

Receitas com

Leite de COCO



COOPERATIVA

PINDORAMA

Receitas com

Leite de COCO

O leite de coco é um dos ingredientes mais versáteis da culinária. Perfeito para pratos doces e salgados, ele é o queridinho da culinária nordestina e aqui da Pindorama. <3

Além disso, esse leite faz bem à saúde por ser rico em ácido láurico, ácido cáprico, potássio e ácidos graxos.

Então que tal incorporar receitas de leite de coco no seu dia a dia?

Separamos algumas receitas de sobremesas, acompanhamentos e pratos principais para nunca faltar uma opção deliciosa para você fazer.

E para garantir que tudo fique ainda mais gostoso, é só usar o leite de coco Pindorama.



COOPERATIVA

PINDORAMA

Índice

Pratos Salgados

Pirão de Leite de Coco	2
Moqueca de Sururu	3
Bacalhau ao Leite de Coco	4
Peixada	5

Pratos Doces

Bolo de Milho fit	7
Gelado de Abacaxi com Leite de Coco	8
Arroz Doce	9
Bolo Gelado de Coco	10
Pudim de Cocada	11



A close-up photograph of a plate of food. In the foreground, there are several thick, round slices of white fish, likely salmon or cod, which have been grilled. The fish has a golden-brown, slightly charred exterior and a moist, white interior. It is garnished with small black specks, possibly pepper, and some red and green flecks. Behind the fish, there are slices of red and yellow bell peppers, also appearing to be grilled. The entire dish is served on a white plate, which is visible at the bottom left corner.

Salgados

COOPERATIVA
PINDORAMA

Pirão de Leite de Coco

Ingredientes:

- ✓ 500ml de Leite de Coco Pindorama
- ✓ 1 colher (chá) rasa de sal
- ✓ 1 colher (chá) de azeite de dendê
- ✓ 2 xícaras de farinha de mandioca

Como fazer:

Misture todos os ingredientes e leve ao fogo médio em uma panela sem parar de mexer para não embolar, até dar o ponto de pirão.



Moqueca de Sururu

Ingredientes:

- ✓ 1 kg de sururu fresco
- ✓ 300 g de camarão pequeno
- ✓ 2 cebolas médias
- ✓ 5 dentes de alho amassados
- ✓ 1 maço de coentro
- ✓ 4 rodela de pimentão verde
- ✓ 2 tomates grandes
- ✓ 2 pitadas pimenta malagueta desidratada
- ✓ 4 colheres de sopa de azeite de oliva
- ✓ 3 limões
- ✓ 100ml de Leite de Coco Pindorama
- ✓ Sal a gosto
- ✓ Colorau a gosto



Como fazer:

Lave o sururu duas vezes, retirando pedaços de concha que estejam misturados. Após bem lavado, deixe com o camarão em 1/2 litro de água filtrada e 2 limões espremidos. Enquanto o sururu e o camarão estão no limão, esquente a panela, adicione o azeite, o alho amassado, uma cebola média picada e um tomate picado. Antes de dourar o tempero, escorra o sururu com o camarão e coloque na panela junto com o tempero e o azeite quente, mexa por 2 minutos com uma colher de madeira e adicionando o colorau a gosto. Na panela, espalhe uma cebola cortada em rodela, um tomate, o pimentão, o maço de coentro picado, as 2 pitadas de pimenta malagueta desidratada e esprema um limão sobre todo o preparo. Tampe a panela e deixe cozinhar por 20 minutos. Acrescente o Leite de Coco Pindorama e mexa suavemente para não desmanchar o sururu. Deixe cozinhar por mais 15 minutos e sirva.

