



COLEÇÃO

# AGROSP NA MESA

## CAFÉ



Secretaria de  **SÃO PAULO**  
Agricultura e Abastecimento **GOVERNO DO ESTADO**





SECRETARIA DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO  
COORDENADORIA DE DESENVOLVIMENTO DOS AGRONEGÓCIOS  
CENTRO DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL SUSTENTÁVEL

COLEÇÃO

# AGROSP NA MESA

## CAFÉ

### COORDENAÇÃO

Camila Kanashiro

### ELABORAÇÃO

Milene G. Massaro Raimundo - Diretora Técnica de Divisão

Etelma Maria Mendes Rosa - Nutricionista

Katly Evillim Sousa - Nutricionista

Sizele Rodrigues dos Santos - Nutricionista

Vilma de Andrada Scodelário - Socióloga

Bruno Alves Pereira - Estagiário de Nutrição

Jaine Bezerra Costa - Estagiária de Nutrição

Juliana Rodrigues da Fonseca - Estagiária de Nutrição

Anna Caroline de Brito Borges - Médica Veterinária

### FOTOGRAFIAS DAS RECEITAS

Sizele Rodrigues dos Santos - Fotos e Produção

Carlos Eduardo dos Santos - Fotos

### PROJETO GRÁFICO

Márcio Antonio Ebert





**TARCÍSIO GOMES DE FREITAS**  
GOVERNADOR DO ESTADO DE SÃO PAULO

**GUILHERME PIAI FILIZZOLA**  
SECRETÁRIO DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

**EDSON ALVES FERNANDES**  
SECRETÁRIO EXECUTIVO DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

**LUCIANA TUCOSER**  
CHEFE DE GABINETE DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

**DIOGENES KASSAOKA**  
SUBSECRETÁRIO DE ABASTECIMENTO E SEGURANÇA ALIMENTAR

**CAMILA KANASHIRO**  
COORDENADORA DE SEGURANÇA ALIMENTAR

**GIULIANO MENICELLI LAGONEGRO**  
COORDENADOR DE COMUNICAÇÃO





# in di ce

**Relaxa!**  
Faça sua bebida  
e vem com a gente  
conhecer mais sobre este  
fruto, além de aprender  
receitas de dar água  
(com café) na boca.





- 06 Café
- 10 Tipos de café e formas de preparo
- 14 Benefícios nutricionais
- 16 Assado de abobrinha com café
- 18 Brownie de café
- 20 Cappucino caseiro
- 22 Frango crocante
- 24 Frango com creme de café
- 26 Mousse de chocolate com café
- 28 Panqueca de escarola com café
- 30 Pão integral com café
- 32 Picolé de cappucino
- 34 Suco de maracujá com café
- 36 Tomate com cuscuz de café
- 38 Referências bibliográficas

