

COLEÇÃO

AGROSP NA MESA MANDIOCA



Secretaria de
Agricultura e Abastecimento



SÃO PAULO
GOVERNO DO ESTADO
SÃO PAULO SÃO TODOS



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

SECRETARIA DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO
SUBSECRETARIA DE ABASTECIMENTO E SEGURANÇA ALIMENTAR
COORDENADORIA DE SEGURANÇA ALIMENTAR
DEPARTAMENTO DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL SUSTENTÁVEL

COLEÇÃO

AGROSP NA MESA

MANDIOCA

COORDENAÇÃO

Camila Kanashiro

EQUIPE DE ELABORAÇÃO

Milene G. Massaro Raimundo - Diretora do Departamento de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável

Anna Caroline de Brito Borges – Médica-Veterinária

Etelma M. Mendes Rosa – Nutricionista

Katilly Evillim Sousa - Nutricionista

Sizele Rodrigues dos Santos – Nutricionista

Anna Clara Bernardino de Oliveira – Estagiária de Nutrição

PROJETO GRÁFICO

Sizele Rodrigues dos Santos - Fotos e Produção

Etelma M. Mendes Rosa - Fotos e Produção

Carlos Eduardo dos Santos - Diagramação

COLABORAÇÃO

Daniel Gomes - Diretor da APTA Regional

José Carlos Feltran - Pesquisador do IAC (Instituto Agrônômico)

MANDIOCA - 08

O CONSUMO - 11

VARIEDADES DE MANDIOCA DE MESA - 12

AQUISIÇÃO E ARMAZENAMENTO - 13

COMO COZINHAR - 14

VALOR NUTRICIONAL - 15

PRODUTOS DERIVADOS DA MANDIOCA - 16

USO CULINÁRIO - 18



RECEITAS DOCES - 40

BOMBOCADO DE MANDIOCA - 41

BROWNIE - 42

DOCINHO DE MANDIOCA - 44

PÃO DE MANDIOCA COM PASSAS E NOZES - 46

RECEITAS SALGADAS - 19

CREME DE MANDIOCA COM BANANA-DA-TERRA - 20

BOBÓ DE ROBALO COM MANDIOCA - 22

COXINHA DE FORNO - 24

NHOQUE DE ESCAROLA AO MOLHO DE ATUM - 26

PASTEL DE FORNO - 28

SOPA DE MANDIOCA E CARNE - 30

TORTA CREMOSA DE MANDIOCA COM QUEIJO E ERVAS - 32

VACA ATOLADA - 34

MAIONESE DE MANDIOCA - 35

FRICAZZA - 36

PÃO DE MANDIOCA - 38

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS - 48



MANDIOCA

A mandioca (*Manihot esculenta* Crantz) é uma raiz tuberosa de origem amazônica que se propagou no continente pelos povos originários. Fonte de carboidrato, é a principal base

energética para mais de 700 milhões de pessoas de baixa renda no mundo, apresentando-se como um alimento de extrema importância, principalmente nos países subdesenvolvidos.

Ela é cultivada tanto em grandes plantações, como em pequenas áreas, tornando-se muito relevante na agricultura familiar. Atualmente, o plantio é feito em diversos países da América e da África pois a planta se adaptou a diferentes tipos de solos, sendo produzida em cerca de cem países, segundo a Embrapa. O Brasil é o quinto maior produtor e participa com 5,7% da produção mundial.

A mandioca é cultivada em todos os estados brasileiros, situando-se entre os oito primeiros produtos agrícolas do país, em termos de área cultivada, e o sexto em valor de produção.

O estado de São Paulo se destaca como um importante produtor de mandioca no Brasil, ocupando o terceiro lugar na produção nacional com 1,5 milhões de toneladas de raízes colhidas anualmente em 61 mil hectares cultivados (IBGE, 2024). Deste montante, aproximadamente 6 mil hectares são cultivados com mandioca de mesa.

O cultivo de mandioca de mesa encontra-se espalhado por praticamente todo o estado, entretanto, próximo a grandes centros consumidores predominam os plantios em áreas maiores e produtores mais tecnificados. Sendo assim, Mogi Mirim se destaca como principal região produtora de mandioca de mesa no estado. Sorocaba e Jaboticabal são outras macrorregiões de alta concentração de produção.

Já a mandioca de indústria concentra-se próxima às unidades de processamento (farinheiras, polvilheiras e fecularias) e mais de 80% da produção paulista encontra-se nas macrorregiões de Assis, Marília, Tupã, Presidente Prudente e Presidente Venceslau. Nessas áreas cultiva-se também mandioca de mesa, porém, devido à baixa fertilidade natural dos solos, a produtividade e a qualidade culinária das raízes (principalmente o cozimento) ficam comprometidas.

Essas culturas, de grande relevância para a economia e renda do estado, movimentam cerca de R\$ 74 milhões e geram milhares de empregos diretos e indiretos.

A Secretaria de Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo, por meio do Instituto Agrônomo (IAC-APTA), desenvolve diferentes cultivares que são responsáveis por elevar a renda dos agricultores e por melhorar o valor nutritivo da mandioca, eleita pela Organização das Nações Unidas (ONU) como um dos alimentos mais importantes do século XXI.

Dentre os trabalhos de pesquisa realizados pelo IAC, um deles permitiu aumentar em 20 vezes, em relação à mandioca comum, a quantidade de vitamina A da mandioca "amarelinha", proveniente da cultivar IAC 576-70. A IAC Amarelinha possui 220 Unidades Internacionais (UI) de vitamina A, enquanto as variedades de polpa branca têm apenas 10 UI.