Bacalhau ao Leite de Coco

Ingredientes:

- ✓ 1kg de bacalhau
- ✓ 4 colheres (sopa) de óleo de soja
- ✓ 2 cebolas picadas
- ✓ 5 tomates sem pele e sem sementes
- ✓ 2 dentes de alho amassados
- ✓ 1kg de batata em pedaços médios
- ✓ 400ml de Leite de Coco Pindorama
- ✓ 1/2 maço de salsinha picada
- ✓ 2 colheres (sopa) de azeite de dendê
- ✓ coentro a gosto



Como fazer:

Deixe o bacalhau de molho durante 24 horas, trocando a água várias vezes. Afervente o bacalhau, escorra e limpe-o bem. Retire as espinhas, a cartilagem e a pele. Desfie em pedaços grandes, lave e deixe escorrer. Aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho. Quando estiverem dourados, junte os tomates cortados em pedaços e o bacalhau. Deixe cozinhar com a panela tampada, em fogo baixo, por uns 10 minutos. Junte as batatas e deixe cozinhar. Quando as batatas estiverem quase cozidas, junte o azeite de dendê e o Leite de Coco Pindorama. Por fim, acrescente a salsinha picada junto com o coentro e sirva!

Peixada

Ingredientes:

- ✓ 1kg de filé de merluza
- ✓ 200g de bacalhau desfiado
- ✓ 200ml de Leite de Coco Pindorama
- ✓ 100ml de creme de leite
- ✓ 2 cenouras
- ✓ 2 batatas
- ✓ 1 chuchu
- ✓ 1 pimentão
- ✓ 2 pimentas de cheiro
- ✓ 1 tomate
- ✓ 1 cebola
- ✓ Cheiro verde
- ✓ 1 dente de alho
- ✓ Óleo para refogar
- ✓ 1 limão



Como fazer:

Coloque o bacalhau para dessalgar trocando a água várias vezes. Tempere o filé de merluza com sal e limão. Corte a cenoura, a batata e o chuchu em palitos. Pique o tomate, pimentão, cebola, pimenta de cheiro em pedaços grandes. Coloque o alho para refogar, em seguida acrescente as verduras e os temperos. Depois de refogar acrescente o Leite de Coco Pindorama e a mesma medida de água. Deixe cozinhar até que fique al dente. Coloque o bacalhau e o filé de merluza e deixe cozinhar até que fiquem macios. Acrescente o creme de leite o cheiro verde, desligue o fogo e sirva!



Doces



COOPERATIVA

PINDORAMA

Bolo de Milho fit

Ingredientes:

- ✓ 3 xícaras (chá) de milho cozido (se possível o natural)
- ✓ 200 ml de Leite de Coco Pindorama
- ✓ 1/2 xícara (chá) de farinha de coco
- ✓ 1 xícara (chá) de fubá fino
- ✓ 3 colheres (sopa) de óleo de coco Pindorama
- ✓ 3/4 xícara (chá) de adoçante Xylitol
- ✓ 1 colher (sopa) de fermento químico

Como fazer:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até que fique homogêneo. Coloque a massa em uma forma e leve para assar em forno preaquecido a 180 graus por 30 minutos.

Opcional: adicione coco tostado ou chips de coco por cima do bolo.



Gelado de abacaxi com Leite de Coco

Ingredientes:

- ✓ 1 abacaxi
- ✓ 1 lata de leite condensado
- ✓ 1 caixinha de creme de leite
- ✓ 200ml de Leite de Coco Pindorama
- ✓ 3 gelatinas sabor abacaxi
- ✓ 1 xícara de água
- ✓ 1 colher de sopa de Açúcar Cristal Pindorama



Como fazer:

Coloque o abacaxi descascado e cortado em cubos, em uma panela junto com a água e Açúcar Pindorama. Leve ao fogo e deixe ferver por 10 minutos. Com uma peneira, coe o caldo e reserve o abacaxi. Acrescente a gelatina no caldo ainda quente e mexa até dissolver bem. Devolva o abacaxi para o caldo, e acrescente o leite condensado, o creme de leite e o Leite de Coco Pindorama. Misture bem. Coloque a mistura em uma tigela de vidro ou em porções individuais e leve à geladeira por, no mínimo, 3 horas. Enfeite com cereja e raspas de limão para decorar.

