



RECEITAS
com coco
babaçu

livro de
receitas



PINDOWA



livro de
receitas

ÍNDICE

- 03 pindova
- 04 babaçu e as quebradeiras
- 05 livro de receitas

receitas

- 07 vitamina de frutas com farinha de babaçu
- 08 farofa de carne de sol com óleo de babaçu torrado
- 10 galinha caipira com óleo de babaçu
- 13 torta de feijão verde com óleo de babaçu
- 15 caldeirada de peixe com óleo de babaçu
- 16 arroz branco soltinho com óleo de babaçu torrado
- 19 molho de cuxá com óleo de babaçu
- 20 bolo de puba com óleo de babaçu
- 22 bolo de macaxeira com azeite de babaçu
- 25 bolo de tapioca com azeite de coco (mangulão)
- 26 bolo de farinha de babaçu (mesocarpo)
- 28 quibebe de abóbora com azeite de babaçu
- 31 peixe frito no azeite de coco babaçu
- 32 baião de dois com azeite de babaçu



pindowa

Pindowa é um sonho em construção. Um projeto de incentivo à organização de atividades produtivas das populações tradicionais dos estados do Maranhão e Tocantins.

Seu nome, escolhido entre os próprios empreendedores e empreendedoras, dá o tom de sua prática: grupos que tomam as próprias decisões e, caminhando juntos, amadurecem e se emancipam, preservando as práticas originárias da cultura nativa, técnicas agrícolas sustentáveis e a produção artesanal.

O projeto conta com participantes de 7 comunidades da região da Estrada do Arroz, que liga Imperatriz a Cidelândia, no Maranhão. São mais de 200 famílias e 140 quebradeiras de coco babaçu. Atualmente a oferta de produtos abrange óleos, azeites, farinhas, biscoitos, doces, sabonetes, cestarias, chaveiros, porta-copos e sacolas ecológicas, dentre outros – todos provenientes da extração sustentável da palmeira babaçu e do seu coco.

babaçu e as quebradeiras

Babaçu, uma grande entidade para populações tradicionais do norte e nordeste do Brasil. Palmeira com potenciais múltiplos, fomentando lutas, preservando tradições locais e a floresta em pé. Sua história é firme e forte, como seu tronco, frutos e como o povo da região em que se encontra. Dessa mistura de história e cotidiano de tantas pessoas, provê e é acolhida. BABAÇU É CULTURA! BABAÇU É TRADIÇÃO! BABAÇU É RESISTÊNCIA!

As quebradeiras de coco desde muito cedo, em sua rica história, aprenderam a valorizar e respeitar a palmeira. “Do babaçu, tudo se aproveita”. A frase, já muito utilizada, tem tanto a dizer. As folhas cobrem casas e, trançadas, dão origem a cestos e outros tipos de artesanatos. Da amêndoa, é feito o óleo e o azeite, tradicionalmente usados na culinária local e com um cheiro saboroso e único.

Da massa do babaçu, a farinha de mesocarpo, que conta com diversas propriedades nutricionais – rica em amido, carboidratos, fibras e sais minerais –, diversos pratos são elaborados. Da casca do coco, é produzido carvão de excelente qualidade, de alta temperatura e de prolongado tempo de queima.

Além desses produtos mais conhecidos, diversos outros são possíveis e ainda vêm sendo pesquisados, mostrando quão rica e fantástica é esta palmeira.

