



Você faz maravilhas com TAPIOCA

Luiz “Brasileiro” Nogueira



Você faz maravilhas com TAPIOCA

Luiz 'Brasileiro' Nogueira

DIREITOS AUTORAIS ® 2021

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste obra pode ser reproduzida, copiada ou transmitida por qualquer forma e/ou quaisquer meios (eletrônico ou mecânico, incluído fotocópia e gravação) ou arquivada em qualquer sistema ou banco de dados sem permissão escrita do autor.

LEGISLAÇÃO

Este produto respeita a legislação pátria em vigor, estando em consonância com a Lei N° 9.610 de 19 de fevereiro de 1998 sobre direitos autorais.

Luiz “Brasileiro” Nogueira, apaixonado por gente, cozinheiro por amor e opção, palestrante, cinéfilo convicto, estudioso das adversidades, pesquisador e observador do comportamento humano. Possui alguns livros publicados, é autor de artigos em revistas e jornais de circulação nacional.

Contatos com o autor poderão ser feitos via e-mail para: nogueiracook@gmail.com ou nogueiracook@yahoo.com e serão prontamente atendidos.

INTRODUÇÃO

A tapioca é uma paixão nacional. Além de deliciosa, a tapioca é livre de gordura, glúten, sódio e pode substituir perfeitamente o pãozinho francês nas refeições. De fácil digestão, é uma rica fonte de carboidrato (amido) com baixo teor protéico e de fibras. Além do seu delicioso sabor existe a possibilidade de prepará-la com diferentes recheios e pode ser incluída na alimentação em diferentes horários do dia. Ela é hoje um dos pratos mais procurados pela maioria dos brasileiros, ávidos por opções mais saudáveis para a alimentação.

É um produto genuinamente brasileiro que já era utilizado pelos índios antes da chegada dos colonizadores. Segundo Teodoro Sampaio, a palavra é corruptela de *typi-og* (dialetto indígena) que significa tirado ou colhido do fundo, o sedimento, o coágulo, o resíduo do suco da mandioca.

A “goma” para preparar a tapioca é feita de fécula extraída da mandioca mansa comestível. A “tapioca” é o produto final, a matéria prima é a “goma de tapioca” ou “polvilho doce”. Sua cor é embranquecida e parecem pequenos grãos, que aquecidos na frigideira formam um tipo de crepe, onde podemos colocar recheios doces ou salgados.

O termo genérico “tapioca” confunde muitos consumidores, uma vez que não existe regulamentação para determinar que tipo de derivado de mandioca é de fato “Tapioca”, pois este termo está ligado a uma característica regional. É muito comum as pessoas confundirem com um produto que já vem embalado e a indústria chama de “farinha de tapioca”, ou simplesmente “tapioca”, que se apresenta em formato de flocos, granulados e duros, visualmente com aspecto de arroz quebrado ou sal grosso para churrasco.

TAPIOCA X BEIJU: Apesar de existir uma similaridade, tapioca e beiju são um pouco diferentes. A diferença é o ingrediente. Cada um desses produtos leva um processo de preparação diferente e isso resulta diretamente na consistência do prato. A tapioca é feita a partir da goma da mandioca, o beiju é preparado a partir da massa da mandioca. A tapioca possui uma liga maior enquanto o beiju é mais seco e durinho. O nome beiju, também de origem tupi-guarani, é utilizado quando a tapioca fresca torna-se seca e crocante depois de levada ao forno.

DICAS PARA FAZER A TAPIOCA PERFEITA

O primeiro passo é peneirar a goma até obter um pozinho solto. Misture com um pouco de sal e em seguida leve ao fogo médio uma frigideira para aquecer. O ideal é utilizar uma frigideira antiaderente. Não precisa passar óleo ou manteiga antes de jogar a goma na frigideira, ela precisa apenas estar limpa e sem ranhuras.

Espalhe sobre a frigideira a goma, pode ser com as mãos ou com uma peneira, fazendo um círculo, preenchendo completamente a frigideira. Aperte um pouco com uma colher ou espátula, deixe por alguns minutos. Assim que ela começar a desgrudar as bordas da frigideira e estiver solta, vire rapidamente.

Fique sempre atento ao ponto certo de tirá-la. Não aumente o fogo e não saia de perto do fogão, pois ela fica pronta rapidinho. A goma vai grudar sozinha e ficar num *“formato de panqueca”* em poucos minutos. Agora é só passar a manteiga ou o recheio que você deseja e servir. Tapioca boa é aquela que fica branquinha, sem partes queimadas ou douradas.

Quando for utilizar recheios secos, deixe-os um tempinho a mais, para que sua tapioca fique crocante, ou se a sua escolha permitir, aqueça separadamente os ingredientes antes de colocar na tapioca. Dependendo do recheio, coloque dentro da tapioca e feche ao meio, ainda na frigideira para dar uma aquecida, ou coloque a tapioca ainda aberta no prato e, rapidamente, coloque o recheio.

Nunca prepare tapioca para comer depois! Esse é um prato que deve ser comido quente, feito na hora. A goma fica muito dura depois de fria e dependendo do recheio que utilizar, ele também endurecerá.

COMPRAR OU PREPARAR A GOMA?

Você pode fazer tapiocas com a goma comprada hidratada, mas corre o risco de estar consumindo conservantes em excesso. Quando você compra a goma já hidratada mantenha a goma na geladeira e observe com atenção a validade, após esse período ela vai ficar com um cheiro estranho e a água começa a se desprender da farinha. Se preferir, pode congelá-la, assim ela dura 1 mês.

Você pode também obter a goma ralando a mandioca para extrair a fécula ou hidratar o polvilho doce em casa. Rende mais do que comprar a massa já pronta e você ainda tem certeza do que está comendo. Além de muito mais barato e natural, esse método permite mais intervenções e criações, como tapiocas coloridas, desenhadas e mais nutritivas.

PREPARANDO A GOMA A PARTIR DO POLVILHO

Existem duas maneiras de preparar a sua própria goma com polvilho:

MÉTODO I: Em uma tigela, coloque o polvilho e água, até que fique com aproximadamente um dedo de água além da goma e misture. Deixe descansar por no mínimo 3 horas. O polvilho se decantará no fundo formando uma massa densa e condensada. Escorra com cuidado a água por cima do polvilho acumulado. Se necessário, use uma concha ou colher para ajudar. Depois de escorrida, cubra a massa com um pano bem limpo para que ele sugue o restante da água e deixe descansar por mais 1 hora para absorver a umidade.

Depois que a massa estiver apenas úmida, com o excesso de água drenado, quebre em torrões a massa dura que terá se formado e peneire. Quando a massa estiver pronta, hidratada, guarde-a na geladeira coberta com filme plástico. A duração em média é de cinco dias na geladeira.

MÉTODO II: Em uma vasilha funda coloque o polvilho doce e em seguida, vá adicionando aos poucos a água e misture, pode usar colher, pontas dos dedos, as mãos, o que fica mais fácil. Forme umas bolas de massa vá destruindo juntando com as partes que ainda estão secas.

É importante saber que a quantidade de líquido pode variar de acordo com a quantidade de polvilho. Se hidratar demais vai ficar uma meleca, grudando nos dedos e impossível de ser peneirada, vai grudar na peneira e depois que cair vai se juntar de novo e formar um coágulo. Se hidratar de menos, vai até poder ser peneirada, mas vai resultar em uma tapioca dura, quebradiça, seca. Se tiver muito mole, muito grudenta, acrescente mais polvilho para endurecer um pouco mais até que possa ser peneirada, mas, cuidado para não secar demais.

Se tiver seco demais acrescente um pouco mais de água, um pouco mesmo, mexa bem e verifique, se precisar de mais água acrescente mais um pouquinho, quase pingando gota a gota mesmo. Ao manusear e ao tatear poderá sentir a massa fria, molhada, mas, sem, no entanto, estar grudando nos dedos, nas mãos ou na peneira.

Se, ao tatear, sentir que está muito seca e ao peneirar e fazer uma tapioca resultar em uma tapioca seca, quebradiça, com sobra de fécula seca desidratada na frigideira é sinal que adicionou pouca água, o ponto ficou àquem do que deveria.

O ponto certo é aquele em que não esteja tão hidratada e nem muito seca, ou seja, em um ponto que é possível peneirar com uma peneira de cozinha malha fina e, depois de peneirada, não se junte, não se aglutine mais, mas permaneça peneirada. Depois de achar o ponto, peneire e guarde em uma vasilha com tampa e leve ao refrigerador. Se você preferir, pode guardar ela sem peneirar e peneirar somente na hora em que for colocar na frigideira.

Uma massa devidamente hidratada, no ponto certo, após soltar as bordas e ser retirada do fogo, praticamente não deixa resíduos em forma de farinha seca sobre a frigideira ou chapa.

PREPARANDO A GOMA A PARTIR DA MANDIOCA

Descasque e lave bem a mandioca. Corte em pequenos pedaços e bata a mandioca com água no liquidificador usando apenas a água em quantidade necessária para triturar. Coe com coador de tecido, voal, pano de prato ou outro tecido tramado. Esprema bastante pra tirar o máximo de líquido que conseguir. Recolher todo o líquido escorrido, em uma tigela e cubra com um pano de prato. Deixe descansar por 12 horas.

Após esse período basta escorrer o líquido que vai ficar por cima da massa hidratada (que fica como um gesso no fundo da vasilha) e colocar por cima deste "gesso" de polvilho um pano limpo e seco. Depois de uma hora o pano chupou o excesso de umidade - você sabe que está no ponto quando a massa perdeu o brilho - está pronta sua massa. Passe por uma peneira, espremendo e desfazendo os torrões. Pode guardar em torrão ou já peneirada em vasilha bem fechada na geladeira por alguns dias ou por mais tempo no freezer.

Da raiz espremida gera-se um caldo chamado "*manicuera*" de onde se obtém o tucupi (usado no tacacá), a "*tiquira*" (tipo de fermentado, de pinga de mandioca) e o "*polvilho doce ou azedo*" (fécula da mandioca, que, por sua vez, gera as tapiocas, sagus, beijus). A massa da raiz espremida é chamada de "*carimã*" ou massa puba é feita com a fermentação da mandioca.

RECEITAS COM TAPIOCA

BRIGADEIRO DE TAPIOCA

Ingredientes:

3 colheres de sopa de goma para tapioca
100 g de chocolate granulado
1 colher de sopa de manteiga
200 ml de creme de leite
200 ml de leite condensado
½ xícara de leite de coco

Modo de preparar: Misture a goma de tapioca com o leite de coco para hidratar por uns 15 minutos. Em uma vasilha, misture a manteiga derretida, o leite condensado, o creme de leite e a goma para tapioca com o leite de coco. Leve ao fogo médio em uma panela de fundo grosso até que comece a borbulhar, mexendo sempre. Abaixar o fogo e continue mexendo até que solte da panela. Coloque o brigadeiro em um prato untado com manteiga e cubra com um filme plástico. Deixe esfriar. Faça pequenas bolinhas com as mãos untadas com manteiga e então coloque o chocolate granulado. Coloque em forminhas.