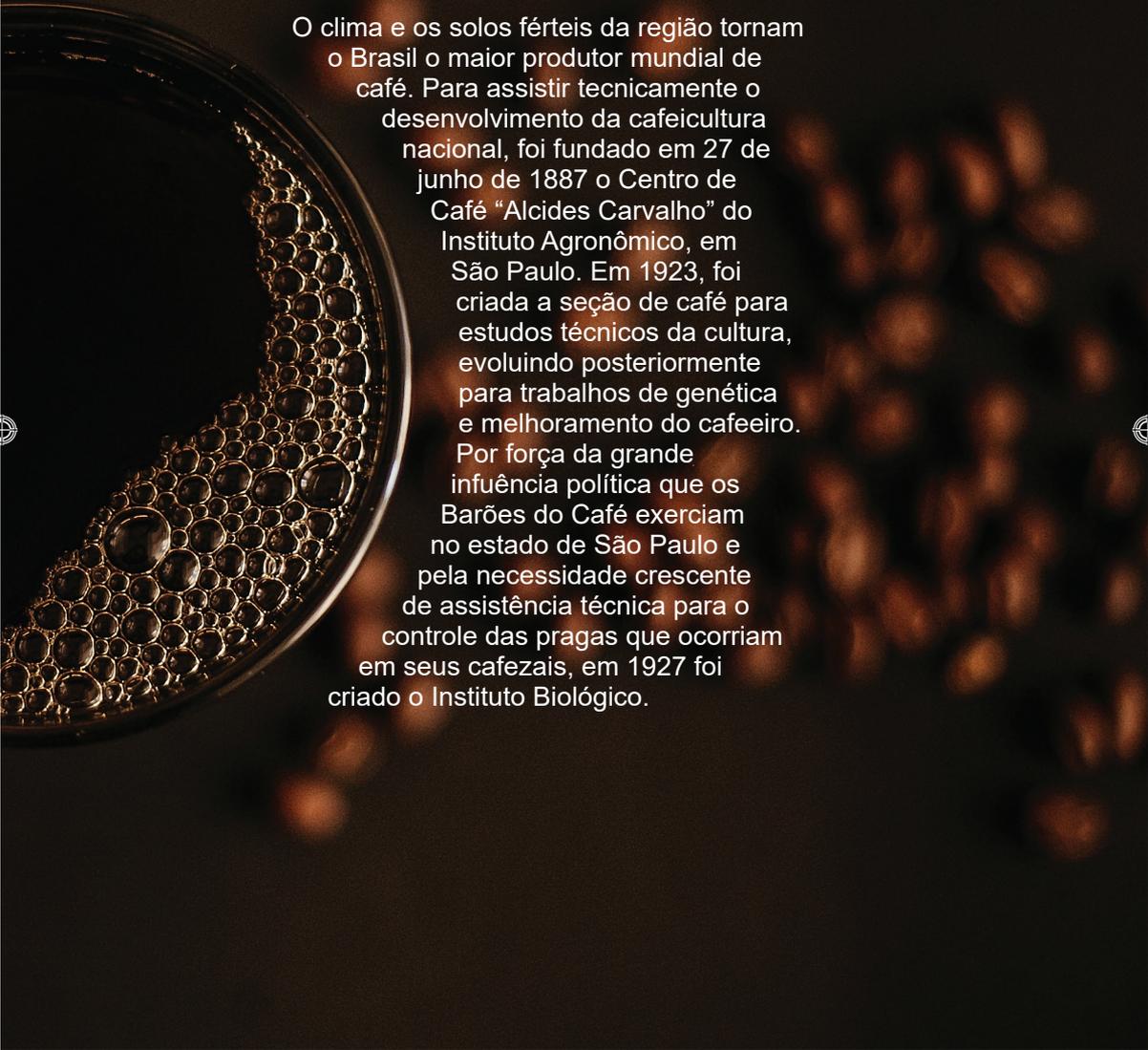


# CAFÉ

O território de origem do café foi na África, mas os árabes que deram início à técnica de plantio e preparação do produto.

No século XIV foi desenvolvido o processo de torrefação dos grãos, quando a bebida ganhou a forma e o gosto dos dias atuais.

O café chegou ao Brasil em 1727 no estado do Pará, trazido da Guiana Francesa. Em 1773 chegou ao estado do Rio de Janeiro, e continuou sua expansão alcançando os estados de São Paulo e Minas Gerais, onde encontrou solo em condições perfeitas para seu desenvolvimento.



O clima e os solos férteis da região tornam o Brasil o maior produtor mundial de café. Para assistir tecnicamente o desenvolvimento da cafeicultura nacional, foi fundado em 27 de junho de 1887 o Centro de Café “Alcides Carvalho” do Instituto Agrônômico, em São Paulo. Em 1923, foi criada a seção de café para estudos técnicos da cultura, evoluindo posteriormente para trabalhos de genética e melhoramento do cafeeiro. Por força da grande influência política que os Barões do Café exerciam no estado de São Paulo e pela necessidade crescente de assistência técnica para o controle das pragas que ocorriam em seus cafezais, em 1927 foi criado o Instituto Biológico.





**Cafezal do Instituto Biológico**





Em meados da década de 50, no edifício sede do Instituto Biológico, foram plantados cerca de 2.500 pés de café com a finalidade de servir à pesquisa científica e, também, preservar a memória histórica da Instituição. Hoje, o cafezal ocupa uma área aproximada de 10.000m<sup>2</sup> e possui 1.536 pés de café das variedades Mundo novo e Catuaí.

No Brasil, as espécies de cafés produzidos são o Robusta (Conilon) e Arábica. O café Robusta é bastante utilizado nos cafés solúveis e nos blends (mistura), com o Arábica, com a finalidade de conferir mais corpo à bebida, diminuir a acidez e sobretudo reduzir o custo do café torrado e moído à venda para o consumidor. Já o Arábica é um café mais sofisticado, produz bebidas de qualidade, finas e requintadas, com aroma intenso e diversos sabores.

