

PROCESSAMENTO CASEIRO DA MANDIOCA



SISTEMA FAEP



SENAR - ADMINISTRAÇÃO REGIONAL DO ESTADO DO PARANÁ

CONSELHO ADMINISTRATIVO

Presidente: Ágide Meneguette

Membros Titulares

Rosanne Curi Zarattini
Nelson Costa
Darci Piana
Alexandre Leal dos Santos

Membros Suplentes

Livaldo Gemin
Robson Mafioletti
Ari Faria Bittencourt
Ivone Francisca de Souza

CONSELHO FISCAL

Membros Titulares

Sebastião Olímpio Santarozza
Paulo José Buso Júnior
Carlos Alberto Gabiatto

Membros Suplentes

Ana Thereza da Costa Ribeiro
Aristeu Sakamoto
Aparecido Callegari

Superintendente

Pedro Carlos Carmona Gallego

ÍRIS DE FÁTIMA GARCIA PARIZOTTO

PROCESSAMENTO CASEIRO DA MANDIOCA

**CURITIBA
SENAR-AR/PR
2025**

Depósito legal na CENAGRI, conforme Portaria Interministerial n.º 164, datada de 22 de julho de 1994, junto à Biblioteca Nacional e ao SENAR-AR/PR.

Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida, por qualquer meio, sem a autorização do editor

Autora: Íris de Fátima Garcia Parizotto

Coordenação técnica: Luiza Fernandes Gomes

Coordenação metodológica: Leandro Aparecido do Prado

Coordenação gráfica: Carlos Manoel Machado Guimarães Filho

Diagramação: Sincronia Design Ltda.

Normalização e revisão final: CEDITEC – SENAR-AR/PR

Catálogo no Centro de Editoração, Documentação e
Informação Técnica do SENAR-AR/PR

P234	Parizotto, Íris de Fátima Garcia
	Processamento caseiro da mandioca [livro eletrônico] / Íris de Fátima Garcia Parizotto. — Curitiba : SENAR AR/PR, 2025. 5120 Kb; PDF.
	ISBN: 978-85-7565-255-8
	1. Mandioca. 2. Mandioca - Usos e segurança no processamento. 3. Culinária (Mandioca). 4. Receitas. I. Título.
	CDD: 633.49

Bibliotecária responsável: Luzia Glinski Kintopp - CRB/9-1535

Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida, por qualquer meio,
sem autorização do editor.

IMPRESSO NO BRASIL – DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



APRESENTAÇÃO

O Sistema FAEP é composto pela Federação da Agricultura do Estado do Paraná (FAEP), o Serviço Nacional de Aprendizagem Rural do Paraná (SENAR-PR) e os sindicatos rurais.

O campo de atuação da FAEP é na defesa e representação dos milhares de produtores rurais do Paraná. A entidade busca soluções para as questões relacionadas aos interesses econômicos, sociais e ambientais dos agricultores e pecuaristas paranaenses. Além disso, a FAEP é responsável pela orientação dos sindicatos rurais e representação do setor no âmbito estadual.

O SENAR-PR promove a oferta contínua da qualificação dos produtores rurais nas mais diversas atividades ligadas ao setor rural. Todos os treinamentos de Formação Profissional Rural (FSR) e Promoção Social (PS), nas modalidades presencial e *online*, são gratuitos e com certificado.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	7
1. A IMPORTÂNCIA DA MANDIOCA NA CULTURA ALIMENTAR BRASILEIRA	9
1.1 CLASSIFICAÇÃO DA MANDIOCA: TIPOS, USOS E SEGURANÇA NO PROCESSAMENTO	10
2. INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS RELEVANTES SOBRE A MANDIOCA	13
3. TABELA NUTRICIONAL DA MANDIOCA (MANIHOT ESCULENTA CRANTZ) – POR 100 G (CRUA)	15
4. FASES DO PROCESSAMENTO DA MANDIOCA: DA RAIZ AO PRODUTO FINAL	17
4.1 SELEÇÃO E RECEBIMENTO	17
4.2 LAVAGEM E SANITIZAÇÃO	17
4.3 DESCASCAMENTO	17
4.4 CORTE OU RALAGEM	18
4.5 Prensagem (para mandioca-brava)	18
4.6 FERMENTAÇÃO NATURAL (OPCIONAL PARA ALGUNS PRODUTOS)	19
4.7 TORREFAÇÃO (PARA FARINHAS).....	19
4.8 SECAGEM (PARA POLVILHOS E MANDIOCA DESIDRATADA).....	19
4.9 PENEIRAMENTO E EMBALAGEM	20
5. SEGURANÇA ALIMENTAR NO PROCESSO ARTESANAL DA MANDIOCA	21
5.1 ELIMINAÇÃO DO ÁCIDO CIANÍDRICO (HCN).....	21
5.2 HIGIENE PESSOAL E DO AMBIENTE.....	21
5.3 ARMAZENAMENTO CORRETO	22
6. PREPARO DA MANDIOCA	23
6.1 SELEÇÃO E PRÉ-LAVAGEM	23
6.2 DESINFECÇÃO COM ÁGUA CLORADA.....	23
6.3 CORTE E PRÉ-COZIMENTO (OPCIONAL)	24
6.4 SECAGEM	24
6.5 EMBALAGEM	25
6.6 ARMAZENAMENTO	25
6.7 DESCONGELAMENTO	25
7. RECEITAS SALGADAS	27
7.1 PÃO DE MANDIOCA	27
7.2 NHOQUE DE MANDIOCA	29