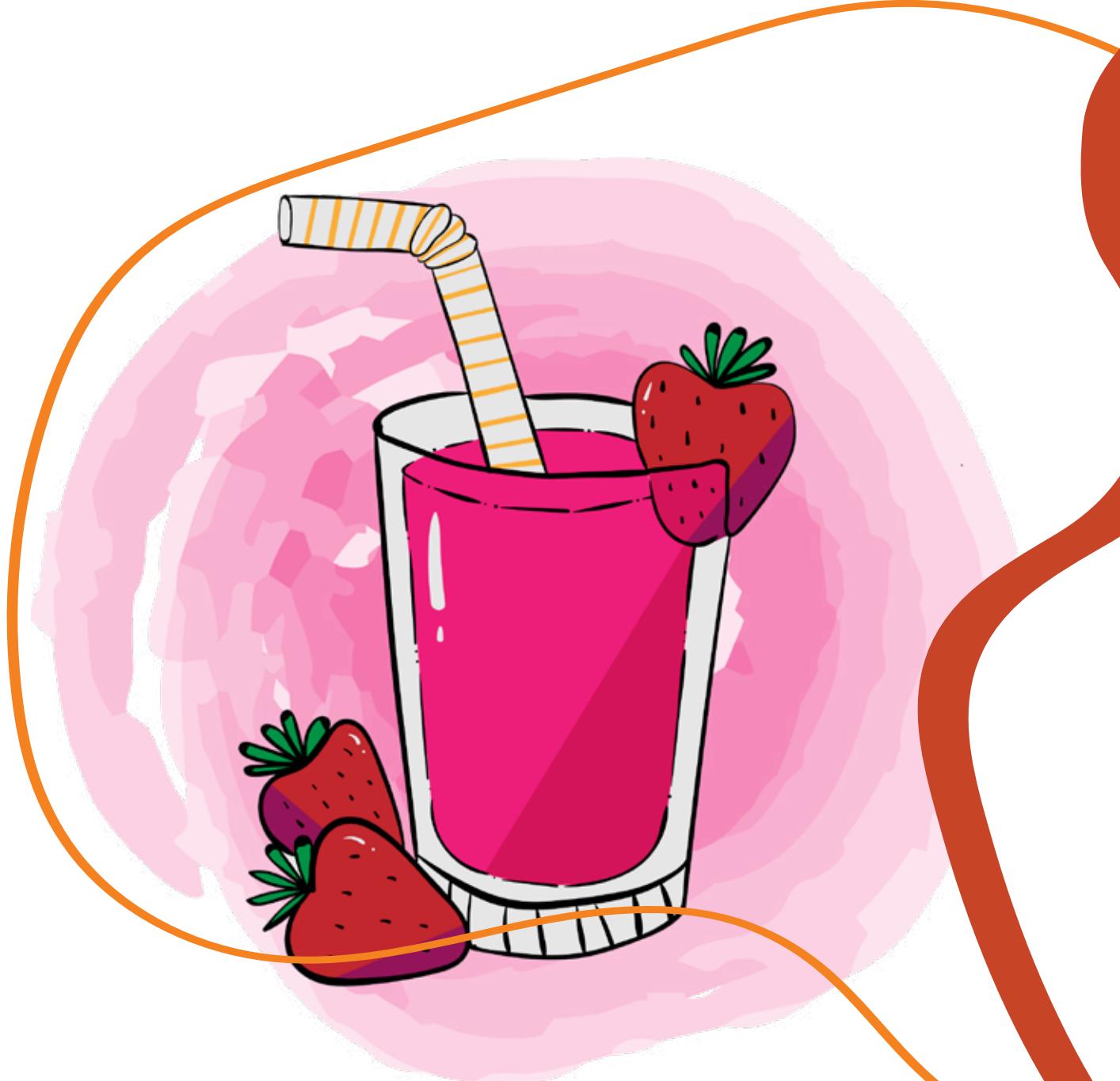


livro de *receitas*

Neste Livro de Receitas Pindowa apresentamos o uso do óleo de babaçu e da farinha de mesocarpo na culinária, com receitas de quebradeiras de coco da região.

Cada receita contém formas de aproveitamento dos produtos do babaçu, traduzindo sua presença no cotidiano das mulheres e das comunidades – materializando a cultura que envolve a quebra do coco.

Dessa forma, o livro divulga e valoriza esses produtos, enriquecendo nosso repertório com alimentos brasileiros e ricos em nutrientes nas deliciosas receitas para diversos momentos.



vitamina de frutas com farinha de babaçu



SERVE
1 a 2
pessoas

ingredientes

150 g de frutas (ex: banana, mamão, abacate, morango, etc.)

