

Receitas

com Nide Lins

Especial
de Páscoa



DIVERSIFICAR SEU CARDÁPIO DURANTE A SEMANA SANTA VAI SER BEM MAIS SIMPLES COM ESSE E-BOOK DE RECEITAS PINDORAMA!

★ Agora, você terá à disposição uma seleção de receitas (umas mais tradicionais, outras mais arrojadas), todas memoráveis para surpreender seus amigos e familiares nesse mês de março. Cada receita foi cuidadosamente selecionada e testada, garantindo que sejam de preparo fácil e, claro, extremamente saborosas. Se rolar alguma dúvida, é só procurar o passo a passo no Youtube da Cooperativa Pindorama. ;) E para tornar sua experiência ainda mais especial, contamos com a expertise de Nide Lins, compartilhando suas receitas, dicas e truques especialmente com você.

Embora esses pratos sejam perfeitos para a Semana Santa, eles também podem ser apreciados em qualquer época do ano.

Agora, é só escolher suas receitas favoritas, pegar suas panelas e se aventurar na cozinha!

Pindorama





SUMÁRIO

RECEITAS *Salgadas*

- **Mingau pitinga**
- Feijão no coco
- **Arroz no coco**
- Fritada de camarão
- **Repolho metido a camarão**
- Arroz de camarão
- **3 em 1: peixada, pirão e posta de peixe**
- Sanduíche de camarão
- **Creme de camarão**
- Rocambole de arroz com peixe



RECEITAS *Doces*

- **Mousse de maracujá**
- Queijadona Lampião e Maria Bonita
- **Bolo de flocão de milho**
- Bolo de cenoura com goiabada

Receitas
Salgadas



MINGAU PITINGA

INGREDIENTES

500 ml de **leite de coco Pindorama**
1 xícara (240 ml) de massa puba
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Misture o **leite de coco Pindorama** com massa puba e adicione o sal;
Leve ao fogo baixo até ficar na textura de mingau.

OBSERVAÇÃO: Se embolar, adicione mais um pouco de leite de coco e mexa bem ou leve para o liquidificador.

CAMARÃO PARA DECORAR:

INGREDIENTES

300 g de camarão (sem casca)
1 tomate picado
1 pimentão verde (ou meio pimentão vermelho e meio pimentão amarelo) picado
1 cebola picada
2 batatas inglesas em cubos
Mix de pimenta da Pindorama a gosto
Sal a gosto
20 ml de **óleo de coco extra-virgem Pindorama**
120 ml de **leite de coco Pindorama**
Coentro e cebolinha a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe a batata inglesa em cubos com água e sal e reserve;
Esquente a panela em fogo baixo, adicione o **óleo de coco extra-virgem Pindorama** e em seguida todos os legumes cortados em cubos (reservando apenas o coentro), sal e o **leite de coco Pindorama** e refogue os legumes até amolecer; Adicione a batata já cozida e o camarão. Quando o camarão ficar rosinha, está no ponto certo; Acrescente coentro; Distribua o mingau pitinga nas taças e cubra com camarão.



**NIDE LINS
COMENTA**

"Mingau Pitinga é uma receita tradicional do livro **"Delícias da Cozinha Alagoana"**, das **Irmãs Rocha**, e também é a iguaria predileta da minha mãe dona Nia. Sigo a receita dela, usando apenas massa puba, sal e leite de coco."



FEIJÃO NO COCO

INGREDIENTES

1 xícara (240 ml) feijão
500 ml de **leite de coco Pindorama**
1 tomate (picado)
1 cebola (picada)
1 pimentão verde (picado)
Sal a gosto
Coentro a gosto
20 ml **óleo de coco extra-virgem Pindorama**
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe o feijão com sal na panela de pressão; Quando o feijão estiver cozido, refogue junto com as verduras no **óleo de coco Pindorama**; Adicione **leite de coco Pindorama** e cozinhe até ficar com o caldo grosso; Bata no liquidificador até ficar uma papa, acerte o sal; Sirva com fios de azeite e decore com coentro.



Mais tradicional que essa receita é impossível! Com lugar reservado na mesa do almoço no domingo de Páscoa, essa receita é igualzinha àquela que sua avó fazia.