7.3	PÃO DE QUEIJO COM POLVILHO DOCE.....	31
7.4	PÃO DE QUEIJO COM POLVILHO AZEDO	33
7.5	COXINHA CREMOSA DE MANDIOCA.....	35
7.6	ESCONDIDINHO DE MANDIOCA COM CARNE SECA	37
7.7	VACA ATOLADA.....	39
7.8	CROQUETE DE MANDIOCA.....	41
7.9	MANDIOQUEIJO	43
7.10	TORTA SALGADA DE MANDIOCA.....	44
7.11	FALSA CASQUINHA DE SIRI	46
7.12	PURÊ DE MANDIOCA.....	47
7.13	SOPA CREME DE MANDIOCA.....	48
7.14	CALDO DE QUENGA	50
8.	RECEITAS DOCES.....	53
8.1	MANJAR DE MANDIOCA	53
8.2	PUDIM DE MANDIOCA	55
8.3	SEQUILHOS DE MANDIOCA.....	57
8.4	ROSQUINHAS FRITAS DE MANDIOCA	58
8.5	BOMBOCADO DE MANDIOCA	59
8.6	SORVETE ARTESANAL DE MANDIOCA CREMOSA.....	61
8.7	BOLO DE MANDIOCA CRUA.....	63
8.8	SONHOS DE MANDIOCA	65
8.9	QUEIJADINHA DE MANDIOCA	67
8.10	PEDAÇOS DE MANDIOCA COM COCO	68
8.11	TAPIOCA.....	70
	REFERÊNCIAS.....	71

INTRODUÇÃO

Figura 1 – Mandioca in natura.



Fonte – Shutterstock.

A mandioca não foi descoberta. Foi cultivada, domada, ensinada e, também, ensinou muito.

Antes da bússola, do aço e da cruz chegarem às Américas, ela já sustentava aldeias inteiras, desenhava o ritmo das plantações e alimentava mitos que atravessaram gerações. Ao contrário do trigo, que veio do céu sob o domínio das chuvas, a mandioca brotou da terra quente, rebelde e silenciosa, como as mulheres que a preparavam, rindo baixo e olhando longe.

A origem da mandioca se liga aos primeiros experimentos agrícolas da humanidade no continente sul-americano. Não nasceu em laboratório, nem em campo arado por bois, mas no saber empírico dos povos indígenas da região amazônica. Eles não apenas identificaram sua comestibilidade, como desenvolveram tecnologias de transformação para neutralizar o cianeto presente nas variedades bravas.

Ao longo de milênios, esses saberes foram sendo passados, não por livros, mas por mãos. A mandioca foi triturada em pedras, fermentada em tipitis, peneirada em paneiros, assada em fornos de barro. Tornou-se farinha, beiju, tucupi, polvilho, goma, mingau, cauim — sempre alimento, mas também ritual, tempo, celebração.

A arqueologia hoje confirma que a domesticação da mandioca remonta centenas de anos, especialmente no sudoeste da Amazônia, região entre os atuais Brasil, Peru e Bolívia. É considerada uma das mais antigas plantas domesticadas das Américas.

Há fortes evidências de que o sudoeste da Amazônia foi a região onde ocorreu a domesticação inicial da mandioca, há cerca de 10.000 anos. (LEVEY *et al.*, 2021)

De alimento ancestral, a mandioca se transformou em base da segurança alimentar de milhões. Nutre famílias ribeirinhas, quilombolas, sertanejas e urbanas. Suporta a seca, cresce em solo pobre, exige pouco e oferece muito. Sua versatilidade permite que seja processada de forma artesanal ou industrial — sem perder seu valor cultural e afetivo.

Mais que um ingrediente, a mandioca é uma herança viva. Entrar em sua história é entrar na história dos que viveram antes da palavra escrita — e que, mesmo sem deixarem livros, deixaram sustento.

1. A IMPORTÂNCIA DA MANDIOCA NA CULTURA ALIMENTAR BRASILEIRA

Poucos alimentos ocupam lugar tão central e discreto na alimentação brasileira quanto a mandioca. Ela está em quase todas as mesas — mesmo assim, raramente, no centro delas. Aparece como farinha sobre o feijão, como goma no café da manhã, como massa no bolinho da feira, como base do mingau, do beiju, do tacacá, do tutu, da paçoca. Invisível como o ar que alimenta a brasa, porém essencial como o fogo que cozinha.

Presente em todas as regiões do país, a mandioca une o Brasil profundo — dos sertões aos rios, dos quilombos às aldeias, das comunidades caiçaras aos subúrbios urbanos. É alimento de base, de resistência e de reinvenção. Substitui o trigo, o arroz e a batata. Alimenta o corpo e sustenta o território. Como afirma Câmara Cascudo, “nenhum outro vegetal teve tão completa adaptação às condições do solo e do homem brasileiro” (CASCUDO, 2004, p. 512).

Rica em carboidratos complexos, de fácil digestão e livre de glúten, a mandioca desempenha papel importante na segurança alimentar e nutricional das populações rurais e urbanas. Além disso, sua rusticidade permite o cultivo em áreas degradadas, com baixa fertilidade e pouca água, o que a torna uma opção estratégica frente às mudanças climáticas.

Economicamente, a mandioca sustenta milhares de pequenas propriedades no Brasil. Segundo dados da Embrapa, mais de 80% da produção nacional vem da agricultura familiar. Isso significa que, ao valorizar o processamento da mandioca, também se enaltece o saber local, a renda de base comunitária e a autonomia dos territórios.

Culturalmente, ela vai além da alimentação: é ingrediente de rituais afro-brasileiro, cerimônias indígenas, festas religiosas e encontros populares. Vira bebida, torna-se farinha, transforma-se em história. Está presente nas festas de São João, nos mercados amazônicos, nas casas de farinha do Norte e nas quitandas do interior de Minas.