250 ml de leite integral/desnatado

2 colheres de sopa de **Farinha de Babaçu Art Babaçu**

Açúcar ou adoçante a gosto



modo de preparo

1. No liquidificador, despeje os 250 ml de leite frio
2. Adicione açúcar ou adoçante
3. Acrescente 150 g da fruta escolhida
4. Finalize com a **Farinha de Babaçu Art Babaçu**
5. Bata em velocidade média por 4 minutos
6. Abra e mexa com uma colher de silicone ou plástico
7. Certifique-se de que não ficaram grumos de farinha
8. Bata por mais 4 minutos e estará pronta a vitamina





SERVE
3
pessoas

farofa de carne de sol com óleo de babaçu torrado

ingredientes

- 2 xícaras de farinha de mandioca
- 1 xícara de carne seca frita e desfiada
- 1 cebola pequena picada
- 1 pimentão pequeno picado
- 2 colheres de sopa de **Óleo de Coco Babaçu Torrado Art Babaçu**

modo de preparo

1. Refogue o pimentão e a cebola no **Óleo de Coco Babaçu Torrado Art Babaçu**
2. Quando começarem a dourar, acrescente a carne desfiada
3. Deixe fritar em fogo médio por 3 minutos com os temperos
4. Acrescente a farinha de mandioca e mexa até ficar soltinha
5. Se achar necessário, acrescente um pouco de sal
6. Apague o fogo e está pronta para servir





SERVE
6 a 7
pessoas

galinha caipira com óleo de coco babaçu

ingredientes

3 colheres de sopa de **Óleo de Coco Babaçu Arent**

1 cebola pequena picada

2 dentes de alho picados

2 kg de galinha caipira limpa e cortada em pedaços

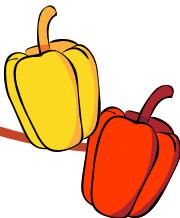
1 pimentão médio picado

2 colheres de chá de açafrão ou colorau

3 colheres de sopa de vinagre ou suco de limão

500 ml de água

Sal e cheiro verde a gosto





modo de preparo

1. Tempere os pedaços de frango com sal, vinagre/limão, açafraão/colorau, pimentão e cebola
2. Deixe descansar por 30 minutos para o tempero aderir à carne
3. Em uma panela de pressão, aqueça o **Óleo de Coco Babaçu Arent**, em fogo alto, refogue o alho até dourar
4. Coloque o frango temperado na panela, acrescente os 500 ml de água e cozinhe por 10 minutos com a panela semiaberta
5. Em seguida, feche a panela e deixe na pressão por 25 a 30 minutos
6. Após o tempo estipulado, desligue o fogo e espere a pressão ceder para abrir a panela
7. Mantendo agora o fogo baixo, acrescente o cheiro verde picado e desligue a panela
8. Está pronta para servir

anotações

o óleo de coco babaçu beneficia o funcionamento do metabolismo, equilibrando os hormônios, controlando as taxas de açúcar no sangue e os níveis de colesterol, além de fortalecer a função cerebral

Fonte: <https://www.mundoboaforma.com.br>

torta de feijão verde com óleo de babaçu



SERVE
2 a 3
pessoas

ingredientes

- 5 ovos
- 2 xícaras de leite
- ½ xícara de **Óleo de Coco Babaçu Arent**
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 300 g de feijão verde cozido
- 1 tomate pequeno picado sem sementes
- 1 pimentão pequeno picado sem sementes
- 1 colher de sopa de fermento em pó

modo de preparo

1. Em uma frigideira, coloque um fio de **Óleo de Coco Babaçu Arent** e refogue o tomate, o pimentão e o feijão cozido – reserve
2. Bata no liquidificador os ovos, o leite, o óleo, a farinha e sal a gosto – até homogeneizar
3. Adicione o fermento e misture com uma colher
4. Em uma forma untada, despeje parte da massa e depois faça uma camada com o feijão verde temperado – em seguida, cubra com o restante da massa
5. Leve ao forno até dourar
6. Retire do forno e sirva



caldeirada de peixe com óleo de babaçu



SERVE
4 a 5
pessoas

ingredientes

- 1 kg de peixe tratado e cortado
- 1 pimentão verde picado
- 1 cebola média picada
- 1 tomate médio picado
- 1 pimenta de cheiro sem semente picada
- 1 dente de alho amassado
- sal e cheiro verde a gosto
- 500 ml de água
- 4 colheres de sopa de **Óleo de Coco Babaçu Ciriaco**

modo de preparo

1. Tempere o peixe com o alho, o pimentão, a cebola, o tomate, a pimenta de cheiro, o cheiro verde e o sal
2. Reserve por alguns minutos para o tempero aderir e aromatizar a carne
3. Coloque uma panela no fogo, acrescente 4 colheres de **Óleo de Coco Babaçu Ciriaco** e despeje o peixe temperado
4. Mexa e acrescente 500 ml de água
5. Deixe cozinhar até a carne do peixe ficar toda branquinha
6. Desligue o fogo e já pode servir





