

# **BIODIVERSIDADE BRASILEIRA: SABORES E AROMAS**

**RAQUEL DE ANDRADE CARDOSO SANTIAGO  
LIDIO CORADIN**

outubro, 2018

**UM POUCO DE HISTÓRIA...**

**....MUITO TRABALHO.**





FANUT/UFG-GO



MACKENZIE-SP







MACKENZIE-SP



FANUT/UFG-GO

Tropical





PIRENÓPOLIS-GO



PIRENÓPOLIS-GO

**BOAS RISADAS  
E  
NOVAS AMIZADES...**



FANUT/UFG-GO

## DISCUSSÕES SOBRE ROTEIRO DE PRODUÇÃO

### IDENTIFICAÇÃO DE FRUTOS E RECEITAS

SELEÇÃO DE EQUIPES: PESQUISADORES, PROFESSORES E  
ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO E PÓS-GRADUAÇÃO

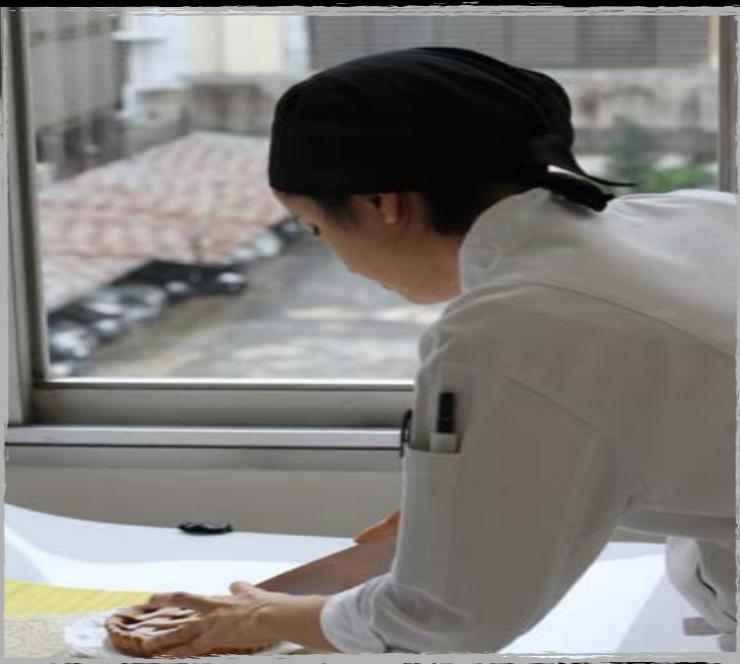




