

RECEITAS COM
FARINHA DE COCO



RECEITAS SUPREENDENTES COM FARINHA DE COCO

A farinha de coco é ainda pouco utilizada na culinária, mas tem sido reconhecida como uma opção maravilhosa para enriquecer receitas de pães, bolos e doces. Rica em fibras, hipoalergênica e isenta de glúten, é frequentemente procurada por aqueles que têm restrições alimentares ou que buscam alternativas mais saudáveis.

Se você já experimentou usá-la em substituição à farinha de trigo, certamente percebeu que não é tão simples. Isso ocorre por ela absorver muito mais os líquidos do que as farinhas tradicionais. Desse modo, as quantidades utilizadas serão sempre bem menores. Por exemplo, para fazer biscoitos, você usaria até 3 xícaras de farinha de trigo, e apenas cerca de 1/2 a 3/4 xícaras de farinha de coco.

Você também irá notar que a maioria das receitas feitas com farinha de coco, requerem uma quantidade maior de ovos. Eles são utilizados nesta proporção para agregar de forma satisfatória os ingredientes e oferecer a maciez e a consistência desejada às receitas.

A maioria das farinhas de coco comercializadas são feitas a partir do bagaço desidratado, já desprovidas de qualquer valor nutricional.

A **Farinha de Coco Virgem Puravida** provém de cocos orgânicos e é desidratada em baixa temperatura, preservando ainda uma parcela do óleo e dos nutrientes presentes na polpa. É fácil notar a diferença em sua delicada textura e frescor em seu aroma e sabor.



MUFFIN DE FARINHA DE COCO COM MIRTILOS

INGREDIENTES:

- 3/4 de xícara de farinha de coco
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/4 de colher de chá de sal rosa (ou marinho)
- 6 ovos orgânicos (de preferência caipiras ou orgânicos)
- 1/2 xícara de óleo de coco derretido
- 1/2 xícara de melado orgânico (ou xylitol, se preferir)
- 1 colher de chá de baunilha
- 1/4 de xícara de mirtilos frescos

MODO DE PREPARO:

Preaqueça o forno a 250°. Em uma tigela pequena, misture todos os ingredientes secos e reserve. Em uma tigela média, bata os ovos e misture no óleo de coco derretido, melado e baunilha. Adicione os ingredientes secos e misture bem. Despeje os mirtilos e misture lentamente. Deixe descansar por 3-5 minutos ou até que a farinha de coco tenha absorvido o líquido. Encha 3/4 de cada forminha própria para muffin. Asse por 25 a 30 minutos em forno a 200°. Deixe esfriar antes de servir.



PANQUECAS DE FARINHA DE COCO

INGREDIENTES:

- 3 ovos (de preferência caipiras ou orgânicos)
- 2 colheres de sopa de água
- 30 gramas de manteiga de coco
- 20 gramas de farinha de coco
- 1/4 de colher chá de bicarbonato de sódio
- 1/4 de colher chá de sumo de limão

MODO DE PREPARO:

Derreta a manteiga de coco com a água e reserve. Separe as gemas das claras. Bata as claras até fazer um pouco de espuma e reserve. Misture a farinha de coco com o bicarbonato e depois adicione as gemas. Misture bem. Agregue todos os ingredientes obtendo uma mistura única e adicione o sumo de limão. Coloque um pouco de óleo de coco na frigideira, espere esquentar e coloque duas colheres de sopa da massa para cada panqueca.



MASSA DE PIZZA DE BATATA-DOCE COM FARINHA DE COCO

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de batata-doce ralada
- 2 ovos (de preferência caipiras ou orgânicos)
- 2 colheres de sopa de farinha de coco
- 1/2 colher de chá de sal rosa (ou marinho)
- Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes e amasse com as mãos, até obter uma massa firme. Modele a crosta da pizza, coloque em uma travessa forrada de papel para cozimento e leve para assar em forno a 200° por 15 minutos.



