pitada de sal.
- Passe para uma tigela a mistura e coloque a macaxeira ralada e espremida e o fermento.
- Misture bem e, em seguida, adicione as claras em neve.
- Misture delicadamente, coloque na forma e leve ao forno.
- Deixe assar até ficar dourado.

Tabela nutricional

Porção de 60 g (1 fatia)

Porção	Quantidade	%VD
Valor energético (Kcal)	135	7%
Carboidratos (g)	20,04	7%
Proteínas (g)	1,79	2%
Gorduras totais (g)	5,26	10%
Gorduras saturadas (g)	2,85	13%
Gorduras trans (g)	0,00	-
Fibra alimentar	0,64	3%
Sódio	18,32	1%

% 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.



PANIFICADOS

Pão de tapioca

🍷 1 porção | 700 g ⌚ 120 min

Ingredientes

Manteiga sem sal	1 xícara (chá)
Ovos	2 inteiros
Açúcar	2 colheres (sopa)
Farinha de tapioca	2 e 1/2 xícaras (chá)
Farinha de trigo	1 xícara (chá)
Leite	3 xícaras (chá)
Sal	1/2 colher de chá

Utensílios necessários

Formas, talheres, fogão, medidores e vasilhas

Modo de preparo

- Pré-aqueça o forno em temperatura média.
- Derreta a manteiga, espere amornar e junte o açúcar, o sal, o leite e os ovos.
- Bata a mistura com o auxílio de um garfo.
- Coloque a tapioca em uma vasilha e despeje o líquido por cima.
- Vai se tornar uma mistura bem líquida, mas espere 40 minutos e mexa de 10 em 10 minutos para que a tapioca hidrate e vire uma massa mais densa.
- Sove bem com as mãos para eliminar grumos e deixar a massa uniforme.
- Coloque a massa em uma forma untada com manteiga e trigo.
- Leve ao forno pré-aquecido e deixe assar até dourar por cerca de meia hora.

Tabela nutricional

Porção de 40 g (1 fatia)

Porção	Quantidade	%VD
Valor energético (Kcal)	185	9%
Carboidratos (g)	20,52	7%
Proteínas (g)	1,86	2%
Gorduras totais (g)	10,59	19%
Gorduras saturadas (g)	6,10	28%
Gorduras trans (g)	0,00	-
Fibra alimentar	0,33	1%
Sódio	39,84	2%

% 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.





**Coletivo de
Mulheres do
Beira Amazonas**











PROGRAMA
ECONOMIAS
COMUNITÁRIAS
INCLUSIVAS



ISBN: 978-65-87337-15-9

CAD



9 786587 337159