O café é o segundo maior gerador de riquezas do país, já que o Brasil é o principal exportador e responsável por mais de 1/3 de toda a produção mundial.





# TIPOS DE CAFÉ E P

## **Café solúvel:**

os grãos são moídos e levados à extração sob pressão em temperatura de 140-160°C, depois esse extrato é desidratado em aporizadores ou liofilizados, dando origem ao café solúvel ou granulado.

## **Café descafeinado:**

97% da cafeína é retirada dos grãos antes de serem torrados.

## **Café aromatizado:**

é um café em que se adiciona aromatizantes como: amêndoas, chocolate com frutas, creme irlandês, menta, canela, damasco, entre outros.



# FORMAS DE PREPARO

## **Café gourmet:**

café produzido com 100% de grãos C. Arábica, apresenta um sabor adocicado, dispensando a utilização de açúcar.



## **Café orgânico:**

é um produto diferenciado, produzido em lavouras sem uso de agrotóxicos e fertilizantes químicos.



## **Pronto para beber:**

bebida pronta à base de café, gaseificada ou não.





O preparo do café para o consumo, inicia-se com a adição de água quente ao pó torrado e moído, resultando, então, a bebida, processo denominado de infusão, que pode ocorrer por meio de diversas técnicas, como:

**Filtragem:** onde o pó é colocado em um filtro, de papel ou de pano, com adição de água quente (não fervente) por cima. Este método é muito utilizado.

**Percolação:** método onde se coloca o pó de café no centro de um equipamento moka, que, posicionado em um fogão, faz a água entrar em ebulição e pressionar café líquido para um recipiente.

**Prensagem:** em um recipiente de vidro, coloca-se o pó de café misturado com água quente (não fervente) e, em seguida, introduz-se um filtro que é pressionado por um êmbolo que separa o pó do café já pronto para consumo.

**Pressão:** conhecido como café expresso, é moído na hora e acondicionado em um filtro que sofre uma pressão de água a 90°C e 9Kg de pressão durante 30 segundos em média, gerando uma bebida cremosa e aromática.





**Cápsula:** as cápsulas para café são pequenos recipientes que contêm café moído, utilizados em máquinas próprias e que permitem a preparação rápida do café. Atualmente, existem cápsulas constituídas por diferentes materiais (plástico, papel e alumínio), o que determina diretamente a eficácia na preservação das propriedades do café. Desta forma, o material escolhido para a produção das cápsulas é aquele que permite aliar, de forma mais eficaz, a resistência da cápsula, o objetivo final do uso e o preço, de modo a responder às exigências dos consumidores.

**Aero Press:** é uma pequena cafeteira, parecida com uma seringa, que produz um café de aspecto intermediário entre o expresso e o filtrado. Extrai-se a bebida por pressão de ar, feita manualmente. A ideia é prensar o café misturado com a água contra o filtro para que ocorra a extração da bebida, que é servida no próprio recipiente.





# BENEFÍCIOS NUTRICIONAIS

Pesquisas realizadas em locais como o Brasil, Estados Unidos, Japão e Europa, revelam que o consumo moderado de café de boa qualidade, pode fazer muito bem à saúde, como prevenir o mal de Parkinson, o câncer de cólon, o diabetes e a cefaleia. Esses benefícios da bebida são devidos às propriedades antioxidantes e proteção dos neurônios.

O café é formado por diversos componentes, como sais minerais, aminoácidos, niacina, cafeína, ácidos clorogênicos, lipídeos e açúcares.

Quando os grãos são processados, os ácidos clorogênicos, tornam-se quinídeos, atuantes no sistema nervoso central, melhorando o estado de humor e o mecanismo de gratificação, prevenindo, dessa forma, o aparecimento de depressão.

A cafeína presente no café, estimula a vigília, concentração, aprendizado e a memória, então a bebida pode ser consumida por crianças e principalmente por estudantes de todas as idades, lembrando que sempre em dose moderada, pois quando consumida em excesso, pode causar insônia, dor de cabeça e diarreia, nos momentos de abstinência.





A ingestão diária recomendada da bebida é de 3 a 5 xícaras pequenas, (aproximadamente 150 a 300mg de cafeína/dia). Não há nenhuma evidência de que o consumo moderado de café, por indivíduos saudáveis, seja prejudicial, porém, algumas pessoas são mais sensíveis aos efeitos da cafeína; nesses casos, o consumo deve ser evitado.





