

# O PINHÃO NA CULINÁRIA



*Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária  
Embrapa Florestas  
Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento*

## O PINHÃO NA CULINÁRIA

*Rossana Catie Bueno de Godoy  
Maria de Fátima de Oliveira Negre  
Ilídia Maria Mendes  
Geisa Liandra de Andrade de Siqueira  
Cristiane Vieira Helm*

*Embrapa  
Brasília, DF  
2013*

Exemplares desta publicação podem ser adquiridos na:

**Livraria Embrapa**

www.embrapa.br/livraria

**Embrapa Florestas**

Estrada da Ribeira, Km 111, Guaraituba

83411-000 – Colombo, PR – Brasil

Caixa Postal: 319

Fone: (41) 3675-5600

Fax: (41) 3675-5601

www.embrapa.br/florestas

www.embrapa.br/fale-conosco/sac/

**Unidade responsável pelo conteúdo e edição**

Embrapa Florestas

**Comitê de Publicações da Embrapa Florestas**

Presidente: *Patrícia Póvoa de Mattos*

Secretária-Executiva: *Elisabete Marques Oaida*

Membros: *Alvaro Figueredo dos Santos,*

*Claudia Maria Branco de Freitas Maia, Elenice*

*Fritsons, Guilherme Schnell e Schuhli, Jorge*

*Ribaski, Luis Claudio Maranhão Froufe, Maria Izabel Radomski, Susete do Rocio Chiarello Penteadó*

**Supervisão editorial e revisão de texto**

*Patrícia Póvoa de Mattos*

**Normalização bibliográfica**

*Francisca Rasche*

**Projeto gráfico, editoração e capa**

*Fabiana Christine Soares Tobias*

*Hamilton Brüschr*

*Vrande de Santana Pereira*

**Foto da capa**

*Hamilton Brüschr*

**Coordenação de projeto gráfico**

*Débora Jordão Cezimbra*

**1ª edição**

1ª impressão (2013): 1000 exemplares

2ª impressão (2015): 1000 exemplares

**Todos os direitos reservados.**

A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte, constitui violação dos direitos autorais (Lei nº 9.610).

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação - CIP**

Embrapa Florestas

---

O pinhão na culinária / Rossana Catie Bueno de Godoy... [et al.]. – Brasília, DF: Embrapa, 2013.

138 p. : il. color. ; 20 cm x 23 cm.

ISBN 978-85-7035-195-1

1. Pinhão. 2. Culinária. 3. Nutrição humana. I. Godoy, Rossana Catie Bueno de. II. Negre, Maria de Fátima de Oliveira. III. Mendes, Lídia Maria. IV. Siqueira, Geisa Liandra de Andrade de. V. Helm, Cristiane Vieira. VI. Título.

CDD 634.975

---

© Embrapa 2013

**Autores:**

Rossana Catie Bueno de Godoy  
Engenheira Agrônoma, Doutora em Tecnologia de Alimentos  
Pesquisadora, Embrapa Florestas  
catie.godoy@embrapa.br

Maria de Fátima de Oliveira Negre  
Nutricionista, Pós-graduação em MBA Gestão Educacional  
Coordenadora de Curso Técnico em Nutrição, Colégio Estadual Júlia Wanderley  
mfnegre@yahoo.com.br

Ilídia Maria Mendes  
Técnica em Nutrição e Dietética  
Colégio Estadual Júlia Wanderley  
titalictba@hotmail.com

Geisa Liandra de Andrade de Siqueira  
Nutricionista, Pós-graduação em Qualidade de Alimentos  
Coordenadora de Estágio Curso Técnico em Nutrição, Colégio Estadual Júlia Wanderley  
geisaliandra@yahoo.com.br

Cristiane Vieira Helm  
Química Industrial, Doutora em Ciência dos Alimentos  
Pesquisadora, Embrapa Florestas  
cristiane.helm@embrapa.br



Foto: Hamilton Brusch

*Desdita do pinheiro*

*Pinheiro belo e majestoso  
Porque te agasalhas com a fragilidade  
Quando és impávido e vigoroso  
Retrato sublime da liberdade?*

*Espia o crepúsculo onde jaz o dia  
E resplandece a noite  
Já se afugentou a cutia  
As labaredas chegam como açoite*

*Quisera me esgueirar deste pesadelo  
E despertar na aurora promissora  
Cingir o alvorecer sem atropelo  
Driblar a serra avassaladora*

*Onde estão as memórias da abundância  
Que com meus frutos tanta fome saciei  
Se houvesse uma só razão para tamanha ignorância  
Eu perdoaria de vez*

*Rossana Catie Bueno de Godoy*



Uma das formas mais originais de se consumir o pinhão são as “sapecadas”. O pinhão é lançado ao fogo numa fogueira feita com as próprias folhas do pinheiro (grimpas), sendo posteriormente retirado e servido. Além das sapecadas, o pinhão ganhou espaço na dieta de milhares de brasileiros e hoje faz parte de pratos típicos, como o entrevero, a sopa de pinhão, a farofa e outros também renomados.

O pinhão é um ingrediente exótico, saboroso, com textura diferenciada, com cheiro de memórias e gosto de história. No entanto, sua oferta no mercado tem sido restrita em decorrência do corte indiscriminado da *Araucaria angustifolia* (pinheiro do Paraná). Várias tentativas têm sido envidadas para impedir essa ação, seja por meio de estratégias punitivas ou de políticas de conservação. Lamentavelmente, nem sempre os resultados são satisfatórios. Assim é necessário ressaltar o seu potencial na alimentação, sua importância regional e suas diversas formas de aproveitamento.

É nesse intuito que a Embrapa Florestas apresenta o livro de receitas “O PINHÃO NA CULINÁRIA”, enfocando a relevância do pinhão na alimentação. A publicação deste material é uma das metas do projeto “Avaliação do Potencial do Pinhão na Alimentação e no Desenvolvimento de Novos Produtos”, cuja temática é prospectar a biodiversidade para o desenvolvimento de produtos diferenciados e de alto valor agregado, uma das missões da Embrapa Florestas.

O propósito inicial desta obra era retomar as receitas clássicas de pinhão segundo movimentos mundiais de resgate de alimentos tradicionais. No decorrer do trabalho, descobriu-se a peculiaridade do pinhão, bem como as possibilidades de inovação. Decidiu-se então por incluir o pinhão na gastronomia moderna, tarefa factível graças à sua grande versatilidade.

O produto desse esforço mútuo e sistemático foi a diversidade de pratos, característica da culinária brasileira, personificada pela pluralidade geográfica e étnica. Nesta gama de sabores, o pinhão figura como componente marcante, combinando traços artesanais com requinte e arrojo.

Trata-se de um compêndio com 100 receitas de pinhão, doces e salgadas, testadas e avaliadas quanto ao seu valor calórico e aceitabilidade.

Todos estão convidados a provar dessa iguaria apresentada nesta obra. Bom apetite!

Edson Tadeu Iede

Chefe Geral da Embrapa Florestas





A Deus, por ter permitido o desenvolvimento desse trabalho, protegendo-nos de fatores alheios à nossa vontade.

À Embrapa, pela oportunidade e credibilidade.

À equipe executora, pela perseverança, assiduidade, empenho e companheirismo acima de tudo.

À direção do Colégio Estadual Júlia Wanderley, Curitiba, em especial a Nadir Scaliante de Castro e ao Cristiano André Gonçalves, pela concessão do Laboratório de Nutrição e Dietética, onde foram desenvolvidas as receitas.

À Técnica em Nutrição e Dietética Lúcia Rodrigues, por compartilhar conosco sua experiência culinária e pelo nobre exemplo e cooperação.

À professora Débora Jordão Cezimbra e aos alunos do Curso de Design da UNIBRASIL, pela disponibilidade e solicitude.

Às pesquisadoras Maria Cristina Medeiros Mazza e Valderes Aparecida de Sousa, pelo apoio técnico.

Ao Restaurante & Café Colonial É da Pam pelo cenário da capa.

Finalmente, a todos que contribuíram direta ou indiretamente para a realização desse exemplar seja com sugestões, palavras de estímulo ou opiniões.

Rossana Catie Bueno de Godoy





- 17 **INTRODUÇÃO**
- 21 **VALOR NUTRICIONAL**
- 23 **DICAS**
- 27 **RECEITAS SALGADAS**
- 28 **ARROZ COM PINHÃO E LOMBO**
- 29 **ARROZ INCREMENTADO COM PINHÃO E AZEITONAS**
- 30 **BATATA ROSTIE RECHEADA COM PINHÃO**
- 31 **BIFE A ROLÊ COM PINHÃO**
- 32 **BISTECA COM FAROFA DE PINHÃO**
- 33 **BOLINHA DE PINHÃO COM QUEIJO**
- 34 **CALDO DE PINHÃO COM MANDIOCA E FRANGO**
- 35 **CAMARÃO ESPECIAL AO MOLHO DE PINHÃO**
- 36 **CANELONI DE PINHÃO COM MOLHO DE ESPINAFRE**
- 37 **CARNE AO MOLHO DE PINHÃO E VINHO**
- 38 **CARNE COM MOLHO DE MAÇÃ E PINHÃO**
- 39 **CARNE DE PANELA COM PINHÃO E MANDIOCA**
- 40 **CROQUETE DELICIOSO DE PINHÃO**
- 41 **EMPADÃO DE FRANGO COM PINHÃO**
- 42 **ENROLADO DE FRANGO RECHEADO COM PINHÃO E QUEIJO**
- 43 **ENTREVERO DE PINHÃO**
- 44 **ESCALOPE DE LOMBO REGADO AO MOLHO DE PINHÃO E LARANJA**
- 45 **ESTROGONOFE DE CARNE COM PINHÃO**



46 FAROFA DE PINHÃO COLORIDA

47 FOGAÇA COM RECHEIO DE PINHÃO

48 FRANGO AO MOLHO BRANCO COM PINHÃO

49 FRANGO ARREPIADO COM PINHÃO

50 FRANGO COM PINHÃO E MANDIOCA



51 FRANGO XADREZ COM PINHÃO

52 FRIGIDEIRA DE PINHÃO COM ABOBRINHA

53 LASANHA DE ABÓBORA E PINHÃO

54 LINGUADO COM CREME DE PINHÃO E ERVAS



55 LOMBO AO MOLHO DE PINHÃO E MARACUJÁ

56 MOQUECA DE PEIXE COM PINHÃO

57 NHOQUE DE FORNO COM PINHÃO E MOLHO ROSÊ

58 PÃO DE PINHÃO COM ALECRIM

59 PÃO NUTRITIVO DE PINHÃO COM CEREAIS



60 PASTEL DE PINHÃO COM CALABRESA E BACON

61 PATÊ DE GRÃO DE BICO COM PINHÃO

62 PATÊ DE PINHÃO COM ABÓBORA

63 PETISCO DE BACALHAU COM PINHÃO

64 PIZZA DE PINHÃO

65 QUICHE DE ALHO PORÓ COM PINHÃO

66 RAVIOLI DE PINHÃO COM MOLHO POMODORO

67 RISOLES DE PINHÃO



68 RISOTO DE PINHÃO COM BACALHAU



**69** *RISOTO DE PINHÃO COM CARNE SECA*

**70** *ROCAMBOLE DE CARNE COM PINHÃO*

**71** *ROLINHO DE PEIXE COM VINAGRETE DE PINHÃO*

**72** *RONDELLI DE PINHÃO COM CARNE E REQUEIJÃO*

**73** *SALADA DE GRÃOS E PINHÃO*

**74** *SALADA DE MACARRÃO E PINHÃO AO MOLHO DE RÚCULA*

**75** *SALADA DE PINHÃO COM AIPO E MAÇÃ*

**76** *SALADA MARINHEIRA DE PINHÃO*

**77** *SALGADINHO DE INHAME COM PINHÃO*

**78** *SALPICÃO ESPECIAL DE FRANGO COM PINHÃO*

**79** *SOPA CREME DE ABÓBORA COM PINHÃO*

**80** *SOPA CREME DE PINHÃO E INHAME*

**81** *SOPA DE PEIXE COM PINHÃO*

**82** *SUFLÊ DE PINHÃO*

**83** *TERRINE DE TOMATE COM PINHÃO*

**84** *TORTA CREME DE CARÁ COM PINHÃO*

**85** *TORTA DE COUVE-FLOR E PINHÃO*

**86** *TORTA DE ESCAROLA COM PINHÃO E CARNE*

**87** *TORTA DE FRANGO E PINHÃO COM QUATRO QUEIJOS*

**88** *TORTA DE PINHÃO COM CARNE SECA*

**89** *TORTA RÁPIDA DE PINHÃO COM PALMITO E PRESUNTO*

**90** *TORTA SABOROSA DE PINHÃO COM LEGUMES*

**91** *YAKISSOBA COM PINHÃO*





**93** *RECEITAS DOCES*

**94** *BANANA COBERTA COM PINHÃO*

**95** *BOLO CROCANTE DE PINHÃO*

**96** *BOLO DE CENOURA COM PINHÃO*

**97** *BOLO DE CHOCOLATE COM PINHÃO*

**98** *BOLO DE ESPECIARIAS E PINHÃO*

**99** *BOLO DE PINHÃO COM BATATA DOCE*

**100** *BOLO DE PINHÃO COM AVEIA*

**101** *BOLO DE PINHÃO COM IOGURTE*

**102** *BOLO DE PINHÃO COM MEL*

**103** *BOLO DE PINHÃO COM NOZES*

**104** *BOMBOM RECHEADO COM PINHÃO*

**105** *BROWNIE DE PINHÃO*

**106** *CAJUZINHO DE PINHÃO*

**107** *CAROLINA COM CREME DE PINHÃO*

**108** *CHEESECAKE DE PINHÃO COM CALDA DE MORANGO*

**109** *CHICO BALANCEADO COM PINHÃO*

**110** *CREME DE PINHÃO COM MAÇÃ*

**111** *DOCE DE PINHÃO E ABÓBORA*

**112** *DOCINHO DE PINHÃO*

**113** *GELADO DE MANGA COM CROCANTE DE PINHÃO*

**114** *MOUSSE DE PINHÃO COM CHOCOLATE*

**115** *MOUSSE DE COCO COM CALDA DE PINHÃO*





**116** PALHA ITALIANA COM PINHÃO



**117** PAVÊ DE CAFÉ E PINHÃO

**118** PAVÊ DE FAROFA E PINHÃO

**119** PAVÊ OLHO DE SOGRA COM PINHÃO

**120** PAVÊ DE PINHÃO COM BAUNILHA

**121** PUDIM DE LEITE CONDENSADO COM CALDA DE PINHÃO

**122** PUDIM DE PINHÃO COM QUEIJO

**123** QUEIJADINHA DE PINHÃO

**124** ROCAMBOLE DE PINHÃO COM GOIABADA

**125** SEQUILHO DE PINHÃO

**126** TORTA COM COBERTURA DE PINHÃO E AMÊNDOAS

**127** TORTA DE AMENDOIM E PINHÃO

**128** TORTA DE MAÇÃ COM PINHÃO

**129** TORTA DE MARACUJÁ COM PINHÃO

**130** TORTA DE PINHÃO COM COCO

**131** CURIOSIDADES

**135** LITERATURA CONSULTADA



Foto: Hamilton Brüschez





A *Araucaria angustifolia* (Bertol.) Kuntze, também conhecida como pinheiro-do-paraná, pinho, pinho-do-paraná, pinheiro-brasileiro, pinheiro-das-missões, curil, curi ou curiúva (nomes indígenas), dentre outros nomes, é antiga em nossas florestas. Estima-se que sua origem foi há cerca de 200 milhões de anos. Essa espécie tem ampla ocorrência, desde a região Sudeste do Brasil, região Sul até a Argentina (região de Misiones) e Paraguai.

A partir do início do século XIX, o intenso processo de exploração da madeira, fez com que as reservas naturais da *Araucaria angustifolia* se restringissem a menos de 3% de sua área original.

O pinheiro-do-paraná é uma espécie vegetal encontrada na América do Sul, inserida no domínio da Mata Atlântica, a qual é conhecida como floresta de pinheiros, pinhais, mata de araucárias, e nomeada Floresta Ombrófila Mista. A palavra ombrófila indica uma floresta com araucárias, em região onde ocorrem chuvas bem distribuídas ao longo do ano; já a expressão mista, se refere ao encontro de duas floras bem distintas. Portanto, a floresta de araucária possui centenas de espécies associadas ao pinheiro-do-paraná e apresenta três níveis de copas de árvores, o que pode ser facilmente identificado.

O nível mais alto de copa (50 m) é composto pelas copas das araucárias mais antigas que permitem captar considerável quantidade de luz. No nível intermediário (30 m) podem ser encontradas a canela lageana, a canela sassafrás e a imbuia. E num nível menor (15 m) se encontram a erva mate, a jabuticaba, a pitanga, a gabiroba e o aracá.

O pinheiro-do-paraná é uma árvore distinta, viçosa, que pode atingir até 50 metros de altura e 1,30 m de diâmetro com formato exuberante. Enquanto jovem tem a forma de um cone alongado, quando adulta adquire a forma de taça, candelabro ou umbela. De forma geral, o pinheiro começa a produzir pinhão a partir de 15 anos com produção de até 40 pinhas por ano ao longo da sua vida, que poderá se estender até 200 anos, mas para isto precisa ser resistente a tormentas, raios, fogos e intempéries.

O pinhão é um alimento típico da região Sul do Brasil, encontrado nos meses de março a agosto, sendo que o maior volume de comercialização ocorre nos meses de junho e julho durante as festas típicas da Região Sul, onde sua presença é marcante.

A *Araucaria angustifolia* é uma árvore muito útil, tudo nela é aproveitável mas, sem dúvida, o pinhão é o seu produto mais nobre. Os povos antigos já sabiam disso, considerando-se que o pinhão era um dos principais alimentos na dieta dos indígenas.

O pinhão é a semente da pinha, ou seja, o “fruto” da araucária. Cada pinha mede em torno de 15 a 20 cm de diâmetro e pode ter em média 120 pinhões com tamanhos entre 3 a

8 cm de comprimento por 1 a 2,5 cm de largura e peso médio de 8 g. Sua casca possui cor marrom avermelhada e a polpa, a parte comestível, necessita ser cozida ou assada para o consumo.

### VALOR NUTRICIONAL

O valor nutricional de um alimento é avaliado de acordo com os tipos de nutrientes. Nutrientes são substâncias encontradas nos alimentos, como carboidratos, proteínas, lipídios (gorduras), vitaminas e minerais.

Os carboidratos fornecem energia para o corpo funcionar e, por isso, correspondem a maior parte da alimentação. Como exemplo, citam-se os pães, a batata, o aipim, o açúcar, o milho e o arroz.

Os lipídios têm papel importante no funcionamento do organismo, pois ajudam a regular a temperatura do corpo e também são necessários para a absorção das vitaminas A, D, E e K e ainda atuam como reserva de energia. Estão presentes nas gorduras animais, queijos e leite integral, dentre outros alimentos.

As proteínas participam da produção de hormônios, do transporte de substâncias para o sangue, da construção dos músculos e cicatrização de feridas. São encontradas nas carnes, soja, feijões e ovos.