ARROZ NO COCO

INGREDIENTES

1 xícara (240 ml) de **arroz branco Pindorama**

500 ml de **leite de coco Pindorama**

Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque na panela o **arroz branco Pindorama**, o **leite de coco Pindorama** e sal; Cozinhe em fogo médio até o arroz ficar macio. Se o leite secar antes do arroz ficar macio, adicione um pouco de água e volte ao fogo até amolecer.



Outra receita que não pode faltar! Simples de preparar, saborosa e tradicional, o arroz no coco agrada a todos!



FRITADA DE CAMARÃO

INGREDIENTES

300 g de camarão (sem casca)

1 pimentão verde ou meio pimentão vermelho e meio pimentão amarelo picado

1 cebola picada

2 batatas inglesas em cubos pequenos

Mix de pimenta da Pindorama a gosto

Sal a gosto

20 ml de **óleo de coco extra-virgem Pindorama**

120 ml de **leite de coco Pindorama**

Coentro e cebolinha a gosto

3 ovos grandes

MODO DE PREPARO

Cozinhe a batata inglesa em cubos na água e sal e reserve; Esquente a panela em fogo baixo, adicione o **óleo de coco Pindorama** e, em seguida, todos os legumes cortados em cubos (menos o coentro), sal e **leite de coco Pindorama**, refogando os legumes até eles amolecerem; Adicione a batata e o camarão. Quando ficar rosinha está no ponto certo; Acrescente o coentro. Coloque o camarão no pirex; Separe as claras da gema e bata as claras em ponto de neve. No fim acrescente as gemas; Leve o pirex com camarão ao fogo baixo e adicione uma colher de sopa das claras em neve e misture; Desligue o fogo, cubra o pirex com as claras em neve, decore com folhas de coentro; Leve ao forno a 200 °C. Quando dourar já está bom; Sirva a fritada de camarão com arroz e feijão de coco.



Inovar no almoço de Páscoa é fácil com essa receita. Nada básico e delicioso, é uma opção leve de proteína para esse domingo.



REPOLHO METIDO A CAMARÃO

INGREDIENTES

1 repolho
Meia xícara de amido de milho ou farinha de trigo
4 ovos
2 de xícaras de **leite de coco Pindorama**
2 saquinhos (50 g) de queijo parmesão
2 tomates
1 cebola
1 pimentão vermelho (verde ou amarelo)
Coentro a gosto
Mix de pimenta Pindorama a gosto
3 colheres de **óleo de coco extra-virgem Pindorama**

MODO DE PREPARO

Corte o repolho, retire os talos e cozinhe na água e sal. Depois escorra a água e reserve o repolho; Corte em pedaços pequenos o tomate, a cebola, o pimentão e o coentro; Refogue os legumes com **óleo de coco Pindorama** e acrescente o repolho cozido e o **mix de pimenta Pindorama**.

CREME:

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador o **leite de coco Pindorama**, o amido de milho, as gemas e o sal. Leve ao fogo até ficar na consistência de papa (Observação: se embolar, bata no liquidificador); Bata as claras em ponto de neve e misture ao creme; Adicione o creme no repolho e um saquinho de 50 g de queijo parmesão; Acerte o sal, se precisar coloque mais um pouco de queijo parmesão; Coloque a mistura em uma forma e polvilhe o restante do queijo ralado. Decore com rodela de tomate e coentro e leve ao forno a 180 °C até ficar douradinho.



"Alguém já imaginou o repolho, redondinho como é, ficar metido a camarão? Pois ele fica e é danado de bom. **O prato é do caderno de receitas de minha mãe, dona Nia**, com nome de creme de repolho, contudo lembra uma tortinha. **Minha mãe usava a verdura para fazer o creme de repolho com sabor semelhante ao de camarão.** Tudo graças ao leite de coco, coentro e queijo parmesão. Uma verdadeira receita vegetariana, e de ótimo sabor. Testei o óleo e leite de coco Pindorama, um pouco de molho de pimenta e limão, ficou maravilhoso!"



ARROZ DE CAMARÃO

INGREDIENTES

2 xícaras de **arroz Pindorama** cozido
2 xícaras de camarão
1 tomate
1 pimentão
1 cebola
Coentro a gosto
Cebolinha a gosto
Pimenta-do-reino Pindorama a gosto
½ xícara de **leite de coco Pindorama**
2 colheres de manteiga Pindorama

MODO DE PREPARO

Limpe os camarões e os tempere com sal e **pimenta-do-reino Pindorama**. Numa frigideira, coloque a **manteiga Pindorama** para dourar a cebola. Em seguida adicione tomate, pimentão e **leite de coco Pindorama**; Quando os legumes estiverem macios, misture com o camarão por cerca de 5 minutos (ou o suficiente para mudar de cor). Finalize com coentro; Misture o camarão com **arroz Pindorama** e batata palha. Depois coloque raspas de limão siciliano.