RECEITAS

## ASSADO DE ABOBRINHA COM CAFÉ

Rendimento:  
6 porções

Peso da porção:  
86g

Valor calórico da porção:  
97,2 Kcal

Tempo de preparo:  
1h40m

### INGREDIENTES:

- 1 abobrinha média (210g)
- 1/2 cebola média (70g)
- 1 colher (sopa) de azeite (15ml)
- 1 fatia média de queijo coalho (50g)
- 4 ovos médios (260g)
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo (10g)
- 1/4 de xícara (chá) de café (60ml)
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó (15g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)

### MODO DE PREPARO:

Lave e corte a abobrinha em tiras e reserve. Lave e pique a cebola em cubos pequenos. Em uma frigideira, aqueça o azeite e refogue a abobrinha com a cebola aproximadamente 5 minutos. Em um refratário, coloque metade do refogado e reserve a outra metade. Corte o queijo coalho em cubos e reserve. Em um recipiente, misture os ovos, a farinha de trigo, o sal, o café e o fermento em pó. Despeje sobre o refogado de abobrinha, no refratário, a mistura de ovos, coloque o queijo coalho e em seguida cubra com o restante da abobrinha refogada. Leve ao forno por aproximadamente 25 minutos a 180°C.







RECEITAS

## BROWNIE DE CAFÉ

Rendimento:  
10 porções

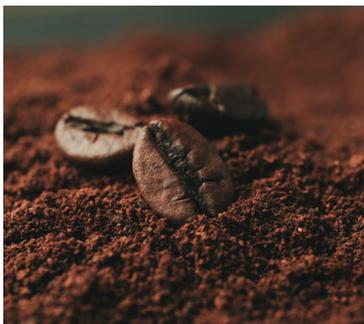
Peso da porção:  
100g

Valor calórico da porção:  
399,4 Kcal

Tempo de preparo:  
1h39m

### INGREDIENTES:

- 2 xícaras (chá) de café tradicional coado (480ml)
- 2 xícaras (chá) de açúcar mascavo (310g)
- 1/2 xícara (chá) de cacau em pó (115g)
- 5 colheres (sopa) de manteiga sem sal (100g)
- 4 ovos médios (260g)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (125g)
- 2 colheres (chá) de fermento químico em pó (10g)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de nozes (150g)



### MODO DE PREPARO:

Em uma panela, dilua no café o açúcar mascavo e o cacau em pó, misture bem e leve ao fogo, adicione a manteiga e os ovos, mexendo sempre. Retire do fogo e reserve. Peneire a farinha de trigo e o fermento e incorpore na mistura reservada até obter uma massa. Pique as nozes e acrescente à massa. Unte a forma com manteiga e cacau, despeje a massa e leve ao forno por 40 minutos a 180°C. Ainda quente, corte em quadrados e sirva.







RECEITAS

## CAPPUCCINO CASEIRO

Rendimento:  
22 porções

Peso da porção:  
16ml

Valor calórico da porção:  
112,3 Kcal

Tempo de preparo:  
1h15m

### INGREDIENTES:

- 1/2 xícara (chá) de café solúvel (50g)
- 1 xícara (chá) de leite desnatado (240ml)
- 1/4 xícara (chá) de leite desnatado em pó (30g)
- 1 colher (sopa) de cacau em pó (10g)
- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio (4g)
- 1 colher (sopa) de canela em pó (16g)
- 1/2 xícara (chá) de açúcar demerara (104g)



### MODO DE PREPARO:

Na batedeira, coloque o café solúvel, o leite desnatado, o leite em pó desnatado, o cacau em pó, o bicarbonato de sódio, a canela em pó e o açúcar demerara. Bata por aproximadamente 30 minutos, parando 1 vez a cada 15 minutos. Sirva 2 colheres (sopa) desse creme em uma xícara (chá) de leite ou uma xícara (chá) de água, pode ser servido quente ou gelado. Conserve o restante do creme no freezer.