A mandioca não é um produto da terra — é uma invenção humana. Foi moldada pela paciência dos povos indígenas, nutrida pelo labor dos negros escravizados e mantida viva pelas mãos das mulheres rurais. Processá-la hoje é um ato de continuidade: cada raspagem, cada prensa, cada fermentação carrega séculos de técnica e de sobrevivência.

1.1 CLASSIFICAÇÃO DA MANDIOCA: TIPOS, USOS E SEGURANÇA NO PROCESSAMENTO

Embora a mandioca seja conhecida por muitos nomes — **aipim**, **macaxeira**, **castelinha**, **uaipi**, **maniva** — há uma distinção fundamental que deve ser compreendida antes de qualquer preparo: existem dois tipos principais de mandioca — a mansa (ou doce) e a brava (ou amarga).

Aipim: Nome comum para a mandioca em várias regiões do Brasil, principalmente no Sudeste e Sul. Refere-se geralmente à raiz fresca, usada cozida ou frita.

Macaxeira: Nome usado no Nordeste do Brasil para a mandioca. Assim como o aipim, é a raiz fresca consumida após o cozimento.

Castelinha: É uma variedade de mandioca, conhecida por suas características específicas, como raiz mais curta e grossa. Também pode ser o nome regional para um tipo de mandioca.

Uaipi: Termo originário de línguas indígenas (provavelmente tupi-guarani), usado para designar mandioca ou seus produtos em algumas regiões da Amazônia.

Maniva: São as folhas da mandioca, muito utilizadas na culinária, especialmente em pratos típicos como o “maniçoba” (no Norte/Nordeste do Brasil) e outras receitas indígenas e regionais.

1.1.1 Mandioca-mansa

Conhecida igualmente como aipim ou macaxeira em algumas regiões, a mandioca-mansa pode ser consumida após cozimento simples, sem necessidade de processos de fermentação ou secagem. É a mais utilizada no preparo de pratos culinários como purês, bolos, pães, coxinhas, escondidinhos e demais receitas típicas.

Contém baixo teor de ácido cianídrico (HCN) - a substância naturalmente presente na raiz que, em grandes quantidades, é tóxica ao ser humano. Por isso, pode ser utilizada diretamente após a cocção, desde que bem cozida.

1.1.2 Mandioca-brava

A mandioca-brava apresenta teor elevado de ácido cianídrico, que precisa ser eliminado por processos adequados, como a fermentação, prensagem, torrefação ou secagem ao Sol. É utilizada tradicionalmente na produção de farinha de mandioca, polvilhos (doce e azedo), tucupi, goma, beiju e outros subprodutos.

**PARA SABER MAIS**

O **ácido cianídrico (HCN)** é uma substância tóxica produzida naturalmente em algumas plantas, incluindo a mandioca-brava (amarga). Ele é liberado quando a planta é processada ou danificada, por meio da quebra de compostos chamados glicosídeos cianogênicos.

É essencial ressaltar que o consumo da mandioca-brava sem o devido processamento pode causar intoxicação grave, com sintomas como tontura, náusea, vômitos e, em casos extremos, morte por asfixia celular. Isso ocorre porque o ácido cianídrico bloqueia a absorção de oxigênio pelas células.

Segundo a Embrapa (2020), o teor de HCN em mandiocas-bravas pode ultrapassar 100 mg/kg, enquanto nas mansas permanece abaixo de 50 mg/kg — limite considerado seguro após cozimento doméstico.

2. INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS RELEVANTES SOBRE A MANDIOCA

A mandioca é uma raiz rica em carboidratos complexos, sendo uma excelente fonte de energia para populações que dependem de alimentos vegetais como base alimentar. Por sua alta densidade calórica, é recomendada em dietas de populações em risco de insegurança alimentar ou em contextos de maior demanda energética.

Além disso, a mandioca contém vitamina C, importante para o sistema imunológico e a síntese de colágeno. Sua presença de potássio contribui para o equilíbrio eletrolítico e a função muscular. Embora tenha baixo teor proteico, a mandioca pode ser combinada com leguminosas (feijão, lentilha, grão-de-bico) para formar uma proteína vegetal de alto valor biológico.

Um ponto de atenção é a presença de glicosídeos cianogênicos (linamarina e lotaustralina) em variedades não processadas adequadamente. O cozimento, fermentação ou secagem são essenciais para eliminar esses compostos potencialmente tóxicos, conforme recomenda a Embrapa: “O consumo de mandioca crua, especialmente da variedade brava, pode resultar em intoxicação por ácido cianídrico; por isso, o tratamento térmico ou fermentativo é indispensável” (EMBRAPA, 2020).

Por fim, a mandioca também possui fibras alimentares insolúveis, que auxiliam na regulação do trânsito intestinal, e amido resistente, um tipo de carboidrato que atua como prebiótico, e estimula o crescimento de bactérias benéficas no intestino.

3. TABELA NUTRICIONAL DA MANDIOCA (*MANIHOT ESCULENTA CRANTZ*) – POR 100 G (CRUA)

Tabela 1 – Tabela nutricional da mandioca.

Componente	Quantidade por 100 g
Energia	125 kcal
Carboidratos	30,1 g
Proteínas	1,0 g
Gorduras totais	0,3 g
Gorduras saturadas	0,1 g
Fibra alimentar	1,9 g
Cálcio	33 mg
Ferro	0,4 mg
Potássio	271 mg
Fósforo	27 mg
Vitamina C	23 mg
Vitamina B1 (Tiamina)	0,07 mg
Vitamina B2 (Riboflavina)	0,04 mg
Vitamina B3 (Niacina)	0,85 mg

Fonte – Tabela Brasileira de Composição de Alimentos - USP/Unicamp/NEPA (2021).