BRIGADEIROS DE TAPIOCA COM COCO

Ingredientes:

200 ml de leite de coco
½ xícara de tapioca granulada
1 lata de leite condensado
1 colher de sopa de manteiga sem sal
100 g de coco ralado

Modo de preparar: Coloque em uma vasilha a tapioca, o leite condensado, o leite de coco. Misture bem. Deixe hidratar por aproximadamente 2 horas. Em uma panela coloque essa mistura e leve ao fogo baixo. Adicione a manteiga. Não pare de mexer. Quando começar a desgrudar e endurecer, puxe com a colher de um lado ao outro da panela. Se, ao passar a colher, a massa se dividir em duas e aparecer o fundo da panela, está no ponto certo. Assim que tirar a massa do fogo, despeje-a em um refratário de vidro ou porcelana untado com manteiga. Deixe esfriar em temperatura ambiente. Faça os brigadeiros com a mão e passe no coco ralado.

PÃO DE TAPIOCA

Ingredientes:

250 g de goma para tapioca
250 ml de leite
1 ovo

20 g de queijo parmesão ralado
3 colheres de sopa de manteiga
1 colher de chá de açúcar
1 gema para pincelar os pães
Sal a gosto

Modo de preparar: Espalhe sobre uma assadeira a goma de tapioca (como se fosse fazer tapioca) formando uma camada fina. Leve ao forno preaquecido por aproximadamente 15 minutos para secar. Quebra em pedaços e leve ao liquidificador para ficar bem fina. Coloque em uma vasilha e reserve. No liquidificador coloque o ovo, o leite, o sal, o açúcar, a manteiga e bata bem para homogenizar. Despeje essa mistura sobre a farinha e misture bem. Adicione o queijo e misture. Deixe essa massa hidratar por uns 20 minutos. Faça com a massa os pães com as mãos (se desejar unte as mãos com manteiga). Coloque os pães sobre uma forma untada e passe sobre os pães gema de ovo batida. Leve ao forno preaquecido por aproximadamente 30 minutos.

PIZZA DE TAPIOCA I

Ingredientes para a massa:

6 colheres de sopa de goma para tapioca
2 ovos
3 colheres de sopa de queijo parmesão
1 colher de sopa de salsa ou coentro
Orégano e sal a gosto

Ingredientes para o recheio:

Molho de tomate pronto
½ tomate
100 gramas de queijo mozzarella
100 gramas de presunto
Azeitonas, sal e orégano a gosto

Modo de preparar: Em uma vasilha coloque os ovos e bata para misturar a clara e a gema. Coloque a tapioca, o queijo, a salsa (ou coentro), o orégano, o sal e misture bem até incorporar os ingredientes. Coloque uma frigideira antiaderente em fogo médio, quando estiver quente adicione a massa espalhando bem. Quando estiver no ponto vire a massa para assar o outro lado. Seja rápido agora. Coloque sobre a massa o molho de tomate espalhando bem, coloque sobre o molho de tomate a mozzarella e o presunto em fatias pequenas, as azeitonas sem caroços, algumas fatias de tomate e o orégano. Coloque uma tampa sobre a frigideira para abafar o calor e aquecer os ingredientes que foram colocados sobre a massa.

PIZZA DE TAPIOCA II

Ingredientes:

6 colheres de goma para tapioca

4 colheres de sopa de molho de tomate

½ xícara de queijo mozzarella

1 tomate pequeno em fatias

Azeitonas, folhas de manjeriço, orégano e sal a gosto

Modo de preparar: Esquente uma frigideira e despeje a goma para tapioca, espalhando com uma colher. Quando estiver firme, vire o lado. Depois de cerca de 1 minuto retire do fogo. Coloque a tapioca em uma assadeira e espalhe o molho de tomate por cima com uma colher. Espalhe o queijo por toda a superfície da tapioca. Cubra com as fatias de tomate. Depois coloque as folhas de manjeriço. Em seguida, as azeitonas. E finalize salpicando orégano. Coloque em uma assadeira e leve ao forno preaquecido por aproximadamente 15 minutos ou até que o queijo derreta.

BUBBLE TEA - CHÁ DE BOLHAS

Ingredientes para as bolhas:

1 xícara de sagu

2 sachês de chá de sua preferência

2 colheres de sopa de mel

Ingredientes para o chá:

1 sachê de chá de sua preferência

200 ml de água

Modo de preparar as bolhas: Coloque o sagu em uma vasilha e cubra o mesmo com água. Deixe hidratar por 2 horas. Em uma panela acrescente a água e espere ferver. Acrescente o sagu já hidratado e escorrido. Deixe cozinhar por aproximadamente 10 minutos mexendo para evitar grudar. Após esse primeiro cozimento e para deixar o sagu bem soltinho coloque o sagu em um escurridor sobre uma torneira e lave para retirar toda a goma do sagu. Em uma panela limpa coloque a água e espere ferver. Desligue o fogo, coloque os sachês que irão colorir e aromatizar as bolhas e deixe em infusão por 10 minutos. Ligue o fogo, retire os sachês, acrescente o sagu e deixe cozinhar por mais uns 10 minutos ou até as bolinhas de sagu ficarem transparentes, mexendo sempre para não grudar no fundo da panela. Após cozido coloque o sagu em um escurridor sobre uma torneira e lave. Coloque o sagu escorrido em um refratário, acrescente o mel, espere esfriar e leve a geladeira.

Modo de preparar o chá: Coloque em uma panela a água para ferver. Desligue o fogo, acrescente o sachê e deixe em infusão por 10 minutos. Retire o sachê e deixe esfriar. Adoce com mel ou açúcar.

Montagem: Coloque em uma taça as bolhas de sagu no fundo, se desejar acrescente algumas frutas fatiadas. Coloque gelo e acrescente o chá.

BOLO DE FUBÁ COM TAPIOCA

Ingredientes:

3 ovos
1 xícara de fubá
½ xícara de goma para tapioca
1 xícara de açúcar
150 ml de leite de coco
50 g de coco ralado
1 pitada de sal
1 colher de sopa de fermento

Modo de preparar: Misture todos os ingredientes em uma batedeira, menos o fermento. Após estar todos os ingredientes incorporados adicione o fermento e misture até dissolver. Despeje a massa em uma forma untada e leve em forno pré-aquecido por aproximadamente 30 minutos.

TORTA DE TAPIOCA COM CHOCOLATE

Ingredientes para a camada de tapioca:

250 g de tapioca granulada
1 ½ xícara de leite de coco
1 xícara de leite
200 ml de leite condensado
½ xícara de açúcar
1 pau de canela

Ingredientes para a camada de chocolate:

200 g de chocolate ao leite
1 caixa de creme de leite
2 claras em neve
1 pacote de gelatina em pó sem sabor

Modo de preparar a camada de tapioca: Numa panela coloque o leite de coco, o leite, o leite condensado, o açúcar, o pau de canela e leve ao fogo até esquentar. Transfira esta mistura para uma vasilha, adicione a tapioca aos poucos, misture bem e deixe descansar por aproximadamente 20 minutos. Reserve.

Modo de preparar a camada de chocolate: Hidrate a gelatina conforme instruções do fabricante. Reserve. Derreta o chocolate em banho-maria ou no micro-ondas. Em uma vasilha coloque o chocolate, o creme de leite e misture bem. Adicione as claras em neve e misture delicadamente. Acrescente a gelatina dissolvida e misture. Reserve.

Montagem: Em uma forma de fundo falso untada com manteiga coloque o creme de tapioca, espalhe bem. Coloque o creme de chocolate, espalhe bem. Leve para a geladeira por aproximadamente 3 horas.

LASANHA DE TAPIOCA

Ingredientes para a massa:

6 colheres de sopa de goma para tapioca

2 ovo

1 clara

Pimenta do reino e sal a gosto

Ingredientes para o molho bechamel:

4 colheres de sopa de manteiga

4 colheres de sopa de farinha de trigo

1 litro de leite

3 cravos da Índia

1 cebola média

2 folhas de louro

Sal, pimenta do reino e noz-moscada a gosto

Ingredientes para o recheio:

350 g de mussarela

250 g de presunto

1 cebola grande picada

1 tomate grande picado

Azeitona sem caroço e picada

Orégano e cheiro-verde a gosto

Modo de preparar a massa: Em uma vasilha misture a tapioca, os ovos, a clara, a pimenta do reino e o sal. Caso a massa fique muito dura, você pode amolecer colocando um pouco de leite. Aqueça uma frigideira antiaderente e prepare 3 discos com a massa. Para fazer cada disco adicione uma porção da massa e após alguns segundos, vire e deixe cozinhar do outro lado. Reserve. Repita o procedimento com o restante da massa. Ao finalizar os 3 discos, reserve-os em um prato.

Modo de preparar o molho bechamel: Coloque em uma panela o leite para ferver e para aromatizar coloque a cebola, os cravos e as folhas de louro, o sabor fica bem melhor. Quando ferver, desligue o fog e espere o leite esfriar para começar a receita. Com o leite em temperatura ambiente empelota menos. Em outra panela em fogo médio, derreta a manteiga. Adicione a farinha e misture para que fique bem incorporado. Cozinhe por aproximadamente uns 2 minutos para que o molho não fique com gosto de farinha crua. Cuidado com a temperatura do fogo e também com o tempo de cozimento para que não escureça demais. Junte o leite aos poucos, misturando bem para não empelotar. Cozinhe por mais uns 4 a 5 minutos e tempere com sal, pimenta e noz-moscada.

Montagem da lasanha: Derramar um pouco de molho, para que a tapioca não grude no recipiente que será usado. Coloque um disco com a massa,

acomodando de acordo com o formato do recipiente. Depois, coloque o molho, o queijo, o presunto, um pouco de tomate, um pouco de cebola, um pouco de azeitonas picadas e mais molho. Seguindo, desse modo, camada por camada. A lasanha é finalizada com uma última camada de molho branco e queijo para gratinar, salpique com orégano e cheiro verde. Leve ao forno preaquecido por aproximadamente 20 minutos ou até ficar dourada.

TAPIOCA NA ASSADEIRA

Ingredientes para a massa:

2 ovos inteiros
2 claras
4 colheres de sopa cheias de goma de tapioca
1 colher de chá de fermento em pó químico
Sal a gosto

Ingredientes para o Recheio:

½ peito de frango cozido com alecrim e desfiado para o recheio
1 pote pequeno de creme de ricota (200 g)
1 cebola pequena picada
1 tomate picado
Queijo parmesão para polvilhar
Cheiro verde e temperos a gosto

Modo de preparar a massa: Junte todos os ingredientes num refratário e bata com um garfo até ficar homogêneo. A massa vai ficar mole como uma omelete.

Modo de preparar o recheio: Misture todos os ingredientes e reserve.

