

15 RECEITAS  
para  
*festa  
jimina*

The background features a festive arrangement of colorful triangular flags (yellow, red, blue) strung together with red and white twine. A large yellow sunflower is positioned at the top center. Scattered across the grey surface are several small yellow corn kernels, two woven straw hats, a white bowl filled with popped popcorn, a green leaf, and a partially visible ear of corn on the right.

# sumário

Creme de mandioquinha com carne .....	3
Milho assado .....	4
Sanduíche de carne louca .....	5
Torta integral de frango .....	6
Bolinho de mandioca com frango .....	7
Canjica .....	8
Paçoca .....	9
Arroz doce .....	10
Pé de moleque .....	11
Curau .....	12
Bolo de fubá cremoso .....	13
Quindim .....	14
Petisco de tapioca .....	15
Bebida quente de amendoim .....	16
Quentão sem álcool .....	17

# CREME DE mandioquinha com carne

**Proteínas:** 11.7g  
**Lipídios:** 5.3g  
**Carboidratos:** 16.7g  
**Calorias:** 152 Kcal

## INGREDIENTES

- 1 kg de mandioquinha
- 3 cenouras médias em cubos de 1 centímetro
- 100 g de vagem fatiadas em rodelinhas
- 2 astes de salsão fatiadas
- 1 cebola média em cubos pequenos
- 2 dentes de alho amassados
- 250 g de carne moída
- 1 lata de tomate pelado
- 1 colher (de café) de cúrcuma
- 1 colher (de sopa) de manteiga
- Cheiro verde sal, azeite e pimenta.

## MODO DE PREPARO

- Coloque um caldeirão com água salgada no fogo;
- Assim que a água ferver adicione a mandioquinha, os cubinhos de cenoura e a vagem;
- Aqueça uma frigideira, coloque um fio de azeite e refogue a cebola, as fatias de salsão e adicione a carne moída. Tempere com sal e pimenta e acrescente o tomate pelado. Deixe cozinhar a carne moída por mais 20 minutos em fogo baixo;
- Separe 500 ml da água do cozimento e escorra a mandioquinha. Essa água pode ser usada para deixar seu caldo mais ralo depois;
- Transfira para um bowl a mandioquinha, a cenoura, a cebola e o salsão reservados, a manteiga e a cúrcuma, com a ajuda de um mixer e processe. Verifique o sal e a pimenta do seu caldo de mandioquinha, sirva o caldo acompanhado (ou misturado) da carne moída com legumes e cheiro verde.

**Rendimento:** 10 porções (220g)

\*As informações nutricionais são equivalentes à uma porção

# milho assado

**Proteínas:** 8.0g  
**Lipídios:** 17.0g  
**Carboidratos:** 34.3g  
**Calorias:** 312 Kcal

## INGREDIENTES

- 6 espigas de milho
- 6 colheres de sopa de manteiga amolecida
- Pimenta a gosto.

## MODO DE PREPARO

- Preaqueça e unte uma churrasqueira ou grelha;
- Puxe as palhas, sem arrancar, e retire o cabelo do milho;
- Coloque 1 colher de manteiga em cada, tempere com pimenta a gosto e feche as palhas;
- Embrulhe bem cada espiga em papel alumínio e asse por cerca de 30 minutos, virando de vez em quando, ou até o milho ficar macio;
- Sirva em seguida.

**Rendimento:** 6 porções (120g)

\*As informações nutricionais são equivalentes à uma porção

# SANDUÍCHE DE carne louca

**Proteínas:** 46.1g  
**Lipídios:** 15.0g  
**Carboidratos:** 34.2g  
**Calorias:** 449 Kcal

## INGREDIENTES

- 1,5kg de coxão mole limpo
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 2 cebola cortadas em tiras
- 4 dentes de alho picados
- 6 tomates sem pele nem sementes picados
- 1 pimentão vermelho sem pele cortado em tiras
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 1 maço de salsinha picada
- Pão francês
- sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

## MODO DE PREPARO

- Corte a carne em tiras grossas no sentido da fibra e tempere com sal e pimenta;
- Em uma panela com um fio de azeite, sele-a de todos os lados. Retire e reserve. Na mesma panela, adicione mais azeite e refogue a cebola e o alho;
- Junte o tomate e o pimentão e cozinhe, mexendo, até murchar um pouco;
- Adicione o extrato de tomate, misture bem e volte a carne à panela;
- Cubra com água e deixe cozinhar em fogo médio até começar a desmanchar;
- Se necessário, acrescente mais água;
- Retire do fogo e, com a ajuda de um garfo, desfie a carne na própria panela;
- Misture para incorporá-la ao molho, salpique com a salsinha e recheie os pães.