As vitaminas têm várias funções, como auxiliar no crescimento, na visão e na absorção do cálcio. Já os minerais participam da manutenção dos ossos, transporte de oxigênio pelo corpo, controle da pressão arterial e contração dos músculos.

Do ponto de vista nutricional o pinhão tem grande potencial, considerando que se trata de um alimento rico em calorías. Assim, ele poderá ser usado para ajudar no aporte calórico de trabalhadores braçais, atletas, crianças e adolescentes em fase de crescimento. E por ser rico em fibras, o consumo de pinhão pode trazer diversos benefícios, como prevenir doenças intestinais.

Além disso, o pinhão é composto por vários minerais, como cobre, zinco, manganês, ferro, magnésio, cálcio, fósforo, enxofre e sódio. Porém, merece destaque no fornecimento de potássio, mineral que ajuda a controlar a pressão arterial. Ainda no pinhão, são encontrados os ácidos graxos linoleico (ômega 6) e oleico (ômega 9). Esses contribuem para a redução do colesterol do sangue. Por isso, podem ajudar na prevenção de doenças cardiovasculares.

O pinhão pode ainda apresentar outras características favoráveis à saúde, como baixo índice glicêmico, compostos antioxidantes e amido resistente. Quanto menor o índice glicêmico, menor a quantidade de açúcar no sangue. O amido resistente, como é fermentado no intestino grosso, serve de nutriente para as bactérias benéficas. Já as substâncias

antioxidantes podem ter efeito antiinflamatório, antimicrobiano e proteger as células dos efeitos prejudiciais dos radicais livres.



Os alimentos tradicionais, como é o caso do pinhão, estão sendo cada vez mais valorizados. Atualmente há uma grande preocupação com a alimentação contemporânea, uma vez que está relacionada estritamente com a presença de doenças crônicas. Isso ocorre devido à maior ingestão de gordura e açúcar em detrimento ao consumo de carboidratos.

Portanto, existe uma tendência mundial de consumo de alimentos que, além de fornecerem energia, contribuem para a melhoria da saúde das pessoas, auxiliando também na redução de doenças cardiovasculares e intestinais, dentre outras.

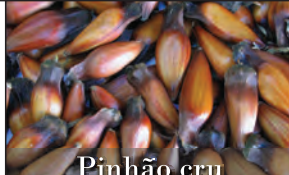



Foto: Hamilton Brusch

## VALOR NUTRICIONAL

Composição nutricional do pinhão (gramas em cem gramas)		
	Pinhão cru	Pinhão cozido
Umidade	46,90	55,21
Minerais	2,06	0,94
Proteínas	3,85	3,62
Fibras	4,78	5,53
Lipídios	1,53	1,46
Carboidratos	40,88	33,24
Valor calórico (Quilocalorias em cem gramas)	192,69	160,58

### VALOR NUTRICIONAL DO PINHÃO (2011)

Composição mineral do pinhão (miligramas em cem gramas)		
	Pinhão cru	Pinhão cozido
Cobre	0,20	0,17
Zinco	0,66	0,58
Manganês	0,19	0,24
Ferro	0,90	1,55
Magnésio	49,38	40,70
Cálcio	24,72	29,93
Fósforo	135,43	117,80
Enxofre	39,20	36,91
Potássio	692,13	500,46
Sódio	0,67	1,53

### VALOR NUTRICIONAL DO PINHÃO (2011)



Lavar sempre as mãos, antes de manipular alimentos, cozinhar e, principalmente, após utilizar o banheiro, pegar em dinheiro, tossir ou espirrar.

Forno baixo (160 °C), forno médio (180 °C) e forno alto (200 °C).

Para descongelar um alimento, deve-se transferi-lo para a geladeira e deixar que descongele naturalmente. Pode-se também usar o forno de micro-ondas.

Congelar os alimentos em porções pequenas facilita o descongelamento.

Legumes e verduras cozidos por muito tempo perdem vitaminas e minerais. Sempre que possível, cozinhar no vapor ou consumir esses alimentos crus.

Utilizar sempre temperos naturais para dar sabor aos alimentos e reduzir o sal.

Não existe um alimento que possua todos os nutrientes necessários ao nosso organismo. O ideal é variar na alimentação de forma que se possa consumir um pouco de cada nutriente.

A reutilização excessiva do óleo de cozinha produz substâncias prejudiciais à saúde. De preferência, usar sempre óleo novo.

Programar a quantidade certa de alimentos para evitar sobras. Os alimentos processados estragam com facilidade.

Ao reaquecer as sobras, usar sempre temperaturas elevadas.

Para se obter um molho branco liso e cremoso misturar primeiro a farinha de trigo ou amido de milho com um pouco de líquido frio e depois adicioná-los ao líquido quente para terminar o cozimento. Mexer até atingir a consistência desejada.



Não misturar os utensílios que foram usados para alimentos crus em alimentos cozidos, como facas, tábuas e colheres, evitando a contaminação cruzada.

Não sobrecarregar o congelador para não prejudicar o congelamento dos alimentos.

O molho deve ser o toque que acentua o sabor e cria contrastes de cor e textura, deve realçar e não mascarar o sabor do alimento que acompanha.

Batatas cozidas com casca são mais saborosas.

Para evitar que os olhos lacrimejem ao cortar cebola existem três opções: colocar as cebolas dentro de uma vasilha com água gelada; colocá-las no freezer por 5 minutos; ou mergulhá-las em água quente e salgada.

Para retirar a pele de tomate e pimentões, colocar em água fervente por 5 minutos, enxaguar em água fria e remover a pele.

Para temperar carnes com pele, deve-se levantar a pele e introduzir o tempero entre a pele e a carne.

Para substituir o fermento biológico seco pelo fermento fresco, usar para cada colher de fermento seco 25 g de fermento fresco.

Alimentos ácidos (vinagre, limão, algumas frutas) podem coagular o leite. Assim, se for necessário acrescentá-los em uma receita, primeiro cozinhar o leite com o amido e, por último, adicionar os ingredientes ácidos.

O repolho roxo deve ser sempre cozido com algum ingrediente ácido (vinho, vinagre, limão) para evitar que perca a coloração.

Para dar sabor ao vinagre, pode-se adicionar 100 g de hortelã fresca em um litro de vinagre branco. O produto final ficará aromático e saboroso.

As cascas e cabeças de camarões são ótimas para fazer um caldo de sabor concentrado para base de molhos de peixe. Lavar as cascas e cabeças, deixar de molho em salmoura por 15 minutos. Escorrer, cobrir com água e ferver com cheiro verde e cebolas até reduzir o caldo pela metade.

Para obter ovos endurecidos, considerar o seguinte tempo a partir do momento em que a água começar a ferver: grandes (12 minutos), médios (10 minutos) e pequenos (8 minutos).



# RECEITAS SALGADAS



Foto: Hamilton Bruschz



1 hora



4 porções



(100 g): 171 kcal



## Arroz com pinhão e lombo

### Ingredientes

400 g de lombo defumado cortado em cubos  
100 g de charque cortado em cubos  
1 xícara (chá) de pinhão cozido e triturado  
2 xícaras (chá) de arroz parboilizado  
1 cenoura média ralada  
2 cebolas pequenas picadas  
1 tablete de caldo de carne  
2 colheres (sopa) de margarina  
Sal, salsinha e cebolinha a gosto

### Modo de Preparo

Colocar o charque de molho na véspera sob refrigeração e trocar a água até retirar o sal. Cozinhar por 30 minutos, escorrer e reservar. Em uma panela, derreter a margarina, fritar uma cebola, acrescentar o lombo, o charque e refogar até dourar. Em outra panela colocar o óleo, uma cebola, o arroz e refogar. Acrescentar o pinhão, a cenoura e o sal. Adicionar água aos poucos, até cozinhar. Depois de cozido, misturar com o charque e o lombo, decorar com salsinha, cebolinha e servir com queijo ralado (opcional).



Fotos desta página: Maria de Fátima de Oliveira Negra

# Arroz incrementado com pinhão e azeitonas

## Ingredientes

1 e ½ xícara (chá) de pinhão cozido e laminado

300 g de arroz cozido

500 g de filé de frango cortado em cubos

5 dentes de alho picados

2 cebolas médias trituradas

300 g de tomate sem pele e sementes cortados em cubos

½ sachê (50 g) de azeitonas verdes

½ sachê (50 g) de azeitonas pretas

½ copo de azeite de oliva extra virgem

Sal, louro, orégano e curry a gosto

## Modo de Preparo

Fritar o alho e o frango com a metade do azeite até dourar. Temperar com louro, orégano, curry e cozinhar por 15 minutos. Em outra panela, fritar a cebola e o tomate no restante do azeite. Colocar sal e orégano, adicionar o pinhão, as azeitonas e o arroz. Por último, acrescentar o filé de frango cozido. Servir quente.



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy



1 hora



8 porções



(100 g): 178 kcal



1 hora



4 porções



(100 g): 173 kcal



## Batata rostie recheada com pinhão

### Ingredientes

750 g de batatas grandes  
400 g de linguiça calabresa sem  
pele e triturada  
4 colheres (sopa) de óleo  
1 cebola média picada  
1 dente de alho amassado  
2 colheres (sopa) de farinha de trigo  
½ caixa (200 g) de creme de leite  
200 g de queijo mussarela cortado  
em palitos  
3 tomates sem sementes picados  
em cubos pequenos  
1 xícara (chá) de pinhão cozido  
e cortado em fatias  
Sal, pimenta, salsinha e cebolinha  
a gosto

### Modo de Preparo

Cozinhar a batata até o ponto em que a parte interna não esteja tão mole. Deixar esfriar, descascar e ralar na parte mais grossa do ralador. Temperar com sal e reservar.

Para o recheio, refogar o alho e a cebola em uma colher de óleo, acrescentar a linguiça calabresa e o pinhão. Acrescentar a farinha de trigo e mexer até dissolver bem. Adicionar o restante dos temperos, o creme de leite e misturar.

Para a montagem do prato, untar com óleo uma panela antiaderente de bordas altas. Colocar metade da batata ralada, o recheio, o tomate picado e o queijo cortado em cubos e cobrir com a outra metade da batata. Levar ao fogo até dourar a parte de baixo, virar e dourar a outra parte da batata. Servir quente.

Outra forma de montar esse prato é colocar a batata ralada em forma refratária untada e levar ao forno médio até dourar. Acrescentar o recheio e, por cima desse, o tomate e o queijo picado. Voltar ao forno para derreter o queijo. Servir quente.



Fotos desta página:  
Hamilton Brusch

# Bife a rolê com pinhão

## Ingredientes

8 unidades (800 g) de coxão duro  
2 cebolas médias picadas em fatias  
1 cenoura cozida  
8 vagens cortadas pela metade  
100 g de bacon cortado em tiras  
150 g de pinhão cozido e laminado  
3 colheres (sopa) de óleo  
2 dentes de alho picados  
1 lata (340 g) de molho de tomate  
20 palitos de dente  
Sal, pimenta, salsinha e cebolinha  
a gosto

## Modo de Preparo

Temperar a carne com sal e reservar. Abrir cada bife e colocar fatias de cenoura, vagem, bacon e metade do pinhão. Enrolar como rocambole e fechar as extremidades com palitos de dente.

Em uma panela de pressão, aquecer o óleo e fritar o alho e a cebola. Acrescentar os bifês e refogar até dourar. Adicionar o molho de tomate, os temperos e água suficiente para cozinhar durante 30 minutos. Destampar a panela e colocar salsinha, cebolinha e o restante do pinhão. Deixar por mais 5 minutos no fogo e servir.



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy



1 hora



6 porções



(100 g): 163 kcal





Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy

# Bisteca com farofa de pinhão

## Ingredientes da bisteca

4 unidades (1 kg) de bisteca de bovina  
½ xícara (chá) de vinagre  
6 colheres (sopa) de óleo  
3 dentes de alho amassados  
2 folhas de louro  
6 colheres (sopa) de água  
Sal e pimenta do reino a gosto  
Rodelas de limão para decorar

## Ingredientes da farofa

6 colheres (sopa) de óleo  
1 cebola média picada  
1 xícara (chá) de farinha de mandioca  
6 colheres (sopa) de água  
4 colheres (sopa) de salsinha e cebolinha  
1 tomate maduro sem pele e sem sementes picado  
½ xícara (chá) de pinhão cozido e moído  
Sal e pimenta do reino a gosto

## Modo de Preparo

Temperar a bisteca com vinagre, óleo, alho, louro, sal, pimenta do reino e deixar nesse tempero, sob refrigeração, durante 1 hora. Enquanto isso, preparar a farofa. Aquecer o óleo, refogar a cebola, adicionar o tomate, o pinhão, a salsinha, a cebolinha, a farinha e a água. Misturar tudo e reservar. Fritar a carne até dourar, adicionar água e cozinhar até que fique macia. Colocar em uma forma junto com a farofa, decorar com rodelas de limão e servir quente.



50 minutos



4 porções



(100 g): 247 kcal





## Bolinha de pinhão com queijo

### Ingredientes

100 g de queijo mussarela cortado em cubos  
3 xícaras (chá) de caldo de frango cozido  
1 xícara (chá) de pinhão cozido e triturado  
1 e ½ xícara (chá) de farinha de trigo  
1 e ½ colher de margarina  
1 tablete de caldo de galinha  
2 e ½ xícaras (chá) de farinha de rosca  
Sal a gosto

### Modo de Preparo

Em uma panela, colocar o caldo de frango cozido, a margarina, o tablete de caldo de galinha e sal. Deixar ferver por 15 a 20 minutos. Acrescentar o pinhão, diminuir o fogo e colocar a farinha de trigo aos poucos. Mexer bem até desgrudar do fundo da panela. Reservar e deixar esfriar. Abrir a massa fria com o rolo. Cortar com um copo em formato de circunferências e acrescentar um cubo de queijo mussarela no centro. Fechar em formato de bolinha, enrolar bem para a massa não abrir, passar na água e na farinha de rosca e fritar em óleo quente. Retirar o excesso de gordura e servir.



1 hora e  
30 minutos



16 unidades



(100 g): 250 kcal



Fotos desta página: Maria de Fátima de Oliveira Negre



1 hora



5 porções



(100 g): 99 kcal



## Caldo de pinhão com mandioca e frango

### Ingredientes

1 e ½ xícara (chá) de pinhão cozido  
2 litros de água  
200 g de peito de frango cortado em cubos  
2 dentes de alho picados  
1 cebola média picada  
3 colheres (sopa) de óleo  
1 kg de mandioca descascada e cortada em cubos médios  
1 tablete de caldo de galinha  
Sal, salsinha e cebolinha a gosto

### Modo de Preparo

Separar meia xícara de pinhão cozido, cortar em lascas e reservar. Cozinhar o frango na água com o tablete de caldo de galinha. Em seguida, retirar o frango e cozinhar a mandioca nesse caldo. Refogar o frango no óleo com a cebola, o alho e deixar dourar. Acrescentar a mandioca com o caldo, o pinhão inteiro, o sal e bater tudo no liquidificador. Levar ao fogo até engrossar, adicionar o pinhão em lascas, sal, salpicar salsinha e cebolinha. Servir com pães ou torradas.



Fotos desta página: Maria de Fátima de Oliveira Negre

# Camarão especial ao molho de pinhão

## Ingredientes

600 g de camarões limpos  
½ litro de leite  
2 colheres (sopa) de farinha de trigo  
200 g de pinhão cozido e cortado em lascas  
2 gemas  
1 colher (sopa) de extrato de tomate  
2 cebolas médias picadas  
2 colheres (sopa) de manteiga  
50 g de queijo ralado  
1 colher (sopa) de ervas finas  
Sal e pimenta gosto

## Modo de Preparo

### Camarões

Refogar os camarões com uma cebola e uma colher de manteiga. Reservar. Usar a mesma panela que refogou o camarão para fazer o molho.

### Molho

Refogar uma cebola com uma colher de manteiga, acrescentar o extrato de tomate, o sal, o pinhão, as ervas finas e a farinha de trigo. À parte misturar a gema ao leite e, se preferir, peneirar essa mistura. Adicionar ao molho, mexer bem até engrossar e servir quente.

### Montagem

Colocar os camarões refogados em uma travessa refratária. Despejar o molho por cima dos camarões, queijo ralado e levar ao forno para gratinar. Se preferir, colocar um copo de requeijão.



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy



50 minutos



5 porções



(100 g): 121 kcal



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy

# Caneloni de pinhão com molho de espinafre

## Ingredientes da massa

8 lâminas de massa pronta de lasanha  
2 litros de água  
1 colher de óleo  
350 g de ricota amassada  
1 xícara (chá) de pinhão cozido cortado em lascas  
2 colheres (chá) de queijo ralado

## Ingredientes do molho de espinafre

1 litro de leite  
½ cebola média ralada  
2 colheres (sopa) de amido de milho  
1 maço de espinafre picado  
1 colher (sopa) de margarina  
Sal a gosto

## Modo de Preparo

### Caneloni

Cozinhar as massas de lasanha na água quente, escorrer e reservar. Para não grudar, colocar gotas de óleo entre uma lâmina e outra e reservar.

### Molho de espinafre

Fritar a cebola na margarina, acrescentar o espinafre e refogar por 5 minutos. Dissolver o amido de milho no leite e adicionar ao espinafre refogado. Cozinhar em fogo baixo e mexer lentamente até engrossar. Reservar.

### Montagem

Colocar as massas em uma forma, rechear com a ricota, adicionar o molho de espinafre e o pinhão. Enrolar no sentido do comprimento e arrumar numa forma refratária untada com margarina. Cobrir com o molho de espinafre, polvilhar o queijo ralado e levar para gratinar. Servir quente.



1 hora



6 porções



(100 g): 179 kcal





50 minutos



5 porções



(100 g): 121 kcal

## Carne ao molho de pinhão e vinho

### Ingredientes

5 colheres (sopa) de margarina  
1 kg de coxão mole cortado em cubos  
3 colheres (sopa) de farinha de trigo  
1 xícara (chá) de vinho tinto seco  
2 xícaras (chá) de água  
2 colheres (sopa) de extrato de tomate  
1 folha de louro  
2 dentes de alho picado em cubos  
200 g de bacon picado  
1 cebola média picada  
½ vidro (150 g) de palmito picado  
1 e ½ xícara (chá) de pinhão cozido e cortado em lascas  
Sal, pimenta do reino e salsinha a gosto

### Modo de Preparo

Em uma panela, aquecer a margarina e fritar a carne até dourar. Temperar com sal, pimenta e polvilhar farinha de trigo. Mexer até incorporar, adicionar o vinho aos poucos e cobrir com água. Acrescentar o extrato de tomate, o louro, o alho, tampar a panela e cozinhar em fogo baixo por, aproximadamente, 1 hora. Reservar. À parte, em uma panela, fritar o bacon, adicionar a cebola, o palmito, o pinhão, a salsa e refogar. Retirar do fogo, acrescentar a carne reservada, cozinhar e servir em seguida.