Montagem: Numa forma pequena, coloque metade da massa para assar num forno pré-aquecido a 200 graus. Quando começar a ficar sólido (após uns 10 minutos), tire do forno, coloque o recheio e cubra com o restante da massa líquida. Leve para o forno por mais 15 minutos.

BISCOITO DE GOMA DE TAPIOCA I

Ingredientes:

500 g de goma para tapioca
200 g de farinha de trigo
300 g de manteiga
2 ovos
250 g de açúcar
1 pitada de sal

Modo de preparar: Misture todos os ingredientes secos, depois acrescente a manteiga mexendo sempre. Adicione os ovos um por um mexendo sempre. Deixe descansar por 30 minutos e faça biscoitinhos no formato desejado. Coloque em uma assadeira. Leve ao forno preaquecido em temperatura média

até assar e ficar firmes. Eles devem ficar clarinhos. Se desejar aromatizar acrescente raspas de limão, canela em pó ou coco ralado.

BISCOITO DE GOMA DE TAPIOCA II

Ingredientes:

½ kg de goma de tapioca

4 ovos

1 xícara de água

½ xícara de óleo

1 colher de chá de sal

Açúcar (para polvilhar)

Modo de preparar: Coloque a goma para tapioca em um recipiente. Ferva a água com o sal e despeje sobre a goma. Junte os ovos e o óleo. Misture tudo com as mãos até obter uma massa uniforme. Se desejar, pode modelar a massa com as mãos e achatar com um garfo ou usar saco de confeito. Coloque em uma assadeira. Após moldar todos os biscoitos, leve a assadeira ao forno preaquecido por aproximadamente 20 minutos. Polvilhe com açúcar ainda quente.

CHEESE WAFFLE

Ingredientes:

½ xícara de leite integral

2 ovos

1/4 xícara de óleo vegetal

1 xícara de goma de tapioca

1 xícara de queijo parmesão ralado

½ colher de chá de sal

Modo de preparar: Misture todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea. Aqueça o ferro de waffle. Escove com manteiga. Em seguida, encha o ferro de waffle com mistura e feche. Deixe cozinhar por cerca de 3 minutos para ficar mole ou 5 para torrar bem. Retire do ferro de waffle e sirva imediatamente.

QUENELLE DE TAPIOCA COM GOIABADA E COCO

Ingredientes

½ xícara de tapioca granulada

1 ½ xícara de água de coco

½ xícara de leite de coco

½ colher de sopa de açúcar

2 colher de sopa de coco ralado

1 xícara de goiabada

1 xícara de água

Folhas de hortelã

Modo de preparar: Coloque em uma vasilha $\frac{1}{2}$ xícara de água de coco, a tapioca, uma colher de sopa de coco ralado, o açúcar e o leite de coco, misture bem e deixe hidratar por aproximadamente uns 15 minutos.

Modo de preparar a calda de goiabada: Corte a goiabada em cubos. Leve uma panela ao fogo médio e adicione a goiabada em cubos, 1 xícara de água de coco e algumas folhinhas de hortelã, mexa para ajudar a dissolver totalmente a goiabada.

Montagem: Molde os quenelles com ajuda de uma colher. Coloque em um prato a calda de goiabada e sobre a calda os quenelles. Decore com coco ralado e folhinhas de hortelã. Sirva quente.

BOLO DE TAPIOCA COM QUEIJO E GOIABADA

Ingredientes:

3 xícaras de tapioca
100 g de queijo coalho ralado
1 xícara de azeite
3 ovos inteiros
1 xícara de leite
1 colher de sopa de fermento em pó
1 xícara de queijo-minas ralado
1 pitada de sal
200 g de geléia de goiaba

Modo de preparar: Bata no liquidificador os ovos, o leite, a tapioca, os queijos ralados, o sal e o fermento. Unte uma forma, coloque a massa e asse em forno preaquecido. Desenforme e decore com a geléia de goiaba por cima. Pode-se também usar fatias finas de goiaba para decorar.

TAPIOCA COM CAMADAS DE GOIABADA

Ingredientes:

300 g de goma para tapioca
100 ml de leite de coco
100 g de coco ralado
150 g de goiabada
1 pitada de sal

Modo de preparar: Pique a goiabada. Coloque uma panela no fogo com a água e adicione a goiabada picada. Dissolva até ficar cremosa, com consistência de geléia. Reserve. Peneira a goma para tapioca para uma vasilha e adicione o sal e misture. Faça tapiocas finas em formato de círculo, você pode utilizar aro de metal ou cortar com faca bem afiada.

Montagem: Coloque uma tapioca pronta, umedeça com leite de coco e cubra com uma camada de goiabada. Repita o procedimento até acabar. Decore com goiabada e coco ralado. Você pode servir em seguida ou conservar na geladeira.

MOUSSE DE AÇAÍ COM CREME DE TAPIOCA

Ingredientes para a mousse:

200 ml de polpa de açaí
1 lata de leite condensado (395 g)
1 lata de creme de leite (200 g)
1 envelope de gelatina sem sabor

Ingredientes para o creme de tapioca:

½ xícara de tapioca granulada
3 xícaras de leite
200 ml de leite de coco
8 colheres de sopa de açúcar

Modo de preparar a mousse: Dissolva a gelatina conforme as instruções da embalagem. Reserve. Coloque no liquidificador o leite condensado, o creme de leite, a polpa de açaí e bata por uns 2 minutos. Após esse tempo, sem desligar o liquidificador despeje lentamente a gelatina para que fique bem diluída no creme. Colocar em forma própria para mousse e levar à geladeira até que endureça.

Modo de preparar o creme: Em uma vasilha misture a tapioca com 1/3 do leite (de preferência quente) e deixe descansar por 20 minutos. Misture algumas vezes. Adicione o leite de coco, mexa bem. Adicione o açúcar, mexa. Adicione o restante do leite, mexa. Transfira para uma panela, leve ao fogo médio, mexendo sempre até engrossar levemente. Deixe esfriar.

Montagem: Colocar a calda após a mousse está endurecido. Coloque por cima raspas de coco ralado ou pequenos pedaços de castanhas.

TAPIOCA COM GOIABADA E COCO

Ingredientes

1 kg de goma para tapioca
1 lata de doce de goiaba
1 coco grande ralado
1 caixa de leite condensado (395 g)
1 caixa de creme de leite (200 g)

Modo de preparar: Bata o doce de goiaba com o creme de leite até ficar homogêneo. Reserve. Rale o coco, separe em duas partes. Pegue a metade do coco junto com leite condensado e bata até ficar com uma textura cremosa. Reserve. Coloque a tapioca aberta ainda quente em um recipiente, adicione uma porção do coco cremoso que está reservado e espalhe por toda ela. Adicione uma porção do doce de goiaba cremoso por cima e coloque mais uma

porção do coco cremoso. Pegue o restante do doce de goiaba e corte em pedacinhos pequenos coloque por cima do creme de coco. Dobre a tapioca ao meio e decore com coco.

BOLO DE TAPIOCA

Ingredientes:

1 ½ xícara de leite morno
2 xícaras de farinha de trigo
5 colheres de sopa de manteiga
1 ½ xícara de chá de açúcar
200 ml de leite de coco
4 ovos
1 xícara de tapioca granulada
1 xícara de coco ralado
1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de preparar: Em uma vasilha coloque a tapioca, o leite morno e misture bem. Deixe hidratar por aproximadamente 40 minutos. Unte uma forma e reserve. Coloque no liquidificador o leite de coco, os ovos, a manteiga, o açúcar, e o coco ralado. Bata por aproximadamente 1 minuto. Leve essa mistura para uma vasilha e coloque a farinha de trigo, misture bem. Coloque o fermento e misture mais um pouco para incorporar os ingredientes. Coloque sobre essa massa a tapioca hidratada aos poucos mexendo sempre. Despeje a massa na forma untada e leve ao forno preaquecido por aproximadamente 50 minutos.

TAPIOCA RENDADA

Ingredientes:

2 colheres de sopa de queijo coalho ralado
5 colheres de sopa rasas de goma para tapioca

Modo de preparar: Em uma frigideira, espalhe o queijo coalho ralado, deixando bem espaçado, para que haja lugar para a goma de tapioca entrar em contato com a frigideira. Em seguida, peneire ou espalhe com uma colher a goma para tapioca por cima do queijo. Ela deve cobrir toda a extensão da frigideira. Leve a frigideira ao fogo médio/baixo por cerca de 2 minutos ou a até que o queijo esteja dourado e a massa esteja desgrudando do fundo. Vire a tapioca para selar a parte que estava pra cima por cerca de 15 segundos e depois vire novamente a parte do queijo pra baixo. Apague o fogo e, se desejar rechear, espalhe o recheio nesse momento. Dobre em meia lua e sirva-se. Se desejar rechear a tapioca com coco ralado fresco ou leite condensado.

DADINHOS DE TAPIOCA COM GELEIA DE PIMENTA

Ingredientes do dadinhos:

300 g de tapioca granulada
300 g de queijo coalho ralado
½ colher de chá de sal
600 ml de leite
Pimenta do reino a gosto

Ingredientes da geléia:

2 pimentões vermelhos
8 pimentas dedo de moça
2 maçãs
¾ de xícara de açúcar
Suco de 1 limão
3 dentes de alho
200 ml de suco de laranja
½ colher de chá de sal

Modo de Preparar os dadinhos: Junte todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo médio, mexendo sem parar. Quando a massa engrossar e o queijo derreter por completo, despeje em uma forma retangular, forrada com plástico filme, e espalhe bem. Seja rápido, a massa endurece rapidamente. Cubra com plástico filme em contato e leve à geladeira por pelo menos 2 horas. Na hora de servir, corte a massa em quadradinhos e frite por imersão em óleo quente até dourar.

Modo de Preparar a Geléia de Pimenta: Corte os pimentões ao meio, retire as sementes e asse em forno preaquecido a 150°C por aproximadamente 30 a 40 minutos. Quando os pimentões estiverem frios, retire a pele e descarte. Corte e retire as sementes das pimentas e das maçãs. Não descasque as maçãs. A casca é fundamental para dar consistência à geléia, pois tem pectina. Processe os pimentões, as pimentas e as maçãs até obter uma pasta. Em seguida, transfira para uma panela. Adicione o açúcar, o limão, os dentes de alho descascados e inteiros, o suco de laranja e o sal. Cozinhe em fogo médio por cerca de 40 minutos, mexendo constantemente, até que a geleia esteja em uma consistência que você passa a espátula e vê o fundo da panela. Transfira para um potinho e sirva com os dadinhos de tapioca!