A mandioca apresenta valor energético moderado, e fornece aproximadamente 125 Kcal a cada 100 gramas, em razão de seu elevado teor de carboidratos (30,1 g), que constituem sua principal fonte de energia. Apresenta baixo teor de proteínas (1,0 g) e gorduras totais (0,3 g), sendo praticamente isenta de gorduras saturadas (0,1 g). A presença de fibras alimentares (1,9 g) contribui para o bom funcionamento do sistema digestivo.

Em relação aos minerais, a mandioca é uma fonte razoável de potássio (271 mg) e cálcio (33 mg), ambos importantes para a saúde muscular, óssea e para o equilíbrio eletrolítico. Também contém pequenas quantidades de ferro (0,4 mg) e fósforo (27 mg).

No que diz respeito às vitaminas, destaca-se pela presença de vitamina C (23 mg), que atua como antioxidante e auxilia na imunidade, além das vitaminas do complexo B (B1, B2 e B3), essenciais ao metabolismo energético e à saúde do sistema nervoso.

4. FASES DO PROCESSAMENTO DA MANDIOCA: DA RAIZ AO PRODUTO FINAL

O processamento da mandioca envolve diversas etapas fundamentais que transformam a raiz *in natura* em produtos comestíveis, seguros e com maior tempo de conservação. Cada fase possui uma função específica e, se realizada corretamente, garante não apenas a qualidade do alimento, mas também a eliminação de substâncias tóxicas naturais, como o ácido cianídrico (HCN), presente principalmente nas variedades bravas.

4.1 SELEÇÃO E RECEBIMENTO

A primeira etapa é a escolha criteriosa das raízes, observando:

- Ausência de rachaduras ou mofo;
- Cor clara e uniforme da polpa;
- Textura firme ao corte.

Raízes velhas, murchas ou com sinais de deterioração devem ser descartadas, pois podem comprometer a qualidade final e acelerar a fermentação indesejada.

4.2 LAVAGEM E SANITIZAÇÃO

Com escovas apropriadas e água corrente, a mandioca deve ser bem lavada para remover terra, pedras e impurezas. Pode-se usar uma solução clorada a 200 ppm para sanitização, especialmente em ambiente de produção comunitária ou comercial.

ATENÇÃO

Evite deixar as raízes submersas por muito tempo após colhidas. Isso ativa fermentações espontâneas indesejadas.

4.3 DESCASCAMENTO

Feito manualmente com facas ou descascadores. A casca deve ser completamente removida, pois contém maior concentração de compostos cianogênicos.

Cuidado: A casca é fina, mas a película rosada entre a casca e a polpa também deve ser eliminada sempre que possível.

4.4 CORTE OU RALAGEM

Dependendo do produto desejado, a mandioca pode ser:

- Cortada em pedaços, quando o destino for cocção ou fritura;
- Ralada ou triturada, para produção de polvilho, massa fermentada ou farinha.

Esse processo expõe a polpa e facilita a liberação e posterior eliminação do HCN durante as etapas seguintes.

Figura 2 – Ralagem da mandioca.



Fonte – Shutterstock.

4.5 PRENSAGEM (PARA MANDIOCA-BRAVA)

A massa ralada é envolvida em tecido limpo e prensada com pesos ou prensas manuais. Essa etapa elimina parte da água e, com ela, o ácido cianídrico solúvel.

Importante: O líquido extraído deve ser descartado com responsabilidade ambiental, pois contém HCN.

4.6 FERMENTAÇÃO NATURAL (OPCIONAL PARA ALGUNS PRODUTOS)

A massa pode ser deixada em repouso controlado (em temperatura ambiente por 2 a 5 dias), favorecendo a ação de microrganismos naturais que ajudam a transformar o sabor e reduzir ainda mais a toxicidade.

Esse passo é essencial na produção de polvilho azedo e algumas farinhas fermentadas típicas.

4.7 TORREFAÇÃO (PARA FARINHAS)

A massa fermentada e prensada vai para a torra, feita em tachos de ferro ou inox, mexendo continuamente até a obtenção da farinha de mandioca.

Figura 3 – Torrefação da mandioca.



Fonte – Shutterstock.

A torrefação confere crocância, cor dourada e sabor característico. Também assegura a completa eliminação de HCN por evaporação térmica.

4.8 SECAGEM (PARA POLVILHOS E MANDIOCA DESIDRATADA)

Para produtos que exigem maior durabilidade, como o polvilho doce, a secagem pode ser feita ao Sol (com proteção contra poeira e insetos) ou em estufas a baixa temperatura. A umidade ideal do produto final deve ser inferior a 13%.

4.9 PENEIRAMENTO E EMBALAGEM

Após seca, a massa ou farinha é peneirada, o que garante granulação uniforme. O produto final é então embalado em sacos limpos e rotulados, com data de produção, tipo de produto e orientações básicas de armazenamento.

Embalagens transparentes facilitam a verificação visual da qualidade, mas exigem armazenamento em local escuro, fresco e seco.

Boas práticas ao longo do processo

- Sempre utilize utensílios limpos e higienizados;
- Mantenha as superfícies de trabalho organizadas e protegidas;
- Evite o contato direto das mãos com a massa sem uso de luvas;
- Separe ambientes para matéria-prima e produto final para evitar contaminação cruzada.