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy

# Carne com molho de maçã e pinhão

## Ingredientes

1 kg de medalhões de mignon  
1 dente de alho amassado  
1 colher (sopa) de óleo  
1 maçã média picada  
½ xícara (chá) de água  
1 pitada de cravo-da-índia em pó  
1 colher de (chá) de amido de milho  
1 e ½ xícara (chá) de pinhão cozido  
e cortado em lascas  
Sal a gosto

## Modo de Preparo

Bater no liquidificador a maçã com água, coar e reservar. Temperar os medalhões com alho e sal, grelhar no óleo e reservar. Dissolver o amido de milho no suco de maçã, acrescentar o cravo, o pinhão e cozinhar até engrossar. Salpicar salsinha e cebolinha e servir.



45 minutos



4 porções



(100 g): 161 kcal





## Carne de panela com pinhão e mandioca

### Ingredientes

1 kg de acém cortado em cubos  
400 g de mandioca descascada e cortada em cubos  
1 e ½ xícara (chá) de pinhão cozido inteiro  
1 cebola média picada  
3 colheres (sopa) de óleo  
2 e ½ xícaras (chá) de água  
4 dentes de alho amassados  
1 tablete de caldo de carne  
Sal, salsinha e cebolinha a gosto

### Modo de Preparo

Refogar o alho e a cebola no óleo, acrescentar o acém, o tablete de caldo de carne e deixar dourar. Cozinhar em panela de pressão, até que a carne esteja macia. Acrescentar a mandioca e cozinhar por mais 10 minutos. Adicionar o pinhão, o sal e deixar cozinhar por mais alguns minutos. Polvilhar a salsinha e cebolinha e servir.



40 minutos



6 porções



(100 g): 196 kcal



Fotos desta página: Geisa Liandra de Andrade de Siqueira





1 hora



20 unidades



(100 g): 283 kcal



## Croquete delicioso de pinhão

### Ingredientes

250 g de carne moída  
1 xícara (chá) de pinhão cozido e triturado  
 $\frac{1}{2}$  tablete de caldo de carne  
 $\frac{1}{2}$  cebola média picada  
2 e  $\frac{1}{2}$  xícaras (chá) de farinha de rosca  
2 dentes de alho amassados  
1 colher (sopa) de óleo  
 $\frac{1}{2}$  colher (café) de cominho  
1 pitada de noz moscada  
1 e  $\frac{1}{2}$  colher (sopa) de margarina  
1 xícara (chá) de leite  
1 xícara (chá) de água  
 $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de farinha de trigo  
Sal, salsinha e cebolinha a gosto

### Modo de Preparo

Em uma panela, fritar a cebola e o alho no óleo, acrescentar a carne moída e deixar refogar até dourar. Adicionar o leite, a farinha de trigo, a margarina, o cominho, a noz moscada, o pinhão, a salsinha, a cebolinha e o tablete de caldo de carne. Mexer continuamente até engrossar e desgrudar do fundo da panela. Despejar em um refratário para esfriar. Enrolar os croquetes, passar na água, na farinha de rosca e fritar. Deixar em papel toalha para retirar o excesso de gordura. Servir quente.



Fotos desta página: Maria de Fátima de Oliveira Negra

# Empadão de frango com pinhão

## Ingredientes da massa

1 xícara (chá) de pinhão cozido e triturado  
1 tablete de fermento biológico  
1 xícara (chá) de refrigerante guaraná  
100 g de margarina  
1 colher (chá) de sal  
2 xícaras (chá) de farinha de trigo  
1 gema de ovo

## Ingredientes do recheio

400 g de filé de frango  
1 cebola média picada  
1 colher (sopa) de óleo de soja  
1 lata (200 g) de milho verde  
2 colheres (sopa) de farinha de trigo  
1 xícara (chá) de leite desnatado  
3 colheres (sopa) de molho de tomate  
½ xícara (chá) de requeijão  
½ xícara (chá) de pinhão cozido e cortado em lascas  
5 colheres (sopa) de salsinha picada  
Sal a gosto

## Modo de Preparo

### Massa

Misturar o leite morno com a margarina e acrescentar o fermento. Colocar o mel, o sal e o pinhão. Adicionar aos poucos a farinha de trigo até ficar uma massa firme. Deixar a massa descansar por 20 minutos.

### Recheio

Cozinhar o frango com sal e desfiar. Refogar a cebola no óleo, o frango desfiado, o molho de tomate e o milho. Adicionar a farinha de trigo dissolvida no leite e cozinhar até engrossar. Acrescentar o requeijão, o pinhão e a salsinha. Reservar.

### Montagem

Abriu a massa com o rolo em uma superfície enfarinhada, colocar na forma untada, acrescentar o recheio, e cobrir com a massa restante.

Pincelar uma gema de ovo e levar ao forno médio até dourar, por cerca de 20 minutos. Servir quente.



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy



1 hora e  
30 minutos



12 porções



(100 g): 258 kcal



1 hora e  
50 minutos



7 porções



(100 g): 216 kcal



## Enrolado de frango recheado com pinhão e queijo

### Ingredientes

1 kg de filé de frango  
1 e ½ xícara (chá) de pinhão cozido e cortado em tiras finas  
200 g de queijo minas cortado em cubos  
1 litro de leite  
1 copo (200 g) de requeijão  
2 colheres (sopa) de queijo ralado  
1 colher (sopa) de caldo de galinha em pó  
2 colheres (sopa) de amido de milho  
2 dentes de alho amassados  
½ cebola média picada  
3 colheres (sopa) de óleo de soja  
Sal, pimenta do reino, salsinha, cebolinha e manjericão a gosto

### Modo de Preparo

Abrir o filé de frango, temperar com sal, alho, pimenta do reino, caldo de galinha em pó e deixar por 30 minutos. Para o recheio, colocar óleo em uma panela e refogar a cebola. Acrescentar o queijo, o requeijão e o pinhão. Temperar com sal, manjericão, salsinha e cebolinha. Despejar o recheio no meio do filé de frango, enrolar em forma de rocambole e costurar com barbante. Cozinhar no leite em fogo médio até ficar macio. Retirar o frango e reservar. Adicionar amido de milho e temperos (a gosto) ao leite de cozimento. Colocar sobre os filés de frango, polvilhar queijo ralado e servir.



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy

# Entrevero de Pinhão

## Ingredientes

1 kg de alcatra em cubos  
500 g de filé de frango cortado em cubos  
400 g de linguiça calabresa cortada em rodela  
300 g de carne suína cortada em cubos  
100 g de bacon fatiado  
½ xícara (chá) de óleo  
3 e ½ xícaras (chá) de pinhão cozido  
1 cenoura média cortada em cubos  
1 pimentão vermelho e 1 verde cortados em cubos  
6 tomates médios cortados  
1 e ½ colher (sopa) de colorau  
2 cebolas médias cortadas em rodela  
3 dentes de alho amassados  
2 folhas de louro  
1 e ½ xícara (chá) de água  
Sal, salsinha e cebolinha a gosto

## Modo de Preparo

Temperar as carnes à gosto e reservar. Em uma panela, colocar o óleo, fritar o alho, a cebola, o bacon e as carnes e deixar por 15 minutos em fogo baixo até dourar. Colocar o colorau, as folhas de louro e a cenoura. Acrescentar a água e deixar ferver até que as carnes fiquem macias. Adicionar os demais ingredientes, o pinhão e o sal. No momento de servir salpicar a salsinha e a cebolinha.



Fotos desta página: Maria de Fátima de Oliveira Negre



2 horas



10 porções



(100 g): 217 kcal



45 minutos



4 porções



(100 g): 263 kcal



## Escalope de lombo regado ao molho de pinhão e laranja

### Ingredientes

8 unidades (800 g) de escalopinhos  
de lombo  
2 dentes de alho picados  
1 colher (sopa) de suco de limão  
4 colheres (sopa) de óleo  
Sal e pimenta do reino a gosto

### Molho

1 xícara (chá) de suco de laranja  
300 g de pinhão cozido e cortado  
em lascas  
1 colher (café) de amido de milho  
3 folhas de manjeriço  
Sal e pimenta do reino a gosto

### Modo de Preparo

Em uma tigela, temperar a carne com sal, alho, pimenta do reino e limão. Refogar os escalopinhos até dourar. Para o molho, levar ao fogo o suco de laranja, acrescentar sal, pimenta do reino, manjeriço e, por último, o amido de milho e o pinhão. Mexer até formar uma mistura homogênea. Colocar o molho por cima dos escalopes já grelhados. Se preferir, decorar o prato com um pouco do pinhão em lascas e servir.



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy

# Estrogonofe de carne com pinhão

## Ingredientes

¾ xícara (chá) de pinhão cozido e fatiado  
500 g de patinho cortado em tiras  
1 cebola média picada  
2 colheres (sopa) de óleo  
2 copos de água  
2 colheres (sopa) de ketchup  
2 colheres (sopa) de mostarda  
1 lata (340 g) de molho de tomate  
1 lata (300 g) de creme de leite  
2 colheres (sopa) de salsinha e cebolinha  
1 colher (sopa) de ervas finas  
Sal e pimenta do reino a gosto

## Modo de Preparo

Cortar a carne em tiras e refogar com cebola e óleo. Colocar a água e cozinhar até ficar macia. Temperar com sal, pimenta do reino, ketchup e mostarda. Acrescentar o molho de tomate e cozinhar até engrossar. Colocar a salsinha, a cebolinha, as ervas finas e o pinhão. Adicionar o creme de leite e servir.



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy



45 minutos



5 porções



(100 g): 214 kcal



30 minutos



6 porções



(100 g): 224 kcal



## Farofa de pinhão colorida

### Ingredientes

1 e ½ xícara (chá) de pinhão cozido e cortado em lascas  
2 colheres (sopa) de manteiga com sal  
250 g de bacon cortado em cubos pequenos  
2 xícaras (chá) de farinha de mandioca branca  
1 cenoura grande ralada  
½ cebola ralada  
½ pimentão verde, ½ vermelho e ½ amarelo cortados em cubos pequenos  
Sal, salsinha e cebolinha a gosto

### Modo de Preparo

Fritar na manteiga a cebola, o bacon, os pimentões, a cenoura e o pinhão. Acrescentar a farinha de mandioca e mexer até dourar. Adicionar o sal, a salsinha, a cebolinha e servir.



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy

# Fogaça com recheio de pinhão

## Ingredientes da massa

750 g de batata  
1 envelope (10 g) de fermento biológico  
½ copo de leite morno  
8 colheres (sopa) de margarina  
½ kg de farinha de trigo  
Sal a gosto

## Ingredientes do recheio

4 tomates sem pele e picados  
1 xícara (chá) de pinhão cozido  
2 latas (170 g) de atum escorrido  
200 g de queijo mussarela  
Sal e orégano a gosto

## Modo de Preparo

Cozinhar as batatas, descascar e amassar até formar um purê. Misturar o fermento na farinha de trigo e acrescentar a batata amassada, o leite, a margarina e o sal. Sovar a massa até desprender das mãos. Para o recheio, misturar o tomate, o atum, o pinhão, o queijo e o sal e reservar.

Abrir a massa com o rolo e colocar a metade sobre uma forma untada e enfarinhada. Acrescentar o recheio, cobrir com a massa restante e deixar crescer por 15 minutos. Levar ao forno médio para assar. Servir quente.



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy



45 minutos



5 porções



(100 g): 193 kcal





1 hora e  
30 minutos



6 porções



(100 g): 210 kcal



## Frango ao molho branco com pinhão

### Ingredientes

1 e  $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de farinha de trigo  
1 kg de sobrecoxa de frango sem pele  
 $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de manteiga sem sal  
1 colher (chá) de fermento químico  
3 ovos batidos  
1 e  $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de leite  
1 e  $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de pinhão cozido e cortado em lascas  
1 pitada de noz moscada  
6 mini cenouras  
 $\frac{1}{2}$  lata (100 g) de ervilhas  
Sal, pimenta do reino e cebolinha picada a gosto

### Modo de Preparo

Em uma tigela, colocar meia xícara de chá de farinha de trigo, temperar com sal e pimenta, empanar as sobrecoxas e reservar. Em uma frigideira, aquecer a metade da manteiga e fritar as sobrecoxas até dourar. Transferir para forma refratária e reservar.

À parte, misturar o restante da farinha com o fermento, temperar com sal, pimenta e noz moscada. Adicionar os ovos, manteiga, o leite e mexer até ficar homogêneo. Despejar o molho branco sobre as sobrecoxas de frango e levar ao forno médio para assar até dourar. Decorar com mini-cenouras, ervilhas e cebolinha e servir quente.



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy

# Frango arrepiado com pinhão

## Ingredientes

1 kg de filé de frango cozido e desfiado  
1 xícara (chá) de pinhão cozido e fatiado  
1 copo (200 g) de requeijão  
½ lata (340 g) de molho de tomate  
3 colheres (sopa) de óleo  
1 cebola média ralada  
1 pacote (140 g) de batata palha  
Sal, salsinha, cebolinha e pimenta a gosto

## Modo de Preparo

Refogar o frango e a cebola no óleo, acrescentar o sal, a pimenta, o molho de tomate e o pinhão. Cozinhar por 5 minutos, até o molho secar um pouco. Adicionar a salsinha, a cebolinha e transferir para uma forma refratária. Misturar com o requeijão e levar ao forno médio pré-aquecido até derreter o requeijão. Polvilhar salsinha e cebolinha e acrescentar batata palha sobre o prato e servir.



Fotos desta página:  
Hamilton Brusch



40 minutos



5 porções



(100 g): 212 kcal



1 hora



6 porções



(100 g): 185 kcal



## Frango com pinhão e mandioca

### Ingredientes

500 g de filé de frango picado em cubos  
1 linguiça calabresa picada  
3 colheres (sopa) de molho de soja  
1 cebola média picada  
3 dentes de alho amassados  
 $\frac{3}{4}$  xícara (chá) de pinhão cozido cortado e em lascas  
300 g de mandioca cozida e picada  
 $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de vinho branco  
1 xícara (chá) de água  
1 maço de salsinha e cebolinha  
Azeite de oliva a gosto  
Sal e pimenta do reino a gosto

### Modo de Preparo

Temperar o frango com alho e sal. Em uma panela, refogar a cebola com o azeite, adicionar o frango e a linguiça até dourar. Acrescentar a mandioca, o pinhão, o vinho, o molho de soja e a água e deixar cozinhar por 10 minutos. Temperar com sal e pimenta do reino a gosto. Por último, salpicar salsinha e cebolinha e servir.



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy

# Frango xadrez com pinhão

## Ingredientes

600 g de filé de frango cortado em cubos  
1 tablete de caldo de galinha  
 $\frac{3}{4}$  xícara (chá) de pinhão cozido cortado em tiras finas  
 $\frac{1}{2}$  xícaras (chá) de amendoim torrado inteiro  
1 pimentão vermelho e 1 amarelo cortados em cubos  
1 colher (sopa) de molho shoyu  
2 colheres (sopa) de margarina  
1 cebola média picada  
1 cebola média cortada em rodela  
1 colher (café) de açúcar  
Sal, pimenta do reino, salsinha e cebolinha a gosto

## Modo de Preparo

Temperar os cubos de frango com o tablete de caldo de galinha dissolvido no molho shoyu, sal e pimenta. Em uma panela, colocar a margarina, a cebola, o açúcar e o frango e fritar em fogo médio até dourar. Acrescentar a cebola em rodela, o pinhão em tiras e o pimentão cortado em cubos e cozinhar por 10 minutos.

Por último, adicionar a salsinha, a cebolinha, o amendoim e servir. Se preferir, acrescentar uma colher (sopa) de saquê ou conhaque para dar um toque especial.



Fotos desta página: Geisa Liandra de Andrade de Siqueira



1 hora



5 porções



(100 g): 139 kcal



30 minutos



4 porções



(100 g): 121 kcal



## Frigideira de pinhão com abobrinha

### Ingredientes

2 colheres (sopa) de óleo  
1 cebola média picada  
500 g de abobrinhas novas fatiadas  
3 ovos batidos  
1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado  
 $\frac{3}{4}$  xícara (chá) de pinhão cozido e cortado em lascas  
Sal e cebolinha a gosto

### Modo de Preparo

Em uma frigideira grande, aquecer o óleo e fritar a cebola. Colocar as abobrinhas de forma homogênea na frigideira, tampar e cozinhar em fogo baixo por 10 minutos. Bater os ovos, o queijo ralado, o sal e colocar sobre as abobrinhas. Em seguida, acrescentar o pinhão, tampar e cozinhar até a fritada ficar consistente dos dois lados. Salpicar a cebolinha e servir.



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy

# Lasanha de abóbora e pinhão

## Ingredientes do recheio

500 g de massa pronta de lasanha  
1 abóbora cabotiá descascada  
½ xícara (chá) de leite  
Sal e pimenta do reino a gosto  
400 g de ricota ralada  
1 e ½ xícara (chá) de pinhão cozido e triturado  
Salsinha e cebolinha a gosto

## Ingredientes do molho branco

2 colheres (sopa) de margarina  
2 colheres (sopa) de farinha de trigo  
2 xícaras (chá) de leite  
Sal e noz moscada a gosto

## Modo de Preparo

### Recheio

Cozinhar a massa conforme as instruções da embalagem. Cortar a abóbora em cubos, cozinhar com água e sal, escorrer e amassar até formar um purê. Acrescentar meia xícara de leite, pimenta do reino e sal, se necessário. Reservar.

À parte, amassar a ricota com um garfo, misturar com o pinhão triturado, colocar salsinha e cebolinha e reservar.

### Molho branco

Em uma panela, derreter a margarina em fogo médio, adicionar a farinha de trigo até dourar, juntar o leite e mexer até engrossar. Temperar com sal, noz moscada e reservar.

### Montagem

Utilizar uma forma retangular refratária. Alternar uma camada de massa, uma camada de purê de abóbora, uma camada de ricota com pinhão e intercalar entre as camadas o molho branco. Polvilhar queijo ralado e levar ao forno por 40 minutos. Servir quente.



Fotos desta página: Geisa Liandra de Andrade de Siqueira



1 hora e  
30 minutos



9 porções



(100 g): 126 kcal



40 minutos



4 porções



(100 g): 188 kcal



## Linguado com creme de pinhão e ervas

### Ingredientes

1 e  $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de farinha de trigo  
100 g de manteiga  
Suco de 2 limões  
6 filés médios de linguado  
2 xícaras (chá) de leite  
1 e  $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de pinhão cozido e cortado em lascas  
Alecrim, salsinha, cebolinha, orégano e manjericão a gosto  
Sal a gosto

### Modo de Preparo

Temperar os filés de peixe com limão e sal, passar na farinha de trigo e reservar. Em uma panela, derreter a manteiga, acrescentar a salsinha, a cebolinha e outros temperos, adicionar o leite, 2 colheres (sopa) de farinha de trigo e mexer até engrossar. Adicionar o pinhão ao creme e reservar. Fritar os filés de peixe, retirar o excesso de gordura e reservar. Despejar o creme sobre os filés e servir com rodela de limão.



