



COM VOCÊ

SUPLEMENTO ONLINE
abril 2015 • ano 6 • nº 16



Tapioca
Versátil e saborosa



TAPIOCA E SUAS POSSIBILIDADES

Tapioca é o nome dado para diferentes produtos obtidos a partir da goma da mandioca. No Sudeste chamam de tapioca os disquinho tostados em chapa ou frigideira e recheados com produtos diversos. Já no Nordeste, o mesmo nome serve para definir também uma farinha dura e granulada que precisa ser hidratada antes de ser usada. Essa é a base do tradicional bolinho de estudante, famoso na Bahia, e do cuscuz (feito com leite de coco). No Norte do Brasil, a palavra tapioca define a farinha de mandioca crocante, que lembra uma pipoca

pronta e é usada para consumo imediato, geralmente com pasta de açaí. No resto do mundo, vários produtos derivados da fécula da mandioca também são chamados de tapioca. Na Ásia, por exemplo, existe uma versão semelhante ao sagu que é utilizada em cremes e bebidas.

São produtos similares, mas com texturas diferentes, e todos provenientes da mandioca, variando principalmente no tipo de manipulação e aplicação. Em algumas preparações, como cuscuz de tapioca e pudim, é necessário deixar a

farinha de tapioca – que neste caso é a granulada e dura – de molho em água ou leite por certo tempo, para que hidrate. É possível encontrar a farinha de tapioca já pronta para ir à frigideira, mas hidratá-la em casa, na hora, é fácil e o resultado é uma farinha mais macia. Por ter sabor neutro, a tapioca permite, além de diversos usos (como você verá neste suplemento), muitas possibilidades de recheios, como manteiga, queijos, **Leite MOÇA**, **Chocolate NESTLÉ** etc. Depois é só dobrar e servir no café da manhã ou no lanche.

★ PÃO DE TAPIOCA ★

INGREDIENTES

- 1 e meia xícara (chá) de **Leite Líquido NINHO Forti+ Integral**
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 1 envelope de **MAGGI Tempero e Sabor Massas**
- 150 g de tapioca granulada
- 1 ovo
- 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado grosso
- meia xícara (chá) de polvilho doce

PARA FINALIZAR

queijo parmesão ralado grosso, para polvilhar

MODO DE PREPARO

Em uma panela coloque o **Leite NINHO**, o óleo e o **MAGGI Tempero e Sabor** e leve para ferver. Em um recipiente coloque a tapioca e regue com a mistura fervente, mexendo sempre até esfriar (forma uma espécie de goma). Acrescente o ovo, o queijo parmesão e o polvilho doce e misture bem. Com as mãos umedecidas, pegue pequenas porções da massa, faça bolinhas e polvilhe o queijo parmesão. Em uma assadeira grande, untada com manteiga, coloque as bolinhas e leve para assar em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos, ou até que estejam douradas. Sirva a seguir.

Rendimento: 25 unidades

Tempo de preparo: 20 minutos

Tempo total de preparo: 50 minutos

Valor calórico: 75 kcal/porção

* TAÇA DE TAPIOCA COM ABACAXI CARMELIZADO *

INGREDIENTES

ABACAXI

- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 6 fatias médias de abacaxi sem o miolo, (cerca de 600 g)

TAÇA DE TAPIOCA

- 1 vidro de leite de coco (200 ml)
- 2 e meia xícaras (chá) de **Leite Líquido NINHO Forti+ Integral**
- 1 lata de **Leite MOÇA**
- 1 xícara (chá) de tapioca granulada

DICAS:

- Substitua o abacaxi por banana, maçã ou manga.
- Você pode servir esta taça com salada de frutas no lugar da fruta caramelizada. Neste caso, coloque as frutas apenas no momento de servir.

MODO DE PREPARO

ABACAXI

Em uma frigideira grande derreta o açúcar até formar um caramelo claro e adicione a manteiga. Espere derreter e junte as fatias de abacaxi, deixando que cozinhem rapidamente e tomem o gosto do caramelo. Pique em pedaços médios e reserve.