SORVETE DE TAPIOCA GRANULADA

Ingredientes:

100 g de tapioca granulada
100 ml de leite de coco
1 colher de sopa de amido de milho
500 ml de leite
200 g de leite condensado

200 g de creme de leite

100 g de açúcar

Modo de preparar: Dissolva em 200 ml de leite o amido de milho. Despeje em uma panela o restante do leite, o amido dissolvido, o açúcar e o leite condensado. Leve em fogo médio mexendo bem até engrossar levemente. Desligue o fogo. Acrescente o leite de coco, mexa, acrescente a tapioca, mexa. Reserve para hidratar e resfriar. Acrescente o creme de leite, mexa. Transfira a mistura para um refratário e leve ao congelador por aproximadamente 2 horas. Retire do congelador e coloque a massa em uma batedeira. Bata em velocidade alta por aproximadamente 3 minutos. Coloque na forma que desejar e leve ao congelador por no mínimo 3 horas.

COOKIE DE TAPIOCA

Ingredientes:

10 colheres de tapioca granulada

75 g de chocolate

½ colher de sopa de manteiga

2 ovos

3 colheres de sopa Nutella®

½ pacote de biscoito Negresco® picado

½ xícara de leite

Modo de preparar: Em uma panela despeje o leite, o chocolate, a manteiga e mexa até o chocolate derreter. Adicione a Nutella®, os ovos, a tapioca, o biscoito picado e mexa novamente até estar bem misturado. Em uma forma untada despeje o conteúdo e leve ao forno preaquecido por aproximadamente 8 minutos. Retire do forno e com a ajuda de uma forminha redonda, corte pedaços em formatos circulares de cookies.

TAPIOCA FRITA E RECHEADA

Ingredientes:

500 g de goma para tapioca

500 g de queijo coalho

1 litro de leite

2 fatias de mozzarella

2 fatias de presunto

Sal e pimenta a gosto

Modo de preparar: Rale o queijo coalho e reserve. Esquente o leite sem ferver. Em uma vasilha coloque o leite, o queijo coalho, a tapioca, o sal e a pimenta, mexendo sempre para incorporar. Coloque metade dessa mistura em uma forma. Adicione as fatias de queijo e presunto sobre essa mistura e coloque o restante da massa. Feche tudo com o plástico filme. Deixe esfriar e coloque ao congelador por 30 minutos. Corte em pedaços retangulares e coloque

novamente no congelador por aproximadamente 2 horas. Após esse tempo, desenforme. Aqueça uma frigideira com uma quantidade generosa de óleo e quando estiver bem quente adicione a massa para dourar.

TAPIOCA COM AÇAÍ

Ingredientes:

200 g de polpa de açaí
1 colher de sopa de amido de milho
3 colheres de sopa de xarope da guaraná

Modo de preparar o recheio: Coloque a polpa de açaí para descongelar. Reserve. Coloque em uma panela o amido de milho com o xarope de guaraná, misture bem. Leve ao fogo essa panela adicione a polpa do açaí, misture e deixe reduzir por uns 4 minutos.

Montagem do prato: Prepare uma tapioca e quando estiver pronta coloque o recheio de açaí sobre ela e vire. Se desejar decore por cima com um pouco do recheio.

CREME DE TAPIOCA COM COCO

Ingredientes:

1 xícara de chá de tapioca granulada
1 xícara de chá de água
1 litro de leite
1 xícara de chá de açúcar
1 colher de sopa de manteiga
4 gemas peneiradas
150 g de coco ralado
1 caixa de creme de leite (200 g)

Modo de preparar: Misture a tapioca com água e deixe hidratar por uns 30 minutos. Coloque em uma panela com o fogo desligado a tapioca hidratada, o leite, o açúcar, a manteiga, o coco e as gemas, misture bem e leve ao fogo alto mexendo de vez em quando até começar a ferver. Abaixar o fogo e mexer sempre para evitar grudar ou empelotar. O ponto dele é bem leve, solto e com todos os ingredientes cozidos. Desligue o fogo, acrescente o creme de leite e misture bem. Deixe esfriar e coloque nas taças ou potes. Decore com raspas de coco.

MANJAR DE TAPIOCA

Ingredientes:

2 ½ xícaras de chá de leite
125 g de goma para tapioca
1 xícara de chá de açúcar
200 ml de leite de coco
100 g de coco ralado

1 pitada de sal

Modo de preparar: Leve ao fogo médio uma panela e adicione o leite, o açúcar, o leite de coco e a pitada de sal e espere ferver. Depois, acrescente o coco ralado e a tapioca e deixe cozinhar por aproximadamente uns 20 minutos. Retire da panela e espere esfriar para levar à geladeira coberto com filme plástico. Sirva gelado com a decoração e calda que mais agradar.

MOUSSE DE TAPIOCA

Ingredientes:

500 ml de leite

300 ml de leite de coco

130 g de coco ralado

250 g de tapioca granulada

80 g de açúcar

400 ml de creme de leite

Modo de preparar: Coloque a panela em fogo médio, adicione o açúcar, a tapioca, o leite de coco, o leite e o coco ralado. Mexa a mistura até engrossar levemente. Deixe esfriar um pouco. Coloque em uma batedeira uma colher de açúcar e o creme de leite, bata até ficar com uma consistência de neve. Despeje a massa de tapioca em uma vasilha, coloque a mistura feita na batedeira e mexa levemente para incorporar com a massa da tapioca. Leve para a geladeira por no mínimo 2 horas.

PAVÊ DE TAPIOCA

Ingredientes

1 manga picada

1 xícara de uva verde sem sementes picada

2 maçãs vermelha picadas

½ xícara de uva preta sem sementes picada

1 xícara de tapioca granulada

1 ½ xícara de leite quente

200 ml de leite de coco

1 lata de leite condensado (395 g)

1 manga picada

Modo de preparar: Em uma tigela, misture as frutas e reserve. Em outro recipiente, misture a tapioca com o leite quente para hidratar por cerca de 15 minutos. Acrescente o leite de coco e o leite condensado e deixe hidratar por cerca de 30 minutos. Em um refratário retangular de tamanho médio, faça uma camada de tapioca, outra de frutas picadas e finalize com a tapioca. Reserve.

Modo de preparo da cobertura: Em um liquidificador, bata a manga até obter um purê e coloque sobre o pavê. Cubra com filme plástico e leve à geladeira por aproximadamente 12 horas.

PUDIM DE TAPIOCA

Ingredientes:

1 litro de leite
4 ovos
1 caixa de leite condensado (395 g)
1 xícara de tapioca granulada
1 xícara de açúcar
1 xícara de coco ralado
1 colher de sopa de manteiga

Ingredientes para a caramelizar:

1 xícara de açúcar
½ xícara de água

Modo de preparar: Ferva o leite. Reserve. Em uma vasilha coloque a tapioca granulada, o açúcar e o coco ralado. Misture bem. Coloque a manteiga e o leite quente. Misture bem. Deixe esfriar, cubra com um pano de prato e deixe hidratar por 5 horas. Passado em tempo, em uma vasilha coloque os ovos. Mexa um pouco para homogenizar. Em um liquidificador coloque os ovos mexidos, o leite condensado a tapioca já hidratada. Bata por aproximadamente 2 minutos. Coloque essa massa batida na forma caramelizada e leve ao forno preaquecido em Banho Maria por aproximadamente 50 minutos. Deixe resfriar e desenforme.

Para caramelizar a forma: Ferva um pouco de água. Reserve. Leve ao fogo médio a forma em que vai ser colocada a massa. Coloque 1 xícara de açúcar e mexa até derreter o açúcar. Coloque com cuidado a ½ da xícara de água quente. Misture para ficar uma calda um pouco grossa. Após desligar o fogo faça movimentos circulares espalhando a calda por inteiro na forma, fundo e laterais.

CUSCUZ DE TAPIOCA

Ingredientes:

250 g de tapioca granulada
180 g de açúcar
120 ml de leite de coco
50 g de coco ralado
750 ml de água

Modo de preparar: Coloque em uma vasilha o açúcar, a tapioca e misture bem. Coloque a água e continue misturando, coloque o leite de coco e continue misturado. Deixe descansar por uns 3 minutos coloque as raspas de coco e volte a misturar. Deixe descansar durante 6 horas. Após esse período leve à geladeira.

MINGAU DE TAPIOCA

Ingredientes:

2 xícaras de leite
1 xícara de leite de coco
½ xícara de tapioca granulada
1 pitada de sal
Açúcar a gosto

Modo de preparar: Coloque em uma panela o leite e leite de coco. Assim que o leite começar a ferver despeje a tapioca lentamente mexendo sempre. Após o mingau ferver abaixe o fogo, coloque o sal e continue mexendo por alguns minutos, acrescente o açúcar e mexa até engrossar. Deixe o mingau um pouco ralo, pois ele engrossa à medida que esfria. Decorar com castanha ou canela. Sirva o mingau de tapioca ainda quente.

GELADINHO DE TAPIOCA

Ingredientes:

1 litro de leite
200 g de tapioca granulada
200 g de coco ralado
1 xícara de açúcar
1 lata de leite condensado (395 g)

Modo de preparar: Junte o coco ralado, o leite, o açúcar e a tapioca em uma panela e cozinhe. Não deixe de mexer para que não fique com os grumos grudados. Após a fervura mantenha-o em fogo baixo. Adicione o leite condensado e mexa por cerca de 3 minutos. Se ficar um caldo muito grosso, acrescente um pouco mais de leite. Espere esfriar coloque em forminhas ou em saquinhos. Leve ao freezer.

TAPIOCA EM CAMADAS COM BANANAS E CHOCOLATE

Ingredientes

4 tapiocas
1 banana
Raspas de chocolate e castanha de caju triturada a gosto

Brigadeiro:

1 lata de leite condensado (395 g)
2 colheres de sopa de manteiga sem sal
4 colheres de sopa de chocolate em pó

Modos de preparo

Tapioca: Corte as bananas em cubos. Peneire a goma para tapioca e leve para uma frigideira antiaderente. Faça discos de tapioca e reserve.

Brigadeiro: Leve os ingredientes ao fogo e mexa até o ponto de brigadeiro desgrudando do fundo da panela.

Montagem: Em um prato coloque 1 disco de tapioca, coloque um pouco do brigadeiro e parte das bananas. Em seguida coloque outro disco de tapioca e repita a ordem com todos dos discos de tapioca. Decore com raspas de chocolate e castanhas.

BOLINHO DE ESTUDANTE

Ingredientes:

3 xícaras de tapioca granulada

1 ½ xícaras de água morna

1 ½ xícaras de leite de coco

1 xícara de açúcar

½ xícara de coco ralado

Sal à gosto

Açúcar e canela para polvilhar

Modo de preparar: Coloque em uma tigela a tapioca, a água morna, o leite de coco, o açúcar e o coco ralado. Misture bem. Deixe a massa repousar por aproximadamente 1 hora, para hidratar a tapioca. Após esse tempo, pegue porções da massa e modele em forma de quibes ou croquetes de tamanho médio. Leve para fritar por imersão em uma panela com óleo quente até que fiquem dourados. Retire para papel absorvente, para que sequem um pouco, e depois mergulhe em uma tigela com o açúcar e canela misturados.