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy

# Lombo ao molho de pinhão e maracujá

## Ingredientes do lombo

1 kg de lombo de porco (peça inteira)  
2 dentes de alho amassados  
1 cebola média picada  
2 tabletes de caldo de carne  
1 xícara (chá) de suco de maracujá  
250 g de presunto fatiado  
1 vidro (155 g) de azeitonas verdes fatiadas  
1 lata (150 g) de ameixa seca sem caroço  
3 ovos cozidos cortados em rodelas  
2 colheres (sopa) de margarina  
250 g de bacon cortado em tiras finas  
1 e ½ xícara (chá) de pinhão cozido e cortado em lascas  
1 colher (sopa) de vinagre de maçã  
Sal e pimenta do reino a gosto

## Ingredientes do molho:

½ xícara (chá) de suco de maracujá  
1 colher (sopa) de amido de milho  
1 colher (sopa) de mostarda  
Sal e pimenta do reino a gosto

## Modo de Preparo

Abrir o lombo no sentido do comprimento e temperar com alho, sal, vinagre de maçã e o tablete de caldo de carne dissolvido no suco de maracujá. Deixar marinar por uma hora, retirar e reservar.

Espalhar sobre o lombo o presunto, a azeitona, a ameixa e o ovo. Enrolar como rocambole e amarrar. Colocar em uma assadeira, espalhar a margarina, cobrir com papel alumínio e levar ao forno médio, (pré-aquecido) por 2 horas. Retirar o papel alumínio, colocar fatias de bacon na superfície e assar por 30 minutos. Utilizar o restante do tempero da carne durante o cozimento para não ressecar.

Retirar o lombo do forno, fatiar e arrumar em uma travessa.

Em uma panela à parte, coar o caldo que se formou na assadeira, acrescentar os ingredientes do molho, levar ao fogo médio e mexer até engrossar. Derramar sobre as fatias de lombo e servir.



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy



3 horas



6 porções



(100 g): 206 kcal





40 minutos



5 porções



(100 g): 116 kcal



## Moqueca de peixe com pinhão

### Ingredientes

1 e ½ xícara (chá) de pinhão cozido e cortado em lascas  
1 kg de postas de cação  
1 limão  
1 vidro (200 ml) de leite de coco  
1 colher (café) de colorau  
1 cebola média cortada em rodela  
3 tomates médios cortados em rodela  
1 pimentão verde cortado em rodela  
2 colheres (sopa) de azeite de oliva  
2 colheres (sopa) de azeite de dendê  
Sal, pimenta do reino, salsinha, cebolinha e coentro (opcional)  
a gosto

### Modo de Preparo

Temperar o peixe com limão, sal e pimenta. Colocar em uma panela as postas de peixe em camadas, alternando com o tomate, a cebola, o pimentão e o pinhão. Regar com azeite de oliva e azeite de dendê, adicionar o colorau, o leite de coco e cozinhar com tampa fechada por 20 minutos. Salpicar com salsinha, cebolinha e servir.



Fotos desta página:  
Hamilton Brusch

# Nhoque de forno com pinhão e molho rosê

## Ingredientes da massa

500 g de batatas cozidas e descascadas  
1 colher (sopa) de manteiga  
½ xícara (chá) de leite  
2 ovos inteiros  
2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado  
1 pitada de noz moscada (opcional)  
1 xícara (chá) de farinha de trigo  
½ xícara (chá) de pinhão cozido e moído  
Sal a gosto

## Ingredientes do recheio

100 g de presunto cortado em cubos pequenos  
100 g de queijo prato fatiado  
½ xícara (chá) de pinhão cozido e cortado em lascas  
6 azeitonas verdes sem caroço picadas

## Ingredientes do molho

1 colher (sopa) de manteiga  
½ lata (170 g) de molho de tomate  
1 lata (300 g) de creme de leite com o soro  
Sal e manjericão a gosto

## Ingredientes para gratinar

1 colher (sopa) de maionese  
2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

## Modo de Preparo

Para o molho rosê, derreter a manteiga em uma panela, acrescentar o molho de tomate, o creme de leite, o sal e o manjericão e deixar em fogo baixo por 5 minutos.

Para a massa, espremer as batatas ainda quentes e acrescentar a manteiga, o leite, os ovos, o queijo, o pinhão moído, a noz moscada, a farinha de trigo e o sal. Se necessário, aumentar a farinha de trigo, dependendo da absorção de água. Colocar a massa em assadeira retangular média untada e enfarinhada. Modelar a massa para ficar com a mesma altura. Levar ao forno médio (pré-aquecido) por 15 minutos, aproximadamente. Desenfornar a massa sobre um pano de prato polvilhado com farinha de rosca. Rechear com o presunto, o queijo, o pinhão em lascas, as azeitonas e enrolar como rocambole. Colocar sobre a assadeira, espalhar a maionese, salpicar o queijo ralado e levar para gratinar. Servir com o molho rosê ainda quente.



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy



1 hora



6 porções



(100 g): 151 kcal



3 hora



2 pães médios



(100 g): 330 kcal



## Pão de pinhão com alecrim

### Ingredientes

2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral

2 xícaras (chá) de farinha comum

2 tabletes de fermento biológico

1 xícara (café) de azeite de oliva extra virgem

1 colher (sobremesa) de açúcar mascavo

1 xícara (chá) de pinhão cozido e processado

2 colheres (sopa) de alecrim fresco picado

1 e ½ xícara (chá) de água

1 colher (sopa) de sal

### Modo de Preparo

Colocar todos os ingredientes secos em uma tigela. Acrescentar água, óleo, pinhão, misturar e sovar. Se preferir, pode colocar metade do alecrim na massa. Deixar a massa crescer por 1 hora. Modelar os pães e colocar em forma untada e enfarinhada e deixar crescer por mais 2 horas. Borrifar a massa com água fria, polvilhar o alecrim restante e levar para assar em forno (pré-aquecido) por 40 minutos ou até dourar.



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy

# Pão nutritivo de pinhão com cereais

## Ingredientes

6 e ½ xícaras (chá) de farinha de trigo  
1 xícara (chá) de farinha de centeio  
2 xícaras (chá) de pinhão cozido e triturado  
3 colheres (sopa) de margarina  
3 colheres (sopa) de mel  
2 colheres (sopa) de açúcar mascavo  
2 ovos inteiros  
1 tablete de fermento biológico  
2 xícaras (chá) de água  
2 xícaras (chá) de leite  
1 xícara (chá) de farinha de trigo integral  
1 xícara (chá) de aveia em flocos  
Sal a gosto

## Modo de Preparo

Bater todos os ingredientes na batedeira. Adicionar o pinhão aos poucos e deixar a massa crescer por 30 minutos. Modelar os pães, borrifar água e passar aveia em flocos. Colocar em uma forma untada e polvilhar farinha de trigo, deixar crescer por mais 30 minutos. Assar os pães por 40 minutos e servir.



Fotos desta página: Geisa Liandra de Andrade de Siqueira



1 hora e  
40 minutos



2 pães grandes



(100 g): 304 kcal



45 minutos



60 pastéis  
pequenos



(100 g): 360 kcal



## Pastel de pinhão com calabresa e bacon

### Ingredientes da massa

6 xícaras (chá) de farinha de trigo  
1 sachê (200 g) de maionese  
2 ovos inteiros  
2 colheres (sopa) de fermento químico  
2 colheres (sopa) de margarina

### Ingredientes do recheio

100 g de linguiça calabresa cortada em cubos pequenos  
100 g de queijo mussarela cortado em cubos pequenos  
 $\frac{3}{4}$  xícara (chá) de pinhão cozido e moído  
150 g de paio cortado em cubos pequenos  
70 g de bacon cortado em cubos pequenos  
1 colher (sopa) de cebola picada  
2 dentes de alho amassados (opcional)  
1 gema de ovo  
1 colher (sopa) de água  
Sal, salsinha, cebolinha e orégano a gosto

### Modo de Preparo

#### Massa

Misturar todos os ingredientes da massa e sovar até ficar homogêneo. Reservar. Preparar a massa logo após o preparo do recheio para não passar do ponto.

#### Recheio

Em uma panela, fritar o bacon, o alho e a cebola. Acrescentar o paio, a calabresa e fritar até dourar. Adicionar o pinhão, o sal, a salsinha, a cebolinha, o orégano o queijo mussarela e reservar.

#### Montagem

Esticar a massa com um rolo e cortar com um copo americano em formato de circunferência e colocar o recheio no centro da massa. Fechar em formato de meia lua e pressionar as bordas da massa. Peneirar uma gema de ovo e misturar com uma colher de sopa de água e pincelar os pastéis. Levar ao forno até dourar. Servir como aperitivo.



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy

# Patê de grão de bico com pinhão

## Ingredientes

1 e ½ xícara (chá) de grão de bico  
½ xícara (chá) de pinhão cozido e triturado  
½ xícara (chá) de azeite de oliva extra virgem  
1 dente de alho esmagado  
1 colher (sopa) de suco de limão  
1 colher (sopa) de tahine (pasta de gergelim)  
Sal a gosto

## Modo de Preparo

Deixar o grão de bico de molho na véspera e depois cozinhar na mesma água até amolecer e soltar a casca. Após o cozimento, retirar a casca e colocar no liquidificador junto com o azeite de oliva e triturar até ficar uma pasta homogênea. Se necessário, acrescentar a água do cozimento para deixar na consistência desejada. Colocar o tahine, o limão e bater. Fritar o alho com azeite de oliva e acrescentar ao patê. Por último, adicionar o pinhão e, se preferir, enfeitar com folhas de hortelã. Servir acompanhado de pão sírio.



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy



45 minutos



6 porções



(100 g): 237 kcal



30 minutos



8 porções



(100 g): 128 kcal



## Patê de pinhão com abóbora

### Ingredientes

200 g de abóbora cabotiá descascada e cortada  
 $\frac{3}{4}$  xícara (chá) de pinhão cozido e bem triturado  
100 g de requeijão cremoso  
100 g de bacon cortado em cubos pequenos  
 $\frac{1}{2}$  cebola pequena ralada  
1 colher (sopa) de azeite de oliva  
Sal, salsinha e cebolinha a gosto

### Modo de Preparo

Cozinhar a abóbora, escorrer e reservar parte do caldo. Fritar o bacon com a cebola até dourar, juntar a abóbora e bater no liquidificador. Se necessário, acrescentar o caldo do cozimento da abóbora. Adicionar o requeijão, o pinhão, o azeite de oliva, o sal, a salsinha e a cebolinha na mistura. Armazenar sob refrigeração. Servir com torradas.



Fotos desta página: Geisa Liandra de Andrade de Siqueira

# Petisco de bacalhau com pinhão

## Ingredientes

500 g de bacalhau desfiado  
3 batatas médias cozidas  
½ xícara (chá) de leite  
4 ovos (gemas e claras separadas)  
3 colheres (sopa) de salsinha  
¾ de xícara (chá) de pinhão moído  
Sal e pimenta do reino a gosto

## Modo de Preparo

Deixar o bacalhau de um dia para o outro sob refrigeração e trocar de água várias vezes para retirar o sal e reservar. Amassar as batatas até formar um purê, misturar o leite, as gemas e a salsinha. Temperar com sal e pimenta do reino. Bater as claras em neve, acrescentar o bacalhau, o pinhão moído, o purê de batatas e misturar bem. Com uma colher (sopa), fazer bolinhas médias com a massa. Fritar em óleo bem quente, retirar o excesso de gordura e servir com molho de pimenta ou outro de sua preferência.



Fotos desta página: Maria de Fátima de Oliveira Negre



1 hora



25 unidades



(100 g): 253 kcal





1 hora e  
30 minutos



2 pizzas médias



(100 g): 278 kcal



## Pizza de Pinhão

### Ingredientes da massa

$\frac{3}{4}$  de xícara (chá) de óleo  
1 colher (sopa) de fermento biológico  
 $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de leite  
 $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de água  
6 xícaras (chá) de farinha de trigo  
Sal a gosto

### Ingredientes do recheio

1 e  $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de pinhão cozido e triturado  
1 caixa (260 g) de molho de tomate  
300 g de queijo mussarela ralado  
1 copo (200 g) de requeijão  
50 g de azeitonas  
Orégano a gosto

### Modo de Preparo

Para a massa, misturar todos os ingredientes com a farinha de trigo e sovar até a massa se desprender das mãos. Se necessário, adicionar farinha de trigo. Deixar em repouso por 30 minutos. Abrir a massa com rolo e espalhar em forma de pizza. Levar ao forno médio para pré-assar.

Para montar a pizza, espalhar o molho de tomate misturado com pinhão, o queijo mussarela ralado, a azeitona, o requeijão e por último, o orégano. Levar ao forno médio por 15 minutos ou até derreter o queijo.



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy

# Quiche de alho poró com pinhão

## Ingredientes da massa

2 e ½ xícaras (chá) de farinha de trigo  
1 tablete (200 g) de manteiga  
2 ovos inteiros  
2 colheres (sopa) de água  
Sal a gosto

## Ingredientes do recheio

1 talo de alho poró  
2 colheres (sopa) de manteiga  
1 pote (300 g) de nata  
300 g de queijo mussarela ralado  
3 ovos inteiros  
1 e ½ xícara (chá) de pinhão cozido e cortado em lascas  
Sal, pimenta do reino e queijo parmesão ralado a gosto

## Modo de Preparo

### Massa

Em uma bacia grande, colocar a farinha de trigo e abrir um buraco no centro. Adicionar a água, o sal, a manteiga e os ovos à farinha. Sovar a massa até ficar homogênea. Fazer uma bola com a massa, envolver filme plástico e manter sob refrigeração por 20 minutos.

### Recheio

Lavar o alho poró, cortar a extremidade final das raízes e cortar ao meio em fatias finas. Derreter a manteiga em uma panela, acrescentar o alho poró e o pinhão e mexer em fogo baixo até cozinhar. Não deixar dourar. Reservar.

Bater os ovos, acrescentar a nata, o queijo, o alho poró, o sal e a pimenta a gosto.

### Montagem

Abrir a massa com rolo em superfície enfarinhada e modelar na forma de quiche. Acrescentar o recheio, polvilhar o queijo ralado e levar para assar em forno médio por aproximadamente 30 minutos ou até dourar.



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy



45 minutos



4 porções



(100 g): 399 kcal



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy

# Ravioli de pinhão com molho pomodoro

## Ingredientes da massa

- 1 ovo inteiro
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 pitada de sal
- 2 colheres (sopa) de água

## Ingredientes do recheio

- 200 g de ricota
- ½ xícara (chá) de pinhão cozido picado
- 1 xícara (chá) de espinafre cozido
- 1 pitada de sal
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Salsinha e cebolinha a gosto

## Ingredientes do molho

- 3 tomates médios sem pele e picados
- 1 dente de alho
- ½ cebola picada
- 1 pitada de sal
- 2 colheres (sopa) de óleo
- ½ colher (sopa) de extrato de tomate
- ½ xícara (chá) de pinhão cozido triturado
- 2 xícaras (chá) de água

## Modo de Preparo

### Massa

Colocar em uma tigela todos os ingredientes. Misturar com as mãos até desgrudar. Deixar descansar por 30 minutos. Com o auxílio de um rolo, abrir a massa sobre uma superfície enfarinhada até chegar a espessura de um centímetro. Colocar a massa aberta em uma assadeira e deixar descansar na geladeira enquanto prepara o recheio.

### Recheio

Colocar a ricota inteira em uma tigela e amassar com um garfo. Adicionar o espinafre o pinhão, o azeite e os demais temperos e misturar bem.

### Montagem

Retirar a massa da geladeira e colocar sobre uma superfície lisa. Cortar a massa usando um copo ou aro e acrescentar uma colher (chá) de recheio no centro de cada disco. Fechar os raviolis e adicioná-los em uma panela com água fervente. Cozinhar durante 5 minutos e reservar.

### Molho

Em uma panela, em fogo médio, aquecer o óleo e refogar o alho, a cebola e os tomates. Acrescentar o extrato de tomate, a água e o pinhão. Misturar e aquecer até atingir a consistência ideal. Cobrir os raviólis com o molho e servir quente.



1 hora



8 porções



(100 g): 242 kcal



# Risoles de pinhão

## Ingredientes do recheio

150 g de carne moída  
1 xícara (chá) de pinhão cozido e triturado  
½ tablete de caldo de carne  
½ cebola média picada  
1 dente de alho picado  
1 colher (sopa) de óleo  
½ colher (café) de cominho  
1 pitada de noz moscada moída  
Sal a gosto

## Ingredientes da massa

600 ml de caldo de peito de frango cozido  
1 xícara (chá) de pinhão cozido e triturado  
1 e ½ xícara (chá) de farinha de trigo  
1 e ½ colher (sopa) de margarina  
1 tablete de caldo de galinha  
2 e ½ xícaras (chá) de farinha de rosca  
1 xícara (chá) de água  
Sal a gosto

## Modo de Preparo

### Recheio

Em uma panela, fritar a cebola e o alho no óleo. Acrescentar a carne moída, pinhão, noz moscada, cominho, tablete de caldo de carne, sal e refogar até dourar. Reservar.

### Massa

Em uma panela, colocar o caldo de frango cozido, a margarina, o tablete de caldo de galinha, o sal e deixar ferver por 20 minutos. Acrescentar o pinhão, diminuir o fogo e colocar a farinha de trigo aos poucos. Mexer bem até desgrudar do fundo da panela. Reservar e deixar esfriar. Abrir a massa fria com o rolo, cortar com um copo em formato de circunferência e acrescentar o recheio no centro. Fechar em forma de meia lua, com o auxílio de um garfo, pressionando as bordas para não abrir. Passar na água e na farinha de rosca. Fritar em óleo quente, retirar o excesso de gordura e servir.



1 hora e  
30 minutos



20 unidades



(100 g): 248 kcal



Fotos desta página: Maria de Fátima de Oliveira Negra



1 hora



4 porções



(100 g): 130 kcal



## Risoto de pinhão com bacalhau

### Ingredientes do caldo

200 g de bacalhau  
½ cebola picada  
2 dentes de alho amassados  
2 colheres (sopa) de óleo  
Sal e orégano a gosto

### Ingredientes do arroz

2 e ½ xícaras (chá) de pinhão cozido cortado em lascas  
2 xícaras (chá) de arroz parboilizado  
1 cenoura média cortada em cubos  
1 colher (sopa) de cebola picada  
2 dentes de alho amassados  
1 colher (sopa) de óleo  
Sal, pimenta do reino, salsinha e cebolinha a gosto

### Modo de Preparo

#### Caldo

Deixar o bacalhau de molho na véspera na geladeira. Trocar a água várias vezes para retirar o excesso de sal. Retirar a pele, as espinhas, desfiar e reservar. Fritar o alho e a cebola em óleo quente, colocar o bacalhau desfiado e acrescentar 2 litros de água. Temperar com sal e orégano e reservar.

#### Arroz

Fritar o alho e a cebola em óleo quente, acrescentar o arroz, o pinhão em lascas, a cenoura em cubos pequenos e refogar. Adicionar o bacalhau com o caldo aos poucos, mexendo sempre até cozinhar. Para servir, salpicar a salsinha e a cebolinha.