RECEITAS

## FRANGO CROCANTE

**Rendimento:**  
6 porções

**Peso da porção:**  
70g

**Valor calórico da porção:**  
221 Kcal

**Tempo de preparo:**  
1h30m

### INGREDIENTES:

- 1/4 de xícara (chá) de grãos de café (20g)
- 1 pão francês (50g)
- 2 colheres (chá) de sal (12g)
- 2 dentes de alho pequenos (4g)
- 1 limão médio (80g)
- 6 filés de frango (620g)
- 2 ovos médios (65g)
- 1 colher (sopa) de azeite (15ml)

### MODO DE PREPARO:

Em um processador, triture os grãos de café, o pão e 1 colher (chá) de sal e reserve. Lave, descasque e pique o alho e reserve. Lave o limão, esprema seu suco e reserve. Lave os filés de frango e tempere com o alho, o suco do limão e 1 colher (chá) de sal e reserve. Bata os ovos com o auxílio de um garfo, mergulhe os filés de frango e, em seguida, passe-os dos dois lados na farinha de pão com café e reserve. Em uma frigideira, aqueça o azeite para dourar os filés de frango, coloque-os em uma assadeira e leve ao forno preaquecido por 45 minutos, até que o cozimento dos filés seja completo.







RECEITAS

## FRANGO COM CREME DE CAFÉ

Rendimento:  
4 porções

Peso da porção:  
150g

Valor calórico da porção:  
384 Kcal

Tempo de preparo:  
1h30m

### INGREDIENTES:

- 1 ramo de salsa (6g)
- 1 ramo de cebolinha (12g)
- 2 dentes de alho médios (8g)
- 1 cebola pequena (100g)
- 400g de peito de frango sem osso e sem pele
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem (15ml)
- 1/3 xícara (chá) de café tradicional coado (80ml)
- 1 xícara (chá) de creme de leite fresco (240ml)
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (15g)
- 1 colher (sopa) de amido de milho (8g)
- 3 colheres (sopa) de leite desnatado (45ml)



### MODO DE PREPARO:

Lave, higienize e pique a salsa e a cebolinha. Descasque, lave e pique os dentes de alho e a cebola separadamente. Corte o frango em cubos, tempere com o alho e o sal e reserve. Em uma panela, coloque o azeite e refogue a cebola em fogo médio. Quando estiver dourada, adicione o frango e refogue por aproximadamente 7 minutos, mexendo sempre, em seguida, adicione o café coado. Deixe evaporar por cerca de 3 minutos e junte o creme de leite fresco, o queijo parmesão ralado e o amido de milho dissolvido no leite desnatado. Mexa sem parar em fogo baixo até o molho ficar em ponto de creme. Acrescente a salsa e a cebolinha e sirva.







RECEITAS

## MOUSSE DE CHOCOLATE COM CAFÉ

Rendimento:  
7 porções

Peso da porção:  
50g

Valor calórico da porção:  
186,4 Kcal

Tempo de preparo:  
35m + 12h de geladeira

### INGREDIENTES:

- 1 barra de chocolate meio amargo (180g)
- 1 colher (sopa) café solúvel (5g)
- 1/2 xícara (chá) creme de leite (110ml)
- 1 colher (sopa) coco ralado (10g)
- 12 uvas roxas sem sementes (70g)

### MODO DE PREPARO:

Derreta o chocolate em banho maria. Adicione em uma batedeira o chocolate derretido, o café solúvel, o creme de leite e o coco ralado. Bata por aproximadamente 5 minutos. Lave e higienize as uvas e reserve. Em uma travessa faça camadas intercaladas de mousse e uvas. Deixe na geladeira por aproximadamente 12 horas e sirva.

**Dica:** Deixe a mousse na geladeira por aproximadamente 12h, depois enrole pequenas porções como um brigadeiro, recheie com uma uva e passe no coco ralado.







RECEITAS

## PANQUECA DE ESCAROLA COM CAFÉ

Rendimento:  
4 porções

Peso da porção:  
126g

Valor calórico da porção:  
351 Kcal

Tempo de preparo:  
1h

### MASSA

#### INGREDIENTES:

- 2 ovos médios (130g)
- 1/2 colher (sopa) de manteiga em temperatura ambiente (10g)
- 1/3 xícara (chá) de creme de leite fresco (80ml)
- 1/3 xícara (chá) de café tradicional coado (80ml)
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo (60g)
- Manteiga para untar

#### MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, quebre os ovos e bata bem com o fouet e, então, misture a manteiga. Em seguida, adicione o creme de leite fresco e continue mexendo. Por fim, coloque o café coado e a farinha de trigo, misturando bem. Esquente uma frigideira antiaderente, untada com um pouco de manteiga, em fogo médio por um minuto. Espalhe 1 concha média de massa sobre a frigideira e doure a massa nos dois lados. Repita o processo com o restante da massa e reserve os discos de panquecas.