CREME DE TAPIOCA COM COCO E MILHO

Ingredientes:

3 xícaras de leite

2 colheres de sopa de pó para curau

2 colheres de sopa de tapioca granulada

1 colher de sopa de coco ralado

Canela a gosto

Modo de preparar: Misture a tapioca com 1 xícara do leite e deixe em repouso por 30 minutos. Junte o leite restante, o pó para curau e o coco à mistura de tapioca e cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar. Distribua em potes de sobremesa e sirva mornos, frios ou gelados, polvilhados com canela.

BROWNIE DE TAPIOCA NA FRIGIDEIRA

Ingredientes:

2 colheres de sopa de goma para tapioca

2 colheres de sopa de cacau em pó

2 colheres de sopa de açúcar

1 ovo

100 g de chocolate meio amargo derretido

Modo de preparar: Derreta o chocolate em Banho-Maria ou no Micro Ondas. Reseque. Misture todos os ingredientes, mexendo com um garfo ou colher, até que a mistura fique bem homogênea. Depois disso, ligue o fogo e deixe a frigideira em fogo baixo para esquentar e acrescentar a mistura. Quando as bordas já estiverem ficando “sequinhas” vire para o outro lado, igual se faz uma tapioca.

PETIT GATEAU DE TAPIOCA

Ingredientes:

200 g de goma para tapioca
2 ovos
150 g de chocolate meio amargo
100 g de manteiga
100 ml de leite de coco

Modo de preparar: Em uma tigela, derreta o chocolate e a manteiga em banho-maria até atingir um ponto de um creme consistente e homogêneo. Retire do fogo, coloque o leite de coco, a goma para tapioca e misture bem. Por fim, coloque os ovos e misture delicadamente. Coloque a massa em forminhas untadas e leve ao forno preaquecido por aproximadamente 10 minutos. Fique de olho, porque se assar demais, o miolo não ficará molinho. Retire do forno e desenforme. Sirva ainda quente acompanhado de 1 bola de sorvete.

BARRINHA DE CEREAL COM TAPIOCA

Ingredientes:

500 g de tapioca granulada
500 ml de leite
200 ml de leite de coco
100 g de uva passa
100 g de castanhas picadas
150 g de coco ralado
1 xícara de mel
1 colher de sopa de essência de baunilha
Castanhas e amendoim a gosto
2 colheres de sopa de sementes de chia

Modo de preparar: Em uma vasilha coloque a tapioca. Adicione as passas, o coco ralado, as castanhas e a chia. Misture bem. Reserve. Em uma panela coloque o leite, o leite de coco e o mel. Leve ao fogo médio mexendo um pouco e adicione a baunilha. Continue mexendo até ferver. Coloque essa mistura aos poucos sobre a massa que está reservada e misture bem. Coloque em uma forma e deixe na geladeira por no mínimo 6 horas. Desenforme e corte as barrinhas no formato que desejar. Pode ser mantido na geladeira ou fora dela.

BARQUINHA DE TAPIOCA

Ingredientes:

½ xícara de goma para tapioca

½ xícara de queijo parmesão ralado fino

Modo de preparar: Sobre uma assadeira grande, de preferência antiaderente, peneire 4 porções de massa de tapioca para formar círculos de cerca de 10 cm de diâmetro. Faça uma camada uniforme, para não quebrar depois de assada (como se fosse fazer na frigideira). Polvilhe cada círculo com queijo parmesão ralado e leve ao forno preaquecido para assar por cerca de 10 minutos ou até que a massa fique firme e o queijo comece a dourar. Retire do forno e, com uma espátula, transfira para uma travessa. Repita com o restante da massa. Deixe os beijus esfriarem antes de servir, eles ficam mais crocantes depois de frios.

BISCOITOS COM TAPIOCA E COCO

Ingredientes:

1 kg de goma para tapioca

1 coco ralado

3 ½ colheres de manteiga

2 xícaras de açúcar

2 ovos

Modo de preparar: Coloque em uma vasilha a goma, a manteiga o açúcar, e os ovos. Mexa-os amassando bem com as pontas dos dedos até que ela fique úmida e solte do recipiente. Adicione o coco ralado e torne a amassar novamente até que una o coco na goma, faça uma bola deixe descansar por 15 minutos. Pegue uma porção e faça uma bola, coloque em uma tábua ou na mesa e faça um cilindro com essa massa. Agora corte as pontas para que fique bem redondinha, continue cortando os pedaços na largura de dois dedos. Em uma forma retangular untada vá colocando os biscoitos na distância de um dedo de um para o outro, para que não agarre um no outro. Com um garfo, aperte um pouco de leve em cima do biscoito, para ficar umas listrinhas, também pode fazer ele redondinho. Leve ao forno preaquecido por 20 minutos.

SAGU AO VINHO TINTO I

Ingredientes:

8 xícaras de água

200 g de sagu

4 xícaras de vinho tinto

Cravo da Índia, canela da China e açúcar a gosto

Modo de preparar: Deixe o sagu de molho em 4 xícaras de água morna durante aproximadamente 2 horas. Depois, em escorredor de água, lave delicadamente o sagu escorrendo toda a água de goma até a água ficar límpida. Cozinhe o sagu lavado e escorrido em uma panela com 3 xícaras de água por

aproximadamente uns 15 minutos. Quando quase cozido, coloque mais 1 xícara de água e deixe cozinhar por mais 5 minutos até que o sagu esteja quase que totalmente transparentes, mexa de vez em quando para que ele não grude no fundo da panela. Coloque em outra panela, o vinho, a canela para cozinhar e quando começar a ferver, retire. Quando o sagu estiver cozido, acrescente o vinho quente e o açúcar. Mexa bem e cozinhe por mais 5 minutos. Espere esfriar e leve à geladeira. Pode ser servido puro, com leite condensado, com creme de leite ou com sorvete.

SAGU DE VINHO TINTO II

Ingredientes:

½ xícara de sagu
1 xícara de suco de uva puro
1½ xícara de vinho tinto
½ xícara de açúcar
4 cravos da Índia
1 pau de canela

Modo de preparar: Coloque em uma vasilha o sagu, o suco de uva e o vinho tinto por por aproximadamente 2 horas para hidratar. Junte o açúcar, os cravos e a canela. Misture e leve ao fogo baixo, mexendo ocasionalmente, até as bolinhas ficarem macias e translúcidas por aproximadamente 25 minutos. Retire do fogo, transfira para uma tigela e espere esfriar. Sirva gelado.

SAGU COM LEITE DE COCO E MANGA

Ingredientes:

200 ml de leite de coco
1 xícara de sagu
1 lata de leite condensado
50 g de coco ralado
1 lata de creme de leite
1 litro de leite
2 mangas maduras cortadas em cubinhos

Modo de preparar: Coloque o sagu de molho em uma xícara de leite misturado com uma xícara de água. Deixe reservado por aproximadamente 2 hora. Em uma panela, coloque o restante do leite, o leite condensado, o coco ralado, o creme de leite e o leite de coco. Leve ao fogo até levantar fervura e acrescente o sagu. Misture bem e abaixe o fogo, mexa de vez em quando durante o cozimento para não grudar ou formar grumos. Cozinhe até que as bolinhas estejam macias e o creme espesso. Deixe esfriar e monte em taças individuais colocando uma camada de manga e uma de sagu. Finalize com a manga. Sirva gelado.

SAGU DE ABACAXI

Ingredientes

1 abacaxi
1 copo de sagu
2 litros de água
½ xícara de açúcar
1 pacotinho de suco de abacaxi em pó
4 cravos da Índia
1 pau de canela

Modo de preparar: Descasque o abacaxi e corte em cubinhos. Cozinhe com água, canela, cravo, suco em pó e açúcar por cerca de 30 minutos. Junte o sagu e deixe cozinhar até que as bolinhas fiquem quase totalmente transparentes.

SAGU COM LEITE DE COCO

Ingredientes:

200 ml de leite de coco
1 xícara de sagu
1 lata de leite condensado
50 g de coco ralado
1 lata de creme de leite (200g)
1 litro de leite

Modo de preparar: Coloque o sagu de molho com 1 xícara de leite e 1 xícara de água por aproximadamente 1 hora. Reserve. Em uma panela, coloque o restante do leite, o leite condensado, o coco ralado, o creme de leite e o leite de coco e leve ao fogo até abrir fervura. Acrescente o sagu, misture bem e abaixe o fogo, mexendo sempre, para não formar grumos, até obter um creme espesso. Deixe amornar. Coloque em um refratário ou em taças individuais e decore com coco. Sirva gelado.

SAGU COM CAFÉ

Ingredientes:

½ xícara de sagu
2 xícaras de água
1 xícara de café forte coado (sem açúcar)
½ xícara de açúcar
1 colher de sopa de caldo de limão
Raspas de 1 limão
400 ml de creme de leite (preferencialmente fresco)

Modo de preparar: Numa tigela, coloque o sagu e cubra com água filtrada. Deixe de molho por aproximadamente 2 hora. Coloque as 2 xícaras de água numa panela média. Junte o café, o açúcar e misture para dissolver. Leve para cozinhar em fogo alto. Assim que ferver, diminua o fogo para baixo, acrescente

o sagu (com o líquido) e misture. Deixe cozinhar por cerca de 20 minutos, ou até que as bolinhas estejam macias e quase transparentes. Mexa de vez em quando com uma espátula para não grudar no fundo da panela. Desligue o fogo e transfira para uma tigela de servir. Deixe esfriar por 30 minutos em temperatura ambiente. Misture o caldo de limão, cubra com filme plástico e leve à geladeira por pelo menos 30 minutos - o sagu é mais gostoso servido frio. Na hora de servir, coloque o creme de leite fresco gelado numa tigela e bata com o batedor de arame por cerca de 10 minutos, até ficar firme (se preferir, bata o creme na batedeira). Divida o sagu gelado em copinhos, cubra com creme batido e finalize com raspas de limão.

CANOINHAS DE TAPIOCA GRATINADAS

Ingredientes:

12 tapiocas prontas
2 tomates sem pele e sem sementes cortado em cubos pequenos
¼ xícara de manjericão fresco picado
30 g de queijo parmesão ralado

Modo de preparar: Faça as tapiocas e coloque em uma assadeira. Misture o manjericão picado com os cubos de tomate e espalhe as tapiocas. Salpique queijo ralado. Leve ao preaquecido alto até dourar. Se desejar, finalize com um fio de azeite.

TAPIOCA DE FORNO

Ingredientes:

500 g de tapioca granulada
1 coco ralado
2 colheres de sopa de açúcar
1 litro de leite quente
3 colheres de sopa de manteiga em temperatura ambiente
Sal a gosto

Modo de preparar: Em uma vasilha coloque a tapioca granulada, o coco, o açúcar e misture bem. Adicione o leite quente misturado com a manteiga, despeje na forma untada e deixar descansar por uma hora. Passado esse tempo levar para assar em forno preaquecido por aproximadamente 25 minutos ou até dourar levemente. Deixe esfriar e sirva puro ou regado com leite condensado.