TAÇA DE TAPIOCA

Em uma panela misture o leite de coco, o **Leite NINHO** e o **Leite MOÇA** e leve ao fogo para ferver. Em um recipiente despeje cuidadosamente a mistura fervente sobre a tapioca, mexendo sempre, e deixe repousar por cerca de 20 minutos, ou até que a tapioca absorva todo o líquido e amoleça. Misture bem e leve para gelar por cerca de 1 hora. Coloque em tacinhas de sobremesa, cubra com o abacaxi reservado e sirva a seguir.

Rendimento: 12 porções

Tempo de preparo: 30 minutos

Tempo total de preparo: 1 hora e 30 minutos

Valor calórico: 240 kcal/porção





* TAPIOCA DE ESPINAFRE COM RECHEIO DE PASTA DE **IOGURTE NESTLÉ GREGO** *

INGREDIENTES

RECHEIO

- 2 potes de **iogurte NESTLÉ Grego Light** (90 g cada)
- 1 colher (sopa) de mostarda
- meia colher (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de cebolinha verde picada
- 1 colher (chá) de raspas da casca de limão
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- meia colher (chá) de sal
- 2 tomates grandes, maduros, sem sementes, picados
- meia colher (chá) de orégano
- 150 g de peito de peru fatiado e picado

TAPIOCA

- meia xícara (chá) de espinafre aferventado e escorrido
- 2 xícaras (chá) de polvilho doce

MODO DE PREPARO

RECHEIO

Em um recipiente misture o **iogurte NESTLÉ Grego**, a mostarda, o azeite, a cebolinha verde, as raspas de limão, a pimenta-do-reino e o sal. Em um recipiente à parte tempere o tomate com o orégano. Reserve tudo em geladeira para a montagem, assim como o restante dos ingredientes.

TAPIOCA

Em um liquidificador bata o espinafre com 100 ml de água. Passe por uma peneira, formando um suco fino – cerca de meia xícara (chá). Em um recipiente coloque o polvilho e regue-o aos poucos com o suco formado, misturando bem e esfregando-o com as mãos até obter uma farinha granulada, solta e umedecida. Aqueça uma frigideira antiaderente, peneire o polvilho umedecido sobre a frigideira, cobrindo todos os espaços, formando uma camada uniforme semelhante a uma panqueca. Espere a massa ficar unida e vire-a, deixando secar rapidamente do outro lado. Repita o processo até terminar toda a massa. Reserve.

MONTAGEM

Coloque um pouco da pasta de **iogurte NESTLÉ Grego** reservada no centro de cada tapioca, distribua o peito de peru e o tomate temperado com o orégano e dobre ao meio. Sirva a seguir.

DICA:

- Você pode substituir o espinafre por beterraba, cenoura ou abóbora, deixando a massa colorida.
- Você pode preparar outras opções de recheio:
 - Tomate picado, queijo branco e manjeriçã fresco.
 - Carne moída refogada e **Requeijão Cremoso NESTLÉ Light**.
 - Frango refogado com abobrinha e **Requeijão Cremoso NESTLÉ**.

Rendimento: 6 unidades

Tempo de preparo: 20 minutos

Tempo total de preparo: 20 minutos

Valor calórico: 200 kcal/porção

★ ROLINHOS DE TAPIOCA COM BANANA E GANACHE TROPICAL ★

INGREDIENTES

GANACHE

- 1 tablete de **Chocolate NESTLÉ CLASSIC Meio Amargo** picado (150 g)
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de suco de maracujá concentrado

TAPIOCA

- 3 xícaras (chá) de polvilho doce

MONTAGEM

- meia xícara (chá) de coco fresco ralado grosso
- 2 bananas-nanicas médias cortadas no sentido do comprimento

MODO DE PREPARO

GANACHE

Em um recipiente refratário derreta o **Chocolate NESTLÉ CLASSIC** em banho-maria, junte a manteiga, o suco de maracujá e 1 colher (sopa) de água e misture bem. Reserve.

