

**Amor
à
tradição
nossa**
Nostra Gastronômica Maceioense

**Histórias,
receitas e
releituras
de pratos
tradicionais da
gastronomia
maceioense**

1ª edição | 2022

**Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial - Senac
Regional Alagoas
Curso Técnico em Gastronomia**

Turma

Bárbara Nóbrega Lima Tavares
Bruno Valverde da Silva Lira
Eunides Lins de Oliveira
Dênis Coutinho
Felipe Augusto Dias Albuquerque
Iohane Almeida
Josefa Lopes da Silva
Luciano Nascimento Brandão
Luiz Antônio Luna Silva
Luiz Henrique Silva dos Santos
Silvia Pintus
Valdeci Marques da Silva
Vânia Marques
Ytalo Viana Suruagy

Instrutora orientadora

Priscila Brandão

Textos

Nide Lins

Diagramação

Felipe Albuquerque

Quem é

Amostradinha?

A vivência dos alunos da primeira turma do curso Técnico de Gastronomia do Senac Alagoas, rendeu muitas receitas de amizade, mas a fome em conhecer os sabores e aromas da culinária de Maceió levou o grupo a provar as tradições, como cavaco, grude, sururu, brasileira e cuscuz de arroz. E assim, saíram da sala de aula para a cozinha popular alagoana, conheceram e entrevistaram os chamados guardiões das receitas clássicas.

Tradições passadas de gerações, muitas dessas receitas estão gravadas apenas na memória, sem ficha técnica - documento que resguarda a reprodução fiel de pratos. Dessa maneira, a transmissão do saber e fazer limita-se apenas a oratória, um risco para a história da nossa gastronomia popular.

Em todos os países, a gastronomia tradicional constitui cada vez mais um patrimônio, que importa valorizar e divulgar, não só para fomentar a identidade local e regional perante a avassaladora globalização, mas também para despertar apetite no turista.

Dessa experiência nasceu o Projeto Integrador (PI) Amostradinha, porque as tradições culinárias de Maceió, são tudo de bom não, se amostra!

Essa vivência das tradições rendeu esse documento online e também inspirou aos novos talentos, formados pelo Senac Alagoas, a criarem receitas para serem compartilhadas, porque o que é bom merece estar nas panelas de qualquer lugar do mundo.



Sumário

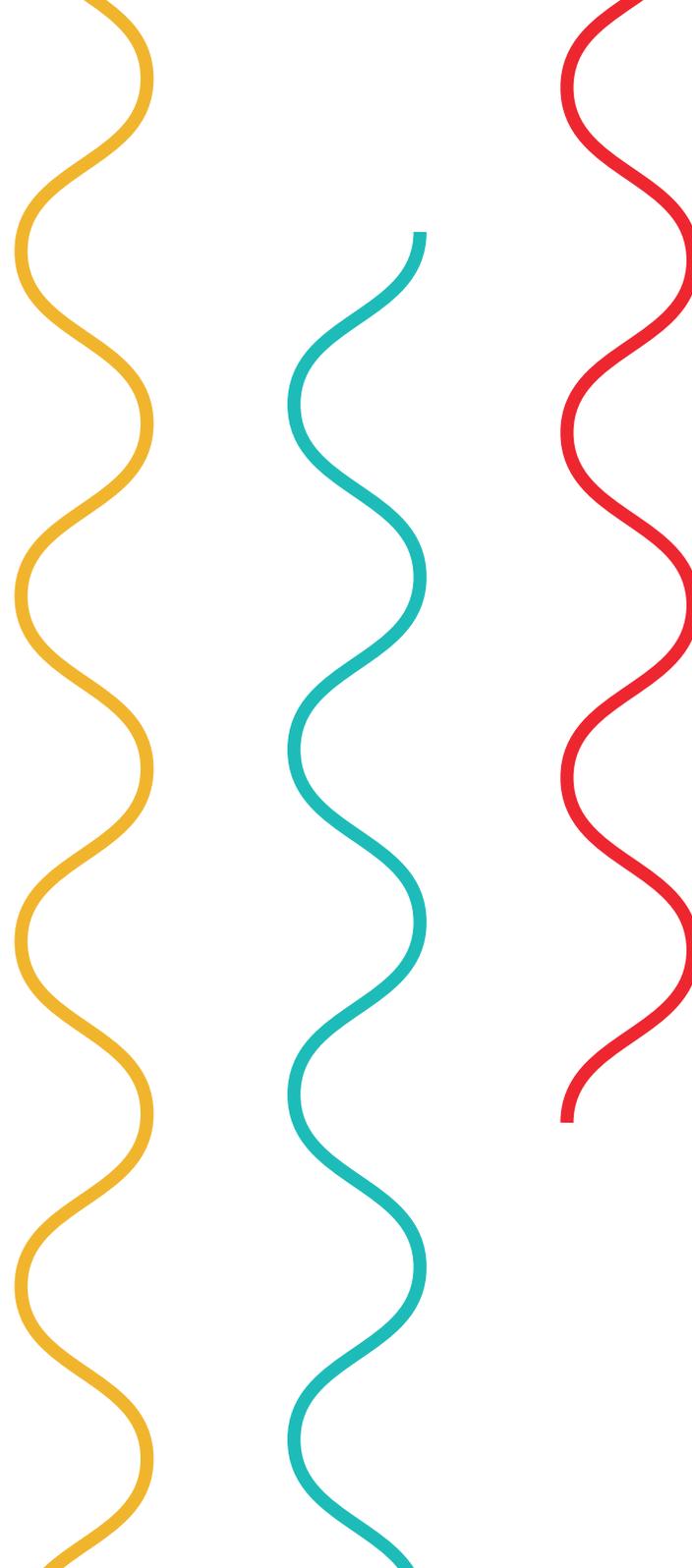
| | |
|----------------------|---|
| Quem é Amostradinha? | 3 |
| Sumário | 4 |