Além da maior quantidade de nutrientes, o desempenho agrícola da IAC Amarelinha é muito superior, fazendo com que atualmente corresponda à maior parte das mandiocas de mesa comercializadas em São Paulo.



Segundo pesquisadores do Instituto Agronômico, a IAC 576-70 contribui fortemente para a segurança alimentar nas áreas periféricas das regiões urbanas, pois em relação às cultivares antigas, é possível produzir o dobro da quantidade em pequenas hortas. Os materiais mais antigos produzem cerca de 15 toneladas por hectare, enquanto a Amarelinha produz 30.

Além das mandiocas de mesa, o Instituto Agronômico possui cultivares específicas para o uso industrial e produção de farinha de mandioca, fécula e polvilho.

A plantação de mandioca é responsável por gerar muitos empregos tanto para grandes quanto pequenos produtores, suas variedades são cultivadas por todo país e a produção para a indústria (principalmente de farinhas) também é muito relevante.



O CONSUMO

A mandioca contém naturalmente ácido cianídrico (HCN). O HCN é responsável pela toxicidade da mandioca pois, caso não seja devidamente eliminado, pode causar doenças como a neuropatia tropical, bócio, cretinismo e intoxicações crônicas. A quantificação dessa substância é um dos fatores determinantes para diferenciar as mandiocas cultivadas em dois tipos:



- Mandioca brava - Mandioca para fins industriais: domina 90% das áreas plantadas no Brasil. Tem alto teor de matéria seca, o que resulta em um alto rendimento de amido, favorecendo a produção de farinha e fécula. Contém muito HCN e tem que passar por processos complexos para ser consumida, razão pela qual só é utilizada pela indústria.



- Mandioca mansa - Mandioca de mesa: detém 10% de área plantada no Brasil. Com baixo teor de HCN e menor tempo de cozimento, é o tipo disponível no mercado para consumo e uso culinário.

VARIEDADES DE MANDIOCA DE MESA

Conhecida por diversos nomes, como aipim, maniveira e macaxeira, a mandioca é um alimento muito conhecido na culinária brasileira por ser amplamente utilizado em todas as regiões do país. Já foram catalogadas mais de 1200 espécies de mandioca e suas características variam, como o tempo de cozimento e a cor da casca. Seguem abaixo algumas variedades da mandioca:

IAC 6-01 - é uma cultivar de mandioca de mesa desenvolvida pelo IAC. Ela tem polpa amarela, cozimento rápido e alto teor de betacaroteno e tem resistência à bacteriose (*Xanthomonas axonopodis* pv. *manihotis*).

IAC 28-00 - com alta produtividade, tem potencial produtivo superior a 35 toneladas por hectare. As raízes têm formato cônico cilíndrico regular e a película da raiz é de cor marrom-clara, com polpa creme e tem resistência à bacteriose.

IAC 576-70 - essa cultivar de mandioca de mesa se destaca por sua produtividade e alta resistência à bacteriose. Tem raízes de casca rugosa de coloração marrom-escura e polpa de coloração amarelo-clara, grande quantidade de vitamina A e baixo teor de HCN. É a mais cultivada no estado de São Paulo e está presente também em outros estados da federação, sendo a preferida para a indústria de mandioca descascada e embalada.

IAC 14, IAC 90 e IAC 118-95 - essas cultivares de mandioca para indústria destacam-se nas regiões produtoras onde apresentam excelente desempenho produtivo e relevante rendimento industrial. Todas têm grande resistência à bacteriose e alto teor de matéria seca nas raízes tuberosas.

AQUISIÇÃO E ARMAZENAMENTO

A melhor época para a aquisição de mandioca é de março a novembro. Na compra, deve-se escolher mandioca com casca intacta e polpa de cor uniforme, seja branca ou amarela, pois isso indica que é um produto de qualidade. Além disso, a casca deve soltar-se com facilidade, indicando ter pouco tempo da colheita.

Para armazenamento em geladeira, recomenda-se que a mandioca seja descascada, lavada e mantida em recipiente com água por, no máximo, dois dias.

Em freezer, a mandioca pode ser conservada por até 6 meses, mas antes deve ser descascada, cortada, lavada e colocada em sacos plásticos próprios para alimentos. Nesse caso, não se deve fazer o descongelamento antes da cocção para que as características de sabor ou textura do produto não sejam perdidas.





VALOR NUTRICIONAL

Além de ser um alimento rico em carboidratos, a mandioca também contém nutrientes essenciais como a vitamina C, potássio, magnésio, cobre, fósforo e fibras.

A vitamina C auxilia no combate aos radicais livres, prevenindo danos celulares e o envelhecimento precoce, e é fundamental na formação do colágeno, a proteína que dá firmeza à pele.

O potássio é importante para o funcionamento dos músculos, produção de energia e manutenção da saúde das células, dentre várias outras funções.

Já o magnésio é essencial para a produção de DNA e para a estrutura dos ossos, além de participar de vários processos metabólicos.

O cobre e o fósforo, além de suas diversas ações no organismo, favorecem a geração de energia e o fortalecimento do sistema imunológico.

Não menos importantes, as fibras auxiliam no funcionamento intestinal, na redução do apetite e no controle dos níveis de colesterol e açúcar do sangue.

COMO COZINHAR

Antes de cozinhar, é necessário remover a casca marrom e a parte mais fibrosa da mandioca (aquela que fica em volta da polpa). A cocção deve ser feita com a panela destampada para eliminar todo o HCN. O tempo de cozimento varia em torno de 30 minutos por quilograma de mandioca descascada. Esse tempo pode alterar de acordo com a espécie, com a qualidade do solo onde houve a plantação (quanto melhor o solo, menor o tempo) e com o período da colheita (cada espécie tem um resultado melhor se colhida no tempo certo).