Fotos desta página:  
Hamilton Brünsch

# Risoto de pinhão com carne seca

## Ingredientes

500 g de carne seca  
1 e ½ xícara (chá) de pinhão cozido  
e cortado em lascas  
500 g de arroz parboilizado  
2 dentes de alho picados  
1 cebola média picada  
2 tabletes de caldo de legumes  
4 colheres (sopa) de óleo  
1 colher (sopa) de manteiga  
1 xícara (chá) de vinho branco  
1 maço de salsinha e cebolinha  
1 litro de água  
Sal a gosto

## Modo de Preparo

Deixar a carne seca de molho de um dia para o outro sob refrigeração e trocar a água para retirar o sal. Cozinhar a carne seca em uma panela de pressão por 40 minutos, desfiar e reservar. Em uma panela, refogar no óleo, o alho, metade da cebola, a carne seca o tablete de caldo de legumes e a água. À parte, refogar o restante da cebola, o arroz, o pinhão e o vinho. Adicionar aos poucos, o caldo com a carne seca, até cozinhar o arroz. Polvilhar a salsinha e a cebolinha e servir. Se preferir acrescentar 1 copo de 200 g de requeijão e queijo ralado.



Fotos desta página: Maria de Fátima de Oliveira Negre



45 minutos



6 porções



(100 g): 164 kcal



1 hora e  
30 minutos



5 porções



(100 g): 225 kcal



## Rocambole de carne com pinhão

### Ingredientes

500 g de carne moída  
350 g de ricota amassada  
300 g de linguiça calabresa picada  
1 e ½ xícara (chá) de pinhão cozido  
metade cortada em lascas  
e metade moída  
100 g de cenoura ralada  
½ xícara (chá) de leite  
1 cebola média ralada  
2 colheres (sopa) de óleo  
Sal e pimenta do reino a gosto

### Modo de Preparo

Para a massa, temperar a carne moída com sal, pimenta do reino, óleo e misturar até ficar uma massa homogênea. Para o recheio, fritar a cebola com a linguiça calabresa e o pinhão. Adicionar em seguida a ricota, a cenoura, o leite e reservar.

### Montagem

Colocar a massa de carne entre duas lâminas de plástico e abrir formando uma base. Colocar o recheio, enrolar, cobrir com papel alumínio e levar ao forno para assar por 30 minutos. Se preferir, pode servir o rocambole coberto com molho branco ou outro de sua preferência.



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy

# Rolinho de peixe com vinagrete de pinhão

## Ingredientes

1 e ½ xícara (chá) de pinhão cozido e cortado em lascas  
2 cebolas médias picadas  
½ xícara (chá) de azeite de oliva extra virgem  
½ xícara (chá) de suco de limão Tahiti  
3 colheres (sopa) de vinagre  
4 limões sicilianos  
1 pote (300 g) de nata  
12 filés de peixe  
8 aspargos frescos  
Sal, salsinha, pimenta-do-reino a gosto



## Modo de Preparo

### Peixe

Temperar os filés de peixe com sal e pimenta. Lavar os aspargos e cortar no sentido do comprimento em fatias finas. Colocar meio litro de água com sal para ferver, adicionar os aspargos e cozinhar por 2 minutos. Retirar da panela, mergulhar rapidamente em água com gelo e reservar.

Para preparar os rolinhos, enrolar cada filé, colocar o aspargo no centro e fechar com palitos de dente. Em uma panela com água fervente e sal, adicionar os rolinhos de peixe e cozinhar por 2 minutos. Retirar com uma escumadeira escorrer toda água e reservar.

### Vinagrete

Misturar o pinhão com a cebola, a salsinha, o azeite, o limão Tahiti, o sal e o vinagre. Reservar.

### Creme de limão siciliano

Ralar um limão siciliano e espremer o restante. Reservar as raspas e o suco.

Em uma panela, colocar o creme de leite fresco e levar ao fogo médio, sem parar de mexer. Quando começar a engrossar, juntar o suco, as raspas de limão, temperar com sal e pimenta-do-reino. Misturar rapidamente e retirar do fogo.

### Montagem

Em uma forma, colocar os rolinhos de peixe, o vinagrete, o creme de limão e servir.



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy



1 hora e  
30 minutos



4 porções



(100 g): 223 kcal





1 hora e  
30 minutos



8 porções



(100 g): 222 kcal



## Rondelli de pinhão com carne e requeijão

### Ingredientes

1 kg de massa de pastel  
500 g de carne moída  
1 copo (200 g) de requeijão  
1 e ½ xícara (chá) de pinhão cozido  
e cortado em lascas  
1 cenoura grande cortada  
em cubos pequenos  
1 cebola média picada  
2 dentes de alho amassados  
1 xícara (chá) de leite  
½ xícara (chá) de óleo  
Sal, pimenta-do-reino, salsinha  
e cebolinha a gosto

### Ingredientes do molho branco

2 colheres (sopa) de margarina  
2 colheres (sopa) de farinha  
de trigo ou amido de milho  
2 xícaras (chá) de leite  
1 lata de creme de leite  
2 colheres (sopa) de queijo ralado  
200 g de mussarela ralada  
Sal e noz moscada a gosto

### Modo de Preparo

#### Recheio

Fritar a cebola e o alho, acrescentar a carne moída e refogar. Adicionar a cenoura, o pinhão, os temperos, o leite e o requeijão.

#### Molho branco

Torrar a farinha de trigo na margarina. Colocar o leite aquecido aos poucos. Assim que formar o creme, colocar o queijo ralado. Retirar do fogo e acrescentar o creme de leite sem soro. Adicionar o sal e a noz moscada.

#### Montagem

Estender a massa de pastel, colocar o recheio, enrolar e cortar em rodela, de aproximadamente, quatro centímetros. Colocar na forma e despejar o molho branco. Acrescentar a mussarela ralada por cima do molho branco e levar ao forno para gratinar. Servir quente.



Fotos desta página: Maria de Fátima de Oliveira Negra

# Salada de grãos e pinhão

## Ingredientes

3 colheres (sopa) de mostarda amarela  
1 tomate médio picado  
½ cenoura média ralada  
100 g de soja  
100 g de grão de bico  
¾ xícara (chá) de pinhão cozido e cortado em lascas  
Sal, salsinha e cebolinha a gosto

## Modo de Preparo

Deixar a soja e o grão de bico de molho na véspera. Cozinhar a soja e o grão de bico separadamente na panela de pressão. Se preferir, retirar as películas da soja e do grão de bico após o cozimento. Deixar esfriar e misturar com a soja, o pinhão, o tomate, a cenoura e a mostarda. Levar à geladeira até a hora de servir. Decorar com lascas de pinhão.



Fotos desta página: Geisa Liandra de Andrade de Siqueira



30 minutos



5 porções



(100 g): 167 kcal



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy

# Salada de macarrão e pinhão ao molho de rúcula

## Ingredientes da salada

½ pacote (250 g) de macarrão  
tipo parafuso  
4 colheres (sopa) de óleo  
½ litro de água  
1 talo de salsão cortado em tiras  
finas  
2 cenouras médias raladas  
1 pimentão vermelho cortado  
em tiras finas  
1 e ½ xícara (chá) de pinhão cozido  
e cortado em lascas  
½ xícara (chá) de nozes picadas  
e 6 nozes inteiras para decorar  
Sal a gosto

## Ingredientes do molho

½ maço de rúcula picada  
1 copo (180 g) de iogurte natural  
1 dente de alho picado  
5 azeitonas verdes sem caroços  
Sal a gosto

## Modo de Preparo

### Salada

Para a salada, cozinhar o macarrão com água, óleo e sal, escorrer e reservar. Quando esfriar, misturar com os demais ingredientes da salada e conservar sob refrigeração.

### Molho

Para o molho, misturar a rúcula, o alho, o sal, a azeitona e o iogurte natural. Colocar a mistura sobre a salada, decorar com nozes inteiras e servir.



40 minutos



4 porções



(100 g): 141 kcal





## Salada de pinhão com aipo e maçã

### Ingredientes

2 e ½ xícaras (chá) de maçã, sem cascas e cortadas em tiras finas  
1 xícara (chá) de castanhas de caju, picadas  
1 xícara (chá) de pinhões cozidos picados  
1 xícara (chá) de aipo cortado em tiras finas  
4 colheres (sopa) de creme de leite  
3 colheres (sopa) de maionese  
Sal e pimenta-do-reino a gosto

### Modo de Preparo

Em uma tigela, colocar o creme de leite, a maionese, o sal e a pimenta. Mexer bem até que se obtenha uma mistura homogênea. Reservar. Em uma saladeira, colocar as maçãs, o aipo, as castanhas e os pinhões. Misturar bem e acrescentar, aos poucos, o creme de leite, a maionese, o sal e a pimenta do reino. Mexer bem até obter uma mistura homogênea. Servir como entrada, acompanhada de torradas.



45 minutos



5 porções



(100 g): 195 kcal



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy



50 minutos



5 porções



(100 g): 130 kcal



## Salada marinheira de pinhão

### Ingredientes

- 1 xícara (chá) de arroz cozido
- ½ pimentão vermelho cortado em tiras finas
- 1 cenoura cozida picada
- 1 tomate grande picado sem pele e sem sementes
- 1 lata (170 g) de atum
- 2 ovos cozidos picados
- 4 pepinos em conserva picados
- 1 e ½ xícara (chá) de pinhão cozido e cortado em lascas
- 2 colheres (sopa) de salsinha e cebolinha
- 1 colher (sopa) de uva passas sem sementes
- 6 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem
- 2 colheres (sopa) de vinagre
- Sal e pimenta do reino a gosto

### Modo de Preparo

Colocar todos os ingredientes numa saladeira funda e misturar. Conservar sob refrigeração até a hora de servir.



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy

# Salgadinho de inhame com pinhão

## Ingredientes do recheio

1 xícara (chá) de pinhão cozido e triturado  
½ cebola média picada  
2 colheres (sopa) de óleo  
1 colher (sobremesa) de páprica doce ou picante  
Sal, salsinha e cebolinha a gosto

## Ingredientes da massa

4 inhames médios descascados e cortados  
4 colheres (sopa) de queijo ralado  
2 xícaras (chá) de leite  
1 colher (sopa) de margarina  
2 colheres (sopa) de farinha de trigo  
2 e ½ xícaras (chá) de farinha de rosca  
1 ovo inteiro  
Sal a gosto

## Modo de Preparo

### Recheio

Em uma panela, refogar no óleo a cebola, o pinhão, a salsinha, a cebolinha, o sal e a páprica. Deixar esfriar e reservar.

### Massa

Cozinhar o inhame, escorrer e amassar até formar um purê. Acrescentar o leite, a margarina, o queijo ralado e a farinha de trigo e misturar até a massa ficar homogênea. Modelar os bolinhos, colocar o recheio, passar no ovo batido, na farinha de rosca e fritar em óleo quente. Retirar o excesso de gordura e servir acompanhado de limão.



Fotos desta página: Geisa Liandra de Andrade de Siqueira



40 minutos



15 bolinhos



(100 g): 398 kcal



1 hora



8 porções



(100 g): 151 kcal



## Salpicão especial de frango com pinhão

### Ingredientes

½ xícara (chá) de vinagre  
1 lata (300 g) de creme de leite  
½ xícara (chá) de azeite de oliva extra virgem  
500 g de peito de frango cozido e desfiado  
100 g de queijo coalho cortado em cubos  
1 e ½ xícara de pinhão cozido e cortado em lascas  
1 maço de acelga cortada em tiras finas  
4 batatas grandes, descascadas e cozidas  
1 maçã, 1 manga, 1 cenoura cortadas em cubos  
Sal e pimenta-do-reino a gosto

### Modo de Preparo

Reservar algumas folhas de acelga para decorar as laterais da forma. Amassar as batatas e cozinhar com leite em forno baixo, até formar um purê. Reservar. Em uma tigela, misturar a acelga, a maçã, a manga, a cenoura, o queijo coalho, o frango desfiado, o pinhão, o vinagre, o azeite o sal e a pimenta. Acrescentar o purê de batatas e mexer levemente. Colocar a salada no centro de uma forma enfeitada com folhas de acelga e servir fria.



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy

# Sopa creme de abóbora com pinhão

## Ingredientes

100 g de bacon cortado em cubos pequenos  
300 g de patinho cortado em cubos  
3 e ½ xícaras (chá) de pinhão cozido em fatias  
2 litros de água  
1 abóbora cabotiá  
1 tablete de caldo de carne  
1 cebola pequena  
1 colher (sopa) de óleo  
Sal, salsinha e cebolinha a gosto

## Modo de Preparo

Cozinhar a abóbora com a água, acrescentar o caldo de carne e bater tudo no liquidificador. Em uma panela, colocar o óleo, a cebola, o bacon, a carne e fritar até dourar. Adicionar a abóbora batida e o pinhão. Temperar com sal, polvilhar salsinha e cebolinha. Servir com torradas.



Fotos desta página: Geisa Liandra de Andrade de Siqueira



45 minutos



6 porções



(100 g): 84 kcal





1 hora



6 porções



(100 g): 67 kcal



## Sopa creme de pinhão e inhame

### Ingredientes

3 e  $\frac{1}{2}$  xícaras (chá) de pinhão cozido  
1 kg de inhame descascado e cortado em cubos médios  
2 litros de água  
1 cebola média picada  
2 dentes de alho amassados  
3 colheres (sopa) de óleo  
200 g de bacon cortado em cubos pequenos  
Sal, salsinha e cebolinha a gosto

### Modo de Preparo

Cozinhar o inhame na água, bater no liquidificador com duas xícaras de pinhão e reservar. À parte, fritar a cebola, o alho e o bacon no óleo, adicionar a mistura do inhame com o pinhão e cozinhar por 10 minutos. Acrescentar uma xícara e meia de pinhão cortado em lascas, a salsinha, a cebolinha e servir com torradas ou pão.



Fotos desta página: Maria de Fátima de Oliveira Negre

# Sopa de peixe com pinhão

## Ingredientes

3 colheres (sopa) de azeite de oliva  
1 dente de alho amassado  
1 cenoura média cortada em cubos  
3 filés de cação ou outro peixe  
1 cebola média ralada  
2 litros de água  
1 maço de rúcula picado  
1 e ½ xícara (chá) de pinhão cozido em lascas  
4 colheres (sopa) de óleo  
Sal e pimenta do reino a gosto

## Modo de Preparo

Refogar os filés de peixe em duas colheres de óleo com a cebola, a cenoura, o sal e a pimenta. Adicionar água e cozinhar por 20 minutos. Bater no liquidificador e reservar. Em outra panela, dourar o alho com o restante do óleo e adicionar o caldo de peixe batido, a rúcula, o pinhão e ferver até engrossar. Servir acompanhada de pães ou torradas.



Fotos desta página: Geisa Liandra de Andrade de Siqueira



45 minutos



9 porções



(100 g): 80 kcal



45 minutos



5 porções



(100 g): 249 kcal



## Suflê de pinhão

### Ingredientes

2 xícaras (chá) de pinhão cozido,  
metade cortada em fatias e metade  
triturada  
1 xícara (chá) de leite  
2 colheres (sopa) de farinha de trigo  
6 colheres (sopa) de queijo ralado  
1 colher (sopa) de margarina  
1 cebola pequena picada  
4 claras em neve  
4 gemas  
Sal, salsinha e cebolinha a gosto

### Modo de Preparo

Em uma panela, derreter a margarina e fritar a cebola. Acrescentar o pinhão, colocar o sal, a salsinha e a cebolinha. À parte, bater no liquidificador o leite, a farinha de trigo, as gemas e metade do queijo ralado. Acrescentar aos poucos as claras em neve. Despejar em uma forma refratária untada, polvilhar o restante do queijo e levar ao forno por vinte minutos. Servir quente.



Fotos desta página: Maria de Fátima de Oliveira Negra

# Terrine de tomate com pinhão

## Ingredientes

10 tomates maduros  
1 pacote (12 g) de gelatina sem sabor  
6 folhas de manjericão  
¾ de 1 caixa (200 g) de creme de leite  
1 xícara (chá) de pinhão cozido e moído  
1 dente de alho amassado  
1 colher (sopa) de queijo parmesão  
5 colheres de água quente  
1 colher de azeite de oliva  
Sal e pimenta tabasco verde a gosto

## Modo de Preparo

Bater o tomate no liquidificador com o cuidado de não quebrar as sementes. Passar na peneira e misturar o suco obtido com a gelatina hidratada com água. Adicionar o creme de leite previamente batido a mão ou com a batedeira e temperar com sal e pimenta. Colocar em forma de pão forrada com filme PVC e levar à geladeira até ficar consistente. À parte, bater no liquidificador o pinhão, o alho, o manjericão e o queijo com uma colher de azeite. Servir a terrine gelada com este acompanhamento.



Fotos desta página:  
Hamilton Brusch



4 horas



10 porções



(100 g): 84 kcal



1 hora e  
30 minutos



6 porções



(100 g): 217 kcal



## Torta creme de cará com pinhão

### Ingredientes

2 xícaras (chá) de cará cozido  
e amassado  
4 colheres (sopa) de margarina  
derretida  
1 xícara (chá) de leite quente  
1 lata (300 g) de creme de leite  
3 ovos inteiros  
1 xícara (chá) de farinha de trigo  
1 colher (chá) de fermento químico  
200 g de queijo coalho cortado em  
cubos  
200 g de carne seca dessalgada,  
cozida e desfiada  
1 xícara de pinhão cozido (metade  
cortado em lascas e metade moído)  
Sal, pimenta-do-reino e salsinha  
picada a gosto

### Modo de Preparo

Bater no liquidificador o cará, a margarina, o leite, o creme de leite, os ovos, a farinha de trigo, o sal, a pimenta-do-reino e o pinhão moído, até ficar uma massa homogênea. Adicionar o fermento e misturar delicadamente. Despejar metade da massa em forma retangular média untada e enfarinhada. Colocar sobre a massa o queijo, a carne seca, a salsinha e o pinhão em lascas. Cobrir com a massa restante e levar ao forno médio, pré-aquecido, até dourar. Servir quente.



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy

# Torta creme de couve-flor e pinhão

## Ingredientes

3 ovos inteiros  
1 pote (200 g) de requeijão cremoso  
½ sache (100 g) de maionese  
50 g de queijo parmesão ralado  
2 xícaras (chá) de farinha de trigo  
1 colher (sopa) de fermento químico  
2 tomates médios picados  
1 cebola pequena picada  
2 xícaras (chá) de couve flor cozida e cortada em buquês  
1 e ½ xícara de pinhão cozido (metade moído e metade cortado em lascas)  
2 colheres (sopa) de salsinha e cebolinha  
Sal e pimenta do reino a gosto

## Modo de Preparo

Bater os ovos, o requeijão, a maionese, metade do queijo ralado, a farinha de trigo, o pinhão moído, a noz moscada, o sal e a pimenta até incorporar. Adicionar o fermento e misturar com uma colher. Despejar em uma forma untada e enfarinhada. Colocar sobre a massa o tomate, a cebola, a couve-flor, o pinhão cortado em lascas, o restante do queijo ralado, a salsinha e cebolinha. Levar ao forno médio, pré-aquecido, até dourar. Servir morno.