5. SEGURANÇA ALIMENTAR NO PROCESSO ARTESANAL DA MANDIOCA

O manuseio da mandioca exige atenção especial à segurança alimentar, sobretudo por se tratar de um alimento que, em seu estado natural, pode conter glicosídeos cianogênicos — compostos que liberam ácido cianídrico (HCN), uma substância tóxica. Em sistemas artesanais, o cuidado com a higiene, o controle de tempo e temperatura e a aplicação correta das técnicas tradicionais são fatores decisivos para garantir um produto seguro e saudável para o consumo humano.

5.1 ELIMINAÇÃO DO ÁCIDO CIANÍDRICO (HCN)

As variedades de mandioca se dividem em dois grupos principais:

- Mandioca-mansa (aipim ou macaxeira): baixa concentração de cianeto;
- Mandioca-brava: concentração elevada, requer pré-tratamento rigoroso.

Os métodos tradicionais de ralagem, prensagem, fermentação e cocção são eficazes na remoção do HCN, desde que realizados corretamente. Segundo a Embrapa, "a secagem e o cozimento da massa reduzem a concentração de ácido cianídrico para níveis seguros" (EMBRAPA Mandioca e Fruticultura, 2022).

Perigo: Nunca consuma mandioca crua!

Mesmo a variedade mansa (doce) deve ser sempre cozida antes do consumo, pois pode conter traços de substâncias tóxicas. O cozimento elimina o risco de intoxicação.

5.2 HIGIENE PESSOAL E DO AMBIENTE

Antes, durante e após o preparo, é fundamental seguir as orientações de boas práticas:

- 1) Lavar bem as mãos, utensílios e superfícies com água e sabão neutro.
- 2) Usar toucas, luvas e aventais limpos durante todo o processo.
- 3) Evitar objetos pessoais (anéis, pulseiras, celulares) próximos aos alimentos.
- 4) Manter o ambiente limpo, ventilado e livre de insetos.
- 5) Utilizar água potável em todas as etapas.

ATENÇÃO

O ambiente é o primeiro ingrediente para um alimento seguro. Garanta boas condições de higiene e manipulação desde o início!
Consulte o Manual de Boas Práticas do SENAR.

5.3 ARMAZENAMENTO CORRETO

Após o preparo, os alimentos devem ser:

- 1) Armazenados em potes limpos e tampados.
- 2) Etiquetados com nome, data de preparo e validade estimada.
- 3) Guardados em locais frescos, secos e protegidos da luz solar.
- 4) Produtos refrigerados devem ser mantidos entre 0 °C e 7 °C e consumidos em até 3 dias.
- 5) Alimentos secos (farinha, polvilho, sequilhos) podem durar mais, desde que a umidade do ambiente esteja controlada, e a embalagem permaneça íntegra.

6. PREPARO DA MANDIOCA

O congelamento é uma forma eficaz de conservar a mandioca por meses, sem perder suas qualidades nutricionais e sensoriais. No entanto, o processo exige cuidados rigorosos com a higienização, preparo e embalagem, a fim de garantir a segurança alimentar e prolongar a durabilidade do produto.

6.1 SELEÇÃO E PRÉ-LAVAGEM

Escolha raízes inteiras, firmes, sem rachaduras ou manchas escuras.

Corte as extremidades e remova a casca com faca limpa ou descascador, tomando cuidado para não deixar resíduos.

Lave em água corrente potável, friccionando com escova própria ou esponja nova de uso exclusivo para vegetais.

6.2 DESINFECÇÃO COM ÁGUA CLORADA

A esterilização deve ser feita com solução clorada a 200 ppm (partes por milhão) conforme recomendação da ANVISA.

Preparo da solução sanitizante:

- 1) Adicione 1 colher de sopa (10 ml) de água sanitária (com 2,0 a 2,5% de cloro ativo) em 1 litro de água potável.
- 2) Deixe os pedaços de mandioca de molho por 15 minutos, totalmente submersos.
- 3) Após esse tempo, enxágue abundantemente com água potável para retirar o excesso de cloro.

Importante: use apenas água sanitária sem fragrância, corante ou alvejante. Deve estar escrito "apta para uso em alimentos" no rótulo.

6.3 CORTE E PRÉ-COZIMENTO (OPCIONAL)

Figura 4 – Mandioca em pedaços.



Fonte – Shutterstock.

A mandioca pode ser congelada crua ou pré-cozida. A pré-cozida tende a ter melhor textura após o descongelamento.

Se for congelar crua:

- Corte a mandioca em pedaços de 10 a 15 cm.
- Siga direto para a etapa de secagem e embalagem.
- Se for pré-cozinhar:
- Cozinhe os pedaços em água potável por 5 a 10 minutos após levantar fervura (não precisa amolecer completamente).
- Retire da água e aguarde esfriar naturalmente em temperatura ambiente.

6.4 SECAGEM

Disponha os pedaços em uma peneira ou escorredor.

Seque com pano limpo e seco ou papel toalha, removendo toda a umidade superficial. Isso evita a formação de cristais de gelo.

6.5 EMBALAGEM

Utilize sacos plásticos próprios para congelamento ou potes plásticos com tampa hermética.

Remova o máximo possível de ar da embalagem (vácuo manual, se possível).

Coloque etiqueta com a data do congelamento.

Dica:

Embale em porções individuais para facilitar o uso posterior, sem necessidade de descongelar tudo.

6.6 ARMAZENAMENTO

Congele em freezer doméstico a -18 °C ou mais frio.

Validade estimada:

- Mandioca crua congelada: até 3 meses.
- Mandioca pré-cozida congelada: até 6 meses.

