

RECEITAS SIMPLES

COM

 COOPERATIVA
PINDORAMA



Cozinhar pode ser muito prazeroso, **além de ser uma forma de cuidar de si e de quem você ama.**

Mas nem sempre a gente tem tempo para preparar uma comida cheia de ingredientes e etapas, não é?

Por isso, nós selecionamos receitas simples e com ingredientes acessíveis nesse e-book, para você sempre ter uma opção deliciosa na mão.

E para garantir que tudo fique ainda mais gostoso, é só usar os produtos Pindorama.

 COOPERATIVA
PINDORAMA

ÍNDICE

PRATOS PRINCIPAIS E SALADAS

Moqueca	5
Salada de Repolho com Gergelim e Shoyu	6
Carne com Brócolis ao Molho Shoyu	7
Sunomono de Repolho	8

LANCHES E SOBREMESAS

Flau de refresco em pó	10
Beijinho	11
Tortelete	12
Bolo de laranja com refresco em pó	13
Mousse de coco	14
Doce de leite de coco caseiro	15

Pratos principais e saladas

Moqueca

Ingredientes:

1 limão

1 cebola grande fatiada

1 pimentão vermelho
fatiado

2 tomates fatiados

200 ml de **leite de coco**

Pindorama

3 colheres de coentro picado

Sal a gosto

Como fazer:

Tempere as postas de peixe com o sal e o suco de limão e reserve; Em uma panela, faça uma camada com metade da cebola, tomate e pimentão e coloque as postas do peixe por cima; Adicione o coentro e cubra com o restante dos vegetais; Acrescente o caldo de limão da marinada e o leite de coco; Leve a panela ao fogo alto até ferver com a panela tampada, quando levantar fervura abaixe o fogo e cozinhe até que o peixe fique macio.

Salada de Repolho

Ingredientes:

1 repolho branco pequeno

3 dentes de alho picado

2 colheres de sopa
de gergelim

3 colheres de sopa de azeite

1 pedaço pequeno de gengibre
picado

pimenta do reino Pindorama

molho shoyo Pindorama

sal a gosto

Como fazer:

Corte o repolho em tiras e reserve. Em uma frigideira aqueça o azeite e refogue o alho e o gengibre e por fim coloque o repolho, sal a gosto e mexa até ficar macio. Finalize com molho shoyo por cima e pimenta do reino.

Carne com Brócolis ao Molho Shoyu

Ingredientes:

250 g de bife bovino

1/3 xícara de óleo

1/4 xícara de **Molho Shoyu Pindorama**

2 colheres de sopa amido de milho

1/2 colher de chá de Gengibre fresco ralado

2 dentes de Alho picado

1/4 xícara de água

1 colher de sopa de **açúcar
demerara Pindorama**

Cebolinha verde picada a gosto

Como fazer:

Lave e corte o brócolis em pedaços pequenos e cozinhe no vapor; Deixe a carne marinando por 1h em 1 colher de chá de óleo, 1 colher de chá de molho de soja e 1 colher de sopa de amido de milho; Aqueça o óleo em uma frigideira funda em fogo alto; Com o óleo bem quente, frite o bife por 1 minuto, vire e deixe o outro lado fritar por 30 segundos; Reserve a carne para um prato forrado com papel toalha; Escorra a maior parte do óleo que está na panela, adicione o gengibre e o alho, e frite em fogo médio por 10 segundos e adicione o molho de soja e a água; Quando o molho ferver, junte o açúcar e misture até dissolver e deixe o molho ferver por 2 minutos; Misture 1 colher de amido de milho com 1 colher de água e junte ao molho; Adicione a carne, as cebolinhas e o brócolis e cozinhe tudo por mais 30 segundos.