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy



1 hora



10 porções



(100 g): 157 kcal



1 hora



8 porções



(100 g): 179 kcal



## Torta de escarola com pinhão e carne

### Ingredientes da torta

1 colher (sopa) de óleo  
500 g de patinho moído  
1 pacote de pão de forma fatiado sem casca  
1 e ½ xícara (chá) de pinhão cozido e cortado em lascas  
1 cebola média picada  
1 maço de escarola picada  
50 g de queijo parmesão ralado  
1 pitada de noz moscada em pó  
Sal, salsinha, cebolinha, pimenta do reino e cominho a gosto

### Ingredientes do creme

3 colheres (sopa) de margarina  
2 colheres (sopa) de farinha de trigo  
2 xícaras (chá) de leite  
1 lata (300 g) de creme de leite  
Sal, noz-moscada e pimenta do reino a gosto

### Modo de Preparo

Em uma panela, aquecer o óleo e fritar a carne com a cebola até dourar. Acrescentar a escarola, a noz-moscada, o cominho, o sal, a pimenta e o pinhão. Cozinhar por 10 minutos, retirar do fogo e reservar.

Para o creme, derreter a margarina com farinha até dourar. Adicionar o leite, aos poucos, o creme de leite, o sal, a pimenta, a noz moscada e mexer até engrossar.

Em uma forma refratária média, colocar fatias de pão, uma camada de carne com escarola, uma camada de creme e seguir nessa sequência até finalizar com o creme. Polvilhar queijo parmesão e levar ao forno até dourar. Servir quente.



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy

# Torta de frango e pinhão com quatro queijos

## Ingredientes da massa

3 ovos inteiros  
100 g de margarina  
2 xícaras (chá) de farinha de trigo  
2 colheres (sopa) de pinhão cozido e triturado  
Sal a gosto

## Ingredientes do recheio

1 copo (250 g) de requeijão  
150 g de ricota  
500 g de filé de frango cozido e desfiado  
100 g de queijo mussarela  
50 g de queijo provolone  
1 e ½ xícara (chá) de pinhão cozido e fatiado  
2 colheres (sopa) de óleo  
½ xícara de cebola média picada  
1 colher (sopa) de colorau  
1 colher (sopa) de salsinha e cebolinha  
Sal a gosto

## Modo de Preparo

### Massa

Misturar os ingredientes e amassar até obter uma massa lisa e homogênea. Abrir e dividir em três partes. Arrumar em forma de pizza e assar em forno médio cada parte separadamente.

### Recheio

Refogar o frango com a cebola no óleo até dourar, colocar o pinhão, o sal, o colorau, a salsinha, a cebolinha e metade dos queijos. Reservar.

### Montagem

Alternar a massa e o recheio. Para finalizar, acrescentar o queijo restante por cima da torta. Levar ao forno para gratinar. Se preferir, decorar com folhas de manjeriço e servir.



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy



1 hora e  
30 minutos



6 porções



(100 g): 318 kcal





50 minutos



5 porções



(100 g): 237 kcal



## Torta de pinhão com carne seca

### Ingredientes

2 xícaras (chá) de leite  
2 e ½ xícaras (chá) de farinha  
de trigo  
2 ovos inteiros  
6 colheres (sopa) de óleo  
50 g de queijo parmesão ralado  
½ xícara (chá) de pinhão cozido  
e cortado em lascas  
1 copo (200 g) de requeijão  
½ maço de couve fatiada  
200 g de carne seca dessalgada,  
cozida e desfiada  
1 colher (chá) de fermento em pó  
Sal e pimenta do reino a gosto  
Óleo e farinha de trigo para untar

### Modo de Preparo

Bater no liquidificador o leite, a farinha, os ovos, o óleo, o queijo, sal e pimenta. Despejar em uma travessa, adicionar couve, requeijão, carne seca, pinhão, fermento e misturar delicadamente. Colocar em uma forma untada e enfarinhada e levar ao forno médio (pré-aquecido) por 40 minutos. Esperar esfriar, cortar em fatias e servir.



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy

# Torta rápida de pinhão com palmito e presunto

## Ingredientes da massa

- 4 ovos inteiros
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de óleo
- 2 tabletes de caldo de carne
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- ½ xícara (chá) de pinhão cozido e moído
- 3 colheres (sopa) de água fervente

## Ingredientes da cobertura

- 1 tablete de caldo de carne
- 1 vidro (300 g) de palmito cortado em rodelas
- 3 tomates sem pele e sementes picados
- 200 g de presunto cortado em cubos pequenos
- 1 xícara (chá) de pinhão cozido e cortado em lascas
- 3 colheres (sopa) de salsinha picada

## Modo de Preparo

### Massa

Para a massa, bater no liquidificador os ovos, o leite, o óleo, a farinha, o pinhão moído e por último, o fermento. Colocar em assadeira média untada, enfarinhada e reservar.

### Cobertura

Dissolver o tablete de caldo de carne na água quente, adicionar o pinhão, o palmito, o tomate, o presunto e a salsinha. Espalhar sobre a massa reservada e levar ao forno médio por 30 minutos. Servir quente.



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy



1 hora



8 porções



(100 g): 217 kcal



50 minutos



6 porções



(100 g): 188 kcal



## Torta saborosa de pinhão com legumes

### Ingredientes

- 1 xícara (chá) de leite desnatado
- 1 pote (185 g) de iogurte natural desnatado
- ¼ de xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 ovos inteiros
- 1 xícara (chá) de ricota amassada
- 1 e ½ xícara (chá) de pinhão cozido (metade triturado e metade em lascas)
- 1 tomate sem pele e picado
- 1 cenoura ralada
- 1 lata de ervilha
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 tablete de caldo de carne
- 1 colher (sopa) de salsinha e cebolinha
- 1 colher (sopa) de ervas finas
- Sal e pimenta do reino a gosto

### Modo de Preparo

Bater no liquidificador o leite, o iogurte, o óleo, a farinha, os ovos, o sal, a pimenta e a ricota até ficar homogêneo. Despejar em uma tigela, adicionar a cenoura, a ervilha, o pinhão, o fermento e misturar delicadamente. Levar para assar em forma untada e enfarinhada, em temperatura média, por 35 minutos ou até dourar. Desenformar e decorar com ovos cozidos e azeitonas. Servir em seguida.



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy

# Yakissoba com pinhão

## Ingredientes

4 colheres (sopa) de óleo  
500 ml de molho de soja (shoyu)  
5 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem  
3 cebolas médias picadas  
½ acelga cortada em cubos  
4 cenouras médias cortadas em cubos  
1 couve-flor média, 1 brócolis médio separados em buquês  
150 g de vagem cortada em pedaços de 3 cm  
2 vidros (170 g) de champignon fatiado  
2 pimentões (1 vermelho e 1 amarelo) cortados em tiras finas  
3 e ½ xícaras de água  
1 envelope (9 g) de caldo de carne em pó  
4 colheres (sopa) de amido de milho  
400 g de filé mignon cortado em tiras finas  
400 g de filé de frango cortado em tiras médias  
1 kg de macarrão para yakissoba  
1 e ½ xícara (chá) de pinhão cozido e cortado em lascas  
Sal, salsinha, cebolinha e molho de pimenta a gosto

## Modo de Preparo

Cozinhar no vapor a acelga, a cenoura, o brócolis, a couve-flor e a vagem. Refogar a carne com o óleo, metade do caldo de carne e duas cebolas. Acrescentar o frango, refogar e cozinhar com a panela tampada. Mexer de vez em quando. Em outra panela, adicionar a cebola restante, o pimentão, metade do molho de soja e cozinhar por mais 5 minutos. Misturar com os legumes cozidos no vapor. À parte, misturar o restante do molho de soja e do caldo de carne, o azeite, a água, o amido de milho e a pimenta. Cozinhar em fogo baixo até engrossar. Mexer continuamente. Misturar tudo, acrescentar os pinhões e servir quente.



Fotos desta página: Geisa Liandra de Andrade de Siqueira



1 hora e  
30 minutos



10 porções



(100 g): 84 kcal



# RECEITAS DOCES



Foto: Rossana Catie Bueno de Godoy



30 minutos



4 porções



(100 g): 283 kcal



## Banana coberta com pinhão

### Ingredientes

1 xícara (chá) de farinha de trigo  
1 xícara (chá) de leite  
1 ovo inteiro  
1 banana nanica de “vez”  
½ xícara (chá) de pinhão cozido e moído  
2 xícaras (chá) de óleo  
Canela a gosto

### Modo de Preparo

Misturar o ovo e a farinha de trigo em uma tigela, até formar uma massa homogênea. Cortar a banana ao meio, empanar com esta massa e passar no pinhão moído, até cobrir totalmente a banana. Fritar em óleo bem quente, drenar o excesso de óleo, polvilhar com canela e servir.

Acompanhamentos: sorvete, mousse, geleia, ou creme.



Fotos desta página:  
Hamilton Brusch

# Bolo crocante de pinhão

## Ingredientes da farofa

1 xícara (chá) de farinha de trigo  
1 xícara (chá) de açúcar  
1 tablete (100 g) de margarina  
½ xícara (chá) de pinhão cozido e moído

## Ingredientes da massa

2 xícaras (chá) de pinhão cozido e triturado  
2 xícaras (chá) de açúcar  
2 xícaras (chá) de farinha de trigo  
½ xícara (chá) de óleo  
1 xícara (chá) de leite  
2 ovos inteiros  
2 e ½ colheres (sopa) de nozes, amendoim ou castanhas  
2 e ½ colheres (sopa) de uvas passas sem semente  
1 colher (sopa) de fermento químico  
Canela em pó a gosto

## Modo de Preparo

### Farofa

Misturar bem a farinha de trigo, o açúcar, a margarina, o pinhão e reservar.

### Massa

Bater o açúcar, o óleo, o leite, os ovos, a farinha de trigo e a canela. Acrescentar o pinhão, as uvas passas e as nozes e, por último, o fermento. Despejar em uma forma untada e enfarinhada. Polvilhar a farofa por cima e levar para assar em forno médio até dourar.



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy



50 minutos



8 porções



(100 g): 390 kcal





40 minutos



15 porções



(100 g): 291 kcal



## Bolo de cenoura com pinhão

### Ingredientes da massa

4 cenouras médias descascadas e raladas  
1 xícara (chá) de óleo  
6 ovos inteiros  
1 pitada de sal  
2 xícaras (chá) de açúcar  
2 xícaras (chá) de pinhão cozido e triturado  
2 xícaras (chá) de farinha de trigo  
1 xícara (chá) de farinha de rosca  
1 colher (sopa) de fermento químico

### Ingredientes da cobertura

1 lata (395 g) de creme de leite  
3 colheres (sopa) de açúcar  
1 colher (sopa) de margarina  
3 colheres (sopa) de chocolate em pó

### Modo de Preparo

#### Massa

Bater as cenouras, os ovos e o açúcar. Adicionar as farinhas de trigo, de rosca, o pinhão e, por último, o fermento. Colocar em forma untada e enfarinhada. Levar ao forno médio para assar até dourar.

#### Cobertura

Levar ao fogo o açúcar, a margarina, o chocolate e mexer até dissolver. Acrescentar o creme de leite, misturar e espalhar sobre o bolo assado. Servir.



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy

# Bolo de chocolate com pinhão

## Ingredientes da massa

6 ovos inteiros e batidos  
1 tablete (100 g) de margarina  
2 xícaras (chá) de açúcar  
1 e ½ xícara (chá) de pinhão cozido e triturado  
1 copo (200 g) de requeijão  
3 xícaras (chá) de farinha de trigo  
1 colher (sobremesa) de fermento químico  
2 colheres (sopa) de chocolate em pó  
1 xícara (chá) de água

## Ingredientes da cobertura

1 lata (395 g) de creme de leite  
1 xícara (chá) de chocolate em pó  
1 xícara (chá) de açúcar  
1 colher (sopa) de margarina

## Modo de Preparo

### Massa

Em uma vasilha, colocar a margarina, os ovos, o açúcar, a farinha de trigo, o chocolate e o pinhão. Acrescentar água aos poucos e mexer até ficar uma massa homogênea. Em seguida, adicionar o fermento. Colocar em uma forma previamente untada e enfarinhada e levar ao forno médio pré-aquecido até dourar. Após esfriar, retirar da forma e reservar.

### Cobertura

Para a cobertura, em uma panela, derreter a margarina com o açúcar, acrescentar o creme de leite, o chocolate em pó e cozinhar até ficar consistente. Colocar sobre o bolo, deixar esfriar e servir.



Fotos desta página: Geisa Liandra de Andrade de Siqueira



1 hora e  
30 minutos



8 porções



(100 g): 274 kcal



1 hora



8 porções



(100 g): 304 kcal



## Bolo de especiarias e pinhão

### Ingredientes da massa

- ½ xícara (chá) de margarina
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 ovo
- 1 copo (180 g) de iogurte natural
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 e ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1 pitada de noz-moscada
- ½ colher (chá) de bicarbonato de sódio
- 1 colher (chá) de fermento químico
- 2 xícaras (chá) de pinhão cozido e triturado
- ½ xícara (chá) de castanha-do-pará

### Ingredientes do glacê

- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 3 colheres (sopa) de leite
- ½ xícara (chá) de pinhão cozido e cortado em lascas

### Modo de Preparo

#### Massa

Bater a margarina com o açúcar e o ovo, até obter um creme. Adicionar o iogurte, a baunilha e misturar bem. Acrescentar a farinha misturada com a canela, a noz-moscada, o bicarbonato, o fermento, a castanha e o pinhão. Colocar em uma forma média, untada e enfarinhada. Levar ao forno médio (pré-aquecido) por cerca de 45 minutos. Deixar esfriar e retirar da forma.

#### Glacê

Misturar bem o açúcar com o leite, até ficar homogêneo. Espalhar sobre o bolo e decorar com lascas de pinhão.



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy

# Bolo de pinhão com batata doce

## Ingredientes do recheio

1 kg de batata-doce cozida e descascada  
1 tablete (100 g) de margarina  
2 xícaras (chá) de açúcar refinado  
3 ovos inteiros  
½ xícara (chá) de leite  
½ xícara (chá) de coco ralado  
1 colher (sopa) de fermento químico  
1 e ½ xícara (chá) de pinhão cozido e triturado

## Modo de Preparo

Passar a batata doce no espremedor. Adicionar a margarina, o açúcar e misturar até formar uma massa homogênea. Acrescentar os ovos, o leite, o coco ralado, o pinhão e o fermento. Colocar em uma assadeira média untada e enfarinhada e levar ao forno médio por 50 minutos ou até dourar. Deixar esfriar, cortar em fatias e servir.



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy



1 hora



8 porções



(100 g): 228 kcal



1 hora e  
30 minutos



7 porções



(100 g): 185 kcal



## Bolo de pinhão com aveia

### Ingredientes

6 bananas descascadas e cortadas em rodela  
3 ovos inteiros  
 $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de óleo  
 $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de uvas passas  
1 xícara (chá) de pinhão cozido e triturado  
2 xícaras (chá) de aveia em flocos  
1 xícara (chá) de castanha moída  
1 colher (sopa) de fermento químico

### Modo de Preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador, com exceção do fermento. Deixar a massa por 30 minutos na geladeira. Acrescentar o fermento e colocar em forma de bolo previamente untada e enfarinhada. Levar ao forno pré-aquecido até dourar. Se preferir, polvilhar açúcar de confeiteiro para decorar e servir.



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy

# Bolo de pinhão com iogurte

## Ingredientes da massa

1 xícara (chá) de iogurte natural  
4 ovos inteiros  
2 xícaras (chá) de açúcar mascavo  
1 xícara (chá) de pinhão cozido e triturado  
½ xícara (chá) de óleo  
1 colher (sopa) de canela em pó  
1 xícara (chá) de farinha de trigo integral  
1 xícara (chá) de farinha de trigo  
1 colher (sobremesa) de fermento químico

## Ingredientes da cobertura

1 lata (395 g) de creme de leite  
1 barra (170 g) de chocolate meio amargo picado  
½ xícara (chá) de açúcar mascavo  
½ xícara (chá) de pinhão cozido e triturado

## Modo de Preparo

### Massa

Bater no liquidificador o iogurte, os ovos, o açúcar mascavo, o óleo e a canela. Colocar em uma tigela e misturar as farinhas peneiradas, o pinhão e, por último, o fermento. Despejar a massa em uma forma untada e enfarinhada. Levar ao forno pré-aquecido até dourar.

### Cobertura

Levar todos os ingredientes ao fogo médio e mexer até desprender do fundo da panela. Retirar do fogo e colocar sobre o bolo ainda quente. Decorar com pinhão e servir.



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy



50 minutos



1 bolo médio



(100 g): 317 kcal



1 hora



8 porções



(100 g): 290 kcal



## Bolo de pinhão com mel

### Ingredientes

3 xícaras (chá) de farinha de trigo  
1 colher (sopa) de fermento químico  
1 colher (sopa) de bicarbonato de sódio  
1 lata (395 g) de leite condensado  
2 xícaras (chá) de leite  
1 colher (sopa) de canela em pó  
1 pitada de cravo da índia em pó  
1 colher (sopa) de café solúvel  
1 xícara (chá) de mel  
1 barra (170 g) de chocolate meio amargo triturado  
1 e ½ xícara (chá) de pinhão cozido e triturado

### Modo de Preparo

Em uma tigela, peneirar a farinha de trigo, o fermento e o bicarbonato juntos. Misturar uma xícara (chá) de pinhão com os demais ingredientes, exceto o chocolate. Despejar a massa em uma forma previamente untada e enfarinhada e levar ao forno por 30 minutos ou até dourar. Retirar o bolo do forno e, enquanto ainda estiver quente, espalhar o chocolate com uma faca na parte de cima e nas laterais do bolo. Decorar com o restante dos pinhões e servir.



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy

# Bolo de pinhão com nozes

## Ingredientes

1 copo (200 g) de iogurte natural com mel  
1 tablete (100 g) de margarina  
2 xícaras (chá) de açúcar  
3 ovos inteiros  
6 bananas nanicas maduras e amassadas com garfo  
2 xícaras (chá) de pinhão cozido e moído  
2 colheres (sopa) de chocolate em pó  
2 xícaras (chá) de farinha de rosca  
1 xícara (chá) de nozes picadas  
1 colher (sopa) de fermento químico  
Açúcar e canela a gosto

## Modo de Preparo

Em uma batedeira, colocar a margarina, o açúcar e bater até obter uma consistência cremosa. Acrescentar os ovos, um a um, as bananas e o chocolate em pó. Aos poucos, adicionar a farinha de rosca e o iogurte. Por último, acrescentar o fermento, o pinhão e as nozes. Misturar tudo e colocar em forma de furo central, untada e enfarinhada. Levar para assar em forno alto (pré-aquecido) por aproximadamente 45 minutos. Retirar do forno, deixar esfriar e desenformar. Decorar com açúcar, canela e nozes.



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy



50 minutos



8 porções



(100 g): 374 kcal





45 minutos



7 porções



(100 g): 367 kcal



## Bombom recheado com pinhão

### Ingredientes

- 1 lata (395 g) de leite condensado
- 1 gema
- 1 e ½ xícara (chá) de pinhão cozido e triturado
- 1 barra (170 g) de chocolate ao leite picado
- 1 colher (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sobremesa) de margarina

### Modo de Preparo

Para o recheio, levar ao fogo o leite condensado, a gema, o pinhão, a farinha de trigo e metade da barra de chocolate. Cozinhar até adquirir consistência de brigadeiro. Deixar esfriar. Colocar uma colher de sopa de recheio nas mãos untadas com margarina e enrolar na forma de bolinhas. Derreter o restante do chocolate em banho-maria e cobrir os bombons. Decorar com pinhão triturado, chocolate granulado ou coco ralado e servir gelado.