SERVE
2 a 3
pessoas

arroz branco soltinho com óleo de babaçu torrado



ingredientes

- 1 xícara de arroz lavado
- 2 xícaras de água
- 1 dente de alho amassado
- 2 colheres de sopa de **Óleo de Coco Babaçu Ciriaco**
- Sal a gosto

modo de preparo

1. Numa panela quente, coloque o **Óleo de Coco Babaçu Ciriaco** e refogue com o alho amassado
2. Quando dourar, acrescente o arroz e deixe fritar por 1 minuto
3. Adicione água fervente e o sal, abaixe o fogo até a água quase secar
4. Tape o arroz e deixe em fogo baixo por 20 minutos – estará pronto para servir

Se quiser aumentar a receita para servir mais pessoas, obedeça as proporções de água para a quantidade de arroz que acrescentar, além dos outros temperos.

molho de cuxá com óleo de babaçu



SERVE
6
pessoas

ingredientes

- 2 maços de vinagreira fresca (cuxá)
- ½ pimentão picado sem semente
- ½ cebola picada
- 1 tomate pequeno picado sem semente
- 1 pimenta de cheiro cortada pequena
- 4 colheres de sopa de **Óleo de Coco Babaçu Mata Grande**
- Sal a gosto
- Misturas a gosto

modo de preparo

1. Lave bem as folhas de vinagreira, retire os talos e ferva em água pura até ficarem amarronzadas
2. Escorra a água, bata no liquidificador e reserve
3. Em uma frigideira, coloque o **Óleo de Coco Babaçu Mata Grande** e, quando estiver quente, refogue o tomate, o pimentão, a cebola e a pimenta de cheiro
4. Acrescente a massa de cuxá batida e o sal – deixe cozinhar até os temperos no cuxá ficarem pouco visíveis na massa
5. Nesse momento pode acrescentar outras misturas, como camarão e ovo, se assim desejar
6. Desligue o fogo e já pode servir





SERVE
8
pessoas

bolo de puba com óleo de babaçu

ingredientes

- 1 litro de puba fresca
- 3 ovos
- ½ xícara de **Óleo de Coco Babaçu Mata Grande**
- 1 xícara de açúcar
- 2 xícaras de leite
- 1 colher de chá de erva doce
- Pitada de sal
- Margarina para untar a forma



modo de preparo

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador, exceto a puba
2. O creme deve ser adicionado à massa de puba manualmente ou com uma colher
3. Quando a massa ficar homogênea, despeje-a numa forma untada e leve ao forno para assar por 40 a 45 minutos
4. Aguarde esfriar um pouco e já pode servir



SERVE
8
pessoas

bolo de macaxeira com azeite de babaçu



ingredientes

- 1 kg de macaxeira crua ralada
- 3 ovos
- 1 ½ xícara de chá de leite de coco
- 2 xícaras de chá de açúcar
- ½ xícara de **Óleo de Coco Babaçu Torrado Sabores de Marias**
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de erva doce
- 1 xícara de coco ralado

modo de preparo

1. No liquidificador, bata os ovos, o leite de coco, o açúcar, o sal e o **Óleo de Coco Babaçu Torrado Sabores de Marias**
2. Coloque a mistura numa tigel e acrescente a macaxeira ralada, o coco ralado e a erva doce – Misture bem e coloque numa forma untada para assar
3. O bolo estará pronto quando a superfície estiver granulada e dourado por cima

bolo de tapioca com azeite de coco (mangulão)