PRODUTOS DERIVADOS DA MANDIOCA

Farinha de mandioca

A farinha de mandioca é fabricada com máquinas rudimentares ou industriais que fazem a moagem, prensagem, esfarelamento e secagem da mandioca.

Polvilho de mandioca

O polvilho, também conhecido como fécula, é derivado do amido da mandioca. Existem dois tipos de polvilho, o doce e o azedo. A diferença entre eles está no processo de fabricação. Enquanto o doce é obtido a partir da retirada, por decantação, do amido da mandioca ralada, o azedo é formado pelo processo de fermentação da mandioca antes de ser moída.

Farinha de tapioca

A farinha de tapioca é granular, de cor branca, crocante e com alto teor de amido. Obtida a partir da fécula, é utilizada na preparação de bolos, cuscuz, mingaus e diversas outras receitas.

Beiju

O Beiju é um produto obtido com a massa ou a fécula da mandioca depois de prensada, esfarelada e peneirada sobre a chapa quente do forno.

Carimã ou massa puba

Carimã, ou massa puba, é o produto obtido da fermentação das raízes frescas de mandioca. As raízes são colocadas em água, onde permanecem por aproximadamente cinco dias, até que amoleçam e comecem a soltar a casca. Em seguida, são esmagadas em peneiras, lavadas e depois levadas ao sol ou secadores até atingirem uma umidade de 50% para a puba úmida e 13% para a puba seca. É utilizada no preparo de bolos, mingaus, cuscuz e outros pratos.

Manipueira

Manipueira é o resíduo líquido liberado pela prensagem da massa de mandioca, podendo formar o tucupi, vinagre ou cachaça.



USO CULINÁRIO

A mandioca é consumida cozida ou frita, em qualquer uma das principais refeições diárias. Pode ser usada como acompanhamento ou mesmo na preparação de diversas receitas culinárias.

Atualmente vem crescendo também a comercialização de mandioca minimamente processada, pré-cozida, congelada ou refrigerada.

Apresentando-se como um alimento extremamente versátil na culinária, a mandioca é utilizada em muitas preparações tradicionais como a vaca atolada, bobó, escondidinho, coxinhas, bolinhos, nhoque, pães, bolos, caldos, entre outros.

Aproveitando essas possibilidades, a Coordenadoria de Segurança Alimentar desenvolveu receitas especiais que utilizam a mandioca de maneira saudável, prática e saborosa. A seguir, confira deliciosas opções para incluir esse rico alimento no seu dia a dia.

RECEITAS SALGADAS



CREME DE MANDIOCA COM BANANA-DA-TERRA



Tempo de preparo: 1h40min
Rendimento: 7 porções
Peso da porção: 350g
Valor calórico da porção: 270 Kcal

CREME

INGREDIENTES:

- 200g de mandioca crua com casca
- 2 tomates pequenos (310g)
- 1 limão médio (105g)
- 3 bananas-da-terra médias (300g)
- 1 cebola pequena (100g)
- 3 dentes de alho pequenos (6g)
- ½ pimentão amarelo pequeno (90g)
- ½ pimentão vermelho pequeno (90g)
- 2 ramos de salsinha (12g)
- 1 chuchu pequeno (340g)
- 1 cenoura pequena (100g)
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem (45ml)
- 2 xícaras (chá) de água (480ml)
- 2 colheres (chá) de sal (12g)

MODO DE PREPARO:

Descasque, lave e corte a mandioca em pedaços médios. Em uma panela, coloque a mandioca e água até cobrir, cozinhe até chegar em consistência de purê e reserve. Faça um x na base dos tomates e afervente-os em uma panela com água, até que as peles se soltem. Transfira-os para uma vasilha com água gelada, para facilitar a retirada das peles e sementes e, com a ajuda de um processador, bata os tomates até ficarem em consistência de molho e reserve. Lave, corte ao meio, esprema o limão e reserve o suco. Descasque, corte as bananas em rodellas, marine com o suco de limão e reserve. Descasque, lave e pique a cebola e os dentes de alho e reserve. Lave, retire as sementes e os pimentões em cubos pequenos. Lave e pique a salsinha e reserve. Lave, descasque e pique em cubos o chuchu e a cenoura e reserve. Em uma panela com 2 colheres (sopa) de azeite, refogue o alho e a cebola até dourar. Adicione os pimentões e refogue. Junte o chuchu e a cenoura, mexa, adicione a água e cozinhe até ficarem *al dente*. Em uma frigideira com o restante do azeite, doure as rodellas de banana. Adicione as bananas, o creme de mandioca, o sal e a salsinha ao refogado e misture delicadamente.

FAROFA

INGREDIENTES:

- ½ cebola pequena (50g)
- 4 folhas médias de couve-manteiga (100g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem (15ml)
- 1 colher (sopa) de manteiga com sal (20g)
- 1 e ½ xícara (chá) de farinha de mandioca flocada - Beiju (190g)
- 2 colheres (chá) de sal (12g)

MODO DE PREPARO:

Descasque, lave e corte a cebola em pequenos cubos e reserve. Lave e corte a couve em fatias finas e reserve. Em uma panela, coloque o azeite e a cebola, quando dourar adicione a manteiga e a couve, refogue bem. Por último, adicione a farinha de mandioca, o sal e deixe tostar por 10 minutos. Sirva com o creme de mandioca. Se preferir, utilize as cascas das bananas para o preparo da farofa.