### RECHEIO

#### INGREDIENTES:

- 1 pé de escarola médio (500g)
- 1 ramo de salsa (6g)
- 1 ramo de cebolinha (12g)
- 2 dentes de alho médios (8g)
- 1 cebola pequena (100g)
- 2 colheres (chá) de azeite de oliva extravirgem (10ml)
- 1 xícara (chá) de ricota esfarelada (150g)
- 1 colher (chá) de noz-moscada ralada (4g)
- 1 colher (sopa) de queijo cottage (20g)
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado (15g)
- 1/2 colher (chá) sal (3g)

### MONTAGEM

#### MODO DE PREPARO:

Recheie cada disco de massa com duas colheres (sopa) do recheio, enrole-os formando panquecas e sirva.

#### MODO DE PREPARO:

Lave, higienize e pique a escarola, a salsa e a cebolinha. Descasque, lave e pique os dentes de alho e a cebola. Em uma panela, coloque o azeite e refogue a cebola e o alho. Quando estiverem dourados, adicione a escarola e mexa por cerca de 3 minutos até murchar. Apague o fogo, junte a ricota, a noz-moscada, o queijo parmesão ralado, o sal, a salsa e a cebolinha. Misture muito bem e reserve.





R E C E I T A S

## PÃO INTEGRAL COM CAFÉ

**Rendimento:**  
37 porções

**Peso da porção:**  
25g

**Valor calórico da porção:**  
162 Kcal

**Tempo de preparo:**  
3h

### INGREDIENTES:

- 1 xícara (chá) de água (240ml)
- 1 xícara (chá) de café coado (240ml)
- 2/3 de xícara (chá) de óleo de soja (160ml)
- 3 colheres (café) de sal (18g)
- 3 ovos médios (195g)
- 1/2 copo de açúcar (95g)
- 3 tabletes fermento biológico fresco (45g) ou 1 envelope de fermento biológico seco (10g)
- 1 xícara (chá) farinha de trigo integral (130g)
- 1 xícara (chá) de farelo de trigo (75g)
- 1 xícara (chá) de aveia em flocos grossos (190g)
- Farinha de trigo comum até dar o ponto (cerca de 650g)
- 1 gema de ovo (20g)
- 1 colher (sopa) de café (15ml)
- 1 colher (sopa) de gergelim (12g)

### MODO DE PREPARO:

Amorne a água e bata no liquidificador com o café coado, o óleo, o sal, os ovos, o açúcar e o fermento. Despeje o conteúdo do liquidificador em uma tigela e adicione a farinha de trigo integral, o farelo de trigo e a aveia em flocos, misture bem. Acrescente a farinha de trigo comum aos poucos, incorporando-a até que a massa deixe de grudar nas mãos. Transfira a massa para uma mesa e continue sovando no sentido das laterais para o centro, até que a massa fique lisa e homogênea. Corte a massa em dois pedaços iguais e faça uma bola com cada um deles, coloque em um recipiente plástico com tampa e deixe crescer até dobrar de volume. Modele cada uma com o rolo em formato de retângulos e enrole como um rocambole. Coloque em formas de bolo inglês untadas com óleo e farinha. Em um recipiente, misture a gema de ovo com o café, batendo bem com o auxílio de um garfo, passe por uma peneira e pincele a superfície da massa com essa mistura. Polvilhe com gergelim e leve ao forno desligado e deixe os pães crescendo por cerca de 1 hora. Ligue o forno e asse a massa em temperatura de 180°C até que a parte de baixo e a superfície dos pães estejam douradas.





R E C E I T A S

## PICOLÉ DE CAPPUCINO

**Rendimento:**  
11 porções

**Peso da porção:**  
50ml

**Valor calórico da porção:**  
167,2 Kcal

**Tempo de preparo:**  
20m + 24h de congelamento

### INGREDIENTES:

- 1 e 1/2 xícara (chá) de açúcar demerara (310g)
- 1/2 xícara (chá) de açúcar mascavo (75g)
- 1 colher (sopa) de chocolate em pó (10g)
- 2 colheres (sopa) de leite em pó (20g)
- 2 xícaras (chá) de leite desnatado (480ml)
- 1 colher (sopa) de café tradicional coado (10ml)



### MODO DE PREPARO:

Adicione no liquidificador o açúcar demerara, o açúcar mascavo, o chocolate em pó, o leite em pó, o leite desnatado e o café coado e bata bem até obter uma mistura homogênea. Coloque em formas de picolé ou em copinhos descartáveis com um palito de sorvete no meio e leve ao congelador de um dia para o outro e sirva.