**Rendimento:** 12 porções (246g)

\*As informações nutricionais são equivalentes à uma porção

# torta integral

## DE FRANGO

**Proteínas:** 22.3g  
**Lipídios:** 24.6g  
**Carboidratos:** 28.7g  
**Calorias:** 415 Kcal

### INGREDIENTES MASSA

- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de azeite
- 3 xícaras (chá) de leite desnatado
- 2 1/2 xícaras de farinha de trigo integral
- 1 xícara de chá de farelo de aveia
- 1 colher (café) de sal
- 1 colher (sopa) fermento em pó
- 1 colher de sopa de queijo parmesão

### INGREDIENTES RECHEIO

- 1 colher de sopa de óleo
- 1 cebola picada em cubos
- 5 dentes de alho picados
- 500g de peito de frango desfiado
- 1/2 de ervilha
- 1/2 xícara de milho
- 1/2 xícara de palmito picado em cubos
- 1/2 xícara de azeitonas picadas
- Sal e Páprica a gosto
- 4 colheres (sopa) de creme de ricota light

### MODO DE PREPARO

- Refogue a cebola no óleo. Quando começar a dourar, coloque o alho e deixe dourar mais um pouco;
- Em seguida, acrescente o frango desfiado, a ervilha, o milho, o palmito e a azeitona. Deixe refogar um pouco e coloque o creme de ricota, a salsa, a páprica, por último ajuste o sal. Deixe o recheio esfriar antes de utilizá-lo;
- Bata no liquidificador: os ovos, o óleo e o leite, até formar uma mistura homogênea;
- Em seguida, coloque os demais ingredientes, exceto o fermento em pó e o queijo parmesão, e bata novamente até formar um creme liso. Logo após, acrescente o fermento em pó e misture com uma espátula;
- Despeje uma parte da massa em uma assadeira untada com manteiga sem sal e farinha de trigo (use a farinha branca para untar). Coloque o recheio e o restante da massa;
- Salpique o queijo parmesão e leve ao forno preaquecido a 180° C até que a massa esteja cozida e dourada por cima.

**Rendimento:** 12 porções (205g)

\*As informações nutricionais são equivalentes à uma porção

# BOLINHO DE mandioca com frango

**Proteínas:** 8.9g  
**Lipídios:** 2.3g  
**Carboidratos:** 20.3g  
**Calorias:** 134 Kcal

## INGREDIENTES

- 1 Kg de mandioca cozida
- 2 colheres (sopa) de óleo
- ½ cebola picada em cubos
- 3 dentes de alho em cubos
- 1 xícara (chá) de molho de tomate
- 400 g de frango desfiado
- Páprica picante a gosto
- Salsa e cebolinha a gosto
- Sal a gosto
- 2 colheres (sopa) de creme de ricota light

## MODO DE PREPARO

- Amasse a mandioca com um garfo e reserve;
- Refogue a cebola no óleo até começar a dourar. Em seguida, acrescente o alho e deixe dourar. Logo após, coloque o molho de tomate e deixe ferver, após isso coloque o frango desfiado e refogue um pouco. Depois acrescente a páprica picante, a salsa/ cebolinha e o sal;
- Junte a mandioca amassada e o creme de ricota e mexa bem até agregar todos os ingredientes. Deixe a massa esfriar um pouco e faça bolinhas;
- Coloque em uma assadeira untada com óleo e leve-os para assar em forno pré-aquecido a 180° C até ficarem dourados.