BOBÓ DE ROBALO COM MANDIOCA



Tempo de preparo: 1h10min
Rendimento: 12 porções
Peso da porção: 150g
Valor calórico da porção: 198 Kcal

INGREDIENTES:

- 650g de mandioca crua com casca
- 2 dentes de alho médios (8g)
- ½ cebola média (80g)
- 2 tomates grandes (470g)
- 250g de robalo
- ½ xícara (chá) de extrato de tomate (230g)
- 2 xícaras (chá) de água (480ml)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30ml)
- 1 xícara (chá) de leite (240ml)
- ½ vidro de leite de coco (100ml)
- 1 lata de milho verde (170g drenado)
- 1 colher (sopa) de ketchup (20g)
- ½ colher (sopa) de sal (7g)
- ¼ colher (chá) de açafrão (1g)
- 1 colher (sopa) de orégano
- ¼ colher (chá) de cominho

MODO DE PREPARO:

Descasque, lave e corte a mandioca em pedaços médios. Em uma panela, coloque a mandioca e água até cobrir, cozinhe até chegar em consistência de purê e reserve. Descasque e lave os dentes de alho e a cebola, pique-os e reserve. Lave, retire a pele e as sementes dos tomates e reserve. Retire a pele e a espinha do peixe e lave-o. Em outra panela, cozinhe o peixe com o extrato de tomate e a água. Depois de cozido, corte o peixe em cubos, reservando o caldo. Em uma panela, aqueça o óleo, doure o alho, a cebola, junte o peixe e deixe cozinhar. Bata no liquidificador o caldo do peixe, o leite, a mandioca, os tomates, o leite de coco. Junte ao peixe, leve ao fogo alto, acrescente o milho escorrido, o ketchup, o sal, o açafrão, o orégano e o cominho, misturando bem. Deixe cozinhar por 20 minutos. Sirva quente.



COXINHA DE FORNO



Tempo de preparo: 2h
Rendimento: 17 porções
Peso da porção: 65g
Valor calórico da porção: 250 Kcal



RECHEIO

INGREDIENTES:

- 3 ramos de salsinha (18g)
- 2 tomates médios (370g)
- 1 cebola média (150g)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30ml)
- 500g peito de frango sem pele e sem osso
- 1 e ½ colher (chá) de sal (9g)
- 1 xícara (chá) de creme de ricota (250g)

MODO DE PREPARO:

Lave e pique a salsinha e os tomates e reserve. Descasque, lave e pique a cebola e reserve. Em uma panela de pressão, cozinhe o frango em água o suficiente para cobri-lo, por 30 minutos. Deixe esfriar, desfie o frango com auxílio de um garfo e reserve. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola. Acrescente o frango, o tomate, a salsinha e refogue por mais 10 minutos. Apague o fogo, acrescente o creme de ricota, misture e deixe esfriar.

MASSA

INGREDIENTES:

- 400g de mandioca crua com casca
- 1 xícara (chá) de água (240ml)
- 2 e ½ colheres (sopa) de manteiga com sal (50g)
- ½ colher (chá) de páprica picante (1g)
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo (260g)

MODO DE PREPARO:

Descasque, lave e corte em pedaços a mandioca, cozinhe em panela de pressão, em água o suficiente para cobri-la, até obter a consistência de purê e reserve. Em uma panela, adicione a água, a manteiga e a páprica. Quando ferver, adicione toda a farinha e o purê de mandioca, mexendo até desgrudar do fundo da panela. Transfira a massa para um recipiente e deixe esfriar. Faça bolinhas com a massa e reserve.

MONTAGEM

INGREDIENTES:

- 2 claras (80g)
- 5 colheres (sopa) de farinha de rosca (50g)
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem (45ml)

MODO DE PREPARO:

Abra cada bolinha de massa e recheie, modelando no formato de coxinha. Em um recipiente, coloque as claras e bata-as ligeiramente. Em um recipiente separado, acrescente a farinha de rosca. Passe as coxinhas na clara, escorra, empane-as com a farinha de rosca e pulverize-as ou pincele-as com um pouco de azeite. Leve à fritadeira elétrica sem óleo ou forno e asse por 30 minutos a 180°C, ou até que fiquem douradas. Se preferir, essa receita pode ser frita, em vez de assada.

NHOQUE DE ESCAROLA AO MOLHO DE ATUM



Tempo de preparo: 1h30min
Rendimento: 5 porções
Peso da porção: 200g
Valor calórico da porção: 395 Kcal



MASSA

INGREDIENTES:

- 300g de mandioca crua com casca
- 9 folhas de escarola (110g)
- 1 colher (sopa) de margarina (20g)
- 2 claras (80g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 2 e ½ xícaras (chá) de farinha de trigo (325g)

MODO DE PREPARO:

Descasque, lave, corte em pedaços pequenos a mandioca e cozinhe em uma panela com água, até amolecer. Passe-a pelo espremedor de batatas e reserve. Lave a escarola e coloque-a em uma panela com água fervente para cozinhar. Em seguida, escorra a escarola, deixe esfriar um pouco, e pique com uma faca. Em uma vasilha, coloque a mandioca, a margarina, as claras, a escarola picada, o sal e a farinha e misture bem. Enrole a massa e corte em pequenos cubos (de 1cm por 1cm aproximadamente). Cozinhe em água quente. Quando começarem a boiar, retire-os da água e reserve.

MOLHO

INGREDIENTES:

- 3 tomates médios (560g)
- 1 cebola média (150g)
- 15 ramos de salsinha (90g)
- 1 colher (chá) de azeite de oliva extravirgem (5ml)
- 1 lata de atum (170g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)

MODO DE PREPARO:

Lave os tomates e pique-os em cubinhos e reserve. Descasque, lave e pique a cebola e reserve. Lave e pique a salsinha e reserve. Aqueça o azeite em uma panela, acrescente a cebola e doure. Adicione os tomates e o sal e refogue. Acrescente o atum escorrido e deixe cozinhar em fogo médio por 10 minutos. Apague o fogo e adicione a salsinha picada. Coloque o molho por cima do nhoque e sirva.