Sunomono

Ingredientes:

1 pepino japonês em rodela

5 folhas de repolho branco

5 folhas de repolho roxo

20g de gengibre picado
(2 colheres de sopa)

2 pimentas dedo de moça
em rodela (opcional)

1 xícara de vinagre de maçã
branco

1/2 colher de **açúcar**
demerara Pindorama

1 colher de sopa de
gergelim preto

Sal e **pimenta preta**
Pindorama a gosto

Como fazer:

Corte o repolho em pedaços grandes, junte com o pepino e desidrate com sal por pelo menos 90 minutos. Quando murcharem, lave para retirar o excesso de sal e deixe escorrer e coloque em uma vasilha. Acrescente a pimenta dedo de moça (opcional). Em uma panela junte o vinagre, o gengibre, o açúcar e leve ao fogo até ferver. Derrame o caldo fervente sobre o repolho com os outros ingredientes, misture e deixe esfriar. Depois de frio, leve à geladeira por 30 minutos. Sirva com gergelim preto e pimenta preta Pindorama.



Lanches e sobremesas

Flau de Refresco em Pó

Ingredientes:

1 refresco em pó Pindorama
de qualquer sabor

1 litro de leite

1 leite condensado

Saquinhas de flau

Como fazer:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar bem cremoso;
Encha os saquinhos de flau; Leve ao freezer por cerca de 3 horas.

Beijinho

Ingredientes:

1 caixa de leite condensado

1 colher (sopa) de manteiga

4 colheres (sopa) de **coco ralado Pindorama**

Coco ralado Pindorama para
passar os docinhos

Cravos-da-índia para decorar

Como fazer:

Em uma panela, coloque o leite condensado e a manteiga; Leve ao fogo baixo, mexendo sempre até desprender do fundo da panela; Retire do fogo, misture o coco ralado Pindorama; Depois que esfriar, enrole os docinhos, passe pelo coco ralado Pindorama e decore-os com um cravo.

Torteleite

Ingredientes:

2 xícaras de farinha de trigo

2 colheres de margarina

2 colheres de **manteiga**

Pindorama

1 ovo

Sal a gosto

Como fazer:

Misture tudo até ficar uma massa homogênea; Forre as forminhas e recheie como preferir; Leve ao forno pré-aquecido em fogo baixo até dourar.

Sugestões de recheio:

Leite condensado, leite condensado com chocolate, com limão, paçoca ou morango, patê ou creme de queijo temperado.

Bolo de Laranja com Refresco em Pó

Ingredientes:

4 ovos

2 colheres de sopa
de margarina

1 xícara de **açúcar Pindorama**

1 xícara de água

2 xícaras de farinha de trigo

1 pacotinho de **refresco em pó**
Pindorama de laranja

1 colher de sopa de fermento

Como fazer:

Separe as claras e bata em neve; Em outro recipiente adicione as gemas, o açúcar e o refresco em pó Pindorama, mexa bem até virar uma massa homogênea; Adicione a água e a farinha, depois de misturar bem, acrescente as gemas e o fermento; Coloque em forma untada e asse em forno médio, pré-aquecido, por cerca de 40 minutos, ou até dourar.

Mousse de Coco

Ingredientes:

200ml de **leite de coco Pindorama**

½ pacote de gelatina sem sabor

1 caixa de creme de leite

3 colheres de sopa de
açúcar demerara
Pindorama

coco ralado Pindorama
(opcional)

Como fazer:

Comece hidratando a gelatina conforme a embalagem. No liquidificador ou no bowl, com ajuda de uma colher, misture todos os ingredientes com exceção do coco ralado que será usado apenas para decorar. Organize em porções individuais, de preferência em taças, e leve para a geladeira por pelo menos 3 horas. Ao servir decore com coco ralado por cima e um morango.

Doce de Leite de Coco Caseiro

Ingredientes:

1 litro de **leite de coco Pindorama**

2 xícaras de **açúcar demerara Pindorama**

Como fazer:

Em uma panela, coloque o leite de coco e o açúcar demerara Pindorama. Leve ao fogo baixo, mexendo sempre com um batedor de arame (preferência). Deixe cozinhar, sempre mexendo para o leite não ferver. O ponto é quando virar um creme grosso e a cor ficar caramelo-claro, podendo levar uma hora no fogo. Quando chegar no ponto, deixe esfriar e coloque em uma vasilha de, depois leve à geladeira para pegar mais consistência, deixe por pelo menos mais 3 horas. Conserve o doce por até 10 dias na geladeira.



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

f /pindoramacooperativa
@cooperativapindorama
Cooperativa Pindorama

www.cooperativapindorama.com.br

 COOPERATIVA
PINDORAMA