histórias e receitas

| | |
|-----------------|----|
| Brasileira | 6 |
| Cavaco | 7 |
| Cuscuz de arroz | 8 |
| Grude | 9 |
| Sururu | 11 |

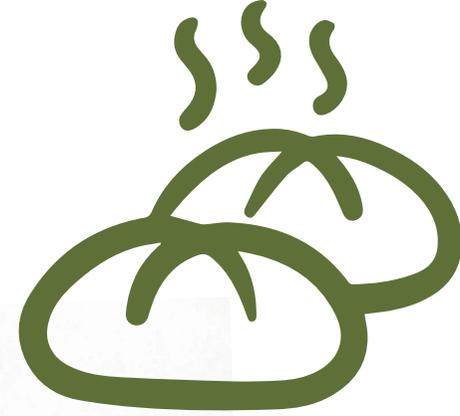
releituras

| | |
|---------------|----|
| Charuto | 14 |
| de Sururu | 14 |
| Bala Alagoana | 18 |
| Matraca | 20 |
| Galeria | 26 |
| Apoio | 29 |



histórias e
receitas

Brasileira



Tradição

É uma bolacha doce bem popular, muito comum encontrá-las nas feiras do interior, nas boleiras de Riacho Doce e nas padarias. A tradição é preparada à base de farinha de trigo, açúcar e coco ralado.

Em Riacho Doce, as doceiras usam o forno à lenha para produzir a receita que é feita sem medidas, apenas com o saber e fazer oral, passado de gerações em gerações. Na bacia, mistura-se a farinha de trigo, açúcar e coco ralado. Em seguida, molde com a mão e leva ao forno de barro para assar.

Guardiã

A tradição também é memória afetiva da confeitadeira Sandy Farias, da Le Brulé, que trouxe a receita de sua mãe Fátima, também conhecida como Tia Fátima, para a sua doceria. A receita da família de Fátima leva uma calda de açúcar, que promove leveza ao doce.

E por falar em doce, Sandy nos recebeu em sua cafeteria com seu sorriso afetuoso, sua voz encantadora, seu olhar atencioso e muita história para compartilhar. Em meio a modo de preparo e ingredientes, Sandy enalteceu a importância de profissionalmente nos unirmos em prol da gastronomia.

BRASILEIRAS

Sandy

INGREDIENTES:

- 2 e 1/2 xíc de coco seco fresco ralado
- 2 xíc de açúcar cristal
- 1/2 xíc de água
- 3 gemas
- 1 colher de sopa de manteiga com sal
- 3 gotas de baunilha
- 1 colher de sopa rasa de fermento
- 1 xíc de farinha de trigo sem fermento

Receita manuscrita com todo carinho pela confeitadeira

PREPARO:

- 1- Fazer calda de água e aquecer um ponto de fio grosso.
- 2- À parte, misturar as gemas com baunilha.
- 3- Acrescentar o coco e a manteiga na mistura das gemas.
4. Temperar as gemas com um pouco do mel, e depois misturar tudo até incorporar, sem amassar demais o coco.
- 5- Pré-aqueça o forno a 180°C e assar por 20 minutos ou até dourar.