# Oficina Culinária Nacional

## Biodiversidade do Brasil: sabores e aromas

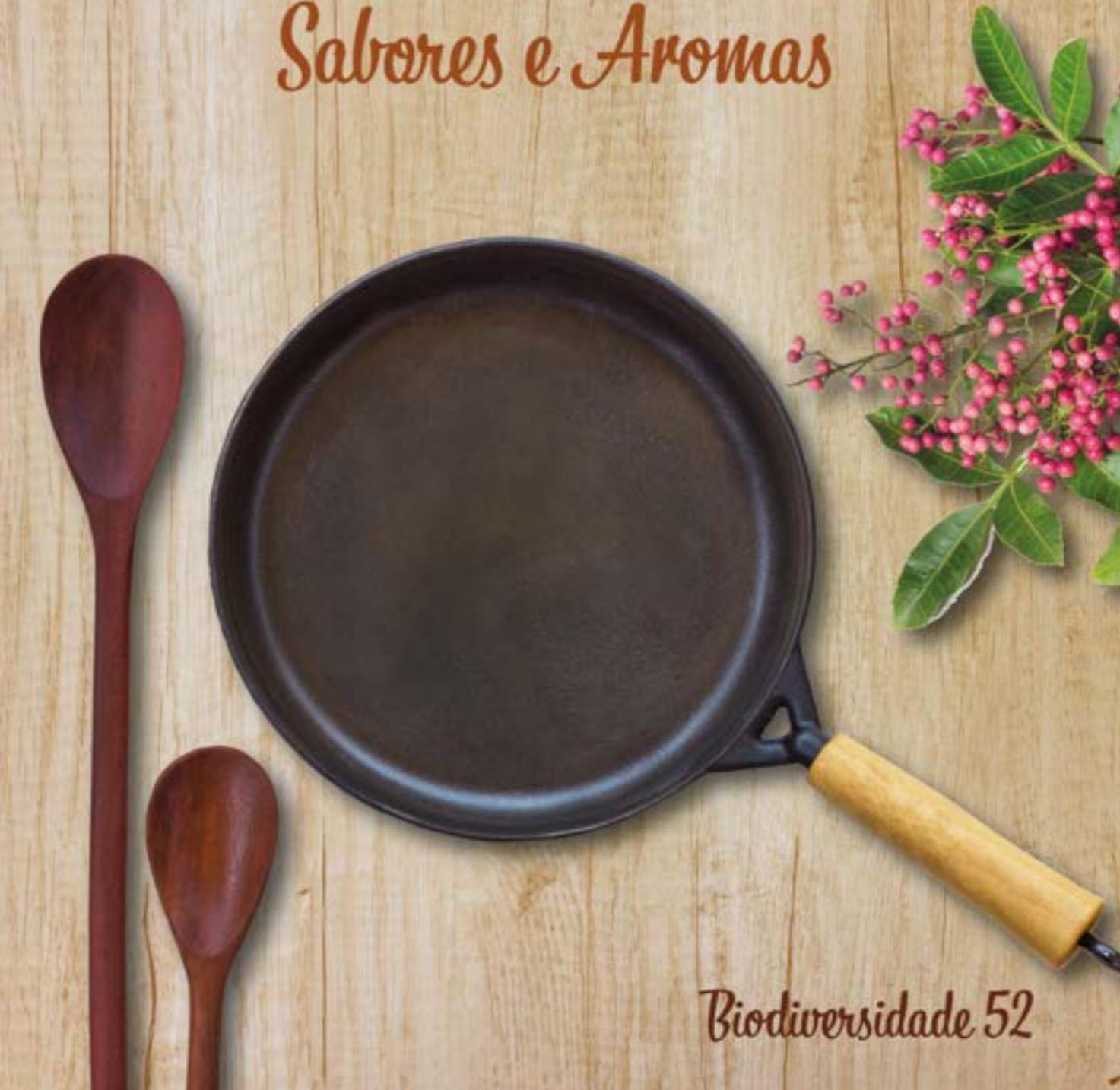




Ministério do Meio Ambiente

# Biodiversidade Brasileira

## *Sabores e Aromas*



Biodiversidade 52

# APRESENTAÇÃO

*“Biodiversidade brasileira: sabores e aromas” é resultado de um grande esforço colaborativo, que contou com a participação de instituições federais, estaduais e do setor privado, e com o envolvimento de dezenas de professores, pesquisadores e estudantes.*

*As receitas, criadas por diferentes chefs, trazem de volta os valores regionais, para que as pessoas possam desfrutar o máximo de cada alimento, de cada espécie nativa.*