**Rendimento:** 16 porções (108g)

\*As informações nutricionais são equivalentes à uma porção

# canjica

**Proteínas:** 1.4g  
**Lipídios:** 5.9g  
**Carboidratos:** 20.6g  
**Calorias:** 139 Kcal

## INGREDIENTES

- 2 xícaras de milho para canjica
- 1 xícara de leite de coco
- 1 xícara de água
- 2 cravos (opcional)
- 2 canelas em pau (opcional)
- 4 colheres (sopa) de adoçante culinário
- 2 colheres (sopa) de amido de milho

## MODO DE PREPARO

- Deixar a canjica de molho por 12 horas e descartar a água após esse período;
- Colocar a canjica em uma panela de pressão com água o suficiente para cobrir o milho;
- Cozinhar a canjica por 25 minutos após a panela pegar pressão;
- Em outra panela, misturar o leite de coco, a água, o cravo, a canela, o adoçante e o amido de milho;
- Quando começar a engrossar, juntar a canjica cozida e mexer bem até ficar consistente;
- Servir quente e polvilhar a canela em pó a gosto.

**Rendimento:** 8 porções (115g)

\*As informações nutricionais são equivalentes à uma porção

# paçoca

**Proteínas:** 5.9g  
**Lipídios:** 11.7g  
**Carboidratos:** 10.2g  
**Calorias:** 166 Kcal

## INGREDIENTES

- 1 e 1/2 xícara de amendoim torrado (ainda quente)
- 1/2 xícara de adoçante natural
- 1 colher de sopa de óleo de coco

## MODO DE PREPARO

- Bater o amendoim ainda quente no multiprocessador até virar uma farofinha;
- Acrescentar o adoçante e o óleo de coco e bater mais até ficar úmido e moldável com as mãos;
- Moldar imediatamente as paçocas com as mãos ou em aros de metal e esperar esfriar.

**Rendimento:** 10 porções (30g)

\*As informações nutricionais são equivalentes à uma porção

# arroz doce

**Proteínas:** 4.7g  
**Lipídios:** 0.5g  
**Carboidratos:** 13.4g  
**Calorias:** 76 Kcal

## INGREDIENTES

- 1 xícara de arroz branco
- 2 xícaras de água fria
- 1 litro de leite desnatado
- 4 colheres de sopa de leite desnatado em pó
- 1 colher de sopa de adoçante para forno e fogão
- 1 limão (casca)
- 1 pau de canela
- Canela moída para polvilhar

## MODO DE PREPARO

- Enxague o arroz com água filtrada e escorra. Coloque o arroz e as duas xícaras de água em uma vasilha e deixe de molho por 1 hora;
- Transfira a água e o arroz para uma panela e adicione o pau da canela. Coloque no fogo médio e deixe cozinhar. Quando o arroz já não tiver mais água acrescente o leite, o adoçante e a casca de limão. Deixe por mais 5-10 minutos ou até o arroz estar cozido;
- Nesse momento retire seu arroz doce diet do fogo e acrescente o leite em pó, para que fique mais espesso e cremoso. Retire o pau da canela e a casca de limão e sirva o arroz em seguida polvilhado com canela.

**Rendimento:** 10 porções (170g)

\*As informações nutricionais são equivalentes à uma porção

# pé de moleque

**Proteínas:** 9.7g  
**Lipídios:** 18.1g  
**Carboidratos:** 17.2g  
**Calorias:** 264 Kcal

## INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 1 colher (sopa) de água
- 1 colher (sopa) de mel
- 1 xícara (chá) de amendoim torrado
- pitada de canela (opcional)

## MODO DE PREPARO

- Em uma panela, cozinhe, em fogo baixo, o açúcar de coco e a água;
- Vá mexendo, por aproximadamente 2 a 3 minutos, até dar ponto de "fio";
- Depois, acrescente o mel, o amendoim e a canela;
- Misture tudo, coloque em uma forma pequena untada com óleo de coco, aperte bem;
- Deixe esfriar, corte e sirva.

**Rendimento:** 4 porções (50g)

\*As informações nutricionais são equivalentes à uma porção

# curau

**Proteínas:** 8.1g  
**Lipídios:** 0.8g  
**Carboidratos:** 37.8g  
**Calorias:** 183 Kcal

## INGREDIENTES

- 2 e 1/2 xícaras de milho verde ( ou 4 espigas)
- 2 xícaras de leite desnatado ( ou de sua preferência)
- 1/2 xícara de xilitol ( ou adoçante natural de sua preferência)
- canela em pó a gosto

## MODO DE PREPARO

- Retire o milho da espiga e coloque no liquidificador;
- Acrescente o leite e o xilitol e bata bem;
- Coe em uma panela o líquido;
- Leve ao fogo até engrossar;
- Coloque em um refratário e salpique canela por cima.