PASTEL DE FORNO



Tempo de preparo: 2h
Rendimento: 18 porções
Peso da porção: 23g (1 unidade)
Valor calórico da porção: 51 Kcal



MASSA

INGREDIENTES:

- 200g de mandioca crua com casca
- ¼ xícara (chá) de farinha de linhaça (30g)
- 1 xícara (chá) de água (240ml)
- ¾ xícara (chá) de farinha de trigo (95g)

MODO DE PREPARO:

Descasque, lave e corte em pedaços a mandioca, cozinhe em panela de pressão, em água o suficiente para cobri-la, até obter a consistência de purê e reserve. Em um recipiente, misture a mandioca, a farinha de linhaça e a água. Coloque a farinha de trigo aos poucos e amasse até incorporar os ingredientes. Leve à geladeira e deixe descansar por cerca de 30 minutos.

RECHEIO

INGREDIENTES:

- 1 cenoura média (200g)
- ½ cebola pequena (50g)
- 1 dente de alho pequeno (2g)
- 1 brócolis ninja pequeno (300g)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem (30ml)
- 8 folhas de espinafre (20g)
- 3 ramos de salsinha (18g)
- 1 ramo de cebolinha (12g)
- 1 e ½ colher (chá) de sal (9g)
- 4 e ½ colheres (sopa) de creme de ricota (45g)
- ½ colher (café) de pimenta-do-reino moída

MODO DE PREPARO:

Lave, descasque, rale a cenoura e reserve. Descasque, lave e pique a cebola e o alho e reserve. Lave os brócolis e corte-os em pequenos pedaços e reserve. Em uma panela, coloque o azeite, a cebola, o alho e deixe dourar. Acrescente a cenoura, os brócolis, o sal e a pimenta-do-reino e mexa bem. Tampe a panela, quando o recheio murchar, retire a tampa e deixe secar. Apague o fogo, acrescente o creme de ricota, mexa bem e reserve.

MONTAGEM

INGREDIENTES:

- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem (15ml)
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado (8g)

MODO DE PREPARO:

Faça pequenas bolinhas com a massa, abra cada uma, recheie e feche-as apertando com as mãos e utilize um garfo para finalizar os acabamentos. Coloque os pastéis em uma assadeira untada, pincele azeite e salpique o queijo parmesão por cima. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C por pelo menos 30 minutos ou até dourarem.

SOPA DE MANDIOCA E CARNE



Tempo de preparo: 1h30min
Rendimento: 9 porções
Peso da porção: 240g
Valor calórico da porção: 174 Kcal



CALDO DE CARNE

INGREDIENTES:

- 500g de músculo bovino
- 2L de água
- 1 cenoura pequena (100g)
- 1 abobrinha pequena (210g)
- 1 talo de salsão com folhas (50g)
- 1 cebola pequena (100g)
- 1 folha de louro
- 3 cravos-da-índia

MODO DE PREPARO:

Corte o músculo em cubos médios, retirando as aparas e o excesso de gordura e reserve. Lave a cenoura e a abobrinha e corte em três partes iguais e reserve. Lave o salsão e reserve. Lave, descasque e corte ao meio a cebola, em uma das metades prenda o louro com os cravos-da-índia. Junte todos os ingredientes na panela de pressão, cubra com água, tampe e leve ao fogo alto. Cozinhe por 20 minutos, após pegar pressão. Apague o fogo e deixe todo vapor sair. Separe a carne do caldo, desfie e reserve. Em um liquidificador, bata os legumes e temperos com o caldo e reserve.

SOPA

INGREDIENTES:

- 500g de mandioca crua com casca
- 1 cebola pequena (100g)
- 1 dente de alho pequeno (2g)
- 1 colher (sopa) de óleo (15ml)
- 3 colheres (chá) de sal (18g)

MODO DE PREPARO:

Descasque, lave e corte a mandioca em cubos médios e reserve. Descasque, lave e corte a cebola em pequenos cubos e reserve. Descasque, lave e pique o alho e reserve. Em uma panela, aqueça o óleo, e refogue a cebola, o alho. Junte o músculo desfiado e refogue. Acrescente a mandioca, cubra com o caldo de carne. Adicione o sal. Tampe a panela de pressão e deixe cozinhar por 35 minutos após pegar pressão. Apague o fogo, retire a pressão e sirva.

TORTA CREMOSA DE MANDIOCA COM QUEIJO E ERVAS



Tempo de preparo: 2h15min
Rendimento: 6 porções
Peso da porção: 120g (2 fatias)
Valor calórico da porção: 300 Kcal

MASSA

INGREDIENTES:

- 650g de mandioca crua com casca
- 4 e ½ xícaras (chá) de leite desnatado (1080ml)
- 1 ovo médio (65g)
- ⅓ colher (chá) de sal (2g)

MODO DE PREPARO:

Descasque, lave e corte a mandioca em cubos e coloque-a em uma panela com 4 xícaras (chá) de leite desnatado. Leve ao fogo médio e deixe cozinhar com a panela semitampada por 45 minutos (o tempo de cocção pode variar de acordo com a qualidade da mandioca), ou até que a mandioca fique macia. Mexa de vez em quando e, se o leite evaporar completamente, adicione mais para que não seque. Depois de cozida, retire os fiapos da mandioca, e bata-a em um processador de alimentos, até que forme uma massa lisa. Adicione o ovo, o sal, o restante do leite desnatado, misture bem e reserve.