**EDSON DUARTE**

MINISTRO DO MEIO AMBIENTE



## PREFÁCIO

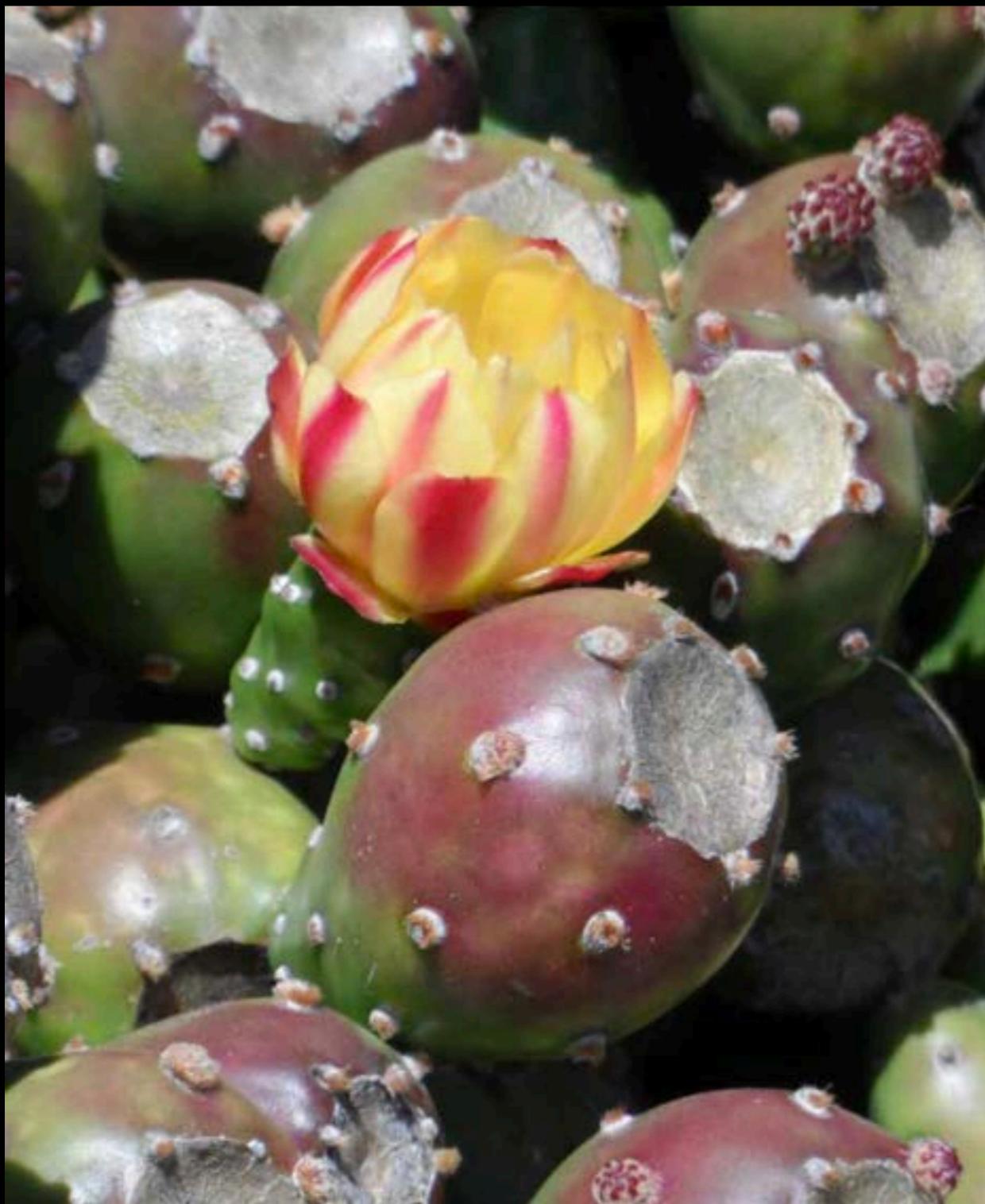
*Que livro monumental... até parece enciclopédia. Mas é só ler um pouco e a sensação se inverte. Prevalece aquela constatação socrática que surge ao saborearmos algum petisco de conhecimento: aquele clássico “só sei que nada sei”. Quanto mais você sair do estágio da falta de consciência, melhor percebe sua ignorância e mais se aguça sua curiosidade.*

...

*Para retratar como a biodiversidade do Brasil pode tornar sua comida mais variada, interessante, saudável... haverá necessidade de muitos livros como este. É bom guardar espaço na estante, portanto, à espera dos próximos. Pois sabemos que o apetite – inclusive por conhecimento - vem comendo.*

**ROBERTO SMERALDI**

*VICE-PRESIDENTE INSTITUTO ATÁ*



# ESTRUTURA DO LIVRO

**Apresentação**

**Prefácio**

**Capítulo 1 - Sabores e Aromas do Brasil**

1 - Introdução

2 - Metodologia

3 - Boas práticas

4 - Espécies priorizadas no Brasil

**Capítulo 2 - As regiões brasileiras e suas receitas**

2.1 - Receitas: Região Centro-Oeste -

2.1.1 - Agradecimentos

2.1.2 - Apresentação

2.1.3 - Espécies priorizadas na Região Centro-Oeste

Entrada / Couvert

Prato principal

Guarnição

Sobremesa

Bebida

Lanche

**2.6 - Fundos e Aromáticos -**

**2.7 - Receitas de base -**

**Glossário**

**Indices remissivos**

**Nomes populares**

**Nomes científicos**

**Créditos fotos**



USO DE MEDIDAS  
CASEIRAS  
PADRONIZADAS

# METODOLOGIA

## DICAS PARA FOTOGRAFIA

- forma de apresentação
- pratos e utensílios
- aparência e cores que predizem seus sabores e textura