SUFLÊ DE TAPIOCA I

Ingredientes:

2 colheres de sopa de goma para tapioca
200 ml de leite
50 g de bacon em cubos
3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado

2 ovos

1 colher de sopa de farinha de rosca

1 colher de sobremesa de manteiga derretida para finalizar o suflê

Modo de preparar: Corte o bacon em cubos bem pequenos e coloque-os em uma panela em fogo médio, para fritar. Quando o bacon estiver dourado, retire-o da panela, coloque-o em um prato com papel toalha para escorrer e reserve. Coloque o leite em outra panela, leve ao fogo médio e espere até ele começar a ferver. Acrescente delicadamente a tapioca mexendo sem parar, até que o leite volte a ferver e a tapioca fique transparente e se transforme em um creme mais grosso. Levará cerca de 5 minutos mexendo sem parar até engrossar. Quando o leite estiver neste ponto, transfira-o para o ramequin untado e adicione bacon, queijo e gemas. Continue mexendo até incorporar e corrija o de sal. Reserve. Coloque as claras para bater em neve e quando estiverem prontas, misture delicadamente ao creme reservado e leve ao forno pré-aquecido por aproximadamente 30 minutos ou até que ele suba e doure em cima. Quando estiver próximo de dar o ponto, derreta em fogo baixo uma colher de sobremesa de manteiga e utilize-a para regar o suflê pronto. Sirva imediatamente.

SUFLÊ DE TAPIOCA II

Ingredientes:

2 ovos

1 xícara de goma para tapioca

1 xícara de tomate picado

½ cebola picada

1 xícara de queijo parmesão (ralado na hora)

Sal, manjerição e azeite a gosto

Modo de preparar: Em uma tigela junte os ovos, a tapioca, o tomate, a cebola e o manjerição. Tempere com sal a gosto e misture. Coloque o queijo parmesão e continue mexendo. Forre forminhas com azeite e coloque a mistura. Leve ao forno preaquecido por aproximadamente 15 minutos. Ao retirar do forno, decore com uma folhinha de manjerição e sirva.

TAPIOCA COM CUSCUZ

Ingredientes:

2 colheres de sopa de cuscuz

2 colheres de sopa de goma para tapioca

Queijo coalho ralado a gosto

Sal a gosto

Modo de preparar: Prepare o cuscuz de milho seguindo as orientações da embalagem. Deixe esfriar. Esfarele o cuscuz. Em um vasilha coloque a massa do cuscuz e a goma para tapioca, o sal e misture bem. Coloque na frigideira como se fosse fazer uma tapioca normal. Recheie com o queijo.

CREPIOCA

Ingredientes:

1 ovo
2 colheres de sopa de goma de tapioca
1 colher de sopa de queijo parmesão ralado
1 colher de sopa de salsa ou coentro
1 pitada de orégano
Sal à gosto

Modo de preparar: Em uma vasilha coloque o ovo e bata para misturar a clara e a gema. Coloque a tapioca, o queijo, a salsa (ou coentro), o orégano e o sal. Misture bem para incorporar. Aqueça uma frigideira antiaderente. Coloque a massa e faça leves movimentos circular para a massa ficar bem distribuída. Quando estiver dourando, vire a crepioca na frigideira e adicione por cima o recheio que desejar.

CREPIOCA DE MILHO

Ingredientes:

2 colheres de sopa de goma de tapioca
1 colher de sopa de fubá pré cozido
1 ovo
1 colher de café de fermento em pó
Sal a gosto

Modo de preparar: Em uma vasilha coloque o ovo e bata para misturar a clara e a gema. Coloque a goma de tapioca, o fubá, o fermento e o sal. Misture bem para incorporar. Faça uma massa firme, mas não dura. Aqueça uma frigideira antiaderente. Coloque a massa e faça leves movimentos circular para a massa ficar bem distribuída. Quando estiver dourando, vire a crepioca na frigideira e adicione por cima o recheio que desejar.

CREPIOCA DE CACAU RECHEADA

Ingredientes:

1 ovo
1 colher de sopa de goma de tapioca peneirada
1 colher de sopa de cacau em pó
1 colher de chá de açúcar
1 banana fatiada
Morangos para decorar
1 fio de mel

Modo de preparar: Em uma vasilha coloque o ovo e bata para misturar a clara e a gema. Coloque a goma de tapioca, o cacau, o fermento e o sal. Misture bem para incorporar. Em uma frigideira levemente untada coloque uma concha da

mistura e deixe grelhar em fogo baixo. Assim que a base começou a ter uma consistência mais firme adicione as fatias de banana. Cubra com o restante da massa e tampe para abafar e a parte superior ficar mais firme. Sempre com fogo baixo. Vire para cozinhar o outro lado e adicione por cima o recheio que desejar.

TAPIOCA DE CAFÉ

Ingredientes:

- 1 colher de chá de café solúvel
- 1 colher de sopa de água filtrada
- 6 colheres de sopa de goma para tapioca
- 1 pitada de sal recheio

Modo de preparar: Dissolva o café na água e misture com a goma e o sal. Mexa bem, até atingir a cor marrom claro. Deixe hidratar por uns 30 minutos. Passe a mistura pela peneira. Espalhe a massa em uma frigideira antiaderente bem quente e doure dos dois lados.

DOCE DE TAPIOCA GRANULADA I

Ingredientes:

- 150 g de tapioca granulada
- 250 ml de leite
- 100 g de leite condensado
- 4 colheres de sopa de açúcar
- 1 pau de canela
- 1 colher de chá de canela em pó
- 8 morangos

Modo de preparar: Em uma vasilha coloque a tapioca de molho por aproximadamente uma hora. Depois escorra bem e ferva a tapioca junto com o leite e o pau de canela por 5 minutos. Baixe o fogo e acrescente o leite condensado, o açúcar e a canela em pó. Deixe ferver em fogo médio/baixo por mais uns 3 minutos, mexendo sem parar. Lave os morangos e corte-os em pedaços. Eles servirão pra decorar e dar mais sabor ao doce de tapioca.

DOCE DE TAPIOCA GRANULADA II

Ingredientes:

- 1 xícara de tapioca granulada
- 2 xícaras de água
- 2 xícaras de leite
- 1 colher de café de canela moída
- 1 colher de café de essência de baunilha
- $\frac{3}{4}$ xícara de açúcar mascavo

Modo de preparar: Leve ao fogo baixo a tapioca e a água para cozinhar. Mexa constantemente para não grudar no fundo nem queimar. Cozinhe a tapioca até que cresça e fique transparente. Se necessário, adicione mais água. A tapioca estará cozida quando estiver totalmente transparente e com uma consistência gelatinosa. Adicione o leite, o açúcar e a baunilha, misture bem e deixe ferver por mais alguns. Se preferir um doce com menos caldo, escorra um pouco da água da tapioca. Deixe esfriar e polvilhe a gosto com canela.

PICOLÉ DE TAPIOCA

Ingredientes:

500 ml de leite
200 ml de leite de coco
100 g de tapioca granulada
1 lata de leite condensado
200 ml de creme de leite

Modo de preparar: Ferva o leite e deixe ele ficar morno. Adicione o leite de coco. Coloque sobre a tapioca e mexa bem para ficar bem homogênea, deixe esfriar bem. Acrescente leite condensado, creme de leite e mexa com um batedor de arame ou no liquidificador. Coloque em um recipiente e leve ao freezer por 3 horas. Repita a operação mais duas vezes, usando a batedeira para facilitar. Sirva depois que endurecer.

CAMARÃO EMPANADO COM TAPIOCA GRANULADA

Ingredientes:

250 g de camarão
500 g de tapioca granulada
100 g de farinha de trigo
2 ovos
1 limão
Pimenta do reino e sal a gosto

Modo de Preparar: Lave e trate os camarões em água corrente, em seguida, lave-os em suco do limão. Escorra e tempere com sal e pimenta a gosto. Deixe marinar por aproximadamente 30 minutos. Separe três vasilhas para o processo de empanar: uma para a farinha de trigo, outra para a tapioca granulada e uma para os ovos. Bata os ovos com uma pitada de sal até ficarem espumados. Reserve. Leve ao fogo uma panela com uma porção generosa de azeite e espere aquecer. Passe o camarão já marinado na farinha de trigo, no ovo batido e na tapioca. A sequência descrita é importante. Leve o camarão para fritar logo em seguida, evitando que a mistura fique úmida e a fritura ficar sem crocância ou encharcada. Frite os camarões sob imersão em óleo bem quente até ficarem dourados. Coloque-os em papel toalha para secar e sirva com o molho à parte.

CAMARÃO EMPANADO NA TAPIOCA GRANULADA

Ingredientes:

250 g de camarão com rabinho
500 g de farinha de tapioca granulada
100 g de farinha de trigo
2 ovos
2 colheres de chá de molho de pimenta
½ limão
Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de Preparar: Tempere o camarão com sal, pimenta, limão e molho de pimenta, deixe marinar por 10 minutos. Passe o camarão na farinha de trigo, no ovo batido e na tapioca. Numa panela com óleo, frite camarão até ficar dourado. Sirva com molho picante para acompanhar.

XIMANGUINHO DE TAPIOCA

Ingredientes:

4 xícaras de goma para tapioca
½ xícara de açúcar
3 ovos
1 ½ colher de sopa de fermento

Modo de preparar: Coloque a tapioca peneirada, açúcar e fermento em uma vasilha. Escalde a massa com água fervente (1/2 xícara). Depois de escaldada, acrescente 3 ovos, sove. Enrole em rosquinhas ou formato croquete. Frite em óleo em temperatura ambiente. Após isso, escorra e passe no açúcar com canela.

CUPCAKE DE TAPIOCA

Ingredientes para a massa:

1 xícara de tapioca granulada
200 ml de leite de coco
4 colheres de sopa de leite
1 xícara de manteiga (sem sal em temperatura ambiente)
1 ½ xícara de açúcar refinado
4 ovos
100 g de coco ralado
2 xícaras de farinha de trigo peneirada
1 colher de sopa de fermento em pó

Ingredientes para a cobertura de chocolate:

350 g de chocolate meio amargo
150 g de creme de leite
50 g manteiga sem sal (temperatura ambiente)

Modo preparar a massa: Em uma vasilha coloque a tapioca granulada, o leite, o leite de coco e deixe hidratar por aproximadamente 30 minutos. Em uma batedeira, coloque a manteiga em pedaços e o açúcar e bata até obter um creme homogêneo. Adicione os ovos um a um e misture bem, até ficar um creme fofo. Coloque o coco ralado, a farinha de trigo e o fermento em pó e a tapioca hidratada e bata apenas para misturar (a massa fica bem firme). Coloque a massa em forminhas de cupcake e leve ao forno preaquecido por aproximadamente 25 minutos.

Modo de preparar a cobertura: No microondas derreta o chocolate de 20 em 20 segundos e a cada pausa, mexa. Quando estiver todo derretido acrescentar o creme de leite. Adicionar a manteiga, colocar para derreter novamente no microondas por mais 20 segundos. Coloque o creme em um saco de confeitar e decore com confeitos.