* Vamos adoçar a vida

Com todo carinho,
Beijos
Sandy

Cavaco

Tradição

O doce batizado por cavaco tem várias denominações, cavaco chinês, cavaquinho, taboca, cascalho e beiju. Em Maceió é mais conhecido como cavaco e cavaço chinês.

Tradicionalmente é vendido nas ruas com ajuda de um triângulo ou matraca, o som musical anuncia a chegada do doce. Estudos apontam que a origem veio da Índia e foi repassada pelos portugueses.

Guardiã

Maria Cícera Guedes é uma das alagoanas que detém o saber e fazer do cavaco. Ela começou apenas vendendo o cavaco preparado pelo irmão Elias Guedes, com o falecimento do irmão, Cícera deu continuidade a tradição na família.

A alagoana também herdou a chapa de ferro onde modela os cavacos e o ferrinho que enrola o doce. Já a matraca não é mais usada, porque a estratégia de venda da Cícera é nos sinais no bairro da Ponta Verde.

A produção dos cavacos é na casa da família da Cícera na cidade de Rio Largo. A tradição é comercializada nos dias terça, quarta, sábado e domingo, a partir das 9h30 na Ponta Verde.

Receita

2 litros de água
1 pitada de sal
500gr de açúcar
1 kg de farinha de trigo sem fermento

Modo de preparo

Em um liquidificador, misture todos os ingredientes até que estejam incorporados. Em uma frigideira (ou chapa), com temperatura média (nem muito quente e nem muito fria), coloque aproximadamente uma colher de sopa da massa, e vire os dois lados para assar até ficar dourado. Com ajuda do ferro, enrola a massa ainda quente e deixe esfriar. Desenforme. Para venda, o doce é ensacado com 4 unidades por saco, finalizando em média 45 embalagens.

Rendimento: 180 unidades

Cuscuz de arroz

Tradição

Nas cidades de Maceió, Penedo e Pão de Açúcar existem registros do cuscuz de arroz artesanal. Todos compram o grão, colocam de molho, secam, e moem produzindo uma farinha fina arroz com auxílio de máquina de moer carne ou moinho. Mas cada proprietário fabrica sua própria cuscuzeria, passando a ser a marca registrada de cada um.

Guardião

Rodolfo Cavalcante é um case de sucesso de cuscuz de arroz. O alagoano é a quarta geração do “fazedor” da tradição na cidade de Penedo, que começou com a sua bisavó, Pureza.

Ele iniciou fazendo a iguaria e vendendo por encomenda em casa, tudo em nome da diversão para uma viagem às Olimpíadas. Mas acabou virando negócio saboroso: A Carroça (@acarrocaregional), primeiro um food truck, depois mudou-se para uma casa em Ponta Verde.

Em 2022, ele levou de volta a tradição para sua cidade natal, na Vila Dão Pedu. Além da farinha de arroz, a receita leva também bagaço do coco e leite de coco.



Receita

1kg de farinha de arroz
2 cocos ralados
1 colher de sal
1 litro de água.

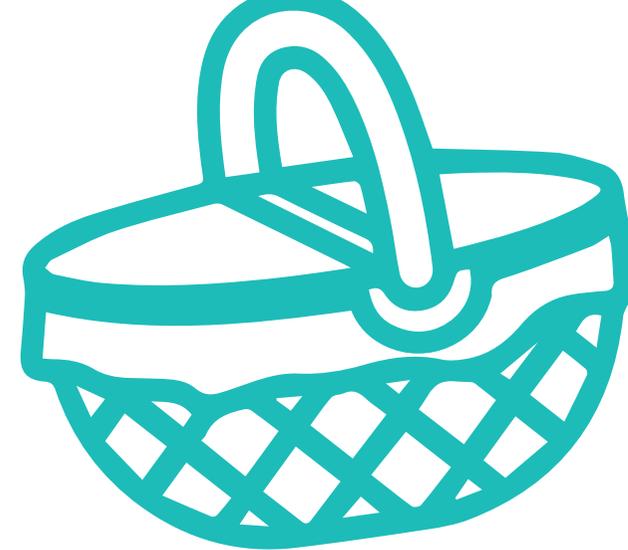
Modo de preparo

O arroz fica de molho por três horas, em seguida é seco na luz natural. Com o grão seco é moído na máquina

Misture dois copos de água com o coco ralado, bata no liquidificador, esprema e reserve o leite de coco. Já o bagaço se mistura na farinha de arroz.