RECHEIO

INGREDIENTES:

- 3 ramos de salsinha (18g)
- ¾ xícara (chá) de ricota (150g)
- ½ colher (chá) de sálvia seca
- ½ colher (chá) de tomilho seco
- 1 colher (sopa) de óleo (15ml)
- ¼ colher (chá) de sal (1g)

MODO DE PREPARO:

Lave, higienize e pique a salsinha. Em um recipiente, amasse a ricota, acrescente a sálvia, o tomilho, a salsinha, o óleo e o sal, misture bem e reserve.

MONTAGEM

INGREDIENTES:

- ½ colher (sopa) de óleo para untar (8ml)
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo integral para polvilhar (10g)

MODO DE PREPARO:

Preaqueça o forno em temperatura. Em um refratário untado com óleo e polvilhado com farinha de trigo integral, espalhe metade da massa de mandioca de maneira uniforme e coloque por cima o recheio. Cubra com a outra metade da massa e leve ao forno médio por 40 minutos. Sirva em seguida.



VACA ATOLADA



Tempo de preparo: 1h30min
Rendimento: 12 porções
Peso da porção: 240g
Valor calórico da porção: 537 Kcal

INGREDIENTES:

- 860g de mandioca crua com casca
- 4 tomates pequenos (620g)
- 2 cebolas pequenas (200g)
- 1,5Kg costela bovina
- 2 colheres (sopa) de óleo (30ml)
- 2 colheres (sopa) de alho-poró picado (12g)
- 1 colher (sopa) de páprica doce (5g)
- 1 colher (sopa) de sal (15g)
- 1L de água

MODO DE PREPARO:

Descasque, lave e corte a mandioca em pedaços médios e reserve. Lave e pique o tomate e reserve. Descasque, lave e pique a cebola. Corte a costela em cubos. Em uma panela de pressão, aqueça o óleo e refogue a cebola, o tomate, o alho-poró e os temperos, acrescente a costela e deixe até dourar. Cubra com a água, tampe a panela e deixe cozinhar por 40 minutos após pegar pressão. Espere sair a pressão, junte a mandioca, tampe a panela e deixe cozinhar por mais 20 minutos após pegar pressão. Apague o fogo, espere sair a pressão e sirva.

MAIONESE DE MANDIOCA



Tempo de preparo: 1h
Rendimento: 38 porções
Peso da porção: 12g (1 colher de sopa)
Valor calórico da porção: 60 Kcal

INGREDIENTES:

- 70g de mandioca crua com casca
- 1 dente de alho pequeno (2g)
- 2 ramos de salsinha (12g)
- 1 xícara (chá) de leite bem gelado (240ml)
- ½ colher (chá) de sal (3g)
- ½ limão pequeno (40g)
- 1 xícara (chá) de óleo (240ml)

MODO DE PREPARO:

Descasque, lave, corte em pedaços pequenos a mandioca e cozinhe em uma panela com água, até amolecer bem e reserve até esfriar. Descasque, lave e pique o dente de alho e reserve. Lave e pique a salsinha e reserve. Lave, esprema o limão e reserve o suco. Bata no liquidificador o leite bem gelado (se necessário, coloque-o no freezer por alguns minutos), o alho, a salsinha, o sal, a mandioca e o limão. Acrescente o óleo em fio, sem parar de bater, até atingir a consistência cremosa.

Dica: Se desejar, substitua o alho e a salsinha por manjerição ou outra erva fresca, ou ainda, manter o sabor original da maionese, utilizando somente o limão.

FRICAZZA



Tempo de preparo: 2h15min
Rendimento: 15 porções
Peso da porção: 100g
Valor calórico da porção: 290 Kcal



MASSA

INGREDIENTES:

- 350g de mandioca crua com casca
- 2 tabletes fermento biológico fresco (30g)
- 1 colher (sopa) de açúcar (10g)
- ½ xícara (chá) de água morna (120ml)
- 1 colher (sopa) de margarina (20g)
- ½ colher (chá) de sal (3g)
- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo (520g)

MODO DE PREPARO:

Descasque, lave e corte em pedaços a mandioca, cozinhe em panela de pressão, em água o suficiente para cobri-la, até obter a consistência de purê. Passe pelo espremedor de batatas e reserve. Em uma vasilha, coloque o fermento e o açúcar e amasse com o garfo, até dissolver. Acrescente a água morna, a margarina, o sal e acrescente a farinha aos poucos e amasse até começar a desgrudar das mãos. Estique a massa em uma forma redonda untada e polvilhada com farinha de trigo, até cobrir todo o fundo. Deixe descansar por 20 minutos e leve ao forno preaquecido por 35 minutos.

MOLHO

INGREDIENTES:

- 2 tomates médios maduros (370g)
- 1 cebola média (150g)
- 1 colher (sopa) de óleo (15ml)
- 1 colher (chá) de sal (6g)

MODO DE PREPARO:

Lave, corte e bata no liquidificador os tomates e reserve. Descasque, lave e pique a cebola. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola. Acrescente o tomate e o sal e cozinhe em fogo alto, até reduzir o molho.

MONTAGEM

INGREDIENTES:

- 500g de muçarela em fatias

MODO DE PREPARO:

Espalhe o molho sobre a massa. Cubra-a com as fatias de muçarela e leve ao forno por 15 minutos, para terminar de assar a massa e o queijo derreter. Sirva quente.

