

Receitas fáceis



Para deixar o seu
dia a dia mais gostoso

QUE TAL UMA EXPLOÇÃO DE SABORES QUE CONECTA VOCÊ DIRETAMENTE COM O NOSSO UNIVERSO DELICIOSO?

Te convidamos a descobrir um mundo de delícias com este ebook recheado de receitas fáceis e irresistíveis! Utilizando nossos produtos fresquinhos e de alta qualidade, você vai preparar pratos incríveis que vão do café da manhã ao jantar, encantando a família toda.

Deixe-se inspirar pela **Sopa de Abóbora com Leite de Coco** quentinha e saborosa, perfeita para os dias frios, ou pela **Mousse de Milho com Goiabada**, uma sobremesa que vai te levar direto para a infância.

Com a gente, cozinhar se torna uma experiência única e prazerosa, que valoriza o trabalho dos nossos produtores e leva até a sua mesa o melhor da nossa cooperativa.

Abra o ebook e embarque, a cada página, nessa aventura de sabores com a gente!



- Pindorama



SUMÁRIO

- **Creme de milho**
- Pizza rápida
- **Guacamole**
- Pão de cuscuz
- **Sopa de abóbora com leite de coco**
- Frango empanado com flocão
- **Montanha-russa Romeu e Julieta**
- Mousse de milho com goiabada
- **Pudim de chia com leite de coco**
- Bolo de coco
- **Bolo de banana**





CREME DE MILHO



INGREDIENTES

2 latas de milho verde
2 xícaras de chá de leite
2 colheres de sopa de **Manteiga Pindorama**
½ cebola picada
1 dente de alho picado
Sal e pimenta a gosto
Páprica doce ou picante a gosto
1 colher de sopa de cheiro-verde picado



MODO DE PREPARO

Em um liquidificador coloque 1 lata de milho e o leite. Bata por cerca de 2 minutos. Numa panela alta, em fogo médio, derreta a **manteiga Pindorama**. Refogue a cebola até murchar, adicione o alho e deixe até dourar. Coloque a outra lata de milho na panela, tempere com sal, pimenta e páprica. Refogue por 2 minutos, sempre mexendo. Despeje o creme reservado na panela e deixe cozinhar por 2 minutos, sempre mexendo. Finalize com o cheiro-verde.



PIZZA RÁPIDA

● INGREDIENTES

1 Tortilha de trigo
1 colher de sopa de **Molho de Tomate Pindorama**
2 fatias de queijo mussarela
3 colheres de sopa de frango desfiado
Tomate em rodela
Orégano a gosto

● MODO DE PREPARO

Coloque a tortilha em uma frigideira. Espalhe o **molho de tomate Pindorama** pela tortilha e, em seguida o frango. Cubra com o queijo, tomate e orégano. Leve a frigideira ao fogo médio/baixo e tampe, quando o queijo derreter está pronto.



GUACAMOLE

● INGREDIENTES

1 abacate ou 3 avocados hass

3 colheres de sopa de **Molho de Limão Pindorama**

½ cebola roxa

1 tomate

Coentro a gosto

Sal e **Pimenta-do-Reino Pindorama** a gosto

● MODO DE PREPARO

Amasse o abacate com o garfo e misture ao **molho de limão Pindorama**. Pique a cebola, o tomate e o coentro, misture com o abacate e tempere com sal e **pimenta-do-reino Pindorama**. Fica perfeito para acompanhar torradas, salgadinho de milho e até como molho de salada.



PÃO DE CUSCUZ

● INGREDIENTES

4 colheres de sopa de **Flocão de Milho Pindorama**

½ xícara de água

1 ovo

1 colher de sopa de requeijão light

Queijo ralado a gosto

Sal a gosto

● MODO DE PREPARO

Hidrate o **flocão de milho Pindorama** com a água por 10 minutos.

Adicione o ovo, o requeijão e o queijo ralado, e misture. Leve para esquentar no microondas por 3 minutos. Corte ao meio, recheie como quiser e leve para dourar na frigideira ou sanduicheira.



SOPA DE ABÓBORA COM LEITE DE COCO

● **INGREDIENTES**

1 abóbora manteiga descascada e picada
1 cebola picada
2 dentes de alho ralados
1 pedaço de gengibre ralado
1 colher de sobremesa de curry em pó
½ colher de sobremesa de noz moscada
200 ml de **Leite de Coco Pindorama**
Pimenta-do-Reino Pindorama a gosto
Coentro e semente de abóbora a gosto

● **MODO DE PREPARO**

Em uma panela, refogue a cebola com azeite e vá adicionando os temperos. Coloque a abóbora e o **leite de coco Pindorama**. Acerte o sal e deixe ferver em fogo baixo por 5 minutos. Triture tudo no liquidificador. Sirva com semente de abóbora e coentro.