Distribua a massa na cuscuzeira (panela adaptada com cinco cuscuzeras), quando o cheiro sobe é tempo de molhar no leite de coco.

Grude



Tradição

Também conhecido como malcasado, é um salgado feito à base de goma de tapioca com coco ralado e sal. Simples e bom. Presente em várias cidades de Alagoas, mas em Maceió, no povoado de Riacho Doce, a tradição é passada de mãe para filha, como é o caso da saudosa Percina que ensinou a família a preparar os quitutes com ingredientes oriundos da macaxeira no forno à lenha. Principalmente nos finais de semana, as boleiras, depois de produzirem grude, beiju, tapioca, pé de moleque, brasileira, bolos de milhos e de macaxeira, colocam tudo e um cesto para serem vendidos na beira da estrada.

Guardião

Cristina, Polyana, Paula, Joselina, Anabel, Angélica e Angelina são alguns dos nomes das mulheres boleiras do Povoado de Riacho Doce e donas do saber fazer dos quitutes tradicionais. Mas nesse cenário feminino, o alagoano José Humberto, há 45 anos, produz o grude que apreendeu com a mãe. Ele faz no período da tarde para vender no período noturno. Já as mulheres preferem os finais de semana.

Todos as mulheres e o homens comercializam as tradições como o grude às margens da Rodovia AL-101, em frente à igreja Nossa Senhora da Conceição.

Receita

O grude é uma mistura de goma de tapioca, coco e sal. Quando os três ingredientes se fundem, as boleiras moldam bolachas com mão e deitam na folha de bananeira no forno a lenha. Já em outros locais o grude é feito na chapa, mas a folha de bananeira é essencial.

Uma tradição no café da manhã alagoano, a receita do grude está publicada nos livros “Delícias da Receita das Irmãs Rocha” e “Receitas das Alagoas, Cozinha de boteco, de chefs, de rua e de tradição” da jornalista Nide Lins.



Receita

Ingredientes

1 kg de goma de tapioca

4 cocos

Sal a gosto

Folhas de bananeira

Modo de preparo

Misture a goma de tapioca, sal e coco ralado. Vá mexendo com as mãos até ficar como um grude (ao contrário de algumas massas, não é para ficar lisa). Modele a massa no formato de bola, e em seguida amasse com as mãos. Coloque a folha de bananeira na chapa e quando assar de um lado, vire o outro.

Sururu

Tradição

Quem nunca saboreou um caldinho de sururu no leite de coco, que atire a primeira pedra! Impossível: esse bichinho da lagoa todo mundo já comeu, do nativo ao turista, do rico ao pobre. Sabor é aguçado e se cozido no capote, fica ainda mais acentuado ao paladar. Mas, tradicionalmente, é oferecido despido de sua casca negra, embebido no leite de coco. Contam que é afrodisíaco, agora, o que é fato mesmo, é que o sururu é nosso! Desde 2014, é Patrimônio Imaterial de Alagoas.

Guardiões

O sururu de capote servido na casca é a receita mais alagoana, encontrada em alguns restaurantes, como Bar do Pelado, Cachorro Engarrafado e Anamá. Já a Bel é Maria Betânia Santos Nascimento, alagoana de Maceió, filha do pescador Antônio dos Santos, que criada nas águas de lemanjá, conhece como ninguém sururu. Ela lava e limpa com água, limão e vinagre. Coloca num escorredor. Em seguida tempera com tomate, cebola, coentro, limão e pimentão, refoga no azeite e acrescenta leite de coco, o suficiente para cobrir, acerta o sal. Para acompanhar farinha, e pimenta.

O chef Felipe Sharp inovou a receita Nhoque Frito de sururu, ao molho de leite de coco, para o evento Maceió Criativa.

Tradição ou receitas inovadoras, o sururu é nosso!



Pesca

No livro “A Cada Lata, a Extração do Sururu na Lagoa Mundaú, Alagoas”, publicado pela série Cooperação Brasil-Espanha, descreve como sua pesca mais artesanal é feita no Estado. Na maré baixa, o sururu é retirado manualmente com as mãos, e também a bordo de um barco, pescadores mergulham sem equipamentos para retirar o molusco da lama. Os moluscos são cozidos em latões, peneirados e despincados (separados das cascas) para serem comercializados em sacos de um quilo.