Camarão + os produtos Pindorama é uma combinação que sempre dá certo! E como a Páscoa pede uma receita especial, Nide Lins trouxe mais uma receita deliciosa com o ingrediente para deixar o dia ainda mais gostoso.



PEIXADA, PIRÃO E POSTA DE PEIXE

INGREDIENTES

1 peixe em posta, cabeça e rabo de peixe
3 tomates maduros
1 cebola
1 pimentão
250 ml **leite de coco Pindorama**
2 xícaras de farinha de mandioca
1 colher de chá de colorau
Coentro a gosto
Pimenta-do-reino Pindorama a gosto
Sal a gosto
Azeite a gosto
Molho de pimenta Pindorama a gosto

MODO DE PREPARO DA PEIXADA:

Coloque na panela as cabeças e rabo de peixe, cubra com água, adicione sal, coentro, cebola, tomate e pimentão até amolecer; Coe o caldo, separe as cabeças e o rabo de peixe (se tiver carne, aproveite em outra receita, basta misturar tomate, cebola, pimentão, coentro e refogar no azeite que vira um picadinho); Com o caldo, adicione o **leite de coco Pindorama** e acerte o sal e um toque do **molho de pimenta Pindorama**.

MODO DE PREPARO DO PIRÃO:

Para fazer o pirão, adicione 250 ml de **leite de coco Pindorama** ao caldo; À parte, dissolva uma ou duas xícaras de farinha de mandioca no **leite de coco Pindorama** e adicione aos poucos a mistura ao caldo de peixe. Mexa bem para não embolar; Pirão pronto, regue com azeite, se desejar.

MODO DE PREPARO DAS POSTAS DE PEIXE:

Tempere as postas de peixe com sal e **pimenta-do-reino Pindorama**; Coloque uma posta de peixe para cozinhar e outra para fritar no azeite, polvilhe farinha de mandioca no peixe que vai ser frito; Quando a posta de peixe estiver cozida e a outra estiver frita, retire e reserve; Se desejar, acrescente aos pratos camarões fritos na **manteiga Pindorama**; Peixes prontos, sirva com pirão e **arroz branco Pindorama**.



1 é pouco, 2 é bom, 3 receitas é o ideal! Além de te ensinar a peixada, também vamos aprender a fazer a posta frita e o pirão de peixe. É só escolher seu peixe preferido e vir com a gente pra cozinha. Vamos aprender?



SANDUÍCHE DE CAMARÃO

INGREDIENTES

2 xícaras de camarão (sem casca)
1 batata
1 cebola
2 tomates
1 pimentão
3 colheres de sopa de **leite de coco Pindorama**
2 colheres de sopa de **manteiga Pindorama**
Pimenta-do-reino Pindorama a gosto
Coentro e cebolinha a gosto
Molho de limão Pindorama
Queijo coalho
Pão francês

MODO DE PREPARO:

Corte a batata em cubos e cozinhe na água e sal. Reserve; Corte os legumes, cebola, tomate, pimentão, cebolinha e coentro, em pedaços pequenos; Refogue os legumes na **manteiga Pindorama** e em seguida adicione o **leite de coco Pindorama** até cozinhar; Tempere o camarão com sal e **pimenta-do-reino Pindorama** e acrescente aos legumes; Adicione a batata cozida; Quando o camarão mudar de cor adicione o **molho de limão Pindorama**, coentro e cebolinha; Doure o pão com a **manteiga Pindorama**, coloque o camarão e rale o queijo coalho por cima.



Nenhum sanduíche com ingredientes Pindorama fica sem graça, mas esse que a Nide nos ensinou é simplesmente DI-VI-NO! Perfeito para quando você quer sair da mesmice e comer algo super tropical, com a cara de Alagoas.