TORTINHAS DE TAPIOCA COM FRANGO

Ingredientes do recheio:

150 g de frango (cozido e desfiado)
2 colheres de sopa de azeite
½ colher de café de alho com sal
2 colheres de sopa de cebola picada
½ tomate picado
1 colher de sopa de creme de ricota
2 colheres de sopa de cebolinha picada
Pimenta e sal a gosto

Ingredientes da massa:

2 ovos
2 colheres de sopa de goma para tapioca
Chia e sal a gosto
1 colher de chá de fermento em pó

Modo de preparar: Após cozido, desfie o frango e combine-o com os demais ingredientes. Em uma vasilha coloque os ovos, a goma para tapioca, o sal, a Chia. Mexa bem. Em uma forma untada adicione metade dessa massa, espalhe bem. Adicione o recheio, espalhe bem. Adicione o restante da massa. Leve ao forno preaquecido por aproximadamente 20 minutos ou até dourar. Antes de servir polvilhe salsinha desidratada ou orégano.

CREME DE TAPIOCA COM CALDA DE ABACAXI

Ingredientes para o creme:

1 xícara de tapioca granulada
1 xícara de água
1 litro de leite
1 xícara de açúcar

1 colher de sopa de manteiga (temperatura ambiente)

4 gemas peneiradas

1 caixa de creme de leite (200 g)

100 g de coco ralado

Ingredientes para a calda:

½ abacaxi cortado em pedaços

1 ½ xícara de água

2 xícaras de açúcar

Modo de preparar a calda: Leve tudo ao fogo até a calda ficar grossa. Retire do fogo, deixe esfriar e reserve.

Modo de preparar o creme: Coloque em uma vasilha a tapioca com água e deixe hidratar por 30 minutos. Em uma panela coloque a tapioca já hidratada, o leite, o açúcar, a manteiga, o coco ralado e as gemas. Misture bem para incorporar. Leve essa panela ao fogo alto mexendo sempre até começar a ferver. Coloque agora em fogo baixo mexendo sempre até atingir o ponto como se fosse um mingau. Desligue o fogo, adicione o creme de leite e mexa bem. Deixe esfriar.

Montagem da sobremesa: Coloque em uma taça o creme e por cima coloque a calda de abacaxi e sirva, pode ser tomado quente ou gelado. Para servir gelado monte as taças e coloque na geladeira. Decore com folhas de hortelã ou como desejar.

CREME DE TAPIOCA COM DE BAUNILHA E MORANGO

Ingredientes para o creme de tapioca:

400 ml de leite

40 g de açúcar

1 colher de sopa de extrato de baunilha

40 g de tapioca granulada

Ingredientes para a geléia:

1 bandeja de morangos

3 colheres de sopa de açúcar

Suco de meio limão

Modo de preparar o creme: Leve ao fogo uma panela e adicione o leite, o açúcar e a baunilha. Quando começar a ferver adicione a tapioca aos poucos misturado sempre. Cozinhe por aproximadamente 5 minutos em fogo baixo.

Modo de preparar a geléia: Lave os morangos, retire as folhas e o talo. Parta em quatro partes. Leve ao fogo uma panela e coloque os morangos, o suco de limão e o açúcar. Cozinhe em fogo médio, mexendo sempre, por aproximadamente 5 minutos, retirando a espuma branca que se formar. Quando você passar a espátula no fundo da panela e o vão demorar para fechar, a geléia estará pronta.

Montagem da taça: Coloque a geléia no fundo da taça e em seguida, despeje o creme de tapioca sobre a geléia. Leve a geladeira por no mínimo 2 horas.

BOLINHO DE TAPIOCA COM COCO OU PUTO FILIPINO

Ingredientes:

½ xícara de goma de tapioca
6 colheres de sopa de açúcar
140 g de coco ralado
1 pitada de sal
1 colher pequena de erva-doce

Modo de preparar: Misture tudo muito bem e espalhe sem apertar por forminhas. Cozinhe no vapor por 20 a 30 minutos a depender do tamanho do molde. Estes putos se parecem com o nosso cuscuz. Só é diferente o molde de fazer e o jeito de servir - às vezes com um pouco de manteiga e uma pitada de açúcar mascavo no topo. Pode também ser todo empanado em açúcar mascavo. Ou a própria forminha de cozinhar no vapor pode ser besuntada com manteiga derretida e polvilhada com açúcar mascavo. Na massa também pode ir açúcar branco ou mascavo. Adicionei a erva-doce. Os bolinhos podem ser comidos quentes, mas também ficam ótimos mornos e frios. Bons para servir com café ou para carregar por aí como se fossem barrinhas de cereais.

PÃOZINHO DE TAPIOCA

Ingredientes:

½ xícara de coco ralado
½ xícara de polvilho doce
¾ de xícara de água
¾ de xícara de tapioca granulada
¾ de xícara de queijo meia cura ralado
2 colheres de sopa de manteiga
1 ovo
Sal a gosto

Modo de preparar: Leve ao fogo a água com a manteiga e o sal. Depois de ferver, misture com a tapioca granulada. Mexa bem. Deixe esfriar e então coloque o ovo, o queijo, o coco e o polvilho. Sove bem a massa. Faça bolinhas e coloque na assadeira untada em forno preaquecido por aproximadamente 20 minutos.

TAPIOCA COM COCO

Ingredientes:

1 xícara de leite
2 colheres de sopa de coco ralado
1 tapioca pronta

Modo de Preparar: E uma vasilha coloque o leite e o coco ralado, misture bem. Reserve. Faça as tapiocas em uma frigideira antiaderente. Quando estiver pronta coloque sob um parto e adicione sobre ela a mistura de leite de coco com o coco ralada.

TAPIOCA ROMEU & JULIETA

Ingredientes:

300 g de goma de tapioca
150 g de goiabada em cubos
150 g de queijo coalho
2 colheres de sopa de requeijão cremoso
Água

Modo de Preparar: Coloque a goiabada em uma panela com 3 colheres de sopa de água. Leve ao fogo baixo até amolecer, mexendo de vez. Faça as tapiocas em uma frigideira antiaderente. Coloque uma camada de goiabada sobre a tapioca ainda na frigideira, acrescente o queijo coalho e por último o requeijão. Salpique o queijo se desejar.

FLAN DE TAPIOCA I

Ingredientes:

1/4 xícara de goma para tapioca
1 xícara de água
1 xícara de leite de coco
1/2 xícara de coco ralado
Stévia a gosto
1/2 manga
1 maracujá

Modo de preparar: Em uma vasilha coloque o leite, a água, a goma para tapioca e misture bem. Reserve. Leve uma panela ao fogo e coloque o coco ralado para tostar e reserve. Corte a manga em pequenos pedaços e leve ao liquidificador. Coe o suco. Em outra vasilha coloque o suco e adicione o maracujá com as sementes misturando bem. Leve a mistura da tapioca ao fogo para cozinhar e adicione a stévia, mexendo sempre. Adicione o coco tostado, mexa. Quando estiver no ponto desligue o fogo e espere esfriar. Em uma taça coloque o creme da tapioca e por cima a mistura dos sucos.

FLAN DE TAPIOCA II

Ingredientes:

2 colheres de sopa de goma para tapioca
1 colher de sopa de chia
1 colher de sopa de stévia
1 colher de sopa de coco ralado
100 ml de leite
1 pacotinho de gelatina incolor

Modo de preparar: Dissolva a gelatina conforme as instruções da embalagem. Bata todos os outros ingredientes no mixer ou liquidificador (menos a gelatina). Pegue a mistura dos ingredientes e leve para a panela para engrossar, como se fosse um mingau, quando estiver quase engrossando, desligue e acrescente a gelatina dissolvida. Cuidado para não empelotar, se empelotar bata o creme novamente. Leve a mistura para a geladeira por aproximadamente 2 horas. Para acompanhar use geléia, frutas, ou uma calda de cacau.

MUFFIN DE TAPIOCA

Ingredientes:

2 ovos
4 colheres de sopa de goma para tapioca
1 colher de sopa de fermento em pó
Queijo ralado pra polvilhar

Modo de preparar: Misture em uma vasilha todos os ingredientes menos o queijo ralado. Distribua em forminhas de Cupcake, se quiser acrescente recheio ao seu gosto e cubra com a massa restante. Acrescente o queijo ralado e leve ao forno médio pré-aquecido por aproximadamente 30 minutos ou até dourar.

GALETTE DE TAPIOCA I

Ingredientes:

100 ml de leite
200 g de goma para tapioca
100 ml de leite de coco
30 g de coco fresco ralado
100 ml de leite condensado
1 pedaço de gengibre ralado

Modo de preparar: Hidrate a tapioca no leite e deixe descansar por 30 minutos. Acrescente o leite de coco, o coco ralado, o leite condensado e o gengibre e misture bem. Modele o bolinho em um aro redondo e leve ao fogo baixo, em uma frigideira, para selar. Sirva com sorvete e coco ralado fresco.

GALETTE DE TAPIOCA II

Ingredientes:

100 g de tapioca granulada
100 g de coco ralado fresco
100 g açúcar refinado
250 ml leite

Modo de preparar: Misture todos os ingredientes. Deixe hidratando por aproximadamente 8hs. Frite na manteiga em uma frigideira antiaderente, até que ambos os lados estejam dourados. Sirva acompanhado pelo sorvete de sua preferência.

TAPIOCA COM BANANA E CHOCOLATE

Ingredientes

1 xícara de goma para tapioca
1 banana cortada em rodela
2 colheres de sopa de chocolate meio amargo derretido

Modo de preparar: Coloque a massa de tapioca peneirada em uma frigideira antiaderente. Espere até dar o ponto, quando estiver suficiente firme apague o fogo. Coloque a banana e o chocolate e feche em semicírculo.

TAPIOCA DE SALPICÃO

Ingredientes:

½ peito de frango cozido
Maionese a gosto
1 lata de milho
1 lata de ervilha
2 cenouras raladas

Modo de preparar: Após cozido, desfie o frango e combine-o com os demais ingredientes. Com a pasta pronta, prepare a tapioca, e acrescente o recheio.

TAPIOCA DE PEITO DE PERU COM OVOS MEXIDOS

Ingredientes:

100 g de peito de peru
3 ovos mexidos
2 tomates picados
1 pimentão verde picado
Alface

Modo de preparar: Prepare o ovo mexido, e após a massa pronta, acrescente-o sobre a massa. Cubra com a fatia de peito e peru e os demais ingredientes. Feche a tapioca e sirva.

TAPIOCA DE CARNE MOÍDA I

Ingredientes:

250 g de carne moída
1 colher de sopa de requeijão
2 tomates
Coentro e cebolinha a gosto

Modo de preparar: Prepare a carne moída com tempero a gosto e os tomates. Reserve o recheio e prepare a massa. Em seguida, disponha a carne moída sobre a massa a tapioca. Para finalizar o tempero, ponha o requeijão sobre a carne. Feche a tapioca e sirva.