## FICHA TÉCNICA :

- Listagem de ingredientes
- Modo de preparo
- Lista de utensílios e equipamentos necessários;
- Rendimento total da receita (g);
- Número de porções;
- Tamanho da porção (g e medida caseira);
- Quadro de informação nutricional
- Foto do alimento regional utilizado;
- Foto da preparação pronta.



designed by  freepik.com

Tabela 1 - ESPÉCIES FRUTÍFERAS NATIVAS DA FLORA BRASILEIRA UTILIZADAS COMO INGREDIENTES NO PREPARO DAS RECEITAS

NOME POPULAR	NOME CIENTÍFICO	REGIÕES				
		SUL	SUDESTE	NORDESTE	CENTRO OESTE	NORTE
Açaí	<i>Euterpe oleracea</i> Mart.					X
Açaí-do-amazonas	<i>Euterpe precatoria</i> Mart.					X
Araçá	<i>Psidium cattleianum</i> Sabine	X	X			
Araçá	<i>Psidium guineense</i> Sw.			X	X	
Araticum	<i>Annona crassiflora</i> Mart.					X
Arumbeva	<i>Opuntia elata</i> Salm-Dyck	X				
Bacuri	<i>Platonia insignis</i> Mart.			X		X
Baru	<i>Dipteryx alata</i> Vog.				X	
Buriti	<i>Mauritia flexuosa</i> L.f.					X
Butiá	<i>Butia catarinensis</i> (Noblick& Lorenzi)	X				
Butiá	<i>Butia eriospatha</i> (Mart. ex Drude) Becc.	X				
Butiá	<i>Butia odorata</i> (Barb.Rodr.) Noblick	X				
Butiá	<i>Butia yatay</i> (Mart.) Becc.	X				
Cagaita	<i>Eugenia dysenterica</i> (Mart.) DC.				X	
Cajá / Taperebá	<i>Spondias mombin</i> L.			X		X
Caju	<i>Anacardium occidentale</i> L.			X		
Caju-do-cerrado	<i>Anacardium humile</i> St. Hilaire				X	
Caju-do-cerrado	<i>Anacardium nanum</i> St. Hilaire				X	
Cambuci	<i>Campomanesia phaeae</i> (O.Berg) Landrum		X			

Tabela 2 - ESPÉCIES HORTALIÇAS NATIVAS DA FLORA BRASILEIRA UTILIZADAS COMO INGREDIENTES NO PREPARO DAS RECEITAS

NOME POPULAR	NOME CIENTÍFICO	REGIÕES				
		SUL	SUDESTE	NORDESTE	CENTRO OESTE	NORTE
Beldroega	<i>Portulaca oleracea</i> L.		X			
Cará-roxo	<i>Dioscorea trifida</i> L.f.					X
Gueroba	<i>Syagrus oleracea</i> (Mart.) Becc.		X		X	
Major-gomes	<i>Talinum paniculatum</i> (Jacq.) Gaertn.		X		X	
Mangarito	<i>Xanthosoma riedelianum</i> (Schott) Schott		X			
Melão-croá	<i>Sicana odorifera</i> (Vell.) Naudin				X	
Mini-pepininho	<i>Melothria pendula</i> L.		X		X	
Ora-pro-nóbis	<i>Pereskia aculeata</i> Mill.		X			
Taioba	<i>Xanthosoma taioba</i> E.G.Gonç.		X			

# AS REGIÕES BRASILEIRAS E SUAS RECEITAS



TIPO DE PREPARAÇÃO	CENTRO-OESTE	NORDESTE	NORTE	SUDESTE	SUL
ENTRADA/ COUVERT	21	13	9	15	10
PRATO PRINCIPAL	19	11	21	24	8
GUARNIÇÃO	01	-	2	8	11
SOBREMESA	18	9	10	20	21
BEBIDA	10	12	-	-	-
LANCHE	24	3	4	10	17
TOTAL	93	48	46	77	67



RECEITAS  
CENTRO OESTE



## Salada de cajuzinho-do-cerrado

Salada de folhas mistas com cajuzinho-do-cerrado.