TORTILHAS DE FARINHA DE COCO

INGREDIENTES:

• 2 1/2 xícaras de leite de amêndoas ou de coco

• 4 ovos grandes (de preferência caipiras ou orgânicos)

• 2 copos de farinha de tapioca

• 1/2 copo de farinha de coco

• 1 colher de sopa de farinha de linhaça

• 1/2 colher de sopa de sal rosa (ou marinho)

• 1/4 de colher de chá de extrato de baunilha (opcional, mas recomendado na confecção de tortilhas e crepes doces)

MODO DE PREPARO:

Aqueça uma frigideira em fogo médio. Derreta 1/2 colher de chá de óleo de coco para garantir que as tortilhas não grudem. Em uma tigela, junte o leite de amêndoas (ou de coco) e os ovos. Misture bem. Adicione os ingredientes restantes e continue misturando até não haver aglomerados de farinha. Verifique se a frigideira está bem aquecida. Coloque um pouco da massa na frigideira e incline-a rapidamente até que a mistura cubra todo o fundo, deixando a massa fina. Após um minuto ou um pouco mais, as bordas começarão a levantar. Utilizando uma espátula larga, vire a tortilha. Depois de estar com aspecto dourado, retire do fogo e deixe esfriar. Adicione uma pequena quantidade de óleo de coco na frigideira e repita o processo.



BOLO DE ABÓBORA

INGREDIENTES:

- 3/4 de xícara de farinha de coco
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1/2 colher de sopa de sal rosa (ou marinho)
- 1 1/2 xícara de açúcar de coco (de preferência orgânico)
- 1 1/2 colher de chá de canela em pó
- 1/4 de colher de chá de noz-moscada
- 7 ovos (de preferência caipiras ou orgânicos)
- 3/4 de xícara de purê de abóbora
- 1/4 de copo de óleo de coco
- 1/2 colher de sopa de extrato de baunilha

MODO DE PREPARO:

Preaqueça o forno a 200°. Combine todos os ingredientes secos e reserve. Em uma tigela separada, bata as claras e o sal juntos até formar espuma. Coloque de lado.
Misture gemas com o purê de abóbora, óleo de coco e baunilha. Misture bem os ingredientes secos com a mistura de abóbora até ficar homogêneo. Adicione as claras. Despeje a massa em uma travessa retangular e funda, untada com óleo de coco, Lótus de Coco ou manteiga. Asse por 30 minutos. Desligue e deixe no forno por mais 20 minutos (isto permitirá que finalize o cozimento).



BROWNIE DE CHOCOLATE

INGREDIENTES:

- 1 copo de farinha de coco
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/2 colher de chá de sal
- 2/3 de xícara de óleo de coco
- 700 gramas de gotas de chocolate 70% cacau
- 3/4 de xícara de melado orgânico
- 2 colheres de chá de extrato de baunilha
- 5 ovos (de preferência caipiras ou orgânicos)

MODO DE PREPARO:

Preaqueça o forno a 200°. Misture os ingredientes secos em uma tigela de tamanho médio e reserve. Em uma panela pequena, derreta metade das gotas de chocolate em fogo baixo. Quando estiver completamente derretido, adicione o óleo de coco, o melado e o extrato de baunilha. Misture bem e desligue o fogo.

continua

Incorpore o chocolate derretido aos ingredientes seco e misture bem. Adicione os ovos e misture até obter uma massa homogênea. É importante que os ovos estejam em temperatura ambiente, para que o óleo de coco não endureça na massa. Caso isso ocorra, os brownies irão assar de forma irregular.

Unte uma travessa para muffins e disponha um pouco da massa em cada forminha, reservando um pouco para cobrir após rechear. Polvilhe um pouco das gotas de chocolate sobre a massa. Cubra as gotas de chocolate com o restante da massa reservada.

Polvilhe a segunda metade das gotas de chocolate sobre a camada superior dos brownies. Asse em forno 180° por 50 a 60 minutos. Faça o teste do palito. Deixe esfriarem para desenformar e servir.