CREME DE CAMARÃO

INGREDIENTES

1 lata de creme de leite
1 kg de camarão (sem casca)
1 cebola
3 ou 4 colheres de **manteiga Pindorama**
1 pacote de **molho de tomate tradicional Pindorama**
Pimenta-de-reino Pindorama a gosto
Coentro a gosto
Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Limpe os camarões; Tempere com sal e **pimenta-do-reino Pindorama**; Corte a cebola em quadrados; Aqueça a panela, coloque a **manteiga Pindorama** e a cebola até ficar transparente; Adicione o **molho de tomate tradicional Pindorama** e os camarões até que eles mudem de cor; Por fim, adicione o creme de leite. Mexa bem e desligue o fogo; Finalize com coentro; Sirva com **arroz branco Pindorama**.



Essa receita tem a cara do Ano Novo, mas você pode fazê-la em qualquer época do ano. O creme de camarão que a Nide nos ensinou **é uma receita rápida, prática e deliciosa**, perfeita também para o seu almoço de Páscoa.



ROCAMBOLE DE ARROZ COM PEIXE



INGREDIENTES

2 xícaras de **arroz branco Pindorama** cozido
1 xícara de **leite de coco Pindorama**
½ xícara de **óleo de coco extra-virgem Pindorama**
2 colheres de sopa de amido de milho
3 ovos
1 colher de fermento químico

RECHEIO



Cebolinha a gosto
1 cebola
1 tomate
1 pimentão
1 limão
½ de **leite de coco Pindorama**
Sal a gosto
Coentro a gosto
1 kg peixe tilápia

MODO DE PREPARO RECHEIO:

Tempere o peixe com sal e limão; Numa frigideira adicione o **óleo de coco Pindorama** e frite o peixe. Quando estiver molinho, retire do fogo e desfie o peixe; Misture os legumes no **leite de coco Pindorama** até cozinhar e misture ao peixe desfiado;

MODO DE PREPARO MASSA:

Separe as claras das gemas e reserve; Bata no liquidificador o arroz cozido, **leite de coco Pindorama**, **óleo de coco Pindorama**, amido de milho e as gemas até ficar homogêneo; Bata as claras em ponto de neve e misture ao creme preparado no liquidificador. Por último, coloque o fermento e misture; Coloque para assar em forma retangular untada, mais ou menos 30 minutos, ou até que um palito ou garfo saia seco ao espetar. A massa não precisa dourar muito; Retire do forno e, ainda quente, em pano de prato ou papel manteiga, vire a forma para que a massa saia inteira no pano; Assim que desenformar, coloque o recheio de peixe. Depois de colocado os ingredientes, enrole junto com o pano de prato ou papel manteiga em forma de rocambole.



Você já comeu Rocambole de Peixe? A receita é salgada e deliciosa, e só lembra o doce no nome e no formato mesmo. A Nide Lins nos surpreendeu com essa receita e ela tem tudo para ser um sucesso na sua casa também!



Receitas

Doces





MOUSSE DE MARACUJÁ

INGREDIENTES

1 lata de leite condensado

1 lata creme de leite

Suco concentrado de maracujá Pindorama

Meio limão espremido ou 2 colheres de suco de limão fresco

GELEIA DE COBERTURA:

INGREDIENTES

Polpa de 1 maracujá

2 colheres de **açúcar Pindorama**

MODO DE PREPARO

Despeje o leite condensado, o creme de leite e o suco de limão no liquidificador; Use a lata de leite condensado como medida para o suco concentrado. Meça uma lata de **suco concentrado de maracujá Pindorama**, junte aos ingredientes no liquidificador e bata até que a mistura fique homogênea; Leve a polpa e o **açúcar Pindorama** ao fogo, mexendo até que o açúcar derreta completamente; Coloque o mousse em um recipiente ou em várias taças de sobremesa e use a geleia e folhas de hortelã para decorar.



Para deixar o mousse de maracujá tradicional mais prático, a Nide Lins nos trouxe uma receita usando o suco de maracujá concentrado da Pindorama. A sobremesa tradicional continua com um sabor irresistível e fica bem mais simples de ser feita com os produtos Pindorama.