RECEITAS

## SUCO DE MARACUJÁ COM CAFÉ

Rendimento:  
4 porções

Peso da porção:  
240ml

Valor calórico da porção:  
97,6 Kcal

Tempo de preparo:  
45min

### INGREDIENTES:

- 1 xícara (chá) de café coado (240ml)
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de água (600ml)
- 1 maracujá médio (364g)
- 4 colheres (sopa) de creme de leite (70g)
- 2 colheres (sopa) de açúcar (30g)

### MODO DE PREPARO:

Preencha uma forma de gelo com o café preparado e outra com a água, leve ao freezer para gelar. Lave o maracujá, retire sua polpa e coloque-a no liquidificador. Acrescente o creme de leite, o açúcar e os cubos de café e de água. Bata até misturar todos os ingredientes. Sirva gelado.







R E C E I T A S

## TOMATE COM CUSCUZ E CAFÉ

**Rendimento:**  
6 porções

**Peso da porção:**  
150g

**Valor calórico da porção:**  
179 Kcal

**Tempo de preparo:**  
1h30min

### INGREDIENTES:

- 2/3 xícara (chá) de cuscuz marroquino (115g)
- 1/2 xícara (chá) de café coado (120ml)
- 3 ramos de salsinha (18g)
- 1 ramo de cebolinha (12g)
- 1 cebola média (150g)
- 4 dentes de alho pequenos (8g)
- 1 cenoura pequena (100g)
- 1/2 pimentão amarelo pequeno (90g)
- 1/2 pimenta dedo-de-moça (3g)
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva (45ml)
- 1 colher (sopa) de uva passa (10g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)

### MONTAGEM

### INGREDIENTES:

- 1 castanha-do-brasil sem casca (8g)
- 6 tomates médios (1,1 Kg)



### MODO DE PREPARO:

Em um recipiente, coloque o cuscuz marroquino para hidratar no café. Lave e pique a salsinha e a cebolinha. Descasque, lave e pique a cebola e os dentes de alho e reserve. Lave, descasque e rale a cenoura. Lave, retire as sementes e pique o pimentão amarelo e a pimenta dedo-de-moça. Em uma panela, coloque a cebola, o alho, o pimentão, a pimenta e refogue com o azeite. Adicione o cuscuz marroquino, a uva passa, o sal, a salsinha e a cebolinha, misture bem e reserve.

### MODO DE PREPARO:

Pique a castanha-do-brasil e reserve. Lave e higienize os tomates. Corte a parte de cima de cada um na horizontal e, com o auxílio de uma colher, retire as sementes e o miolo. Recheie os tomates com o cuscuz, coloque-os em assadeira envolto com papel alumínio e leve ao forno. Após 30 minutos, retire o papel de cima e deixe por mais 10 minutos. Finalize decorando com a castanha picada.







# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BORÉM, F. M.; Pós-colheita do café. Lavras, MG: UFLA, p. 209-237, 2008. CENTRO DE DESENVOLVIMENTO TECNOLÓGICO DO CAFÉ – CETCAF. Curso prático de cafeicultura sustentável (Apostila). Disponível em: <http://www.cetcaf.com.br/Apostila%20Curso%20Pratico%20rev%20NOV2008.pdf>. Acesso em: 19 jan. 2019.

COMPANHIA DE ARMAZENS E SILOS DO ESTADO DE MINAS GERAIS – CASEMG. Cuidados na colheita e preparo do café. Disponível em: <http://www.casemg.com.br/download/CASEMG%20Colheita%20Caf%C3%A9%20-%20Monte%20Carmelo.pdf>. Acesso em: 02 fev. 2019.

GONÇALVES, A. M. O.; Influência dos Defeitos dos Grãos do Café na Percepção das Características Sensoriais da Bebida pelo Consumidor. Tese (Instituto de Tecnologia) Curso de Pós-graduação em Ciência e Tecnologia de Alimentos, Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Seropédica, RJ, p. 44, 2006.