**Entrada / Couvert**

**Requisito: 4 porções**  
Preparo: 100g  
Total de tempo: 300g

## Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida Caseira
Cajuzinho-do-cerrado, fresco, em rodelas (desidratado)	80	8 unidades
Cajuzinho-do-cerrado, fresco, em rodelas (suco)	120	10 unidades
Flor de sal	-	a gosto
Queijo curado, em lascas finas	100	1 xícara de chá
Suco de limão chino, coado	30	2 colheres de sopa
Castanhas de caju, torradas	60	3 colheres de sopa
Alface crespa, lavada	100	½ maço
Alface rosa, lavada	100	½ maço
Rúcula, lavada	100	½ maço
Azeite	60	4 colheres de sopa
Mel	20	1 colher de sopa
Sal	-	a gosto
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Cajuzinho, desidratado	-	40 fases

## Informação nutricional (porção de 200g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Gorduras trans	Carboidratos	Fibras	Sódio
332kcal	7,5g	21,6g	-	24,7g	4,1g	0,1mg

## Modo de preparo

- Reducir o suco de caju, a um terço do volume e utilizar 100 mL (½ xícara de chá) para o preparo do molho. Reservar.
- Misturar o suco de caju (reduzido), o caldo de limão e o mel. Adicionar, aos poucos o azeite e bater com um fouet até o molho emulsionar e ficar espesso e liso. Temperar com sal, pimenta. Reservar.
- Secar, em forno (180°C), as fatias de caju fresco por, cinco minutos. Salpicar flor de sal.
- Rasgar as folhas em pedaços pequenos, misturar e dispor em um prato.
- Distribuir, sobre as folhas, o queijo em lascas, as castanhas moidas e o caju desidratado.
- Temperar a salada com o molho de caju. Servir imediatamente.

## Utensílios utilizados

Balança; tigelas; colheres; facas; tábua; secador de folhas; fouet; assadeiras retangulares; peneira





## Bavaroise de pera-do-cerrado

Creme gelado de pera-do-cerrado, com base de creme de gemas e creme de leite cozido.



Sobremesa

Rendimento: 6 porções  
Porção: 125g  
Total: 750g

## Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida Caseira
Leite	175	¾ xícara de chá
Açúcar cristal	80	½ xícara de chá
Gemas	60	4 unidades
Gelatina, sem sabor	7	2 colheres de chá
Pera do cerrado, purê	100	½ xícara de chá
Creme de leite fresco (para chantilly)	470	2 xícaras de chá
<b>Praliné</b>		
Baru, torrado, descascado	50	½ xícara de chá
Açúcar refinado	100	½ xícara de chá
Manteiga, sem sal	10	1 colher de sopa

## Informação nutricional (porção de 125g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Gorduras trans	Carboidratos	Fibras	Sódio
378kcal	5,6g	23,7g	-	35,1g	1,0g	72mg

## Modo de preparo

1. Misturar as gemas com o açúcar.
2. Ferver o leite e adicionar à mistura das gemas, mexendo sem parar.

3. Coar a mistura e cozinhar, mexendo sem parar com o fouet.
4. Passar para uma tigela, quando chegar a 82°C, e esperar a temperatura abaixar para 50°C.
5. Hidratar a gelatina em água gelada e adicionar ao creme de gemas.
6. Adicionar o purê de peras.
7. Bater o creme de leite até obter o chantilly.
8. Dividir o creme de leite em três partes e incorporar, delicadamente, uma a uma. Reservar.

### Praliné

9. Caramelizar o açúcar. Acrescentar as castanhas e a manteiga.
10. Cozinhar por 30 segundos e colocar a mistura em forma untada ou sobre uma folha de silicone. Estriar e quebrar grosseiramente. Servir sobre a sobremesa.

### Purê

11. Bater todas as frutas até consistência pastosa e fina. Coar, se necessário.

### Utensílios utilizados

Balança, tigelas, colheres; faca; tábua; ferverdor de leite; batedor de arame; batedeira; processador; peneira; panela; folha de silicone; saco plástico para alimentos; assadeira e forno para torrar as castanhas.



# RECEITAS NORDESTE



## Envoltine de abobrinha com moqueca de caju

Lâminas de abobrinha assadas e recheadas com carne de caju temperada.