FRANGO EMPADADO COM FLOCÃO

- **INGREDIENTES**

1 peito de frango cortado em cubos ou tiras

1 ovo

Flocão de Milho Pindorama

Pimenta-do-Reino Pindorama

Páprica em pó

Sal

- **MODO DE PREPARO**

Tempere o frango com sal, páprica, **pimenta-do-reino Pindorama**. Em um recipiente, coloque o ovo e misture, em outro coloque o **flocão de milho Pindorama**. Empane o frango passando no ovo e depois no Flocão. Frite em óleo quente ou asse no forno ou na air-fryer.



MONTANHA-RUSSA ROMEU E JULIETA

- **INGREDIENTES**

3 ovos médios
1 colher de chá de sal
2 xícaras de polvilho doce (200 gramas)
 $\frac{3}{4}$ de xícara de leite integral (180 ml)
 $\frac{1}{2}$ xícara de óleo vegetal (120 ml)
2 colheres de sopa de parmesão ralado
100 g de **Goiabada Pindorama** picada

- **MODO DE PREPARO**

A receita é muito rápida, então antes de começar, já deixa o forno pré-aquecendo a 210 °C. Em um liquidificador, coloque os ovos, sal, polvilho, leite, óleo e o parmesão. Bata por cerca de 3 minutos. Despeje a massa espalhando por toda a superfície da fôrma. Leve ao forno e deixe assar por cerca de 20 minutos. Quando a massa crescer, faltando 5 minutos para completar o tempo de forno, adicione com cuidado pedaços de **goiabada Pindorama** e mantenha no forno até dourar e derreter a goiabada.



MOUSSE DE MILHO COM GOIABADA



INGREDIENTES

1 sachê de gelatina sem sabor
1 lata de milho verde
1 lata de leite condensado
1 caixa de creme de leite
200 g de **Creme de Goiaba Pindorama**



MODO DE PREPARO

Em um liquidificador, adicione o milho escorrido, o leite condensado, o creme de leite e a gelatina hidratada. Bata por cerca de 5 minutos e reserve. Em uma travessa, forre o fundo com um pouco do **creme de goiaba Pindorama** e leve à geladeira por alguns minutos. Despeje a mousse e cubra com o resto do creme.



PUDIM DE CHIA COM LEITE DE COCO

- **INGREDIENTES**

1 colher de sopa de mel
60 g sementes de chia
115 ml de água
1 colher de chá de essência de baunilha
½ colher de chá de canela em pó
400 ml de **Leite de Coco Pindorama**

- **MODO DE PREPARO**

Em uma tigela, misture a água, o mel, a canela, a baunilha e as sementes de chia. Junte o **leite de coco Pindorama** e mexa. Depois de 10 minutos descansando, mexa mais uma vez e leve à geladeira por uma noite. Sirva em taças ou guarde em tigelas, escolhendo acompanhamentos da sua preferência como banana, morango, manga ou mamão.



BOLO DE COCO RALADO

● **INGREDIENTES**

1 xícara de **Coco Ralado Pindorama**

1½ xícara de **Açúcar Pindorama**

4 ovos

2 xícaras de farinha de trigo com fermento

½ xícara de óleo

1 xícara de leite morno

● **MODO DE PREPARO**

Misture o leite com o **coco ralado Pindorama** e reserve por alguns minutos; Em um liquidificador, bata os ovos e o **açúcar Pindorama**; Leve a mistura para uma tigela e acrescente o coco hidratado com leite e o óleo, mexa para encorpar. Adicione a farinha aos poucos enquanto mexe. Unte uma fôrma ou forre com papel manteiga e leve ao forno, pré-aquecido a 180 °C, por aproximadamente 35 minutos.



BOLO DE BANANA

● **INGREDIENTES**

- 1 xícara de aveia
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de **Açúcar Mascavo Pindorama**
- ½ xícara de óleo vegetal
- ¾ xícara de leite
- 1 xícara de banana madura amassada
- 1 colher de sopa de vinagre
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sobremesa de essência de baunilha (opcional)

● **MODO DE PREPARO**

Misture os ingredientes secos (exceto o fermento) com a banana amassada em uma tigela grande. Vá acrescentando os líquidos e mexendo até ficar homogêneo. Por último, acrescente o vinagre e o fermento. Unte uma fôrma ou forre com papel manteiga e leve para assar em forno médio por 30 ou 40 minutos.