Para se produzir 1 quilo de carne do molusco são necessários entre 8 a 20 quilos in natura. O despincar é uma atividade exercida principalmente pelas mulheres na beira da Lagoa Mundaú.



Receita

1kg de sururu
400ml de coco
1 cebola picada
1 pimentão picado
1 tomate picado
Coentro e cebolinha a gosto
Pimenta do reino
Limão sal a gosto
1 colher de chá de colorau
1 pimenta do reino

Modo de preparo

O arroz fica de molho por três horas, em seguida é seco na luz natural. Com o grão seco é moído na máquina. Misture dois copos de água com o coco ralado, bata no liquidificador, esprema e reserve o leite de coco. Já o bagoço se mistura na farinha de arroz. Distribua a massa na cuscuzeira (panela adaptada com cinco cuscuzeiras), quando o cheiro sobe é tempo de molhar no leite de coco.

releituras

Charuto

Os alunos do Senac preparam o charuto do sururu, influência da culinária árabe. Na receita o molusco é cozido nas tradições alagoanas, mas recebe coentro e canela para ser enrolado na folha de couve e cozido no próprio caldo do molusco.



Ficha Técnica

| Nome Técnico: CHARUTO ARABE COM SURURU | | | | | | | | | |
|---|---------|----------------|-----------------|--|---------|------------------------------|------------------------|-----------------------------|--------------------|
| Nome Fantasia: CHARUTO DE SURURU | | | | | | | | | |
| Categoria: PRATO PRINCIPAL | | | | Grau de sofisticação: INTERMEDIARIO | | | | | |
| Ingredientes: | Unidade | Medida caseira | Peso bruto (PB) | Peso líquido crú (PL) | Resíduo | Per capita (PB alimento crú) | Fator de Correção (FC) | Custo Unitário (R\$) 214,40 | |
| | | | | | | | | Custo Preparo (R\$) 144,76 | |
| | | | | | | | | Unitário | Alimento utilizado |
| SURURU (limpor) | kg | 10 xc | 2000 | 2000 | -- | 0,033 | - | R\$ 40,00 | R\$ 40,00 |
| ARROZ | kg | 5 ½ xc | 1000 | 1000 | -- | 0,016 | - | R\$ 5,40 | R\$ 5,40 |
| TOMATE | Kg | 2 xc | 1000 | 0,800 | 0,200 | 0,016 | 1,25 | R\$ 3,00 | R\$ 2,40 |
| CEBOLA | kg | 2 xc | 1000 | 0,970 | 0,030 | 0,016 | 1,03 | R\$ 5,00 | R\$ 4,85 |
| PIMENTAO VERMELO | kg | 2 xc | 1000 | 0,793 | 0,207 | 0,016 | 1,26 | R\$ 5,00 | R\$ 3,96 |
| COENTRO | kg | 2 maços | 0,200 | 0,158 | 0,042 | 0,003 | 1,26 | R\$ 2,00 | R\$ 0,31 |
| COUVE FOLHA | Kg | 15 MAÇOS | 2500 | 1500 | 1000 | 0,041 | 1,60 | R\$ 25,00 | R\$ 15,00 |
| HORTELÃ | kg | 2 maços | 0,100 | 0,073 | 0,027 | 0,001 | 1,36 | R\$ 2,00 | R\$ 1,46 |
| SAL | kg | 2 cl sopa | 0,020 | 0,020 | -- | 0,001 | - | R\$ 3,00 | R\$ 0,06 |
| PIMENTA DO REINO | kg | 2 cl sopa | 0,020 | 0,020 | -- | 0,001 | - | R\$ 45,00 | R\$ 0,60 |
| AZEITE | l | 1 ½ xc | 0,360 | 0,360 | -- | 0,006 | - | R\$ 20,00 | R\$ 14,40 |
| LIMÃO (suco) | kg | ½ xc | 0,500 | 0,221 | -- | 0,008 | 2,26 | R\$ 4,00 | R\$ 1,32 |
| MOLHO DE TOMATE | L | 8 xc | 2000 | 2000 | -- | 0,033 | - | R\$ 24,00 | R\$ 24,00 |
| CANELA EM PAU | unid | Pau | 4 | 4 | -- | -- | - | R\$ 3,00 | R\$ 3,00 |
| LEITE DE COCO | L | 2 xc | 0,500 | 0,500 | -- | 0,008 | - | R\$ 15,00 | R\$ 15,00 |
| PIMENTA BIQUINHO | Kg | 1 xc | 0,250 | 0,250 | -- | 0,004 | - | R\$ 13,00 | R\$ 13,00 |
| Técnica de preparo: | | | | | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Lavar o sururu, escorrer toda a água, e reservar em um <i>bolw</i> grande; - Picar tomate, cebola e pimentão em <i>brunoise</i>, juntar ao sururu; - Picar todo o coentro e juntar ao sururu; - Picar todo o hortelã e juntar metade ao sururu e metade reservar para marinada, que servir de tempero para o preparo; - Preparar o tempero, em um <i>bolw</i> pequeno juntar o azeite, o suco do limão, o sal, a pimenta do reino e a outra metade do hortelã e misturar tudo, sem deixar emulsionar; - Misturar bem o tempero ao sururu, tomate, cebola, pimentão e coentro, ajusta o sal e a pimenta a gosto; - Tirar os talos da couve, cortar longitudinal, sem ir a até o fim da folha, não separando ela em duas; - Com todas as folhas retiradas o talo, em uma tabua de corte, colocar uma folha com a parte mais lisa e brilhosa para baixo, junte as pontas, cortadas, a fim de fechar o vão deixado pelo talo, colocar uma colher de sopa da mistura com o sururu, numa extremidade da folha e fechar enrolando como um envelope (dar uma volta cobrindo todo o recheio, depois puxar as extremidades da lateral para o centro, fechando o envelope, depois continua enrolar até o fim); - No fundo de uma panela, coloque um pau de canela e um pouco do molho de tomate, o suficiente para cobrir o fundo da panela; - Acomodar os charutos um a um na panela, de modo que fiquem bem juntos e com a finalização do rolo para baixo, para impedir que se abram durante o cozimento; | | | | | | | | | |