PÃO DE MANDIOCA



Tempo de preparo: 2h
Rendimento: 23 porções
Peso da porção: 68g (3 unidades)
Valor calórico da porção: 297 Kcal

INGREDIENTES:

- 650g de mandioca crua com casca
- 1 xícara (chá) de água morna do cozimento da mandioca (240ml)
- 3 ovos médios (195g)
- $\frac{3}{4}$ xícara (chá) de óleo (180ml)
- 2 colheres (sopa) de açúcar refinado (20g)
- 1 colher (sopa) de sal (15g)
- 3 tabletes de fermento biológico fresco (45g)
- 8 xícaras (chá) de farinha de trigo (1Kg)
- 1 xícara (chá) de azeitonas verdes picadas (135g)
- 2 gemas (40g)
- Margarina para untar
- Farinha de trigo para polvilhar

MODO DE PREPARO:

Descasque, lave e corte em pedaços a mandioca, cozinhe em panela de pressão, em água o suficiente para cobri-la, até obter a consistência de purê. Reserve 1 xícara (chá) de água do cozimento e reserve. Bata no liquidificador os ovos, o óleo, a água do cozimento da mandioca, o açúcar, o sal e o fermento. Com o liquidificador ligado, acrescente aos poucos a mandioca cozida até parar de bater, ou seja, até a hélice começar a girar em falso. Complete o processo utilizando a função "pulsar" por 3 a 5 vezes. Coloque a mistura numa tigela de mais ou menos 40cm de diâmetro. Adicione as azeitonas picadas e acrescente a farinha de trigo, aos poucos, mexendo sempre com uma colher. Quando ficar difícil de mexer, transfira a massa para uma mesa polvilhada com farinha de trigo e continue acrescentando e incorporando farinha no sentido das laterais para o centro, até que fique lisa e homogênea e não grude mais nas mãos, com o cuidado de não colocar farinha demais, pois poderá deixar a massa dura. Faça uma bola com toda a massa, coloque em uma vasilha polvilhada com farinha de trigo, tampe e deixe crescer por uma hora ou até dobrar de volume. Abra a massa com um rolo, corte losangos e modele os pãezinhos como pequenos rocamboles e coloque-os lado a lado em uma assadeira untada e enfarinhada. Pincele com as gemas e deixe crescer por cerca de 5 minutos. Leve ao forno em temperatura baixa e aumente para a média somente pouco antes de começar a dourar.

Dica: Substitua a mandioca por inhame, cará, batata doce, batata ou mandioquinha cozidas ou ainda por bananas cruas. Substitua também a água do cozimento por leite ou água em temperatura ambiente.



RECEITAS DOCES



BOMBOCADO DE MANDIOCA



Tempo de preparo: 1h20min
Rendimento: 8 porções
Peso da porção: 90g
Valor calórico da porção: 380 Kcal

INGREDIENTES:

- 200g de mandioca crua com casca
- 4 gemas (80g)
- 3 colheres (sopa) de manteiga (60g)
- 1 e ½ xícara (chá) de açúcar demerara (300g)
- 1 vidro de leite de coco (200ml)
- ¼ colher (chá) de sal (1g)
- 1 pacote pequeno de coco ralado (50g)
- 1 pacote pequeno de queijo parmesão ralado (50g)
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó (16g)
- Manteiga para untar

MODO DE PREPARO:

Descasque, lave e rale a mandioca e reserve. Peneire as gemas com o auxílio de uma peneira. No liquidificador, bata as gemas, a manteiga, o açúcar, o leite de coco e o sal, até formar um creme homogêneo. Despeje o creme batido em um recipiente, adicione a mandioca, o coco e o queijo. Misture com uma colher. Peneire o fermento e incorpore-o delicadamente à massa. Despeje em uma forma retangular antiaderente (33cmx21cm) untada. Asse em forno preaquecido a 180°C, por aproximadamente 40 minutos.

BROWNIE



Tempo de preparo: 1h
Rendimento: 7 porções
Peso da porção: 80g
Valor calórico da porção: 390 Kcal

INGREDIENTES:

- 5 colheres (sopa) de manteiga (100g)
- 3 ovos médios (195g)
- 6 colheres (sopa) de açúcar demerara (100g)
- 4 colheres (sopa) de farinha de mandioca (40g)
- 8 colheres (sopa) de farinha de amêndoas (80g)
- 1 xícara (chá) de chocolate em pó 50% cacau (120g)
- 1 colher (sopa) de semente de girassol (10g)
- 1 colher (sopa) de semente de abóbora (10g)
- Manteiga para untar

MODO DE PREPARO:

Em um refratário, coloque a manteiga e leve ao micro-ondas por 40 segundos e reserve. Em um recipiente, misture bem os ovos e o açúcar. Acrescente a manteiga, as farinhas e o chocolate em pó peneirados. Misture até ficar homogêneo e incorpore as sementes. Coloque a massa em uma forma de bolo inglês (26cmx12cm) untada e leve ao forno convencional a 180°C por 30 minutos.



DOCINHO DE MANDIOCA



Tempo de preparo: 40min
Rendimento: 20 porções
Peso da porção: 16g
Valor calórico da porção: 80 Kcal

LEITE CONDENSADO CASEIRO

INGREDIENTES:

- 1 xícara (chá) de água (240ml)
- 1 xícara (chá) de leite em pó integral (110g)
- 1 xícara (chá) de açúcar demerara (200g)

MODO DE PREPARO:

Ferva a água. No liquidificador, bata a água fervente, o leite em pó e o açúcar por aproximadamente 3 minutos ou até ficar bem cremoso. Coloque na geladeira por 2 horas.

DOCINHO

INGREDIENTES:

- 100g de mandioca crua com casca
- Leite condensado caseiro (395g)
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal (20g)

MODO DE PREPARO:

Ferva a água. No liquidificador, bata a água fervente, o leite em pó e o açúcar por aproximadamente 3 minutos ou até ficar bem cremoso. Coloque na geladeira por 2 horas.

MONTAGEM

INGREDIENTES:

- 1 colher (sopa) de leite em pó integral (10g)

MODO DE PREPARO:

Passar água nas mãos, pegar pequenas porções da massa, moldar em formato de bolinhas e passar no leite em pó.