*Entrada / Couvert*

*Rendimento 16 porções*  
Porção: 100g  
Rendimento total: 1600g

### Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida Caseira
Abobrinha	500	2 unidades
Óleo de dendê	45	3 colheres de sopa
Cebola roxa	245	2 xícaras de chá
Pimentão verde	90	¼ xícara de chá
Tomate	230	1½ xícara de chá
Coentro	55	1 maço
Cebolinha	75	1 maço
Carne de caju	755	3½ xícaras de chá
Leite de coco	480	2 xícaras de chá
Sal	10	2 colheres de chá
Pimenta-do-reino	4	2 colheres de chá
Mocho de pimenta	10	2 colheres de chá

### Informação nutricional

(porção de 100g)

Valor energético	Proteína	Gorduras totais	Gordura trans	Carboidrato	Fibras	Sódio	Álcool
324kcal	12,8g	10,2g	-	40,1g	10,3g	163,9mg	-



### Modo de preparo

1. Fatiar a abobrinha, em um mandolin, no sentido do comprimento com espessura de 5mm. Levar ao fogo (180°C), por 5 minutos ou até dourar. Reservar.

#### Moqueca

2. Refogar a cebola, o pimentão, o tomate com o dendê. Acrescentar coentro e cebolinha.
3. Acrescentar a fibra de caju, mexer e adicionar o leite de coco, o sal e a pimenta. Cozinhar por 15 minutos. Reservar.

#### Montagem

4. Dispor as lâminas de abobrinha em papel manteiga, lado a lado, sem espaço entre elas. Rechear com a moqueca de carne de caju. Enrolar, apertando bem.
5. Cortar o rolo na largura das lâminas de abobrinha. Retirar o papel manteiga e servir ainda quente.

#### Sugestão

A porção de envoltine deve conter 1 lâmina de abobrinha de 15g, recheada com 85g de moqueca de caju.

#### Utensílios utilizados

Conjunto de xícaras medidoras; conjunto de colheres medidoras; mandolin; assadeira; papel manteiga; panela de fundo triplô; faca chef; pratos para servir.



## Cheesecake de cajá sem glúten e sem lactose

Torta cremosa de queijo sem lactose, com massa de biscoito sem glúten.



Sobremesa

Receitudo 6 porções  
Peso: 100g  
Calorímetro: 600J

### Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida Caseira
<b>Massa</b>		
Cookie de castanha de caju e castanha-do-pará sem glúten	150	1 pacote
Gordura vegetal	20	1 colher de sopa
<b>Recheio</b>		
Leite condensado sem lactose	180	1 xícara de chá
Queijo cottage sem lactose	400	2½ xícaras de chá
Requeijão sem lactose	110	¼ xícara de chá
Essência de baunilha	5	1 colher de chá
Ovo	50	1 unidade
Caldo de limão	5	1 colher de chá
<b>Cobertura</b>		
Cajá, polpa	100	½ xícara de chá
Açúcar	30	2 colheres de sopa
Amido de milho	5	1 colher de chá

### Informação nutricional (porção de 100g)

Valor energético	Proteína	Gorduras totais	Gordura trans	Carboidrato	Fibras	Sódio	Álcool
388kcal	15,5g	18,9g	-	38,2g	1,3g	321,8mg	-

### Modo de preparo

#### Massa

1. Triturar os biscoitos de castanha. Adicionar a gordura vegetal. Misturar com as pontas dos dedos até obter uma massa moldável. Por em forma de fundo removível. Assar em fogo pré-aquecido (180°C), por 10 minutos, até a massa ficar levemente dourada. Reservar.

#### Recheio

2. Bater todos os ingredientes do recheio, até a massa ficar cremosa.

#### Cobertura

3. Diluir o açúcar e o amido na polpa de cajá. Cozinhar em fogo brando até ponto napé.

#### Montagem

4. Cobrir a massa pré-assada com o recheio. Assar em fogo pré-aquecido (180°C), por 35 minutos. Resfriar em freezer por 2 horas. Servir com a calda de cajá.

#### Utensílios utilizados

Conjunto de colheres medidoras; conjunto de xícaras medidoras; bowl; liquidificador; forma de aro removível; panela de fundo tripla; espátula de silicone.





RECEITAS  
NORTE



## Filé mignon à pupunha caramelizada

Filé mignon com molho de pupunha caramelizada.