CUPCAKES DE COCO

INGREDIENTES:

- 6 ovos (de preferência caipiras ou orgânicos)
- 1/2 copo de óleo de coco, derretido
- 1/2 xícara de xylitol ou açúcar de coco (de preferência orgânico)
- 1/2 colher de sopa de sal (rosa ou marinho)
- 2 colheres de chá de extrato de baunilha
- 1/2 copo de farinha de coco
- 1 colher de chá de fermento em pó

MODO DE PREPARO:

Preaqueça o forno a 200°. Misture os ingredientes secos em um recipiente. Incorpore o óleo de coco derretido (ou Lótus de Coco) aos ingredientes secos. Adicione os ovos e extrato de baunilha e misture bem. Lubrifique uma travessa de fazer muffins com óleo de coco ou Lótus de Coco. Distribua a massa, enchendo metade de cada forminha. Asse os cupcakes por cerca de 20 minutos em forno a 180°ou até dourarem. Deixe esfriarem para desenformar e servir.



COOKIES DE CHOCOLATE

INGREDIENTES:

- 3 colheres de sopa de farinha de coco
- 2 sopas de sopa de óleo de coco
- 1 1/2 sopa de sopa de melado orgânico (ou xylitol, se preferir)
- Pitada de sal rosa (ou marinho)
- 1 xícara de gotas de chocolate 70% cacau

MODO DE PREPARO:

Preaqueça o forno a 200°. Processe ou liquidifique a farinha de coco, o óleo de coco, o melado e o sal. Agregue as gotas de chocolate, misturando manualmente. Use a medida de uma colher de sopa cheia para cada cookie. Forre uma travessa com papel de cozimento e modele 6 cookies. Asse em forno a 230° durante 8-10 minutos ou até ficarem levemente dourados. Deixe esfriarem antes de retirar da travessa.



BOLO DE BANANA

INGREDIENTES SECOS:

- 3/4 de xícara de farinha de coco
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 colher de chá de canela
- Pitada de sal
- 1/4 de copo de coco chips

INGREDIENTES ÚMIDOS:

- 3 ovos (de preferência caipiras ou orgânicos)
- 1/4 de copo de maçã ralada, sem casca
- 1/3 de copo de óleo de coco, derretido (ou Lótus de Coco)
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 3 bananas médias (maduras)
- 1/3 de copo de melado orgânico (ou xylitol, se preferir)
- Chips de coco

continua

MODO DE PREPARO:

Preaqueça o forno a 200°. Misture os ingredientes secos em um recipiente e reserve. Amasse as bananas com um garfo, em outro recipiente. Agregue as bananas aos ingredientes até obter uma massa homogênea. Despeje a massa em uma travessa retangular e funda untada com óleo de coco ou Lótus de Coco. Polvilhe chips de coco sobre a massa. Asse por 1 hora aproximadamente. Faça o teste do palito para ver se está bem assado. Retire do forno e deixe esfriar para desenformar e servir.



FARINHA DE COCO EXTRA VIRGEM

Esta é uma farinha de coco premium, tipo A+, importada de uma cooperativa de pequenos produtores orgânicos na Indonésia, onde se produz o melhor tipo de coco para esta finalidade.

O coco é descascado, parte de seu óleo é extraido e, na sequência, é obtida a farinha através de desidratação em baixa temperatura, o que preserva o frescor e a leveza deste excelente alimento. Por ser rica em fibras, absorve bem os líquidos e, portanto, rende muito. Extremamente versátil, a farinha de coco é hipoalergênica e naturalmente livre de glúten, além de apresentar baixo teor de carboidratos. Pode ser usada para pães, bolos, cookies e em qualquer receita que sua imaginação desenvolver!

INGREDIENTES
100% FARINHA DE COCO VIRGEM, TIPO A+.
NÃO CONTÉM GLÚTEN.



PURAVIDA | ACADEMY Flavia Passos puravida