6.7 DESCONGELAMENTO

Cozinhe direto do congelador, sem descongelar previamente.

Caso deseje descongelar antes, faça isso na geladeira, nunca em temperatura ambiente.

7. RECEITAS SALGADAS

7.1 PÃO DE MANDIOCA

Figura 5 – Pão de mandioca.



Fonte – Parizotto, 2025.

Ingredientes:

- 500g de mandioca cozida e amassada
- 500g de farinha de trigo (ou mais, dependendo da farinha)
- 10g de fermento biológico seco (ou 20g do fresco)
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- 2 ovos
- 250mL de leite morno
- 3 colheres (sopa) de óleo ou 60g de manteiga

Modo de preparo:

- 1) Dissolva o fermento no açúcar e junte ao leite morno batido no liquidificador com a mandioca.
- 2) Acrescente um pouco de farinha, mexa bem e deixe descansar por 15 minutos.

- 3) Em uma bacia, os ovos, o óleo (ou manteiga) e o sal.
- 4) Vá incorporando a farinha aos poucos, até formar uma massa lisa e homogênea.
- 5) Sove bem a massa por cerca de 20 minutos.
- 6) Deixe crescer por 1 hora aproximadamente (até dobrar o volume), com uma tampa ou pano limpo por cima.
- 7) Modele os pães no formato desejado, coloque em formas untadas e deixe crescer até dobrar o volume.
- 8) Leve ao forno preaquecido a 180 °C por cerca de 35 a 40 minutos ou até dourar.

Dicas e substituições:

- A mandioca pode ser substituída por batata-doce ou inhame, na mesma proporção, se necessário.
- Para um pão mais úmido, adicione 1 colher (sopa) de requeijão à massa.
- Pode ser assado em forma de bolo inglês ou modelado em bolinhas.

7.2 NHOQUE DE MANDIOCA

Figura 6 – Nhoque de mandioca.



Fonte – Parizotto, 2025.

Ingredientes:

- 1kg de mandioca cozida e espremida
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
- 2 xícaras de farinha de trigo (aproximadamente) até dar liga. Vai depender da quantidade de polvilho da mandioca

Modo de preparo:

- 1) Misture a mandioca, o ovo, o queijo e o sal até formar uma massa uniforme.
- 2) Adicione a farinha aos poucos, até a massa não grudar nas mãos.
- 3) Dividir em porções; faça rolinhos e corte em pedaços pequenos.
- 4) Cozinhe em água fervente com sal.
- 5) Quando os nhoques subirem à superfície, remova com uma escumadeira e sirva com o molho de sua preferência.

Dicas e substituições:

- A mandioca deve estar bem escorrida. Se estiver úmida demais, o nhoque desmancha na água.
- Pode substituir o queijo por um punhado de ervas picadas (salsinha, manjericão) para versão sem lactose.
- Para congelar: cozinhe, escorra, espalhe em assadeira e leve ao freezer. Depois guarde em saquinhos.
- Sirva com molho vermelho, branco ou pesto, conforme a preferência.

7.3 PÃO DE QUEIJO COM POLVILHO DOCE

Figura 7 – Pão de queijo com polvilho doce.



Fonte – Parizotto, 2025.

Ingredientes:

- 500g de polvilho doce
- 100g de queijo de minas padrão ralado
- 150mL de óleo
- 200 mL de leite
- 200 mL de água
- 2 ovos (ou até dar liga)
- 1 colher (chá) de sal

Modo de preparo:

- 1) Leve ao fogo o leite com o óleo e a água até levantar fervura.
- 2) Despeje sobre o polvilho em uma tigela grande e mexa bem com uma colher.
- 3) Deixe amornar e adicione os ovos, um a um, misturando com as mãos.
- 4) Acrescente o sal e o queijo ralado.

- 5) Sove até obter uma massa homogênea e que desgrude das mãos.
- 6) Modele bolinhas do tamanho desejado.
- 7) Disponha em assadeira untada ou com papel-manteiga.
- 8) Asse em forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 25 minutos ou até dourar levemente.

Dicas e substituições:

- O polvilho doce dá uma textura mais macia. Se quiser mais crocância, misture 250g de polvilho doce com 250g de polvilho azedo.
- Queijo meia cura pode ser substituído por queijo parmesão ralado fino ou queijo de minas padrão.
- Pode ser congelado cru, em bolinhas, e assado direto do freezer.
- Para a versão recheada, coloque pedacinhos de goiabada ou requeijão cremoso no centro da massa.

7.4 PÃO DE QUEIJO COM POLVILHO AZEDO

Figura 8 – Pão de queijo com polvilho azedo.



Fonte – Parizotto, 2025.

Ingredientes:

- 500g de polvilho azedo
- 100g de queijo meia cura ralado
- 180mL de óleo
- 200mL de leite
- 200 mL de água
- 2 ovos (ou mais, caso necessário)
- Sal a gosto

Modo de preparo:

- 1) Ferva o leite, a água, o óleo.
- 2) Escalde o polvilho azedo com essa mistura quente.
- 3) Mexa até formar uma farofa úmida e espere esfriar um pouco.
- 4) Adicione os ovos, um a um, misturando até incorporar.
- 5) Acrescente o queijo ralado e o sal.

- 6) Misture até obter massa lisa, úmida e modelável.
- 7) Modele bolinhas e asse a 200 °C por 20 a 25 minutos ou até estufarem e dourarem levemente.

Observação: de uma marca para outra, dá diferença no polvilho. Teste em pequenas quantidades a força do polvilho antes de fazer volumes maiores.