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy

# Brownie de pinhão

## Ingredientes

3 ovos inteiros  
3 xícaras (chá) de açúcar  
5 colheres (sopa) de manteiga sem sal  
½ xícara (chá) de chocolate em pó  
1 xícara (chá) de farinha de trigo  
1 colher (sopa) de fermento químico  
1 xícara (chá) de pinhão cozido e triturado  
1 colher (sopa) de rum  
1 xícara (chá) de água  
1 colher (sobremesa) de emulsificante para sorvete

## Modo de Preparo

Bater os ovos com uma xícara (chá) de açúcar e manteiga. Adicionar o chocolate, a farinha de trigo, o pinhão, o rum e, por último, o fermento. Colocar a massa em uma assadeira untada, enfarinhada e polvilhada com açúcar. Levar ao forno por aproximadamente 40 minutos, até dourar.

Para o preparo do marshmallow, misturar a água, o restante do açúcar e o emulsificante. Bater na batedeira por 10 minutos, cobrir o bolo e deixar esfriar. Servir em seguida.



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy



1 hora



5 porções



(100 g): 286 kcal



30 minutos



15 cajuzinhos



(100 g): 339 kcal



## Cajuzinho de pinhão

### Ingredientes

1 xícara (chá) de pinhão cozido e triturado  
1 xícara (chá) de biscoito de aveia e mel  
1 e ½ colher (sopa) de manteiga  
1 colher (sopa) de canela em pó  
3 colheres (sopa) de leite  
Açúcar cristal para decorar

### Modo de Preparo

No liquidificador, triturar os biscoitos e misturar com o pinhão, uma colher de manteiga, canela e leite. Bater até formar uma massa homogênea. Untar as mãos com meia colher de manteiga e modelar a massa no formato de cajuzinhos. Passar os docinhos no açúcar cristal e colocar em forminhas decorativas. Servir em seguida.



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy

# Carolina com creme de pinhão

## Ingredientes da massa

3 colheres (sopa) de margarina  
4 e ½ xícaras (chá) de água  
2 xícaras (chá) de farinha de trigo  
1 colher (sopa) de açúcar  
1 pitada de sal  
5 ovos inteiros

## Ingredientes do recheio

1 e ½ xícara (chá) de pinhão cozido e triturado  
1 xícara (chá) de leite em pó  
1 lata (395 g) de leite condensado  
Canela em pó a gosto

## Ingrediente da cobertura

1 barra (170 g) de chocolate ao leite

## Modo de Preparo

### Massa

Colocar a água e a margarina em uma panela e levar ao fogo médio, até derreter. Reservar. Em um vasilhame, colocar a farinha de trigo, o açúcar, os ovos e o sal. Misturar com a massa até ficar homogêneo.

Colocar em um saco de confeiteiro e distribuir em uma forma untada e enfarinhada e assar até ficar crocante.

### Recheio

Em uma panela à parte misturar o leite condensado, o leite em pó, o pinhão e a canela. Levar ao fogo médio e mexer até ficar cremoso. Reservar. Cortar as carolinas ao meio e acrescentar o recheio.

### Cobertura

Derreter o chocolate em banho-maria, decorar e servir frio.



Fotos desta página: Maria de Fátima de Oliveira Negre



1 hora



15 unidades



(100 g): 334 kcal



2 horas e  
30 minutos



12 porções



(100 g): 318 kcal



## Cheesecake de pinhão com calda de morango

### Ingredientes

1 e  $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de pinhão cozido e triturado  
 $\frac{1}{2}$  pacote (200 g) de biscoito maisena  
1 e  $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de manteiga  
4 ovos inteiros  
2 xícaras (chá) de açúcar  
1 lata (395 g) de creme de leite  
1 lata (395 g) de leite condensado  
1 copo (200 g) de requeijão  
1 colher (café) de essência de baunilha  
1 bandeja (300 g) de morangos frescos

### Modo de Preparo

Bater o biscoito no liquidificador até triturar, colocar em uma vasilha e misturar com a manteiga até formar uma farofa úmida. Forrar o fundo e as bordas de uma forma redonda com essa farofa e levar ao forno por 10 minutos. Reservar.

Bater no liquidificador os ovos, o creme de leite, o leite condensado, o requeijão, a baunilha, uma xícara de pinhão e uma xícara de açúcar.

Colocar sobre a massa e levar para assar em forno baixo, até dourar. Após esfriar levar a forma à geladeira por 2 horas.

Para o preparo da calda, colocar o morango e o restante do açúcar em uma panela e cozinhar até formar uma calda grossa. Despejar sobre o *cheesecake*, adicionar o pinhão e levar à geladeira. Servir quando estiver com consistência própria para cortar.



Fotos desta página: Geisa Liandra de Andrade de Siqueira

# Chico balanceado com pinhão

## Ingredientes do recheio

2 e ½ xícaras (chá) de açúcar  
5 bananas nanicas  
1 lata (395 g) de leite condensado  
1 e ½ xícara (chá) de leite  
1 colher (sopa) de amido de milho  
3 ovos (separar as gemas das claras)  
6 colheres (sopa) de açúcar  
1 xícara (chá) de pinhão

## Modo de Preparo

Caramelizar uma forma refratária com duas xícaras de açúcar e reservar. Levar ao fogo médio o leite condensado, o leite, as gemas peneiradas e o amido de milho. Misturar o pinhão e mexer sem parar até engrossar.

Bater as claras em neve com o restante do açúcar.

Para a montagem do prato, cortar as bananas em rodela e colocar sobre o caramelo da forma refratária. Acrescentar o creme com o pinhão e, por último, as claras em neve. Levar ao forno médio, até dourar as claras em neve. Deixar esfriar e levar à geladeira. Servir gelado.



Fotos desta página:  
Hamilton Brusch



3 horas



8 porções



(100 g): 228 kcal



2 horas e  
30 minutos



6 porções



(100 g): 171 kcal



## Creme de pinhão com maçã

### Ingredientes do creme

5 xícaras (chá) de leite (separar  
 $\frac{1}{2}$  xícara para dissolver o amido)  
1 e  $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de pinhão cozido  
e triturado  
1 e  $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de açúcar  
1 xícara (chá) de amido de milho  
1 colher (sopa) de essência  
de baunilha

### Ingredientes da calda

3 maçãs médias descascadas  
e cortadas em fatias médias  
1 limão (suco)  
1 e  $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de açúcar  
1 colher (chá) de essência  
de baunilha  
 $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de água

### Modo de Preparo

#### Creme

Em uma panela, colocar o leite e deixar ferver. Acrescentar o amido de milho dissolvido no leite, adicionar a baunilha, o açúcar e mexer até desprender do fundo da panela. Colocar uma xícara de pinhão e reservar o restante.

#### Calda

Adicionar o suco de limão aos pedaços de maçã e reservar. Em uma panela, misturar a água, o açúcar e levar ao fogo baixo até levantar fervura. Adicionar as fatias de maçã e cozinhar até ficarem macias. Se necessário, cozinhar mais até a calda engrossar.

#### Montagem

Em uma forma refratária, intercalar uma camada de creme, calda de maçã e pinhão. Levar à geladeira por 2 horas e servir.



Fotos desta página: Geisa  
Liandra de Andrade de Siqueira

# Doce de pinhão e abóbora

## Ingredientes

2 kg de abóbora descascada e cortada em cubos médios  
1 kg de açúcar  
1 xícara (chá) de açúcar cristal amarelo para decorar  
1 e ½ xícara (chá) de pinhão cozido e triturado  
1 colher (sopa) de essência de baunilha  
2 colheres (sopa) de canela em pó

## Modo de Preparo

Colocar a abóbora em uma panela com o açúcar e deixar cozinhar por 1 hora em fogo brando. Adicionar o pinhão, a essência de baunilha e a canela em pó. Cozinhar até começar a desgrudar do fundo da panela. Deixar esfriar. Untar as mãos com margarina, enrolar em forma de bolinhas, passar no açúcar cristal amarelo e servir.



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy



1 hora e  
30 minutos



20 unidades



(100 g): 290 kcal





45 minutos



6 porções



(100 g): 262 kcal



## Docinho de pinhão

### Ingredientes

- 1 pacote (200 g) de biscoito maisena
- 1 xícara (chá) de amendoim torrado sem pele
- 3 xícaras (chá) de pinhão cozido e triturado ( separar  $\frac{1}{2}$  xícara )
- 1 lata (395 g) de leite condensado
- $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de leite em pó

### Modo de Preparo

Bater no liquidificador o amendoim, o biscoito, peneirar e reservar. Em um vasilhame, colocar a mistura, o pinhão, o leite condensado, amassar até formar uma massa úmida. Colocar em um refratário untado e levar à geladeira por 20 minutos. Cortar em cubos médios, polvilhar leite em pó misturado com a meia xícara de pinhão separada e servir.



Fotos desta página: Maria de Fátima de Oliveira Negra

# Gelado de manga com crocante de pinhão

## Ingredientes do crocante

½ xícara (chá) de pinhão moído  
1 e ½ xícara (chá) de açúcar  
1 xícara (chá) de água  
1 pitada de sal  
1 canela pequena em rama

## Ingredientes do creme de manga

2 mangas grandes maduras cortadas em pedaços médios  
1 tablete de chocolate branco (170 g) picado  
2 colheres (sopa) de açúcar  
1 colher (sopa) de raspas de limão  
1 caixa (200 g) de creme de leite

## Modo de Preparo

### Crocante

Levar ao fogo médio o açúcar, a água e a canela em pau. Aquecer até o ponto do açúcar começar a desgrudar. Retirar a canela em rama, adicionar o pinhão moído, o sal e misturar bem. Despejar sobre uma superfície fria untada previamente com margarina, e deixar esfriar. Após secar, triturar em pedaços pequenos.

### Creme de manga

Misturar a manga, o açúcar, as raspas de limão e levar ao fogo até a manga amolecer. Retirar do fogo, bater no liquidificador e passar na peneira. Voltar ao fogo e adicionar o chocolate picado e o creme de leite. Mexer bem até ficar um creme homogêneo. Reservar.

### Montagem do prato

Alternar o creme de manga e o crocante até finalizar com a camada de crocante. Levar à geladeira por 2 horas



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy



3 horas



4 porções



(100 g): 291 kcal



2 horas e  
30 minutos



5 porções



(100 g): 311 kcal



## Mousse de pinhão com chocolate



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy

### Ingredientes

1 lata (395 g) de leite condensado  
1 lata (395 g) de creme de leite  
1 tablete (170 g) de chocolate meio  
amargo picado  
1 xícara (chá) de pinhão cozido e  
triturado

### Modo de Preparo

Derreter o chocolate em banho-maria e acrescentar o creme de leite. Misturar com o leite condensado e o pinhão até ficar um creme homogêneo. Levar para gelar e enfeitar com raspas de chocolate e pinhão.

# Mousse de coco com calda de pinhão

## Ingredientes do mousse

½ pacote (12 g) de gelatina sem sabor  
3 colheres (sopa) de água quente  
1 lata (395 g) de leite condensado  
1 caixa (200 g) de creme de leite  
½ xícara (chá) de coco ralado  
1 vidro (200 ml) de leite de coco

## Ingredientes da calda

2 xícaras (chá) de água  
2 xícaras (chá) de açúcar  
1 xícara (chá) de pinhão cozido e triturado  
2 colheres (sopa) de leite em pó  
1 colher (sobremesa) de essência de baunilha  
½ pacote (100 g) de coco ralado

## Modo de Preparo

### Mousse

Bater o leite condensado, o creme de leite, o coco ralado e o leite de coco no liquidificador. Acrescentar a gelatina previamente dissolvida na água quente. Colocar em uma travessa para mousse e levar à geladeira até ficar consistente.

### Calda de pinhão

Em uma panela, colocar o açúcar, a água e o leite. Deixar ferver até ficar em ponto de fio. Acrescentar o pinhão, o coco ralado e ferver por mais 10 minutos. Deixar esfriar, colocar sobre o mousse e servir.



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy



3 horas



5 porções



(100 g): 276 kcal



1 hora e  
30 minutos



6 porções



(100 g): 370 kcal



## Palha italiana com pinhão

### Ingredientes

1 lata (395 g) de leite condensado  
8 colheres (sopa) de chocolate  
em pó  
½ colher (sopa) de margarina  
½ pacote (200 g) de biscoito  
maisena  
1 xícara (chá) de pinhão triturado

### Modo de Preparo

Triturar o biscoito no liquidificador e reservar. Misturar o leite condensado, o chocolate e a margarina e levar ao fogo médio. Mexer sem parar até começar a soltar do fundo da panela, no ponto de brigadeiro. Misturar o biscoito e o pinhão e retirar do fogo. Despejar sobre uma superfície untada com margarina, abrir a massa, nivelar e deixar esfriar. Cortar em quadrados, polvilhar açúcar ou leite em pó e servir.



Fotos desta página:  
Hamilton Brusch

# Pavê de café e pinhão

## Ingredientes

1 lata (395 g) de leite condensado  
1 xícara de (chá) de leite  
3 gemas peneiradas  
2 colheres (sopa) de amido de milho  
2 xícaras (chá) de café coado  
sem açúcar  
1 e ½ xícara (chá) de pinhão cozido  
e triturado  
2 colheres (sopa) de licor de café  
ou amarula  
1 pacote (180 g) de biscoito  
champanhe  
2 colheres (sopa) de chocolate  
granulado

## Modo de Preparo

Bater no liquidificador o leite condensado, o leite, as gemas e o amido de milho até ficar homogêneo. Levar ao fogo médio, acrescentar o pinhão e mexer até engrossar. Retirar do fogo, acrescentar uma xícara (chá) de café, o creme de leite e misturar até incorporar.

Reservar.

À parte, colocar o licor e o restante do café em um prato e umedecer os biscoitos, separar alguns para decorar. Em uma forma refratária, intercalar camadas de biscoito com o creme até finalizar. Decorar com biscoito e chocolate granulado. Levar à geladeira até ficar consistente e servir.



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy



4 horas



6 porções



(100 g): 232 kcal



40 minutos



5 porções



(100 g): 277 kcal



## Pavê de farofa e pinhão

### Ingredientes

3 ovos inteiros  
4 colheres (sopa) de açúcar  
2 colheres (sopa) de margarina  
1 lata (395 g) de creme de leite  
1 barra (170 g) de chocolate meio amargo picado  
1 pacote (180 g) de biscoito champanhe  
1 e ½ xícara (chá) de pinhão cozido e triturado (separar ½ xícara para decorar)  
1 xícara (chá) de leite  
1 colher (sopa) de essência de baunilha

### Modo de Preparo

Derreter o chocolate em banho-maria, misturar com o creme de leite, as gemas, bater bem e reservar. Bater as claras com o açúcar até ficar em ponto de neve, acrescentar a margarina e bater até ficar homogêneo. Misturar com o creme de chocolate e adicionar o pinhão.

### Montagem

Molhar os biscoitos no leite com a baunilha. Intercalar uma camada de biscoito, uma camada de creme e seguir nessa ordem até finalizar com a camada de creme. Decorar com o pinhão triturado e levar à geladeira até ficar firme. Servir gelado.



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy

# Pavê olho de sogra com pinhão

## Ingredientes

1 lata (395 g) de leite condensado  
2 ovos (claras e gemas separadas)  
1 colher (chá) de essência de baunilha  
2 pacotes (100 g) de coco ralado  
2 colheres (sopa) de margarina  
4 colheres (sopa) de amido de milho  
2 e ½ xícaras (chá) de leite  
5 colheres (sopa) de açúcar  
1 xícara (chá) de pinhão cozido e moído  
3 colheres (sopa) de achocolatado em pó  
1 lata (395 g) de creme de leite sem soro  
1 pacote (180 g) de biscoito champanhe  
1 xícara (chá) de refrigerante de guaraná  
1 lata (400 g) de ameixa em calda escorrida picada (reservar a calda)

## Modo de Preparo

Para o creme de chocolate, levar ao fogo médio o leite condensado, as gemas peneiradas e meia xícara de pinhão moído, a baunilha, o coco, a margarina e mexer até desgrudar do fundo da panela.

Para o creme branco, levar ao fogo baixo o amido de milho dissolvido no leite, três colheres de sopa de açúcar, o achocolatado e cozinhar até engrossar. Acrescentar meia xícara de pinhão moído. Retirar do fogo e deixar esfriar. Bater as claras em neve, acrescentar o restante do açúcar, aos poucos, o creme de leite e bater até ficar homogêneo.

Em uma forma refratária, intercalar as camadas de biscoito umedecido no guaraná e na calda de ameixa, creme branco, biscoito novamente, ameixa picada e creme de chocolate. Levar à geladeira e manter sob refrigeração até ficar firme. Decorar com coco ralado e servir.



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy



4 horas



8 porções



(100 g): 290 kcal





3 horas e  
30 minutos



9 porções



(100 g): 240 kcal



## Pavê de pinhão com baunilha

### Ingredientes

- 1 pacote (180 g) de bolacha champanhe
- 1 e ½ xícara (chá) de pinhão cozido e moído
- 5 xícaras (chá) de leite
- 3 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha
- 1 e ½ xícara (chá) de açúcar
- 3 gemas
- 1 pacote (100 g) de coco ralado

### Modo de Preparo

Colocar em uma panela quatro xícaras (chá) de leite, o açúcar, a baunilha e as gemas. Levar ao fogo até formar um creme. Acrescentar aos poucos uma xícara (chá) de pinhão e cozinhar por 10 minutos ou até adquirir consistência de creme. Colocar meio pacote de coco ralado, misturar ao creme e reservar. Em uma tigela, misturar uma xícara (chá) de leite com três gotas de baunilha e meia colher (sopa) de açúcar. Umedecer as bolachas, colocar em uma forma refratária e intercalar com a camada de creme até finalizar. Polvilhar o restante do pinhão e do coco ralado para decorar. Levar para gelar até o creme ficar firme. Manter sob refrigeração até servir.



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy

# Pudim de leite condensado com calda de pinhão

## Ingredientes

1 lata (395 g) de leite condensado  
1 e ½ xícara (chá) de leite  
4 ovos inteiros  
1 colher (chá) de essência de baunilha  
1 e ½ xícara (chá) de pinhão cozido (1 xícara triturado, ½ xícara inteiro)  
2 e ½ xícaras (chá) de açúcar

## Modo de Preparo

Bater no liquidificador o leite condensado, o leite, os ovos, a baunilha, acrescentar o pinhão e reservar. Caramelizar uma forma de pudim com uma xícara (chá) de açúcar. Em seguida, acrescentar a mistura e cozinhar em banho-maria por cerca de 30 minutos. Deixar esfriar, retirar da forma e manter sob refrigeração até dar o ponto. Servir gelado.