SERVE
10
pessoas

ingredientes

1 kg de polvilho

3 ovos

200 ml de água quente

½ xícara de **Óleo de Coco Babaçu
Torrado Sabores de Marias**

1 colher de chá de erva doce levemente amassada

Sal a gosto



modo de preparo

1. Numa tigela, coloque o polvilho com sal e erva doce
2. Escalde a massa com água quente e acrescente os ovos e o **Óleo de Coco Babaçu
Torrado Sabores de Marias**
3. Deixe a massa com consistência para moldar forma de rosca ou uma forma com furo no centro – não é necessário untar, pois a massa já tem bastante azeite
4. Leve ao forno preaquecido por cerca de 30 minutos e desligue quando houver uma crosta por toda a superfície – depois corte, deixe esfriar e sirva



SERVE
8 a 10
pessoas

bolo de farinha de babaçu (mesocarpo)

ingredientes

- 4 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- 200 g de margarina
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 2 xícaras de **Farinha de Babaçu Das Quebradeiras**
- 200 ml de leite

modo de preparo

1. Bata as claras de ovo
2. Junte o açúcar, a margarina e as gemas
3. Adicione o leite, a **Farinha de Babaçu Das Quebradeiras**, a farinha de trigo e mexa bem, até ficar uma massa consistente
4. Coloque na forma já untada e leve ao forno por 25 minutos. Retire, corte e sirva





SERVE
4 a 5
pessoas

quibebes de abóbora com azeite de babaçu

ingredientes

250 g de quiabo cortado em rodela

250 g de maxixe cortado em rodela

500 g de abóbora cortada em cubos

100 ml de água

1 tomate picado

1 cebola picada

1 pimentão picado

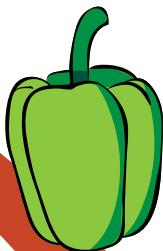
1 dente de alho picado

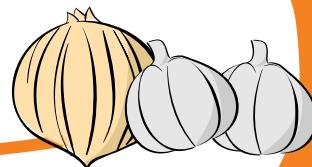
2 colheres de sopa de **Óleo de Coco Babaçu Torrado
Das Quebradeiras**

1 colher de sopa de corante

2 colheres de sopa de azeite

Sal e cheiro verde a gosto





modo de preparo

1. Numa panela, coloque o **Óleo de Coco Babaçu Torrado Das Quebradeiras** para esquentar e acrescente a cebola e o alho até dourarem
2. Adicione o restante dos temperos e refogue por cerca de 5 minutos
3. Coloque o quiabo, a abóbora, o maxixe e a água
4. Deixe cozinhar por cerca de 15 minutos e estará pronto para servir



peixe frito no azeite de coco babaçu



SERVE
5
pessoas

ingredientes

1 kg de peixe tratado

2 dentes de alho
amassados

Suco de 1 limão

Sal a gosto

3 xícaras de **Óleo de Coco
Babaçu Torrado Barroquinas**



modo de preparo

1. Tempere o peixe com o sal, o limão e o alho e deixe descansar por 1 hora
2. Em uma panela funda e grossa, coloque o **Óleo de Coco Babaçu Torrado Barroquinas**, espere aquecer e coloque os pedaços de peixe, de forma que não fiquem sobrepostos
3. Vire os pedaços quando o outro lado estiver bem frito
4. Se não couberem todos os pedaços, frite em remessas



SERVE
5 a 6
pessoas

baião de dois com azeite de babaçu

ingredientes

- ½ kg de feijão cozido
- 1 cebola média picada
- 1 pimentão pequeno picado
- 1 pimenta de cheiro sem semente picada
- 2 dentes de alho amassados
- 3 colheres de sopa de **Óleo de Coco Babaçu Torrado Barroquinas**
- 3 ½ xícaras de chá de arroz
- Sal e coentro a gosto

modo de preparo

1. Junte o feijão cozido com a cebola, o pimentão e a pimenta de cheiro, mexa bem e reserve
2. Lave o arroz e deixe escorrendo
3. Em uma panela quente acrescente o **Óleo de Coco Babaçu Torrado Barroquinas** e o alho até dourar
4. Na sequência, despeje o arroz lavado e o feijão temperado, acerte o sal da receita e cubra com água
5. Cozinhe em fogo médio até a água secar, e então acrescente o cheiro verde e tampe a panela para concluir o cozimento
6. Desligue o fogo e está pronto para servir





Apoio



Organização e diagramação



Ilustrações

Pietra Dias Fenner