Dicas e substituições:

- 1) O polvilho azedo produz pão de queijo mais aerado, com casquinha crocante.
- 2) O leite pode ser substituído por bebida vegetal sem açúcar, para intolerantes.
- 3) Para mais sabor, adicione uma pitada de cúrcuma ou páprica defumada na massa.
- 4) Pode ser servido como base para minissanduíches em eventos ou *coffee breaks*.

7.5 COXINHA CREMOSA DE MANDIOCA

Figura 9 – Coxinha cremosa de mandioca.



Fonte – Parizotto, 2025.

Ingredientes:

- 500g de mandioca cozida e espremida
- 1 gema
- 4 colheres (sopa) de manteiga ou margarina (120g)
- 1 L de leite
- 3 xícaras de (chá) farinha de trigo
- 2 ovos
- Mix de tempero a gosto
- Sal a gosto
- Recheio: frango cozido e desfiado com requeijão ou catupiry

Modo de preparo:

- 1) Em uma panela, amasse as mandiocas, misture, o leite, a manteiga, os ovos e o sal até obter uma massa homogênea.
- 2) Acrescente a farinha e mexa bem.
- 3) Cozinhe em fogo baixo até toda a massa descolar da panela. Deixe esfriar.
- 4) Pegue pequenas porções da massa, abra na palma da mão e recheie com o frango previamente cozido com condimentos e catupiry.
- 5) Feche modelando no formato de coxinha.
- 6) Passe na clara de ovo e na farinha de rosca.
- 7) Frite em óleo quente até dourar por igual.
- 8) Escorra em papel absorvente e sirva quente.

Dicas e substituições:

- Para facilitar o manuseio, leve a massa à geladeira por 30 minutos antes de modelar.
- O recheio pode variar: carne moída refogada, legumes picados, queijo com orégano etc.
- Para a versão assada, pincele gema com azeite e leve ao forno até dourar.
- Se quiser congelar, empane e congele cru. Frite congelada, em fogo médio.

7.6 ESCONDIDINHO DE MANDIOCA COM CARNE SECA

Figura 10 – Escondidinho de mandioca com carne seca.



Fonte – Shutterstock.

Ingredientes:

- 1kg de mandioca cozida e espremida
- 1 xícara (chá) de leite (240mL)
- 2 colheres (sopa) de manteiga (30g)
- 1 kg de carne seca dessalgada, cozida e desfiada
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- Cheiro-verde a gosto
- Queijo ralado para gratinar

Modo de preparo:

- 1) Prepare um purê com a mandioca, o leite e a manteiga. Reserve.
- 2) Refogue a carne seca com alho, cebola e finalize com cheiro-verde.
- 3) Em uma travessa, coloque metade do purê, cubra com a carne e finalize com o restante do purê.

- 4) Salpique queijo ralado por cima.
- 5) Leve ao forno preaquecido a 200 °C até gratinar.

Dicas e substituições:

- A carne seca pode ser trocada por frango desfiado, carne moída ou legumes salteados.
- O purê de mandioca pode levar 1 caixinha de creme de leite para mais cremosidade.
- Use queijo coalho ralado para gratinar, se desejar mais rusticidade.
- Rende bem e pode ser montado em porções individuais para venda.

7.7 VACA ATOLADA

Figura 11 – Vaca atolada.



Fonte – Shutterstock.

Ingredientes:

- 1kg de costela bovina cortada em pedaços
- 500g de mandioca em cubos
- 2 tomates picados
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- Sal, pimenta e cheiro-verde a gosto
- Água quente quanto baste

Modo de preparo:

- 1) Tempere a costela com alho, cebola e tomate, e tempero do seu agrado.
- 2) Asse a costela em forno alto até dourar. Coloque em panela de pressão, juntamente com o caldo que sobrou na assadeira.

- 3) Cubra com água quente e cozinhe na pressão por 30 minutos.
- 4) Acrescente a mandioca e volte à pressão por mais 15 minutos ou até amaciar. Remova o excedente da gordura.
- 5) Acerte o sal e finalize com cheiro-verde.

Dicas e substituições:

- Se não tiver costela, use músculo ou acém com osso — dá um sabor intenso.
- A mandioca deve ser adicionada somente quando a carne estiver macia, senão desmancha.
- Para a versão picante, adicione pimenta dedo-de-moça sem sementes.

7.8 CROQUETE DE MANDIOCA

Figura 12 – Croquete de mandioca.



Fonte – Shutterstock.

Ingredientes:

- 500g de mandioca cozida e espremida
- 200g de carne moída refogada
- 1 ovo
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- Sal, cheiro-verde e pimenta-do-reino a gosto
- Farinha de rosca para empanar

Modo de preparo:

- 1) Misture a mandioca com a carne refogada, ovo, farinha, sal e temperos.
- 2) Modele em formato de croquetes.
- 3) Passe os croquetes em clara de ovo.
- 4) Passe na farinha de rosca.
- 5) Frite em óleo quente até dourar.
- 6) Escorra em papel toalha e sirva.

Dicas e substituições:

- Pode rechear o croquete com um cubo de queijo ou ovo cozido, se quiser surpreender.
- Para empanar sem ovo, use uma mistura de farinha e água.
- Se não tiver carne moída, use sobras de carne cozida ou legumes refogados.
- Pode ser assado em forno alto, pincelado com azeite.

7.9 MANDIOQUEIJO

Figura 13 – Mandioqueijo.



Fonte – Shutterstock.