SILVA, L. C.; Forno em Secadores Cascata. Revista Grãos Brasil: Da Semente ao Consumo, Rosário, Santa fé, Argentina. n 16, p. 30-34, 200. ABIC – ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DA INDÚSTRIA DE CAFÉ. Disponível em: [ww.abic.com.br](http://www.abic.com.br). Acesso em: 18 Jul. 2019.

ABRAHÃO, S.A. Qualidade da bebida e atividade antioxidante em in vivo e in vitro. 2007.87f. Dissertação (Mestrado em Ciências dos Alimentos) - Universidade Federal de Lavras, Lavras, MG.

CIC (CENTRO DE INTELIGÊNCIA DO CAFÉ). Disponível em: <http://www.cicbr.org.br>>Acesso em: 23 mai. 2019.

COFFEE BREAK. Classificação: análise dos grãos determina a qualidade. Disponível em: <http://www.coffeebreak.com.br/ocafezal.asp?SE=5&ID=33>>. Acesso em: 18 Jul. 2019.





EMBRAPA – CAFÉ. Disponível em:

[http://www22.sede.embrapa.br/cafe/outros/relatorio\\_gestao.htm](http://www22.sede.embrapa.br/cafe/outros/relatorio_gestao.htm). Acesso em: 24 Jul.2019.

TIPOS DE CAFÉ. Disponível em:

<http://www.cncafe.com.br/conteudo.asp?>. Acesso em: 25 Jul. 2019.

GLOSSÁRIO CAFÉ: TIPOS, CARACTERÍSTICAS E PREPARO. Disponível em:

<http://www.revistacafeicultura.com.br/index.php?tipo=ler&mat=15304>. Acesso em: 21 Jul. 2019.

PROCESSOS DE PREPARO DO CAFÉ. Disponível em:

<http://www.revistacafeicultura.com.br/index.php?tipo=ler&mat=3701>. Acesso em: 12 Jul. 2019.

PROCESSO DE PRODUÇÃO. Disponível em:

[http://www.iguacu.com.br/empr\\_processo\\_Producao.asp](http://www.iguacu.com.br/empr_processo_Producao.asp). Acesso em: 11 Set. 2019.

A lenda do café – ABIC. Disponível em:

<http://www.abic.com.br/publique/cgi/cgilua.exe/sys/start.htm?sid=38>. Acesso em: 25 nov. 19

Com alta de 39,7%, produção de café bate recorde em SP. Disponível em:

<https://www.saopaulo.sp.gov.br/spnoticias/com-alta-de-397-producao-de-cafe-bate-recorde-em-p/#:~:text=A%20estimativa%20preliminar%20da%20safra,ao%20obtido%20na%20safra%20anterior>. Acesso em 25 nov. 19

ROSSETTI, R.P. Determinação de fenóis totais em frutos do café:

Avaliações em diferentes fases de maturação. 2007.72f. Dissertação (mestrado em ciências) Universidade de São Paulo. São Carlos.

SALVA, T.J.G.; LIMA, V.B. A composição química do café e as

características da bebida e do grão. O agrônomo, Campinas. v.59, n.1, p. 57-59, 2007.

MELITTA. Do grão de café a xícara. Disponível em:

<http://www.melitta.com.br/MundoDoCafe/dograoxicara.aspx> . Acesso em: 12 dez. 2019.





O Estado de São Paulo conta com uma ampla variedade de produtos agrícolas que possuem grande relevância, não apenas econômica, como também nutricional, já que fazem parte da base da alimentação saudável. Pensando nisso, a Secretaria de Agricultura e Abastecimento, por meio da CODEAGRO, lança a coleção “Agro SP na mesa”.

Serão publicadas diversas edições com os principais produtos das cadeias paulistas, onde será evidenciada a importância de cada um deles na economia do Estado e nos hábitos alimentares da população, disponibilizando referências técnicas, de forma clara, simples e objetiva, com o propósito de incentivar o maior consumo por meio de informações, dicas, curiosidades e receitas.

Nesta edição, o produto apresentado será o café, que desde o seu surgimento nas costas brasileiras no século 18, rapidamente se tornou um dos recursos mais importantes do país, já que o Brasil é o maior exportador mundial. O estado de São Paulo vem ocupando a posição de segundo maior produtor nacional, superado apenas por Minas Gerais. Associado a isso, a bebida é preferência dos paulistas e a segunda mais consumida no mundo.

