



com
flocão
de arroz
e milho

O flocão de milho e o flocão de arroz Pindorama chegaram para ganhar seu coração.



O cuscuz já é uma paixão nordestina, e os novos produtos Pindorama chegaram para trazer mais sabor e qualidade a essa refeição tão tradicional.

Nossos flocões são perfeitos para te acompanhar em cada momento do seu dia. Duvida? Separamos 9 receitas deliciosas para você deixar a vida mais gostosa e diversa com a **Cooperativa Pindorama!**

Pindorama





Sumário

Flocão na sua *manhã*

- Cuscuz com coco
- Bolo de flocão de arroz
- Cuscuz de arroz doce com coco

Flocão na sua *tarde*

- Bolo de milho molhadinho
- Farofa de cuscuz *Nide Lins*
- Quarenta (polenta de cuscuz)

Flocão na sua *noite*

- Bolo salgado de cuscuz
- Cuscuz de frigideira
- Cuscuz recheado *Nadja Freire*



Flocão na sua manhã

O cheirinho do flocão de milho Pindorama cozinhando, acordando a gente de manhã, é bom demais! Mas você pode usar nosso flocão em bem mais que isso. Dê uma olhada nas receitas perfeitas para o seu café da manhã.





Uma receita clássica,
rápida e que você
pode ter na mesa a
semana inteira.

CUSCUZ COM COCO

INGREDIENTES

2 xícaras de **flocão de arroz ou de milho Pindorama**

3 colheres de sopa bem cheias de **coco ralado Pindorama**

½ xícara de água

Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Misture o flocão seco com o **coco ralado Pindorama** e o sal e despeje a água aos poucos, misturando sempre, com cuidado para não molhar demais o cuscuz. Deixe descansando por 10 minutos. Leve ao cuscuzeiro e cozinhe por 10 minutos em fogo médio ou até que o cuscuz fique macio.



Bolinho fofinho e sem glúten pra começar o dia se sentindo bem. Para adiantar o café da manhã, é só fazer no dia anterior.

BOLO DE FLOCÃO DE ARROZ

INGREDIENTES

2 xícaras de **flocão de arroz Pindorama**
2 xícaras de **açúcar cristal Pindorama**
1 xícara de amido de milho
1 xícara de **coco ralado Pindorama**
1 xícara de leite
4 ovos
4 colheres de sopa de **manteiga Pindorama**
1 colher de sopa de fermento para bolo

MODO DE PREPARO

Em uma tigela grande, junte o **flocão de arroz Pindorama**, o amido de milho e o **coco ralado Pindorama**. Separe as gemas das claras e bata as gemas com o **açúcar e a manteiga Pindorama** até virar um creme suave. Junte a mistura de gemas e manteiga aos ingredientes secos, misture e junte o leite aos poucos. Bata as claras em neve e incorpore-as na massa, mexendo delicadamente. Por último, coloque o fermento e mexa levemente. Despeje a massa de bolo numa forma untada com manteiga e polvilhada com amido de milho ou farinha de trigo. Leve para assar a 200 °C por 35-40 minutos ou até que o garfo saia limpo após furar o bolo. Deixe esfriar antes de desenformar, decore a gosto e sirva.



Cansada do cuscuz salgado? O flocão de arroz Pindorama faz uma versão doce simplesmente deliciosa.



CUSCUZ DE ARROZ DOCE COM COCO

INGREDIENTES

250 g de **flocão de arroz Pindorama**

50 g de **coco ralado Pindorama**

5 colheres de **açúcar cristal Pindorama**

Pitada de sal

150 ml de água

MODO DE PREPARO

Misture o **flocão de arroz Pindorama**, o **coco ralado Pindorama**, o **açúcar cristal Pindorama** e o sal e mexa bem. Depois de incorporar os ingredientes secos, acrescente a água e misture. Deixe a massa descansar por 10 minutos para hidratar. Coloque a massa em um cuscuzeiro e cozinhe em fogo médio por 10 minutos. Sirva quente com **manteiga Pindorama**. Se quiser, pode decorar com cravos ou canela em pó.

Flocão na sua tarde

Um pouco de farofa de cuscuz
no almoço, um pouco de bolo de
flocão no lanchinho da tarde,
tudo é equilíbrio. Confira as
receitas doces e salgadas feitas
com flocão Pindorama que não
podem faltar na sua tarde.





Está com saudade daquele bolo de milho molhadinho do São João? Esta receita é para você matar a saudade e ter a comida junina em casa o ano inteiro.



BOLO DE MILHO MOLHADINHO

INGREDIENTES

3 ovos

1 lata de leite condensado

1 lata ou pacotinho de milho em conserva (com a água)

½ xícara de chá de **óleo de coco Pindorama**

1 xícara de chá de **leite de coco Pindorama**

1 xícara de chá de **flocão de milho Pindorama**

1 pitada de sal

1 colher de sopa de fermento para bolo

Açúcar cristal Pindorama e canela para decorar

MODO DE PREPARO

Em um liquidificador bata o leite condensado, os ovos, o milho, o **óleo de coco Pindorama**, o **leite de coco Pindorama** e o sal. Em seguida, transfira a mistura para um recipiente e adicione o **flocão de milho Pindorama**, o fermento e misture bem. Despeje a mistura em uma forma untada e leve para assar por cerca de 50 minutos a 180 °C. Espere o bolo esfriar e desenforme. Polvilhe **açúcar cristal Pindorama** com canela por cima e sirva.



Sabe aquele cuscuz que sobrou do café da manhã ou do jantar? A Nide nos ensinou a fazer uma farofa de cuscuz perfeita com ele. Dê só uma olhada.



