NOTA TÉCNICA Nº 029/2022

RECEITAS PARA FAZER COM FARINHA DE MANDIOCA

A mandioca é um tubérculo originário do Brasil, que apresenta elevado valor nutricional e energético. É versátil e pode ser utilizada de várias formas, sendo uma delas em forma de farinha.

A farinha de mandioca é um alimento rico em fibras, vitaminas e minerais e pode ser uma substituta da farinha de trigo em algumas preparações.

Bom-bocado

Rendimento: aproximadamente 20 pedaços

Ingredientes

- 3 ovos;
- 1 colher de sopa de manteiga;
- 1 xícara de leite;
- 5 colheres de sopa de composto lácteo de coco em pó;
- 2 xícaras de açúcar;
- 5 colheres de sopa de farinha de mandioca;
- 1 pitada de sal;
- 1 colher de sopa de fermento químico.

Preparo

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até que a mistura se torne homogênea;
- Despeje a mistura em uma forma untada, leve ao forno pré-aquecido a 180 graus, deixe assar por 40 minutos, ou até o bom-bocado crescer e dourar.

Farofa de cebola com farinha de mandioca

Rendimento: aproximadamente 30 porções

Ingredientes

- ½ kg de farinha de mandioca;
- 5 a 6 cebolas descascadas e cortadas em meia lua;
- 250g de manteiga;
- Sal e demais temperos a gosto.

Preparo

- Em uma panela, coloque a manteiga para derreter, adicione as cebolas já picadas;
- Doure as cebolas até ficarem transparentes;
- Caso a quantidade de manteiga não seja suficiente para a farinha que está usando, coloque mais manteiga e deixe derreter junto com a cebola;
- Acrescente a farinha enquanto mexe, reduza o fogo e deixe cozinhar um pouco, quando a farinha tiver incorporada com a cebola e a manteiga desligue o fogo;
- Termine temperando com sal e os demais temperos.

Bolo com farinha de mandioca

Rendimento: aproximadamente 15 pedaços

Ingredientes

- 2 colheres de sopa de manteiga;
- 1 xícara de açúcar;
- 2 xícaras de farinha de mandioca;
- 1 colher de sopa de fermento químico;
- 1 xícara de composto lácteo de coco já diluído;
- 4 ovos;
- 1 pitada de sal.

Preparo

- Bata o açúcar e a manteiga até que fique com uma consistência cremosa;
- Separe as gemas e adicione a elas a farinha, o composto lácteo de coco e o sal;
- Bata as claras em neve e adicione-as a mistura, mexa de leve até que a massa se torne homogênea;
- Asse em forno pré-aquecido a 180 graus por 40 minutos.

Bolinho de mandioca com carne moída

Rendimento: aproximadamente 30 porções

Ingredientes

- 5 ovos;
- 400g de farinha de mandioca;
- 200g de carne moída;
- 1 cebola;
- 2 dentes de alho;
- Sal e demais temperos a gasto.

Preparo

- Refogue a carne em reserve em uma tigela, junte os ovos e mexa bem;
- Coloque a farinha de mandioca aos poucos, sem deixar que resseque muito, se necessário coloque um pouco de água;
- Unte uma forma com manteiga, em seguida faça bolinhas com a massa, e as disponha na assadeira;
- Leve ao forno pré-aquecido em 180 graus, deixe assar por 25 minutos ou até que a casquinha fique levemente dourada.

Pão com farinha de mandioca

Rendimento: aproximadamente 15 porções

Ingredientes

- 250g de mandioca descascada;
- 10g de fermento biológico seco;
- ¼ de xícara de açúcar;
- 4 xícaras de farinha de mandioca;
- 1 ovo;
- ¼ de óleo;
- 2 colheres de chá de sal;
- Uma gema para passar sobre a massa (opcional).

Preparo

- Cozinhe a mandioca até amolecer;
- Assim que estiver pronta leve-a para o liquidificador com um pouco da água do cozimento, bata até que se torne um creme;

- Quando a mistura amornar adicione o açúcar e o fermento, misture até dissolver, acrescente uma xícara de farinha e mexa novamente, deixe descansar por 15 minutos;
- Em seguida adicione o ovo, o óleo, o sal, e os poucos a farinha, trabalhe a massa até obter uma massa macia que descole das mãos;
- Deixe a massa descansar em uma vasilha aproximadamente por 1 hora, ou até a massa dobrar de tamanho;
- Depois amasse mais um pouco e mude a massa para uma assadeira de pão untada, se preferir, faça bolinhas e disponha em uma assadeira. Deixe crescer na forma por mais alguns minutos;
- Aqueça o forno a 200 graus;
- Assim que a massa dobrar, coloque para assar o pão por 40 minutos, ou até que ele cresça e fique dourado.

Curitiba, 18 de outubro de 2022.

Equipe Técnica de Nutricionistas

Coordenação de Planejamento da Alimentação Escolar