

NOTA TÉCNICA Nº 013/2022

Sugestões de uso e armazenamento para a farinha de mandioca

- **Hábitos alimentares da farinha de mandioca**

A farinha de mandioca é herança dos povos indígenas e é um dos alimentos mais presentes na comida dos paranaenses. Esse item da alimentação escolar é muito versátil e pode ser utilizado em várias receitas como: massas e bolos, substituindo outros tipos de farinhas, assim como na preparação de omeletes e acompanhamento de frutas.

- **Sugestões de uso**

A farofa de mandioca pode ser utilizada como acompanhamento nas refeições oferecidas nas escolas, podendo ser servida com arroz e feijão, com banana ou com manga, carnes de panela e com sopas e caldos.

DICA: Deixar todos os dias um recipiente com a farinha a disposição dos alunos durante o servimento das refeições.





Ela também pode ser utilizada para empanar carnes:



- **Forma de armazenamento**

A farinha de mandioca deve ser guardada em ambiente seco, fresco e arejado, deve permanecer sobre estrados, evitando o contato direto com o piso, e distante de paredes. Quando aberta, deve ser adequadamente embalada e armazenada podendo ser conservada por até seis meses.

Receitas com Farinha de Mandioca

Farofa de linguiça com farinha de mandioca



Ingredientes

- 100g de linguiça (picadas bem pequenas)
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 cebola média picada
- 300 g de farinha de mandioca
- ½ xícara de cebolinha picada
- ½ xícara de milho verde
- Sal a gosto

Rendimento: De 10 a 12 porções

Modo de preparo

- Leve uma panela média ao fogo baixo e comece a selar a linguiça com a manteiga. Mexa lentamente, até que a gordura da linguiça derreta; a gordura dará sabor a farinha.

- Quando já estiver quase sem gordura, acrescente a cebola e o milho, deixe refogar, e então acrescente a farinha de mandioca.
- Diminua mais o fogo e comece a mexer a farinha constante e uniforme.
- Quando a farinha estiver dourada, desligue o fogo e transfira a farofa para uma vasilha fria e acrescente a cebolinha.

O.B.S: É importante continuar mexendo a farofa mesmo com o fogo desligado, o calor da panela é suficiente para queimar a farofa.

Você pode adicionar outros legumes ralados ou cortados a farofa.

Farofa de ovo com farinha de mandioca



Ingredientes

- 6 ovos
- 1 xícara de farinha de mandioca
- 1 xícara de cebolinha e salsinha picadas
- 4 colheres de sopa de manteiga
- 1 cebola grande picada
- Sal e pimenta a gosto

Rendimento: De 10 a 12 porções

Modo de preparo

- Em uma tigela, bata os ovos, tempero com cebolinha, salsinha, sal e pimenta;
- Em uma frigideira, doure a cebola com a manteiga, junte os ovos, refogue bem, sempre mexendo para que fique soltinho;
- Adicione a farinha e mexa continuamente até formar uma farofa úmida e solta. Acerte os temperos. Sirva.

Feijão tropeiro



Ingredientes

- 2 Xícaras de feijão cru
- 1 folha de louro
- 2 gomos de linguiça
- 2 dentes de alho amassados
- 1 cebola grande picada
- 3 ovos
- 5 folhas de couve em tiras finas(opcional)
- 1 + ½ xícara de farinha de mandioca
- Sal
- Demais temperos a gosto

Modo de preparo

- Cozinhe o feijão em água com o louro até que os grãos estejam tenros. Reserve um xicara da água do feijão. Escorra o restante da água e retire o louro. Reserve;
- Em uma panela sele a linguiça com um pouco de óleo ou manteiga. Escorra o excesso de gordura, junte o alho e a cebola, deixe refogar;
- Adicione os ovos e mexa até que estejam cozidos. Junte o feijão, a água do cozimento e a couve;
- Adicione os temperos e o sal;
- Misture bem e deixe cozinhar para tomar gosto. Acrescente a farinha, misture bem e sirva.

Panqueca de farinha de mandioca



Ingredientes

- 1 xícara de farinha de mandioca
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 2 colheres de chá de fermento em pó
- ½ colher de chá de sal
- 1 + ¼ de xícara de leite
- 2 colheres de sopa de óleo

- 1 ovo

Rendimento: Rende de 10 a 15 panquecas, podendo haver variação por conta do tamanho da frigideira utilizada.

Modo de preparo

- Misture os ingredientes secos num recipiente;
- Misture os líquidos em outro;
- Junte os líquidos aos secos, incorpore sem mexer de mais;
- Deixe descansar por 10 minutos;
- Unte uma frigideira com óleo e leve ao fogo baixo, vá colocando a massa e deixe cozinhar por cerca de 2 minutos, ou até formar bolinhas;
- Vire e deixe cozinhar do outro lado.

O.B.S: Essa receita pode ser feita em momentos de lanche, podendo receber recheio ou não.

Bolo simples de mandioca



Ingredientes

- 3 xícaras de chá de açúcar
- 3 xícaras de farinha de mandioca
- 1 xícara de farinha de trigo
- 4 ovos
- 250g de manteiga
- 1 xícara de leite
- 1 colher de fermento
- 1 pitada de sal

Rendimento: 12 porções

Modo de preparo

- Bata bem o açúcar com a manteiga;
- Adicione os ovos um a um;
- Coloque a farinha de mandioca e de trigo alternando com o leite, mexa bem;
- Por último, coloque o sal e o fermento em pó;
- Unte uma forma, e despeje a massa;
- Asse em forno médio, preaquecido, por 40 minutos, ou até dourar.

Bolo mesclado com farinha de mandioca



Ingredientes

- 3 ovos
- 1 xícara de açúcar
- ½ xícara de óleo
- 1 + ½ xícara de farinha de mandioca
- 1/3 de xícara de achocolatado
- ½ colher de fermento

Rendimento: 12 porções

Modo de preparo

- Em uma vasilha, bata os ovos e o açúcar, acrescente o óleo e mexa bem.
- Adicione a farinha e misture até ficar homogêneo;
- Por último, coloque o fermento;
- Unte uma forma e despeje metade da massa;
- Na outra parte que ficou na vasilha, adicione o achocolatado e mexa até que a massa fique marrom;



**INSTITUTO PARANAENSE DE
DESENVOLVIMENTO EDUCACIONAL
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO
COORDENAÇÃO DE PLANEJAMENTO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**



- Despeje a massa de chocolate por cima da massa branca da forma;
- Se desejar misturar mais as duas cores, com um garfo faça alguns movimentos de ziguezague e círculos com cuidado para não tingir a massa branca de chocolate.
- Leve para assar já em forno pré-aquecido a 210 graus por 25 minutos, ou até estar totalmente assado.

Equipe Técnica de Nutricionistas

Coordenação de Planejamento da Alimentação Escolar