FAROFA DE CUSCUZ

Nide Lins

INGREDIENTES

½ pimentão vermelho
1 cebola
2 tomates
5 pimentas-de-cheiro
200 g de queijo coalho
coentro a gosto
1 ovo frito
Carne (você pode usar a que preferir)
1 xícara de cuscuz **flocão de milho Pindorama**
3 colheres de sopa de **manteiga Pindorama**

MODO DE PREPARO

Cozinhe o floção normalmente em uma cuscuzeira por 10 minutos. Espere esfriar e desmanche o cuscuz. Refogue a cebola, os tomates e o pimentão com a **manteiga Pindorama**. Adicione o cuscuz já cozido e desmanchado. Junte o queijo, a carne e o ovo, e por último o coentro. Misture bem e sirva.



Aquela receita que é a cara do almoço no meio da semana, preparado na correria, mas supergostoso.

QUARENTA OU POLENTA DE CUSCUZ

INGREDIENTES

1 xícara de chá de **flocão de milho Pindorama**

1 colher de sopa de azeite

2 dentes de alho amassados

1 xícara de chá de água

2 xícaras de chá de leite

Sal e **pimenta-do-reino Pindorama** moída a gosto

MODO DE PREPARO

Aqueça o azeite em uma panela funda em fogo médio e refogue o alho até dourar. Adicione a água e o leite e misture. Tempere com sal e **pimenta-do-reino Pindorama** moída. Quando começar a borbulhar, abaixe o fogo e acrescente o **flocão de milho Pindorama**, misturando bem para que ele dissolva por completo. Cozinhe até a polenta engrossar e começar a borbulhar, mexendo para não grudar no fundo. Deixe cozinhar por mais 3 ou 4 minutos e tire do fogo.

Flocão na sua noite

Sim, ainda sobraram receitas para o jantar. O flocão de milho e o flocão de arroz Pindorama são superversáteis e o que não faltam são receitas para fazer com eles. Para deixar seu jantar mais gostoso, veja as receitas que separamos.





Nosso bolo salgado fica parecendo uma torta e é uma forma inovadora de usar o flocão Pindorama na sua cozinha.

BOLO SALGADO DE CUSCUZ

INGREDIENTES

2 xícaras de **flocão de milho Pindorama**
2 xícaras de água
1 colher de chá de sal
1 lata de milho verde sem a água
3 ovos
1/4 de xícara de leite
1 colher de chá de fermento em pó
150 g de calabresa em cubinhos
150 g de queijo meia-cura ou coalho em cubinhos
200 g de requeijão cremoso

MODO DE PREPARO

Hidrate o **flocão de milho Pindorama** com a água. Enquanto o cuscuz está hidratando, bata os ovos, o leite, o milho, o fermento e o sal em um liquidificador. Junte os ingredientes batidos ao **flocão de milho Pindorama**. Adicione as calabresas e o queijo e misture bem. Coloque a massa em uma forma untada e cubra com o requeijão. Leve para assar em forno preaquecido a 180 °C por cerca de 40 minutos ou até dourar. Depois é só servir.



Quando precisar de um jantarzinho que fique pronto rápido e seja saudável, é só preparar esta receita.



CUSCUZ DE FRIGIDEIRA

INGREDIENTES

4 colheres de sopa de **flocão de milho Pindorama**

4 colheres de sopa de água

Manteiga Pindorama para untar a frigideira

1 ovo

Sal a gosto

Pimenta-do-reino Pindorama a gosto

Queijo ralado a gosto

3 tomates-cerejas cortados em cubos

Cream cheese a gosto

Palmito, carne ou queijo de sua preferência para o recheio

MODO DE PREPARO

Coloque o **flocão de milho Pindorama** e a água em uma tigela. Mexa e deixe hidratar por 10 minutos. Em seguida, unte uma frigideira com a **manteiga Pindorama** e molde o cuscuz cobrindo o fundo da panela. Leve a frigideira ao fogo baixo e tampada por cerca de 3 minutos. Retire a tampa, coloque o ovo, tempere com sal, pimenta, queijo ralado, tomate, cream cheese e o recheio escolhido. Tampe novamente e cozinhe até o ovo estar no ponto desejado e o queijo derreter. Sirva em seguida.



Prato mais nordestino que o cuscuz é impossível! E pedimos para a Nide Lins ir buscar a receita perfeita de cuscuz recheado para você fazer em casa. Ela chamou a chefe Nadja Freire para nos mostrar a receita que ela faz em sua cozinha. O resultado é de dar água na boca!

CUSCUZ RECHEADO

Nadja Freire

INGREDIENTES

4 xícaras de **flocão de milho Pindorama**

2 ½ de água

Sal a gosto

Manteiga Pindorama

PARA O RECHEIO

Carne de sol desfiada;

Queijo coalho derretido ou o recheio de sua preferência.

MODO DE PREPARO

Coloque o flocão em uma vasilha, adicione sal e umedeça o cuscuz com água. Deixe a massa descansar por 5 minutos para hidratar. Com um pincel, unte a cuscuzeira com **manteiga Pindorama**. Coloque a metade do flocão, ponha o recheio e, por cima, adicione mais flocão. Tampe e leve ao fogo. Deixe a massa cozinhar entre 8 e 10 minutos. Para finalizar, coloque por cima uma fatia de queijo coalho assado.

OUTRAS OPÇÕES DE RECHEIO

RICOTA COM CENOURA

200 g de ricota

1 cenoura média ralada

2 colheres de sopa de requeijão cremoso

Sal a gosto

REQUEIJÃO E CALABRESA

Requeijão cremoso

Calabresa fatiada e frita a gosto

CARNE SECA REFOGADA

Manteiga Pindorama a gosto

Azeite a gosto

½ cebola (cortada em lâminas)

200 g de carne seca

Sal a gosto

Pimenta-do-reino Pindorama a gosto

Salsinha a gosto