- Colocar molho de tomate e o leite de coco até cobrir os charutos;
- Deixar cozinhar por 30 minutos em fogo baixo (O fogo baixo ira impedir, de levantar bolhas na hora do cozimento, que podem ajudar a abrir os charutos);
- Servir, os charutos em um refratário ou em porções individuais em um prato com molho e a pimenta biquinho para finalizar.

Tempo de preparo: Aproximadamente 45 minutos

Rendimento total: 6.504,064 kg

Peso da porção: 0,203 kg

Custo total: R\$ 214,40

Custo per capita: R\$ 0,60

Número de porções: 60 porções

Utensílios e equipamentos utilizados: 1 Bowl grande; 1 Bowl pequeno, Placa de Corte, Faca para legumes, 1 Panela



Bala Alagoana

Os alunos Luciano, Luís Henrique, Silvia, Valdeci e Vânia usaram a massa do cuscuz numa doçura batizado de bala alagoana.

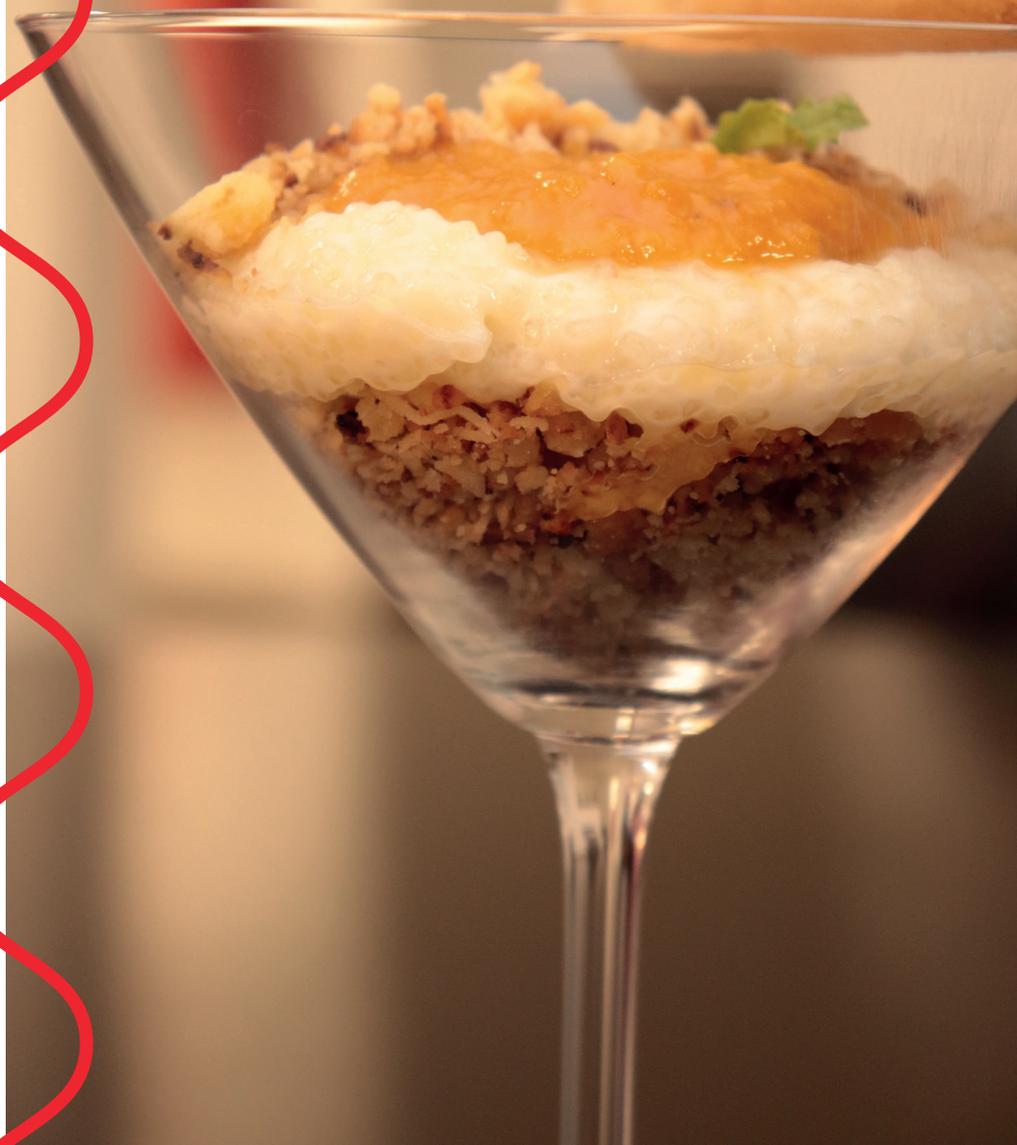
O cuscuz é desmanchado e misturado ao leite condensado até formar a consistência de doce. Depois vai à geladeira para ficar firme e levar uma calda de açúcar (caramelo) quente formando a casquinha da bala alagoana.





Matraca

Os alunos Bruno, Iohane, Bárbara e Felipe decidiram trabalhar os dois produtos em uma receita só. O resultado não poderia ser diferente: uma sobremesa. A Brasileira depois de pronta, foi desmanchada e retornou ao fogo para caramelizar o açúcar e se tornar um crocante. Para o preparo, também criaram um creme de tapioca que foi hidratado com soro de leite de cabra e, para finalizar