



PRCEU - OFICINA CULINÁRIA

MANDIOCA JUNINA



MATERIAL DE APOIO

OFERECIMENTO: SUSTENTAREA E USP SUSTENTABILIDADE





APRESENTAÇÃO

Este material tem o objetivo de apresentar a base teórica que promoveu a prática da oficina culinária apresentada e demonstrada.

Aqui, os temas serão introduzidos brevemente e as receitas estarão descritas com os ingredientes, o modo de preparo e dicas extras para que você consiga reproduzir na sua casa de forma fidedigna.

Em relação à síntese dos temas abordados, esperamos que a introdução discorrida o estimule a explorar mais acerca das questões trazidas. Para isso, você pode pesquisar através dos materiais e publicações do Sustentarea, além de acessar as referências trazidas para estudo mais aprofundado. Esperamos que gostem!

MANDIOCA

A mandioca é uma raiz originária do Brasil que faz parte da história, da ancestralidade, da economia, da mesa e do coração do país, ocupando papel de importante destaque na sociedade brasileira, sobretudo na alimentação. A mandioca é multifacetada: dependendo da região do Brasil, pode ser macaxeira, aipim ou maniva, mas, independente do lugar, é um alimento versátil, saboroso, benéfico para a saúde e que, além disso, dá origem à vários outros alimentos, como a tapioca, o polvilho, o tucupi e, claro, a farinha de mandioca. Para saudar esse alimento tão significativo para nossa cultura, apresentaremos as receitas demonstradas na oficina. Vamos trazer a Rainha do Brasil para o nosso prato?

*Trecho retirado do E-book: Receitas do Sustentarea que pode ser acessado [aqui](#)

PAÇOCA

INGREDIENTES

- 1 e 1/2 xícara (chá) de amendoim torrado e sem casca
- 1/3 xícara de açúcar mascavo
- 1/4 colher (chá) de sal
- 1/2 xícara (chá) de farinha de mandioca



MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 200°C, coloque o amendoim em assadeira, espalhe bem e leve para assar por cerca de 10 minutos, para ficarem quentinhos e baterem mais fácil
2. Enquanto isso, torra a farinha de mandioca em uma frigideira antiaderente até ficar dourada, mexendo sempre. Coloque o amendoim ainda quente no processador e bata bem até ficar triturado. Se precisar, pare no meio do processo e mexa com uma colher
3. Adicione o açúcar, o sal e a farinha. Bata novamente até obter uma mistura moldável, é o ponto certo
4. Você pode ou consumir como uma farofinha ou modelar com as mãos da forma que quiser
5. Pronto!

BOMBOCADO DE MANDIOCA

INGREDIENTES

- 400g de mandioca descascada
- 3 xícaras (chá) de água morna
- 1 colher (chá) de sumo do limão
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 2 ovos pequenos
- 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- 100g de coco ralado
- 1/2 xícara (chá) de queijo curado
- 200ml de leite de coco
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 180°C
2. Unte uma forma média com óleo e farinha de mandioca
3. Rale a mandioca no ralo grosso
4. Em uma tigela, misture a mandioca ralada, a água morna e o suco do limão e deixe de molho por 20 minutos (esse processo ajuda tirar o amargo que pode ficar)
5. Com o auxílio de uma peneira, esprema a mandioca para retirar o excesso de água
6. Misture todos os ingredientes até que a mandioca e o coco fiquem hidratados
7. Coloque a massa na fôrma e leve ao forno para assar por 30 minutos ou até dourar
8. Retire do forno e espere esfriar para desenformar



SAIBA MAIS

[MANIFESTO PELO REENCONTRO DO BRASIL COM A MANDIOCA](#)



[E-BOOK MEMÓRIAS DA MANDIOCA](#)



2022

OFERECIMENTO: SUSTENTAREA E USP SUSTENTABILIDADE



**POR UMA VIDA
SIMPLES
SAUDÁVEL
SABOROSA &
SUSTENTÁVEL**

>>>—————<<<

Nova edição da Revista Sustentarea Baixe gratuitamente Novo episódio disponível Ouça o podcast Novo Livro de Receitas Sustentarea Baixe agora Novo vídeo no Canal do YouTube! Assista agora Quem Somos O Sustentarea é um NACE – Núcle...

 Sustentarea

<https://www.fsp.usp.br/sustentarea/>

 [@sustentarea](https://www.instagram.com/sustentarea)

ACOMPANHE-NOS NAS REDES SOCIAIS!