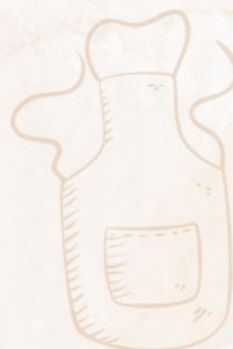
Arroz Doce

Ingredientes:

- ✓ 2 xícaras (chá) de arroz integral
- ✓ 1 litro de leite (semi-desnatado)
- ✓ 250 ml de Leite de Coco Pindorama
- ✓ 2 colheres (sopa) de Coco Ralado Pindorama
- ✓ 4 colheres (sopa) de adoçante culinário em pó
- ✓ 3 pedaços de canela em pau
- ✓ 5 unidades de cravo-da-índia (ou cravinho)
- ✓ Canela a gosto

Como fazer:

Deixe o arroz de molho na água quente por 1 hora. Escorra. Adicione água novamente no arroz, até cobrir, e cozinhe em fogo baixo. Acrescente o leite, o Leite de Coco Pindorama, o Coco Ralado Pindorama, o adoçante, a canela em pau e o cravo. Cozinhe em fogo baixo, mexendo de vez em quando, até engrossar. Tire do fogo e polvilhe a canela em pó. Sirva morno ou gelado.



Bolo Gelado de Coco

Ingredientes:

- ✓ 1 xícara de Açúcar Pindorama
- ✓ 2 xícaras de farinha de trigo
- ✓ 2 ovos
- ✓ 1 xícara de leite
- ✓ 2 colheres (sopa) de Coco Ralado Pindorama
- ✓ 1 colher de sopa de fermento em pó
- ✓ 2 colheres de sopa de Manteiga Pindorama

- ✓ 1 lata de leite condensado
- ✓ 200ml de Leite de Coco Pindorama
- ✓ 1 xícara de Coco Ralado Pindorama



Como fazer:

Bolo: Pré aqueça o forno em 180C. Unte uma forma de aproximadamente 18 cm X 20 cm. Usando um batedor, misture bem todos os ingredientes e coloque a mistura na forma. Asse por aproximadamente 30 minutos ou até que, ao ser furado por um garfo ou palito, o bolo não esteja grudando. Deixe esfriar.

Cobertura: Em um recipiente raso misture o leite condensado e o Leite de Coco Pindorama. Retire o bolo da forma e faça furos em cima com um garfo. Derrame por cima do bolo a mistura de leite condensado e Leite de Coco Pindorama e espalhe por cima o Coco Ralado Pindorama. Sirva gelado.

Pudim de Cocada

Ingredientes:

- ✓ 1 lata de leite condensado
- ✓ 280 ml de água
- ✓ 4 gemas peneiradas
- ✓ 100 g de Coco Ralado Pindorama
- ✓ Manteiga Pindorama para untar
- ✓ Açúcar Pindorama para polvilhar



Como fazer:

No liquidificador, bata o leite condensado com a água e as gemas peneiradas por 5 minutos. Acrescente o Coco Ralado Pindorama e pulse apenas para misturar. Distribua em 10 forminhas de empada untadas com Manteiga Pindorama e polvilhadas com Açúcar Pindorama. Disponha em assadeira com água quente (banho-maria) e leve ao forno médio preaquecido (200 °C) por cerca de 30 minutos ou até dourarem. Deixe esfriar um pouco e leve à geladeira por 3 horas antes de desenformar.

Para ter acesso a mais
conteúdos como esse, **siga**
a Cooperativa Pindorama
nas redes sociais.

 **@cooperativapindorama**

 **/pindoramacooperativa**

 **Cooperativa Pindorama**

www.cooperativapindorama.com.br