QUEIJADONA LÂMPIÃO E MARIA BONITA

INGREDIENTES

200 ml de **leite de coco Pindorama**

6 gemas

2 ovos inteiros

2 caixas de leite condensado

100 g de **coco ralado Pindorama**

50 g de queijo parmesão ralado

100 g de **goiabada Pindorama** em pedaços

Manteiga Pindorama ou **óleo de coco extra-virgem Pindorama**
para untar a forma

Creme de goiaba Pindorama e queijo parmesão ralado para
finalizar

MODO DE PREPARO

Misture o coco ralado com o **leite de coco Pindorama**, para hidratar um pouco. Depois adicione o leite condensado, as gemas, os ovos e o queijo; Mexa bem até unir todos os ingredientes; Unte a forma somente com **manteiga Pindorama** ou **óleo de coco Pindorama** e despeje a massa nela; Leve ao forno a 180 °C, em banho-maria. Em média, 40 minutos de cozimento. Quando formar uma casquinha em cima e a textura da massa estiver firme, está pronto!

E se o Romeu e Julieta tradicional ganhasse um toque nordestino? Foi o que Nide Lins foi descobrir na cozinha da **Juma Confeitaria**. O chef Marcos a auxiliou nessa tarefa e juntos eles apresentaram uma receita deliciosa: a queijadona Lampião e Maria Bonita.





BOLO DE FLOCÃO DE MILHO

INGREDIENTES

1 lata de milho com o caldo
1 lata de **leite de coco Pindorama**
½ lata de óleo
3 ovos
½ lata de **açúcar cristal Pindorama**
½ lata de **açúcar mascavo Pindorama**
1 lata de **flocão de milho Pindorama**
1 colher de fermento em pó
1 pitada de sal
Creme de goiaba Pindorama a gosto.

OBSERVAÇÃO: A medida "lata" é a quantidade padrão para a receita usando a latinha de milho como referência.

MODO DE PREPARO

Primeiro, coloque no liquidificador os ingredientes líquidos: **leite de coco Pindorama**, óleo, ovos e a lata de milho verde com o líquido. Em seguida adicione **açúcar Pindorama** e o **flocão de milho Pindorama**. Bata bem, até ficar homogêneo, adicione o fermento e a pitada de sal, mexa bem; Unte a forma com **manteiga Pindorama** e **flocão Pindorama**, despeje a massa e leve ao forno médio por cerca de 30 minutos; Quando estiver cozido, retire do forno e espere esfriar. Desenforme e cubra com o **creme de goiaba Pindorama**.



**NDE LINS
COMENTA**

"Bolo de milho combina com café, no lanche, no jantar... Qualquer hora é bom!" Principalmente quando a receita é feita com o **flocão da Pindorama**, como essa que o professor do **Instituto Gastronômico das Américas (IGA)**, **Thawã Calixto**, ensinou. É uma receita prática usando açúcar mascavo, leite de coco e creme de goiaba, todos produtos da Pindorama. O professor Thawã Calixto conheceu a Cooperativa Pindorama neste ano, gostou da história do cooperativismo em Alagoas, e em homenagem criou uma receita para trazer mais doçura para o seu dia a dia. O melhor de tudo: é sem glúten."



BOLO DE CENOURA COM GOIABADA



INGREDIENTES

3 cenouras
1 xícara de **óleo de coco Pindorama**
1 xícara de **açúcar mascavo Pindorama**
4 ovos
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento
1 pitada de sal

MODO DE PREPARO



Pré-aqueça o forno a 180 °C; Lave as cenouras, descasque descartando as extremidades e corte as cenouras em rodela; Quebre os ovos, um a um, em uma tigela (para verificar se estão bons) e transfira para o copo do liquidificador; Junte as cenouras, o **óleo de coco Pindorama** e o **açúcar Pindorama** e bata até formar uma mistura homogênea; Junte a mistura do liquidificador à tigela com a farinha, o fermento e o sal; Misture delicadamente até ficar liso e homogêneo; Transfira a massa para uma forma untada e leve ao forno preaquecido por cerca de 35 minutos. Para saber se o bolo está bom, espete um palito na massa, se sair limpo, é sinal de que o bolo está assado.

COBERTURA

1 **goiabada Pindorama** (250 g)
2 copos de água

MODO DE PREPARO

Corte a **goiabada Pindorama** e leve ao liquidificador com água, bata bem; Coloque numa panela, e leve ao fogo baixo para engrossar e cubra o bolo.

DICA: Para simplificar essa receita, é só usar o creme de goiaba Pindorama no lugar da calda. ;)



Sabia que bolo de cenoura também combina muito com calda de goiabada? Nide Lins nos ensinou a fazer uma versão da receita usando óleo de coco no bolo e goiabada pindorama na calda.