**Prato principal**

Rendimento 1 porção  
Porção: 250g  
Rendimento total: 250g

### Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida Caseira
Pupunha, cozida, cortada em gomos	200	8 unidades
Açúcar	120	½ xícara de chá
Cumaru	3	½ unidade
Água	7	1 colher de chá
Manteiga	10	1 colher de sopa
Filé mignon	200	1 medalhão

### Informação nutricional

(porção de 250g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Gorduras trans	Carboidratos	Fibras	Sódio	Álcool
1152kcal	48,6g	69,3g	-	153,6g	1-	65,9mg	-

### Modo de preparo

1. Preparar um caramelo com uma pitada de cumaru.
2. Adicionar as pupunhas cortadas em quatro gomos e acrescentar a água e amanteiga.
3. Reduzir até obter uma calda maleável.
4. Grelhá o filé e servir com a pupunha caramelizada.

### Utensílios utilizados

Panela média; colher média, frigidora.





## Patauê de macaxeira e camarão

Salada de macaxeira, com camarão e maionese de azeite de patauá



*Entrada / Couvert*

Rendimento 4 porções  
Porção: 150g  
Total da refeição: 600g

### Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida Caseira
Camarão rosa pequenos, limpos	240	40 unidades
Macaxeira cozida, em cubos médios	400	1½ xícara de chá
Gema	20	1 unidade
Azeite de patauá	80	½ xícara de chá
Chicória-de-caboclo	10	2 folhas
Maçã verde, em cubos pequenos	200	1 unidade
Caldo de limão	5	1 colher de chá
Sal	-	a gosto
Pimenta-do-reino	-	a gosto
Cebola	80	1 unidade
Alho	3	1 dente

### Informação nutricional (porção de 150g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Gorduras trans	Carbohidratos	Fibras	Sódio	Álcool
402kcal	8,6g	21g	-	42,9g	3,1g	136,6mg	-

### Modo de preparo

1. Temperar o camarão com o sal e a pimenta-do-reino. Reservar.
2. Refogar a cebola e o alho em um fio de azeite de patauá.
3. Adicionar o camarão e saltear, por 2 minutos. Reservar.
4. Bater a gema, com o auxílio de um fouet, e adicionar o azeite de patauá em fio, até o ponto da maionese.
5. Acrescentar a chicória-de-caboclo, finamente picada e temperar com o limão. Reservar.
6. Misturar, em um bowl, a macaxeira cozida, a maçã, o camarão refogado e a maionese.
7. Ajustar o sal e a pimenta-do-reino. Servir.

### Utensílios utilizados

Panela média; bowls; fouet; colher média.



**RECEITAS  
SUDESTE**





## Abóboras e mini cebolas carameladas com óleo e castanhas de pequi

Cubos de abóbora seca, mini cebolas, açúcar e óleo de pequi caramelizados ao fogo servidos com castanhas de pequi.



**Entrada / Couvert  
Guarnição**

Rendimento 10 porções  
Porção: 70g  
Rendimento total: 700g

### Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida Caseira
Abóbora de pescoco em cubos	500	3½ xícaras de chá
Mini cebolas dessecadas	300	15 unidades
Sal	2,5	½ colher de chá
Açúcar refinado	36	3 colheres de sopa
Óleo de pequi	42	3 colheres de sopa
Tomilho fresco	3	2 colheres de sopa
Castanhas de pequi	70	½ xícara de chá

### Informação nutricional (porção de 70g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Gorduras trans	Carboidratos	Fibras	Sódio
117kcal	2,0g	8,3g	-	6,6g	2,1g	59,4mg

### Modo de preparo

1. Aquecer o forno a 180°C.
2. Tostar as castanhas em fogo baixo, mexendo quando necessário até dourar. Reservar.
3. Dispor, em uma assadeira, a abóbora e as cebolas, distribuindo por cima o sal, o açúcar e o óleo de pequi.
4. Assar por, aproximadamente, 30 minutos ou até caramelizar e dourar.
5. Finalizar com o tomilho e castanhas de pequi.

### Observação

A castanha pode ser adquirida em mercados municipais no período de safra.

Extração da castanha: 1) Retirar a polpa com o auxílio de uma faca, sempre atento aos espinhos; 2) Secar os caroços ao sol por cerca de 7 dias; 3) Cortar o caroço com faca e martelo para extrair a castanha; 4) Lavar e secar em temperatura baixa (130°C).

### Utensílios utilizados

Colher; faca; placa de corte.