TAPIOCA DE CARNE MOÍDA II

Ingredientes:

3 colheres de sopa de goma de tapioca
2 colheres de sopa de carne moída já cozida
1 colheres de sopa de molho de tomate
1 fio de azeite
Folhinhas de manjerição à gosto

Modo de preparar: Em uma frigideira, aqueça o azeite, jogue a carne moída, o manjerição e o molho de tomate. Misture bem e quando já estiver quente, apague o fogo e reserve. Em outra frigideira, faça o seu disco de tapioca. Quando estiver no ponto, distribua o recheio no centro e dobre em meia lua e sirva.

TAPIOCA COM FRANGO DESFIADO E REQUEIJÃO

Ingredientes:

3 colheres de sopa de goma de tapioca
2 colheres de sopa de frango cozido, temperado e e desfiado
1 colher de sopa de requeijão
1 colher de sopa de cheiro verde picadinho
1 pitada de pimenta do reino (opcional)

Modo de preparar: Para fazer a melhor montagem da tapioca, prepare o recheio antes: em um recipiente, misture o frango, o requeijão e o cheiro verde. Se desejar um tempero mais acentuado, acrescente uma pitada de pimenta do reino. Prepare o disco de tapioca na sua frigideira e quando estiver no ponto, distribua o recheio no centro. Feche a tapioca em meia lua e sirva.

TAPIOCA COM CARNE SECA

Ingredientes:

- 3 colheres de goma de tapioca
- 2 colheres de sopa de carne seca cozida e desfiada
- 1 colher de chá de cebolinha picadinha
- 1 colher de sopa de cream cheese

Modo de preparar: Em tigela, misture a carne seca desfiada com o cream cheese e a cebolinha. Prepare o disco de tapioca na frigideira e quando estiver no ponto, distribua a mistura da carne com cream cheese na metade do espaço. Dobre a tapioca e retire do fogo.

TAPIOCA DE LOMBO OU PERNIL

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de carne de lombo ou pernil desfiada
- 1 colher de sopa de requeijão
- 1 colher de chá manjeriço picadinho
- 1 colher de sopa de azeite
- 4 raminhos de agrião picados

Modo de preparar: Desfie a carne do lombo ou pernil e, em um recipiente, misture a com os demais ingredientes e reserve. Faça a sua tapioca em uma frigideira e quando estiver pronta, distribua a mistura do recheio no centro do disco. Dobre em meia lua e retire do fogo.

TAPIOCA COM QUEIJO E PRESUNTO

Prepare o disco da tapioca em uma frigideira e quando estiver no ponto distribua no centro dele 2 fatias de queijo e 2 fatias de presunto. Você pode substituir o presunto por peito de peru e a mozzarella pelo queijo branco. Tome cuidado com o tipo de queijo a ser utilizado, alguns queijos (Minas, por exemplo) soltam muita água e podem desmanchar a massa. Nesse caso, ponha o queijo depois de tirar a tapioca do fogo, para que ele não derreta.

TAPIOCA COM MANTEIGA DE GARRAFA

Basta preparar o seu disco de tapioca e quando estiver bem no ponto, espalhe duas colheres de sopa da manteiga de garrafa. Dobre a tapioca em meia lua e sirva-se. Essa tapioca não tem recheio, a massa deve ficar molhada com a manteiga.

TAPIOCA COM OVOS E TOMATE

Pique em cubinhos $\frac{1}{2}$ tomate pequeno e reserve. Em uma frigideira, faça 1 ovo mexido e ao final, acrescente o tomate com um fio de azeite. Apague o fogo e reserve. Em outra frigideira, prepare o disco de tapioca e quando estiver no ponto, acrescente os ovos. Dobrar em meia lua e sirva.

TAPIOCA DE ATUM COM RICOTA

Em um recipiente, misture bem 1 colher de sopa de atum ralado a 1 colher de sopa de ricota amassada. Prepare a sua tapioca como de costume e quando estiver o ponto, distribua o recheio no centro do disco. Dobre em meia lua e sirva-se. Se quiser dar uma textura mais interessante, corte em tirinhas 1 folha média de alface americana e jogue por cima do recheio, antes de fechar a tapioca.

TAPIOCA COM CALABRESA

Em uma panela com o óleo, doure o alho e a cebola, adicione a lingüiça e deixe ficar bem crocante. Coloque o cheiro verde e desligue o fogo. Coloque sobre a tapioca. Dobre e sirva quente.

TAPIOCAS COLORIDAS

Não há dúvida que quanto mais colorido é um prato, mais bonito ele fica. Uma das vantagens de fazer tapiocas em casa é que você pode hidratar o polvilho com líquidos coloridos, sejam chás, infusões, vinhos, sucos de frutas, legumes ou verduras, café, cacau em pó. A tapioca colorida é simples de fazer e fica enriquecida com os nutrientes do suco que você utilizar para dar a cor. Não use sucos ácidos (como laranja ou limão) para hidratar o polvilho.

Você pode usar corante, mas o ideal é fazer as tapiocas coloridas com corantes naturais, que deixam as tapiocas mais nutritivas. Por isso é importante saber colorir suas receitas de maneira natural usando os corantes naturais. O único porém nisso tudo é que mesmo a cor mais vibrante dos alimentos não é tão poderosa quanto os artificiais.

Frutas vermelhas, como framboesas ou romã são boas escolhas. Bata as frutas em um processador ou liquidificador e coe. Para fazer o corante nas cores vermelha e rosa, você pode utilizar suco de beterraba crua ou cozida. Uma pequena quantidade de suco de beterraba oferece um tom bonito de rosa, já para o vermelho precisa-se de uma quantidade maior de suco.

TAPIOCA ROSA

Ingredientes:

250 g de polvilho doce

150 ml de água

½ beterraba crua

Modo de preparar: Bata no liquidificador a beterraba em pedaços com a água. Deixe bater por aproximadamente 1 minuto em velocidade alta, para que a beterraba fique em pedacinhos minúsculos. Coe e misture com o polvilho doce ou a goma já hidrata. Coloque aos poucos para dar a coloração que você quiser.

TAPIOCA DE CHOCOLATE (MARROM)

Ingredientes:

3 colheres de sopa de goma de tapioca

1 colher de sopa de cacau em pó

1 colher de chá de açúcar

Modo de preparar: Misture a goma, o cacau e o açúcar.

TAPIOCA DE CAFÉ (MARROM)

Ingredientes:

250 g de polvilho doce

150 ml de café coado e resfriado

Sal a gosto

Modo de preparar: Hidrate a massa com o café e uma pitada de sal.

TAPIOCA DE CANELA (MARROM)

Ingredientes:

3 colheres de sopa de goma de tapioca

1 colher de sopa de canela em pó

1 colher de chá de açúcar

Modo de preparar: Misture a goma, a canela e o açúcar.

TAPIOCA VERDE

Ingredientes:

4 colheres de chá de suco de couve (1 folha de couve manteiga)

ou

4 colheres de chá de suco de espinafre (1 maço de espinafre)

4 colheres de sopa de polvilho doce

Modo de preparar: Depois de higienizar bem a couve ou o espinafre, rasgue a folha com a mão e bata no liquidificador com a água. Coe e reserve. Coloque o polvilho em uma vasilha e misture com cuidado. Vá acrescentando o suco aos

poucos e misture bem até que a massa fique toda colorida. Corrija com o suco ou com o polvilho se necessário até o ponto ideal. Coloque um pouco de sal, misture bem e peneire para ficar fininha.

TAPIOCA AZUL / ROXA

Ingredientes:

2 xícaras de polvilho doce

2 folhas de repolho roxo

Bicarbonato de sódio

Modo de preparar a tapioca roxa: Lave bem o repolho e corte em pequenos pedaços. Leve ao fogo uma panela e coloque o repolho com uma xícara de água. Deixe cozinhar por uns 10 minutos em fogo baixo. Desligue o fogo, coe e deixe esfriar. Em outra vasilha coloque o polvilho doce com o suco do repolho cozido. Misture até hidratar. Corrija com o suco ou com o polvilho se necessário até o ponto ideal. Coloque um pouco de sal, misture bem e peneire para ficar fininha.

Modo de preparar a tapioca azul: Lave bem o repolho e corte em pequenos pedaços. Leve ao fogo uma panela e coloque o repolho com uma xícara de água. Deixe cozinhar por uns 10 minutos em fogo baixo. Desligue o fogo, coe e deixe esfriar. Coloque um pouco de bicarbonato na água do repolho e observe a mudança da coloração. Reserve. Em outra vasilha coloque o polvilho doce com o suco do repolho cozido. Misture até hidratar. Corrija com o suco ou com o polvilho se necessário até o ponto ideal. Coloque um pouco de sal, misture bem e peneire para ficar fininha.

TAPIOCA AMARELA I

Ingredientes:

4 colheres de sopa de polvilho doce

150 g de abóbora em fatias

150 g de cenoura em fatias

½ xícara de chá de água

Modo de preparar: Bata a abóbora e a cenoura no liquidificador com a água e coe. Em uma vasilha, junte o suco com a tapioca. Mexa com as mãos até formar um pó com pequenos flocos. Coloque um pouco de sal, misture bem e peneire para ficar fininha.

TAPIOCA AMARELA II

250 g de polvilho doce

150 ml de água

1 cenoura grande inteira

Modo de preparar: Siga exatamente o mesmo modo de preparo da tapioca de beterraba. Como a cenoura é mais fibrosa é necessário coar de 2 a 3 vezes, para que fique somente o suco dela, sem polpa.

TAPIOCA AMARELA III

250 g de polvilho doce

1 colher de sopa de açafrão (cúrcuma)

Modo de preparar: Coloque o polvilho em uma vasilha e com uma pitada de sal e misture bem. Vá acrescentando o açafrão aos poucos e misture até que a massa fique toda colorida. Se não ficar com uma cor viva acrescente um pouco mais do açafrão. Se ficar muito seca um pouco de água. Coloque um pouco de sal, misture bem e peneire para ficar fininha.

A tapioca é uma paixão nacional. Além de deliciosa, a tapioca é livre de gordura, glúten, sódio e pode substituir perfeitamente o pãozinho francês nas refeições. De fácil digestão, é uma rica fonte de carboidrato (amido) com baixo teor protéico e de fibras.

Além do seu delicioso sabor existe a possibilidade de prepará-la com diferentes recheios e em vários tipos de pratos e doces: bolos, mousses, sorvetes, flans, pães, pizzas, suflês, cremes, Petit Gateau, bolinhos, etc. Ela é hoje um dos pratos mais procurados pela maioria dos brasileiros, ávidos por opções mais saudáveis para a alimentação.

*Contatos com o autor poderão ser feitos via e-mail para:
nogueiracook@gmail.com ou nogueiracook@yahoo.com e serão
prontamente atendidos.*