PÃO DE MANDIOCA COM PASSAS E NOZES



Tempo de preparo: 2h30min
Rendimento: 13 porções
Peso da porção: 150g
Valor calórico da porção: 430 Kcal



MASSA

INGREDIENTES:

- 390g de mandioca crua com casca
- 2 ovos pequenos (110g)
- ½ xícara (chá) de óleo (80ml)
- 1 colher (sopa) de fermento biológico fresco (25g)
- ½ xícara (chá) de leite (120ml)

- ½ xícara (chá) da água do cozimento da mandioca (120ml)
- 1 colher (sopa) de leite em pó integral (10g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- ½ xícara (chá) de açúcar refinado (95g)
- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo (520g)

MODO DE PREPARO:

Descasque, lave e corte em pedaços a mandioca e coloque em uma panela de pressão com água até cobri-la. Cozinhe por 20 minutos, aguarde sair a pressão, escorra a água, reservando ½ xícara (chá) da água do cozimento e reserve a mandioca. Espere a mandioca esfriar, bata-a no liquidificador com os demais ingredientes, exceto a farinha de trigo. Coloque a mistura em uma tigela grande e acrescente 3 xícaras (chá) de farinha de trigo aos poucos, misturando com uma colher de polietileno. Coloque a massa em uma superfície plana, limpa e higienizada, sove a massa e acrescente o restante da farinha de trigo aos poucos, até não grudar mais nas mãos. Faça uma bola grande, coloque em uma tigela tampada, deixe descansar por uma hora ou até dobrar de volume e reserve.

RECHEIO

INGREDIENTES:

- ½ xícara (chá) de nozes (55g)
- ¾ xícara (chá) de açúcar mascavo (80g)
- 1 xícara (chá) de uva-passa (145g)

- 1 e ½ colher (chá) de canela em pó (8g)
- 6 colheres (sopa) de margarina sem sal (120g)

MODO DE PREPARO:

Triture as nozes e misture com o açúcar mascavo, as uvas-passas, a canela e a margarina e reserve.

MONTAGEM:

Sobre uma bancada, abra a massa com um rolo, formando um retângulo. Espalhe o recheio por toda a massa. Enrole-a na parte mais larga, como um rocambole, apertando-a para retirada do ar e para aderir o recheio. Corte-a em fatias iguais. Disponha as fatias deitadas, em uma forma redonda (28cm de diâmetro) untada, uma ao lado da outra. Leve ao forno médio, de 35 a 45 minutos, ou até que estejam douradas. Retire do forno e reserve.

CALDA

INGREDIENTES:

- 2 colheres (sopa) de água (30ml)
- 1 xícara (chá) de açúcar confeiteiro (140g)
- 1 colher (sobremesa) de essência baunilha (10ml)

MODO DE PREPARO:

Em uma panela, aqueça a água, adicione o açúcar confeiteiro e a baunilha e misture. Cubra as fatias com a calda quente e sirva a seguir.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Cardoso, M. A. **Nutrição e metabolismo: nutrição humana**. São Paulo: Guanabara Koogan, 2006.
2. Cascudo, L. da C. **Dicionário do folclore brasileiro**. Rio de Janeiro: Ediouro, 2023.
3. **Determinação Quantitativa do Ácido Cianídrico em Mandioca**. Disponível em: <https://revistas.unibh.br/dcbas/article/view/2411>. Acesso em: 07 de fev. de 2025.
4. **Mandioca**. Disponível em: <https://panelinha.com.br/glossario/mandioca>. Acesso em: 10 de fev. de 2025.
5. **Mandioca**. Disponível em: <https://www.embrapa.br/mandioca-efruticultura/cultivos/mandioca>. Acesso em: 07 de fev. de 2025.
6. **Mandioca: Fabricação de Produtos derivados**. Disponível em: <https://www.emdagro.se.gov.br/wp-content/uploads/2018/10/Mandioca.pdf>. Acesso em: 10 de fev. de 2025.
7. **Produtos Juninos do Agro SP: Estado é referência em pesquisa científica com mandioca**. Disponível em: <https://www.cati.sp.gov.br/portal/imprensa/noticia/produtos-juninos-do-agro-sp-estado-referencia-em-pesquisa-cientifica-com-mandioca>. Acesso em: 06 de fev de 2025.
8. Tomich, R. C. G.; Salis, S. M.; Feiden, A.; Curado, F. F.; dos Santos, G. G.; Tomich, T. R. **Boletim de pesquisa e desenvolvimento, etnovariedades de mandioca (Manihot esculenta Crantz) cultivadas em assentamentos rurais de Corumbá, MS**. Corumbá: EMBRAPA. Agosto de 2008.

CONHEÇA NOSSA COLEÇÃO COMPLETA



ACESSE NOSSO SITE POR MEIO DO QR CODE:



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 do Departamento de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável (DESANS), desenvolveu a coleção “Agro SP na mesa”.

Nessa edição, o produto apresentado é a mandioca. Conhecida por diversos nomes, como aipim, maniveira e macaxeira, a mandioca é um alimento muito cultivado e apreciado na culinária de todas as regiões brasileiras. Apresentando-se como um alimento extremamente versátil, é utilizada em muitas preparações tradicionais como a vaca atolada, bobó, escondidinho, coxinhas, bolinhos, nhoque, pães, bolos, caldos, entre outros.

Essa publicação objetiva incentivar o aumento do consumo desse produto, considerando sua versatilidade, qualidade nutricional e potencial para o agro paulista.



Secretaria de
Agricultura e Abastecimento



SÃO PAULO
GOVERNO DO ESTADO