com a acidez necessária, adicionaram um geleia de cajá. Montada no formato de verrine e servida acompanhada de uma unidade do delicioso Cavaco, a Matraca brinca com texturas e tem como base coco, mandioca e cajá. Tem como ser mais nordestina que isso?



| | | | | | |
|--------------------------|-------|-------------------|--------------------------------|-----------------------|------------|
| Nome do prato: | | Brasileira | | | |
| Data de criação: | | 30/09/2022 | Data da última revisão: | | 04/10/2022 |
| Tempo de preparo: | 50min | Rendimento | 16 | Peso da porção | 100g |

| Ingredientes | Unidade de medida dos ingredientes | Peso líquido (comprado) | Fator de correção | Peso bruto | Custo do ingrediente | Peso de compra do ingrediente | Custo do ingrediente na receita |
|----------------------|------------------------------------|-------------------------|-------------------|------------|----------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| Coco ralado - fresco | g | 500 | 1 | 500 | 25 | 1000 | 12,5 |
| Açúcar cristal | g | 400 | 1 | 400 | 3,5 | 1000 | 1,4 |
| Água | ml | 100 | 1 | 100 | 3 | 1000 | 0,3 |
| Gema | un | 150 | 1 | 150 | 15 | 300 | 7,5 |
| Manteiga | g | 100 | 1 | 100 | 14 | 200 | 7 |
| Essência de baunilha | g | 3 | 1 | 3 | 7,5 | 50 | 0,45 |
| Fermento químico | g | 15 | 1 | 15 | 5 | 100 | 0,75 |
| Farinha de trigo | g | 200 | 1 | 200 | 7,5 | 1000 | 1,5 |
| | | | | | | | 31,4 |