TAPIOCA

Em um recipiente coloque o polvilho e regue-o aos poucos com 150 ml de água, misturando bem e esfregando-o com as mãos até obter uma farinha granulada, solta e umedecida. Aqueça uma frigideira antiaderente, peneire o polvilho umedecido sobre a frigideira, cobrindo todos os espaços, formando uma camada uniforme semelhante a uma panqueca. Espere a massa ficar unida e vire-a, deixando secar rapidamente do outro lado. Retire e coloque sobre um prato. Repita o processo até terminar a massa.

MONTAGEM

Sobre cada massa coloque um pouco da Ganache e distribua um pouco da banana e do coco ralado. Enrole, formando um canudo, cubra com plástico filme e leve para gelar por cerca de 30 minutos. Corte cada canudo em 3 partes e sirva a seguir.

Rendimento: 8 unidades (24 rolinhos)

Tempo de preparo: 20 minutos

Tempo total de preparo: 20 minutos

Valor calórico: 290 kcal/porção

OUTRAS OPÇÕES DE RECHEIO:

- Geleia de goiaba e **Requeijão Cremoso NESTLÉ**.
- Maçã cozida com canela.
- Morango com ganache de **Chocolate NESTLÉ CLASSIC**.
- Banana com canela e queijo de coalho.





* RECEITA DA CAPA *

TAPIOCA COM CARNE-SECA E CREME DE QUEIJO DE COALHO

INGREDIENTES

RECHEIO

- 100 g de queijo de coalho ralado
- meia xícara (chá) de **Leite Líquido NINHO Forti+ Integral**
- meio copo de **Requeijão Cremoso NESTLÉ**
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 cebola pequena em meia-lua
- 1 pimentão vermelho pequeno picado
- 300 g de carne-seca dessalgada, cozida e desfiada
- 2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada

TAPIOCA

- 3 xícaras (chá) de polvilho doce

MODO DE PREPARO

RECHEIO

Em uma panela coloque o queijo e o **Leite NINHO** e deixe ferver até que o queijo esteja amolecido. Retire do fogo, misture o **Requeijão Cremoso NESTLÉ** e espere amornar. Em outra panela aqueça o azeite e refogue a cebola e o pimentão até que fiquem levemente macios. Acrescente a carne-seca e 4 colheres (sopa) de água e deixe refogar até secar um pouco o excesso de líquido. Coloque a cebolinha verde e reserve.

TAPIOCA

Em um recipiente coloque o polvilho e regue-o aos poucos com 150 ml de água, misturando bem e esfregando-o com as mãos até obter uma farinha granulada, solta e umedecida. Aqueça uma frigideira antiaderente, peneire o polvilho umedecido sobre a frigideira, cobrindo todos os espaços, formando uma camada uniforme semelhante a uma panqueca. Espere a massa ficar unida e vire-a, deixando secar rapidamente do outro lado. Coloque um pouco da carne-seca reservada e do creme de queijo reservado, dobre ao meio e vire, para aquecer bem. Repita o processo até terminar a massa. Sirva a seguir.

Rendimento: 8 unidades

Tempo de preparo: 30 minutos

Tempo total de preparo: 40 minutos

Valor calórico: 343 kcal/unidade



COM VOCÊ

SUPLEMENTO ONLINE
abril 2015 • ano 6 • nº 16

MATERIAL DESENVOLVIDO PELO SERVIÇO
NESTLÉ AO CONSUMIDOR
TELEFONE: 0800-7702411
CARTAS: CAIXA POSTAL 79774
CEP 04601-970, SÃO PAULO - SP
SMS: 25770
SITE: www.nestle.com.br/comvoce

PRODUÇÃO EDITORIAL
TRIP EDITORA E PROPAGANDA SA
FOTOS: BRUNO GERALDI
PRODUÇÃO CAROL SIGNORINI
PRODUÇÃO CULINÁRIA: JANAINA RESENDE
(ESTUDIO FUÊ)
DIREÇÃO DE ARTE: ELIZABETH SLAMEK