DA FLORESTA PARA A MERENDA!

RECEITAS PREMIADAS NO CONCURSO PARA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE VITÓRIA DO XINGU (PA)

VEM DO XINGU

A FLORESTA EM PÉ ALIMENTA!

O **coco babaçu** é colhido na mata por beiradeiros e indígenas da Terra do Meio (PA).

Beneficiada nas miniusinas da região, a farinha do coco babaçu é um substituto ao amido de milho nas receitas, com a vantagem de ser um produto da floresta, rico em ferro e outros nutrientes, não-transgênico e sem agrotóxicos.

A farinha foi a estrela do concurso de merendeiras do município de Vitória do Xingu (PA), realizado em maio de 2019 para estimular seu uso.

Nove merendeiras, de um total de 38 inscritas, criaram receitas utilizando o produto. As três vencedoras você conhece nas páginas a seguir.

TORTA DE FRANGO COM BABAÇU

RECEITA DE **JOELMA SILVA DO SANTOS**
ESCOLA **E.M.E.F DULCINEIA ALMEIDA DO NASCIMENTO**

RENDIMENTO

15 porções

TEMPO DE PREPARO

1 hora e 15 minutos

INGREDIENTES

PARA A MASSA

. 200 gramas de farinha de babaçu
. 200 gramas de farinha de trigo
. 200 ml de leite
. 3 ovos
. 1 colher de chá de fermento em pó
. ½ Tomate picado
. ½ Cebola picada
. Cheiro verde
. Óleo
. Sal a gosto

PARA O RECHEIO

. 1 peito de frango desfiado
. 3 colheres de sopa de dendê
. 1 dente de alho
. ½ Tomate picado
. ½ Cebola picada
. Cheiro verde
. Pimentão
. Óleo
. Pimenta do reino e sal a gosto

MODO DE PREPARO DA MASSA

1. Leve todos os ingredientes da massa ao liquidificador e bata até homogeneizar;
2. Com o liquidificador desligado, acrescente o fermento em pó.

MONTAGEM

1. Em uma forma untada coloque metade da massa e espalhe uniformemente;
2. Em seguida coloque o recheio;
3. Depois cubra com o restante da massa;
4. Leve ao forno pré-aquecido a 180°c;
5. Deixe assar de 30 a 40 minutos;
6. Retire do forno, desenforme e sirva.

MODO DE PREPARO DO RECHEIO

1. Em uma panela frite o alho no azeite de dendê;
2. Em seguida acrescente a cebola já picada e deixe dourar;
3. Acrescente o frango desfiado; Em seguida acrescente o tomate, o pimentão a pimenta do reino e o cheiro verde e deixe refogar.

ROCAMBOLE DE BABAÇU

RECEITA DE **GIRLENE SOUSA SILVA**
ESCOLA **C.M.E.I PROFESSOR ERWIN UCHOA DA SILVA**

RENDIMENTO

10 porções

TEMPO DE PREPARO

45 minutos

INGREDIENTES

PARA A MASSA

. 5 ovos
. 5 colheres de sopa de açúcar
. 5 colheres de sopa de babaçu
. 1 colher de chá de fermento em pó

PARA O RECHEIO

. ½ colher de sopa de margarina
. 200 gramas de chocolate
. ½ copo americano de água
. 1 colher de sopa de babaçu

MODO DE PREPARO DA MASSA

1. Bater os ovos com açúcar até ficar cremoso;
2. Depois de batido coloque o babaçu;
3. Unte a forma e coloque papel manteiga, espalhe a massa de forma uniforme;
4. Leve ao fogo por 16 minutos a 180°.

MODO DE PREPARO DO RECHEIO

1. Coloque em uma panela a água, a margarina, o chocolate e o babaçu;
2. Leve ao fogo, mexendo sempre até ficar grosso;
3. Depois de pronto espere esfriar e recheie o rocambole.

ESTROGONOFE DE FRANGO COM BABAÇU

RECEITA DE **EDINEIDE ANDRÉ NASCIMENTO DA SILVA**
ESCOLA **E.M.E.F DANIEL BERG**

RENDIMENTO

5 porções

TEMPO DE PREPARO

40 minutos

INGREDIENTES

CREME DE LEITE

. 1 copo americano de água gelada
. ½ copo de óleo
. 10 colheres de sopa de leite em pó

ESTROGONOFE

. 1 peito de frango
. 3 colheres de leite em pó
. 1 cebola media
. 5 colheres de farinha de babaçu
. 200 gramas de creme de leite caseiro
. 3 pimentas de cheiro
. 100 gramas de cheiro verde picado
. 2 dentes de alho
. 1 pimentão
. 1 tablete de caldo de frango
. 2 colheres de óleo
. Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO DO CREME DE LEITE

1. Bata todos os ingredientes em um liquidificador por 10 minutos até ficar cremoso.

MODO DE PREPARO DO ESTROGONOFE

1. Corte o peito de frango em cubos pequenos e tempere com sal e pimenta do reino a gosto;
2. Aqueça uma panela com óleo em fogo baixo, vá acrescentando devagar o peito de frango, evite ao máximo mexer;
3. Retire o frango da panela e reserve;
4. Na mesma panela refogue os demais ingredientes;
5. Retorne o frango para a panela e deixe refogar;
6. Por último coloque as 3 colheres de sopa de farinha de babaçu dissolvida em meio copo de leite e deixe cozinhar por 20 minutos;
7. Desligue o fogo e acrescente o creme de leite;
8. Sirva com o arroz de sua preferência.

VALORIZAR NOSSAS FLORESTAS É VALORIZAR QUEM VIVE DELAS

A Farinha de Babaçu com a marca Vem do Xingu é parte do Origens Brasil®, uma iniciativa articulada pelo Imaflora (Instituto de Manejo e Certificação Florestal e Agrícola) e pelo ISA (Instituto Socioambiental) para promover relações comerciais éticas e transparentes entre quem produz e quem compra.

O SELO ORIGENS BRASIL® É O PRÓPRIO QR CODE

Quando o QR code dos produtos é escaneado, você pode conferir detalhes sobre a farinha, conhecer os extrativistas envolvidos na produção, o território e a área protegida de origem, além de fotos e outras informações.

Para conhecer mais sobre o Origens Brasil® e a Farinha de Babaçu, escaneie o QR code abaixo ou acesse: origensbrasil.org.br.

VEM DO XINGU

origens brasil
-
xingu

5051

Este produto respeita a diversidade socioambiental do Xingu.

Escaneie com o celular ou insira o código em origensbrasil.org.br

"O nosso trabalho é um trabalho vivo, que merece ser respeitado e compensado. Aqui nós não estamos falando só da produção para gerar renda, mas também para proteger o nosso território, que é de onde extraímos essa produção."

Edileno de Oliveira, presidente da Associação dos Moradores do Riozinho do Anfrísio (Amora)

Realização:

AMORA AMOMEX AMOREIRI AASFLOR ISA 25 anos unidos pela diversidade

Parceiros:

ATA Bela Gil COME-SE CACAUWAY Prefeitura de Altamira Trabalho e desenvolvimento social Vitória do Xingu imaflora origens brasil

Apoio:

União Europeia

Agradecimentos:

Restaurante Aquariu's | Cozinha do Sol | Restaurante Casanova | Zion Café

Este documento foi elaborado com a participação financeira da União Europeia. O seu conteúdo é de responsabilidade exclusiva do Instituto Socioambiental, não podendo, em caso algum, considerar que reflita a posição da União Europeia.

Fotos: **Lilo Clareto/ISA** .