Fotos desta página: Geisa Liandra de Andrade de Siqueira



3 horas



10 porções



(100 g): 201 kcal



3 horas



6 porções



(100 g): 225 kcal



## Pudim de pinhão com queijo

### Ingredientes

1 xícara (chá) de açúcar  
1 e ½ xícara (chá) de leite  
½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado  
½ xícaras (chá) de queijo minas ralado  
3 ovos inteiros  
1 colher (sopa) de açúcar  
1 lata (395 g) de leite condensado  
1 colher (sopa) de amido de milho  
1 xícara (chá) de pinhão cozido e moído

### Modo de Preparo

Em uma forma para pudim, colocar uma xícara (chá) de açúcar e deixar em fogo baixo para caramelizar.

Bater no liquidificador o queijo parmesão, o leite, o queijo minas, os ovos, uma colher (sopa) de açúcar, o leite condensado, o amido de milho e o pinhão moído. Despejar na forma para pudim e cozinhar em banho-maria por 30 minutos em forno médio. Deixar esfriar, desenformar e levar à geladeira até ficar consistente. Servir gelado.



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy

# Queijadinha de pinhão

## Ingredientes da massa

1 pacote (200 g) de biscoito  
maisena triturado  
1 xícara (chá) de pinhão cozido e  
triturado  
2 tabletes (100 g) de margarina  
1 xícara (chá) de açúcar mascavo

## Ingredientes do recheio

1 xícara (chá) de pinhão cozido e  
triturado  
1 pacote (100 g) de coco ralado  
½ xícara (chá) de leite de coco  
1 pacote (50 g) de queijo ralado  
1 lata (395 g) de leite condensado

## Modo de Preparo

### Massa

Misturar todos os ingredientes até formar uma massa homogênea. Colocar a massa sobre uma forma de abrir redonda e espalhar a massa com as pontas dos dedos no fundo e nas laterais. Levar ao forno médio (pré-aquecido) por 10 minutos. Reservar.

### Recheio

Misturar o leite condensado, o leite de coco e o coco ralado com meia xícara (chá) de pinhão. Levar ao fogo médio até ficar consistente. Adicionar o queijo ralado e reservar. Acrescentar o recheio sobre a massa e deixar esfriar. Servir em seguida.



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy



45 minutos



8 porções



(100 g): 348 kcal



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy

# Rocambole de pinhão com goiabada

## Ingredientes da massa

10 ovos inteiros  
1 xícara (chá) de pinhão cozido  
e triturado  
1 xícara (chá) de açúcar  
1 xícara (chá) de farinha de trigo  
1 colher (sobremesa) de fermento  
químico

## Ingrediente do recheio

½ kg de goiabada

## Ingredientes da cobertura

4 colheres (sopa) de açúcar  
2 claras  
½ barra (85 g) de chocolate meio  
amargo ralado

## Modo de Preparo

### Massa

Em uma batedeira, colocar o açúcar, a farinha de trigo, o pinhão, os ovos e bater até ficar uma massa homogênea. Reservar. À parte, bater as claras em neve em ponto mais firme. Misturar a massa com as claras, mexer e colocar o fermento. Colocar a massa em forma retangular, previamente untada e enfarinhada, e levar ao forno médio por 20 minutos. Reservar.

### Recheio

Em uma panela, derreter a goiabada, acrescentar uma colher (sopa) de água e mexer até desmanchar. Reservar.

### Cobertura

Bater as claras em neve em ponto mais firme, acrescentar o açúcar e mexer delicadamente. Reservar.

### Montagem

Colocar a massa sobre um papel filme, acrescentar o recheio e espalhar. Enrolar na forma de rocambole, acrescentar a cobertura e polvilhar o chocolate.



1 hora



6 porções



(100 g): 283 kcal



## Sequilho de pinhão

### Ingredientes

2 xícaras (chá) de polvilho doce  
1 xícara (chá) de farinha de trigo  
1 e ½ xícara (chá) de pinhão cozido e triturado  
1 xícara (chá) de açúcar  
½ xícara (chá) de leite  
1 pitada de sal  
1 colher (sopa) de fermento químico  
½ xícara (chá) de manteiga derretida  
2 ovos inteiros

### Modo de Preparo

Em uma vasilha, peneirar a farinha, o sal e o fermento. Acrescentar a manteiga, os ovos e misturar até ficar uma massa homogênea. Sovar a massa sobre uma superfície lisa, modelar os sequilhos, ou seja, enrolar em forma de bolinhas na palma da mão e pressionar levemente com um garfo para dar o acabamento. Colocar os sequilhos separados uns dos outros em uma assadeira previamente untada. Levar para assar em forno médio até dourar.



45 minutos



30 unidades



(100 g): 419 kcal



Fotos desta página: Geisa Liandra de Andrade Siqueira



45 minutos



7 porções



(100 g): 395 kcal



## Torta com cobertura de pinhão e amêndoas

### Ingredientes da massa

- 1 colher (chá) de fermento químico
- 5 colheres (sopa) de açúcar
- 5 colheres (sopa) de manteiga
- 2 ovos inteiros
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 3 colheres (sopa) de leite

### Ingredientes da cobertura

- 2 xícaras (chá) de leite
- 5 colheres (sopa) de açúcar
- 5 colheres (sopa) de manteiga
- 1 xícara (chá) de amêndoas fatiadas
- 1 xícara (chá) de pinhão cozido e fatiado

### Modo de Preparo

#### Massa

Bater a manteiga com o açúcar até formar um creme, acrescentar os ovos, a farinha de trigo, o leite e, por último, o fermento. Colocar em uma forma redonda de abrir previamente untada e enfarinhada. Espalhar a massa com as pontas dos dedos, de maneira a cobrir o fundo e as laterais. Furar toda a massa com garfo e levar ao forno médio pré-aquecido até dourar.

#### Cobertura

Misturar o leite, o açúcar, a manteiga, a amêndoa e o pinhão. Cozinhar em fogo médio por 10 minutos. Colocar sobre a massa reservada e levar novamente ao forno por mais 10 minutos. Deixar esfriar, retirar da forma e servir.



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy

# Torta de amendoim e pinhão

## Ingredientes da massa

6 ovos inteiros  
6 colheres (sopa) de açúcar  
1 xícara (chá) de amendoim torrado e moído  
1 xícara (chá) de pinhão cozido e triturado  
5 colheres (sopa) de farinha de rosca  
1 colher (chá) de fermento em pó

## Ingredientes do creme

1 xícara (chá) de manteiga sem sal  
2 xícaras (chá) de açúcar  
2 gemas  
½ xícara (chá) de café coado sem açúcar  
1 xícara (chá) de amendoim torrado e moído  
1 e ½ xícara (chá) de pinhão cozido e triturado ( separar ½ xícara inteiro)

## Modo de Preparo

### Massa

Bater as claras em neve, até ficarem bem firmes. Colocar uma gema de cada vez e continuar a bater. Adicionar o açúcar, a farinha de rosca, o amendoim, o pinhão e o fermento. Misturar sem bater. Despejar em forma previamente untada e enfarinhada e levar ao forno médio pré-aquecido até dourar.

### Creme

Bater a manteiga, o açúcar e as gemas. Adicionar o café, o amendoim e o pinhão e misturar bem. Cobrir a torta com o creme e enfeitar com pinhão cozido inteiro. Manter refrigerado e servir.



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy



45 minutos



7 porções



(100 g): 367 kcal





40 minutos



6 porções



(100 g): 235 kcal



## Torta de maçã com pinhão

### Ingredientes

500 g de massa para pastel  
1 e ½ xícara (chá) de pinhão cozido cortado em lascas  
1 lata (395 g) de leite condensado  
3 maçãs descascadas e cortadas em fatias finas  
2 e ½ colheres (sopa) de uvas passas  
Canela em pó a gosto

### Modo de Preparo

Para o recheio misturar uma xícara de pinhão, o leite condensado, a canela em pó e reservar. Abrir a massa de pastel, acrescentar o recheio, as fatias de maçã e as uvas passas. Fechar a massa como um rocambole. Pressionar as bordas com um garfo para não vazar o recheio. Colocar a torta em uma forma untada e enfarinhada e levar ao forno médio para assar por 15 minutos. Para finalizar, polvilhar açúcar, canela, o pinhão restante e servir.



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy

# Torta de maracujá com pinhão

## Ingredientes da massa

1 pacote (200 g) de biscoito  
maisena  
2 tabletes (100 g) de margarina  
½ xícara (chá) de pinhão cozido  
e triturado

## Ingredientes do recheio

1 pacote (12 g) de gelatina sem  
sabor  
½ xícara (chá) de água  
1 lata (395 g) de leite condensado  
1 lata (395 g) de creme de leite  
1 xícara (chá) de pinhão cozido  
e triturado  
3 maracujás médios

## Modo de Preparo

### Massa

Triturar o biscoito maisena no liquidificador, acrescentar metade do pinhão, a margarina e misturar até obter uma farofa úmida. Forrar as laterais e o fundo de uma forma de abrir. Levar para assar por 10 minutos.

### Recheio

Retirar a polpa do maracujá, bater no liquidificador, coar e reservar. Dissolver a gelatina em água quente.

Bater no liquidificador o leite condensado, o creme de leite, o restante do pinhão, a polpa de maracujá e a gelatina. Colocar sobre a massa e levar à geladeira até o recheio ficar firme. Servir gelado.



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy



40 minutos



6 porções



(100 g): 307 kcal



50 minutos



6 porções



(100 g): 272 kcal



## Torta de pinhão com coco

### Ingredientes da massa

2 xícaras (chá) de farinha de trigo  
1 colher (sopa) de fermento químico  
2 tabletes (100 g) de margarina  
2 claras de ovos

### Ingredientes do recheio

2 gemas de ovos peneiradas  
1 litro de leite  
3 colheres (sopa) de açúcar  
4 colheres (sopa) de amido de milho  
1 lata (395 g) de leite condensado  
1 pacote (100 g) de coco ralado  
1 colher (sopa) de essência de baunilha  
1 xícara (chá) de pinhão cozido e triturado

### Modo de Preparo

#### Massa

Misturar bem a farinha de trigo, o fermento químico e a margarina. Levar à geladeira por 15 minutos. Abrir a massa com um rolo sobre uma superfície enfarinhada e forrar o fundo e as laterais de uma forma de abrir. Furar a massa com um garfo, pincelar a clara de ovo e reservar.

#### Recheio

Em uma panela, colocar os ingredientes do recheio e levar ao fogo até engrossar. Mexer continuamente. Adicionar o recheio sobre a massa, polvilhar o coco ralado e levar para assar em forno médio pré-aquecido até dourar.



Fotos desta página: Rossana  
Catie Bueno de Godoy

Curitiba é um nome indígena que significa terra de muito pinhão.

As florestas de Araucária foram destruídas por interesses econômicos, ora por sua madeira, ora pelo espaço que ocupavam. Os índios respeitavam os pinheiros que lhes forneciam o pinhão, garantindo sua permanência num mesmo local pois eram nômades.

A primeira guerra mundial foi o evento que desencadeou a derrubada dos pinheiros, incentivando a exportação de madeira, que só foi possível graças à criação da estrada de ferro Curitiba-Paranaguá e da Estrada da Graciosa.

A exploração do pinhão é 22% superior a renda obtida com a venda da madeira do pinheiro. A comercialização do pinhão em longo prazo pode reduzir a pressão de corte das araucárias restantes.

Nem todo o pinheiro produz pinhão, somente as árvores femininas produzem as pinhas. Portanto, para a formação dos pinhões, é preciso que existam plantas femininas próximas a plantas masculinas para a polinização.

Na prática, é difícil identificar qual pinheiro produz flores femininas ou masculinas. Somente observando-se a planta no momento da liberação do pólen ou da pinha para se ter certeza.

O vento é um dos principais responsáveis pela polinização do pinheiro.

A disseminação das sementes se dá por alguns roedores (camundongos, pacas, cutias, ouriços e esquilos), a gralha picaça ou gralha amarela e a famosa gralha azul.

Em geral, os roedores escondem o pinhão para mais tarde consumi-lo e daí se esquecem onde armazenaram a semente que germina dando origem a um novo pinheiro.

O pinheiro, em geral, tem um crescimento lento no início da sua vida, em alguns casos leva anos e, só depois que sofre um estirão, cresce mais rapidamente.

O pinheiro é uma planta que depende do sol para sua sobrevivência. Em determinadas situações é difícil para essa espécie crescer sob sombreamento.

Uma pinha pode demorar até quatro anos, desde que começa a ser formada até completar sua maturação, mas a média, em geral, é de três anos.

Os pinhões, quando verdes, ficam presos à pinha, em função da umidade. À medida que a pinha vai secando, as forças de adesão diminuem, a pinha começa a abrir liberando os pinhões. Isso não vale para o pinhão macaco em que os pinhões continuam presos.

O pinheiro apresenta ciclos de produção; a cada 3 anos tem uma safra mais abundante.

Os índios costumavam conservar o pinhão em cestos forrados com folhas de caeté e perfeitamente tampados. Os cestos eram imersos em córregos pequenos e ficavam ali por um mês e meio. O pinhão ficava “curtido”, sendo em seguida usado no preparo de sopas e bolos.



Foto: Hamilton Brusch



ALIMENTAÇÃO e nutrição: cozinha saudável, cardápio equilibrado, alimentos seguros. Rio de Janeiro: Senac Nacional, 2012. 48 p.

AMERICAN SOCIETY FOR TESTING MATERIAL. **D5865-07**: standard test method for gross calorific value of coal and coke. Pensilvânia, 2004.

ANA MARIA RECEITAS: bolo de prestígio. São Paulo: Abril, n. 813, 11 maio 2012. 18 p. Separata.

BALASUNDRAM, N.; SUNDRAM, K.; SAMMAN, S. Phenolic compounds in plants and agri-industrial by-products: antioxidant activity, occurrence and potential uses. **Food Chemistry**, New York, v. 99, n. 1, p. 191-203, 2006.

BENTA, D. **Comer bem**. 76. ed. São Paulo: Nacional, 2004. 1.119 p.

CARVALHO, P. E. R. **Espécies florestais brasileiras**: recomendações silviculturais, potencialidades e uso da madeira. Colombo: Embrapa Florestas; Brasília, DF: Embrapa-SPI, 1994. 640 p.

CARVALHO, P. E. R. Pinheiro-do-Paraná: *Araucaria angustifolia*. In: \_\_\_\_\_. **Espécies arbóreas brasileiras**. Brasília, DF: Embrapa Informação Tecnológica; Colombo: Embrapa Florestas, 2003. v. 1. p. 799-812.

CORDENUNSI, B. R.; MENEZES, E. W.; GENOVESE, M. I.; COLLI, C.; SOUZA, A. G.; LAJOLO, F. M. chemical composition and glycemic index of Brazilian pine *Araucária angustifolia* seeds. **Journal of Agricultural and Food Chemistry**, Washington, DC, v. 52, n. 11, p. 3412-3416, 2004.

DOCERIA Guarani: lanches, sobremesas. [S.l.]: Boccato, [20--?]. Não paginado.

FÁCIL DE FAZER RECEITAS MINI. São Paulo: Alto Astral, ano 2, n. 3, 2008. 35 p.

GARCIA, R. W. D. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 16, n. 4, p. 483-492, 2003.

GUERRA, M. P.; SILVEIRA, V.; REIS, M. S. dos; SCHNEIDER, L. Exploração, manejo e conservação da *Araucária* (*Araucaria angustifolia*). In: SIMÕES, L. L.; LINO, C. F. (Org.). **Sustentável Mata Atlântica**: a exploração de seus recursos florestais. São Paulo: SENAC São Paulo, 2002. p. 85-101.



GUIA dos Alimentos: tudo o que você precisa saber para comer melhor. São Paulo: Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor, 2000. 34 p.

IDÉIAS EM RECEITAS. Bauru: Eclipse, ano 1, n. 5, 2008. 34 p.

KALINOVSKI FILHO, G. **De pinhão a pinheiro**. Curitiba: Gralha Azul, 1988. 24 p.

KOCH, Z.; CORRÊA, M. C. **Araucária, a floresta do Brasil Meridional**. Curitiba: Olhar Brasileiro, 2002. 148 p.

LAVINA, R. Antes dos carijós: a tradição Tupiguarani em Santa Catarina vista pela Arqueologia. In: BRANCHER, A.; AREND, S. M. F. (Org.). **História de Santa Catarina: séculos XVI a XIX**. Florianópolis: Ed. da UFSC, 2004. p. 64.

LIMA, A. (Coord.). **Receitas práticas de tortas**. São Paulo: Escala, 2011. 175 p.

MOTA, D. P. S.; BERNADELLI, J. M.; KRIECK, A. M. A.; PEDRINI, A.; FERREIRA, C. M. A. **Versatilidade do pinhão na alimentação humana**. Curitiba: Instituto Emater, 2009. 20 p. (Série produtor, 120).

NINHA COZINHA. Rio de Janeiro: Rio, v. 1, 1984.

PEIXES: culinária popular. São Paulo: Case, [20--?] 34 p.

PERES, A. J. **Entre as matas de araucárias: cultura e história Xokleng em Santa Catarina (1850-1914)**. 2009. 81 f. Dissertação (Mestrado em História) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.

RECEITA MINUTO: receitas práticas, baratas e muito gostosas. Cotia: Lua, ano 4, n. 40, jun. 2008. 38 p.

RECEITAS & DELÍCIAS: pavês. Bauru: Alto Astral, ano 8, n. 60, [2007?]. 34 p.

RECEITAS & DELÍCIAS: tortas salgadas. Bauru: Alto Astral, ano 8, n. 65, 2007. 33 p.

REITZ, R.; KLEIN, R. M.; REIS, A. **Projeto madeira do Rio Grande do Sul**. Porto Alegre: Companhia Rio-Grandense de Artes Gráficas, 1983. 525 p.

SOUZA, O. de. Epopéia na mata. **Veja**, São Paulo, v. 29, n. 44, p. 112-114, 30 out. 1996.

SOUSA, V. A. de. (Ed.). **Sistemas de produção: cultivo da araucária**. 2. ed. Colombo: Embrapa Florestas, 2010. Disponível em: <<https://www.spo.cnptia.embrapa.br/temas-publicados>>.

SALADAS. São Paulo: Sampa, ano 1, n. 2, [20--?] 34 p.

SGANZERLA, E.; STRASBURGER, J. **Culinária paranaense**. Curitiba: Esplendor, 2011. 96 p.

VALOR nutricional do pinhão. [Curitiba]: Instituto Cristina Martins; Colombo: Embrapa Florestas, 2011. Folder.

YAMAGUSHI, L. F.; VASSÃO, D. G.; KATO, M. J.; Di MASCIO, P. Biflavonoids from Brazilian pine *Araucária angustifolia* as potentials protective against DNA damage and lipoperoxidation. **Phytochemistry**, New York, v. 66, n. 18, p. 2238-2247, 2005.





Embrapa

Apoio:

  
UNIBRASIL  
Faculdades Integradas do Brasil

  
R.E. JÚLIA WANDERLEY - ENS. FUND. MÉDIO E TÉC.

Ministério da  
Agricultura, Pecuária  
e Abastecimento

GOVERNO FEDERAL  
**BRASIL**  
PÁTRIA EDUCADORA



CGPE 10651