**Rendimento:** 5 porções (188g)

\*As informações nutricionais são equivalentes à uma porção

# B O L O D E *fubá cremoso*

**Proteínas:** 4.5g  
**Lipídios:** 2.0g  
**Carboidratos:** 20.5g  
**Calorias:** 117 Kcal

## INGREDIENTES

- 4 ovos grandes
- 1 xícara (chá) de xilitol
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de farinha de aveia
- 4 xícaras (chá) de leite
- 1 e 1/2 xícara (chá) de fubá
- 50g queijo ralado
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

## MODO DE PREPARO

- Bata no liquidificador os ovos, o adoçante, a manteiga, a farinha de aveia, o leite e o fubá por 3 minutos;
- Acrescente o queijo e o fermento e bata rapidamente até ficar homogêneo, fica uma massa bem líquida;
- Coloque em forma untada;
- Leve para assar em forno pré-aquecido 180°C por 30-40 minutos.

**Rendimento:** 20 porções (80g)

\*As informações nutricionais são equivalentes à uma porção

# quindim

**Proteínas:** 5.5g  
**Lipídios:** 21.5g  
**Carboidratos:** 10.8g  
**Calorias:** 241 Kcal

## INGREDIENTES

- 5 colheres (sobremesa) de coco ralado sem açúcar
- 8 gemas de ovos
- 5 colheres (sobremesa) de xylitol
- 4 colheres (sobremesa) de óleo de coco

## MODO DE PREPARO

- Comece peneirando os ovos para tirar a película;
- Coloque as gemas peneiradas em um recipiente e adicione todos os ingredientes restantes da massa e misture bem;
- Distribua a mistura em forminhas untadas com óleo de coco e leve em banho maria ao forno pré-aquecido em temperatura média por aproximadamente 30 minutos;
- Após esfriar, desinforme e sirva.

**Rendimento:** 4 porções (54g)

\*As informações nutricionais são equivalentes à uma porção

# PETISCO DE tapioca

**Proteínas:** 2.5g  
**Lipídios:** 2.2g  
**Carboidratos:** 7.1g  
**Calorias:** 58 Kcal

## INGREDIENTES

- 250 g de queijo de coalho ralado
- 250 g de tapioca granulada
- 500 ml de leite fervendo
- Sal e pimenta-do-reino preta moída a gosto
- Orégano a gosto

## MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, junte o queijo de coalho e a tapioca;
- Despeje o leite fervendo, misture bem e tempere com sal, pimenta-do-reino e orégano. Deixe esfriar um pouco;
- Transfira a mistura para um refratário e cubra com filme plástico, apertando bem;
- Leve à geladeira para endurecer, por aproximadamente três horas;
- Corte em cubos e grelhe de todos os lados, em uma frigideira antiaderente.

**Rendimento:** 30 porções (33g)

\*As informações nutricionais são equivalentes à uma porção

# bebida quente de amendoim

## INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de leite desnatado
- 1 xícara (chá) de amendoim torrado sem pele e sem sal triturado
- 1 colher (sobremesa) de xylitol
- 2 colheres (sopa) de leite em pó

**Proteínas:** 19.8g  
**Lipídios:** 24.8g  
**Carboidratos:** 22.8g  
**Calorias:** 381 Kcal

## MODO DE PREPARO

- Em uma panela, misture todos os ingredientes e leve ao fogo baixo, mexendo sempre, para não derramar;
- Quando uma parte do leite tiver evaporado e a mistura estiver um pouco mais espessa, desligue o fogo e sirva.

**Rendimento:** 3 porções (215g)

\*As informações nutricionais são equivalentes à uma porção

# quentão

SEM ÁLCOOL

## INGREDIENTES

- 500 ml de suco de uva
- 500 ml de água
- 30 g de gengibre ralado
- 3 g de canela em pau
- 3 cravos
- 100 g de xilitol

**Proteínas:** 0.2g  
**Lipídios:** 0.0g  
**Carboidratos:** 34.9g  
**Calorias:** 87 Kcal

## MODO DE PREPARO

- Coloque em uma panela o gengibre, o cravo, a canela e o adoçante;
- Leve ao fogo mexendo sempre, depois acrescente o suco de uva e a água e deixe ferver.

**Rendimento:** 3 porções (210g)

\*As informações nutricionais são equivalentes à uma porção