MODO DE PREPARO

| | |
|--|--|
| | Pré aquecer o forno a 180°, depois baixar para 160° |
| | Fazer a calda de açúcar em ponto de fio grosso com o açúcar e a água. Reserve e deixe amornar. |
| | A parte, misturar as gemas com a baunilha e mexer com fuet. |
| | Acrescentar o coco e a manteiga na mistura das gemas. |
| | Temperar as gemas com um pouco da calda de açúcar, e depois misturar tudo incorporando bem as gemas, coco, restante da calda e manteiga. |
| | Acrescentar a farinha e o fermento peneirados e mexer delicadamente até incorporar, sem amassar demais o coco. |
| | Untar uma forma com manteiga e povilhar farinha de trigo. |
| | Porcionar com a colher 100g de massa sem achatar e colocar na forma |
| | Assar por 18 a 20 min. Se assar demais fica duro. |

| | | | | | |
|--------------------------|-------|-------------------------|--------------------------------|-----------------------|-----|
| Nome do prato: | | Creme de Tapioca | | | |
| Data de criação: | | | Data da última revisão: | | |
| Tempo de preparo: | 30min | Rendimento | 500g | Peso da porção | 35g |

| Ingredientes | Unidade de medida dos ingredientes | Peso líquido (comprado) | Fator de correção | Peso bruto | Custo do ingrediente | Peso de compra do ingrediente | Custo do ingrediente na receita |
|------------------------|------------------------------------|-------------------------|-------------------|------------|----------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| Tapioca granulada | g | 250 | 1 | 250 | 13 | 500 | 6,5 |
| Leite de coco fresco | ml | 250 | 1 | 250 | 25 | 1000 | 6,25 |
| Soro de leite de cabra | ml | 500 | 1 | 500 | 10 | 1000 | 5 |
| Leite condensado | g | 395 | 1 | 395 | 7,9 | 395 | 7,9 |
| | | | | | | | 25,65 |

MODO DE PREPARO

| | |
|--|--|
| | Aquecer os ingredientes líquidos na caçarola |
| | Verter a tapioca flocada na mistura líquida após aquecida e mexer até misturar tudo. |
| | Deixar esfriar por 25min |

| | | | | | |
|-------------------------------|----|-----------------------|--------------------------------|-----------------------|------------|
| Nome do prato: | | Geleia de Cajá | | | |
| Data de criação: | | 06/10/2022 | Data da última revisão: | | 06/10/2022 |
| Tempo de preparo (min) | 40 | Rendimento | 1 | Peso da porção | 400 |

| Ingredientes | Unidade de medida dos ingredientes | Peso líquido (comprado) | Fator de correção | Peso bruto | Custo do ingrediente | Peso de compra do ingrediente | Custo do ingrediente na receita |
|---------------|------------------------------------|-------------------------|-------------------|------------|----------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| Açúcar | g | 200 | 1 | 200 | 4,09 | 1000 | 0,818 |
| Polpa de Cajá | g | 500 | 1 | 500 | 1,04 | 100 | 5,2 |
| Maçã verde | g | 100 | 1,09 | 109 | 2,14 | 100 | 2,3326 |
| | | | | | | | 8,3506 |

MODO DE PREPARO

| | |
|--|---|
| | Corte a maçã em brunoise |
| | Numa panela funda, miture todos os ingredientes |
| | Deixe reduzir em fogo baixo até alcançar o ponto napê |

| | | | | | |
|--------------------------|-----|--------------------------------|-------|-----------------------|-------|
| Nome do prato: | | Leite de Coco | | | |
| Data de criação: | | Data da última revisão: | | | |
| Tempo de preparo: | 16m | Rendimento | 250ml | Peso da porção | 250ml |

| Ingredientes | Unidade de medida dos ingredientes | Peso líquido (comprado) | Fator de correção | Peso bruto | Custo do ingrediente | Peso de compra do ingrediente | Custo do ingrediente na receita |
|--------------------|------------------------------------|-------------------------|-------------------|------------|----------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| coco fresco ralado | kg | 250 | 1 | 250 | 25 | 1000 | 6,25 |
| agua | ml | 250 | 1 | 250 | 1,25 | 500ml | 7 |
| | | | | | | | 13,25 |

MODO DE PREPARO

| | |
|--|--|
| | ferve a água até deixá-la morna |
| | pega os 250g de coco fresco e mistura com a água morna no liquidificador |
| | depois de bater ,utiliza uma peneira e coa ,separando o leite do coco que sobrou |
| | depois de coado o leite está pronto |





Galeria





Apoio