## Sopa fria de jabuticaba com castanha-do-pará

Emulsão de polpa de jabuticaba com azeite e creme de leite.



**Entrada / Couvert**

Rendimento 9 porções  
Porção: 33g  
Rendimento total: 298g

### Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida Caseira
Jabuticaba, sem sementes	200	1/4 xícara de chá
Creme de leite fresco	40	4 colheres de sobremesa
Azeite	30	3 colheres de sopa
Sál	-	a gosto
Castanha-do-pará	25	5 unidades médias

### Informação nutricional

(porção de 33g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Gorduras trans	Carboidratos	Fibras	Sódio
69kcal	0,6g	6,1g	-	2,3g	1,0g	2,3mg

### Modo de preparo

- Higienizar as jabuticabas e retirar as sementes.
- Bater as jabuticabas no liquidificador, em velocidade máxima, até obter um líquido homogêneo (se necessário, acrescentar um pouco de água). Peneirar.
- Acrescentar o creme de leite fresco.

- Emulsionar com o azeite com o auxílio de um fouet.
- Adicionar uma pitada de sal.
- Finalizar com as castanhas do Pará laminadas.
- Servir fria.

### Utensílios utilizados

Faca; colher; peneira; fouet; liquidificador.





RECEITAS  
SUL



## Risoto de fruto de juçara

Risoto de polpa de juçara, com lâminas de amêndoas.



**Prato principal**

**Rendimento 5 porções**  
Porção: 235g  
Rendimento total: 1.175g

### Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida Caseira
Cebola branca	40	1/4 xícara de chá
Azeite	45	3 colheres de sopa
Arroz arboréo	300	1½ xícara de chá
Vinho branco seco	80	½ xícara de chá
Fundo cláro de aves	720	3 xícaras de chá
Juçara, polpa	225	1 xícara de chá
Sal	-	a gosto
Amêndoas, laminadas	50	½ xícara de chá

### Informação nutricional

(porção de 235g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Gorduras trans	Carbohidratos	Fibras	Sódio	Álcool
185kcal	8,0g	6,2g	-	20,7g	4,9g	12,8mg	4,5g

### Modo de preparo

1. Cortar a cebola em *brunoise*.
2. Refogar, no azeite, a cebola até ficar transparente.

3. Acrescentar o arroz e mexer sempre, até ficar translúcido.
4. Acrescentar o vinho branco e deixar secar completamente.
5. Acrescentar uma concha de fundo cláro quente e mexer até o caldo secar.
6. Repetir este processo até o arroz estar *al dente*.
7. Acrescentar a polpa de juçara, misturar e colocar o sal.
8. Servir, com as lâminas de amêndoas.

### Utensílios utilizados

Copo medidor ou balança; colheres; concha; panelas; frigideira; bowls; faca de corte; tábua de corte.





## Spicy de pinhão

Pinhão assado com especiarias e açúcar.



**Entrada / Couvert**

Rendimento: 10 porções  
Porção: 65g  
Rendimento total: 650g

## Ingredientes

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida Caseira
Pinhão, cozido	500	2 xícaras de chá
Açúcar mascavo	40	½ xícara de chá
Açúcar cristal	100	½ xícara de chá
Cominho, em pó	2,5	1 colher de chá
Pimenta-do-reino	2,5	1 colher de chá
Pimenta calabresa, morna	2,5	1 colher de chá
Gengibre, em pó	-	a gosto
Canela, em pó	2,5	½ colher de chá
Sal	5	1 colher de chá
Azeite	35	3 colheres de sopa

## Informação nutricional

(porção de 65g)

Valor energético	Proteínas	Gorduras totais	Gorduras trans	Carboídruos	Fibras	Sódio	Álcool
187kcal	1,8g	4,0g	-	33,9g	3,9g	118,8mg	-

## Modo de preparo

- Cozinhar o pinhão, sob pressão, por 30 minutos. Descascar
- Misturar todos os ingredientes. Dispor em uma assadeira.
- Assar, em forno pré aquecido (180°C), por 15 minutos.

## Utensílios utilizados

Balança ou copo medidor; panela de pressão; fogão; forno; assadeira; colheres; facas; bowls.



# OBRIGADA.

[racsantiago@gmail.com](mailto:racsantiago@gmail.com)



MINISTÉRIO DO  
MEIO AMBIENTE