Ingredientes:

- 2 xícaras de mandioca crua
- 1 ovo
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de margarina
- Sal a gosto

Para empanar:

- 1 clara
- 70g de queijo ralado

Modo de preparo:

- 1) Cozinhe a mandioca até desmanchar.
- 2) Amasse com um garfo e acrescente o ovo, a margarina e a farinha de trigo.
- 3) Verifique o sal.
- 4) Com as mãos umedecidas, faça bolinhas, empane na clara de ovo e no queijo.
- 5) Frite em óleo bem quente.

7.10 TORTA SALGADA DE MANDIOCA

Figura 14 – Torta salgada de mandioca.



Fonte – Shutterstock.

Ingredientes:

- 1 kg de mandioca cozida
- 3 ovos
- 300g de carne moída
- 1 maço de cheiro-verde
- 1 xícara de requeijão ou queijo ralado
- 100g de azeitonas
- Sal a gosto

Modo de preparo:

- 1) Cozinhe a mandioca com sal até ficar macia.
- 2) Passe pelo espremedor de batatas, ainda quentes.
- 3) Junte as gemas e misture bem.
- 4) Bata as claras em neve e acrescente à mistura de mandioca.
- 5) Unte uma forma e espalhe metade da massa.

- 6) Adicione a carne moída e frita. Junte as azeitonas picadas.
- 7) Cubra com o queijo ou requeijão e depois com o cheiro-verde.
- 8) Cubra com o resto da massa.
- 9) Enfeite com azeitonas e leve ao forno por, mais ou menos, 20 minutos.

Dicas e substituições:

- Troque a carne moída por bacon, presunto, queijo ou vegetais.
- Use cheiro verde para decorar no lugar das azeitonas.

7.11 FALSA CASQUINHA DE SIRI

Figura 15 – Falsa casquinha de siri.



Fonte – Shutterstock.

Ingredientes:

- 500g de mandioca bem cozida
- 50 g de queijo parmesão ralado
- 100 mL de leite de coco
- 250 g de maionese
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de colorau
- 1 colher de (sopa) de cúrcuma
- 1 colher de (chá) cominho em pó
- Cheiro-verde, pimenta e sal a gosto

Modo de preparo:

- 1) Misturar todos os ingredientes.
- 2) Colocar em casquinhas de siri untadas com óleo ou azeite.
- 3) Cobrir com queijo ralado e levar ao forno a 180 graus.
- 4) Esperar dourar.

7.12 PURÊ DE MANDIOCA

Figura 16 – Purê de mandioca.



Fonte – Shutterstock.

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de mandioca cozida e amassada
- 2 colheres (sopa) de margarina ou manteiga (30g)
- 1 copo de leite
- 1 colher (sopa) cúrcuma
- Sal a gosto

Modo de preparo:

- 1) Misturar todos os ingredientes.
- 2) Levar ao fogo e mexer até formar uma massa lisa, e começar a desprender da panela.
- 3) Sirva ainda quente.

Dicas e substituições:

- Troque o leite por água ou caldo de carne ou legumes.
- Use requeijão ou queijo mussarela na massa.
- Use cúrcuma se quiser mais amarelinho.
- Sirva com carrê e legumes (vide foto).

7.13 SOPA CREME DE MANDIOCA

Figura 17 – Sopa creme de mandioca.



Fonte – Shutterstock.

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de mandioca cozida e amassada
- 3 xícaras (chá) de água fervente
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 cebola pequena e cortada
- 1 dente de alho amassado
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde cortado
- 1 colher (sopa) de margarina
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino

Modo de preparo:

- 1) Refogar a cebola e o alho na margarina.
- 2) Acrescentar a farinha de trigo dissolvida no leite.
- 3) Juntar a mandioca e o sal, mexendo bem.
- 4) Adicionar a pimenta-do-reino e a água fervente.
- 5) Juntar o cheiro verde e esperar adquirir consistência cremosa.
- 6) Servir quente.

Dicas e substituições:

- Use azeite de dendê.
- Sirva com camarão.
- Se juntar leite de coco e camarão, sirva como bobó.

7.14 CALDO DE QUENGA

Figura 18 – Caldo de quenga.



Fonte – Shutterstock.

Ingredientes:

- 500g de peito de frango
- 500g de mandioca descascada
- 200g de mandioquinha descascada
- 150g de cenoura descascada
- 1 cebola em pedaços grandes
- 1 ½ L de água
- 150g de bacon picado
- 5 dentes de alho amassados
- 1 lata de milho verde em conserva
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
- 4 colheres de (sopa) de óleo
- Sal a gosto

Modo de preparo:

- 1) Numa panela, aqueça o óleo e doure a cebola.
- 2) Junte o alho e o bacon, e frite-os sem queimar.
- 3) Adicione o frango e o milho.
- 4) Coloque a água e ferva.
- 5) Acrescente a mandioca, mandioquinha e cenoura.
- 6) Tampe a panela e cozinhe até formar um creme.
- 7) Se houver necessidade, adicione mais água quente ao cozimento.
- 8) Acrescente o sal.
- 9) Com o caldo bem quente, adicione o cheiro-verde picado, e sirva.

8. RECEITAS DOCES

8.1 MANJAR DE MANDIOCA

Figura 19 – Manjar de mandioca.



Fonte – Shutterstock.

Ingredientes:

- 5 xícaras (chá) de mandioca cozida
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 xícaras (chá) de leite condensado
- 2 pacotes de gelatina em pó incolor

Calda:

- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de água
- 3 colheres (sopa) de ameixa picada

Modo de preparo:

- 1) Esprema a mandioca e reserve.
- 2) Dissolva a gelatina conforme as instruções da embalagem.
- 3) Bata no liquidificador a mandioca, o leite, o leite condensado.
- 4) Acrescente a gelatina dissolvida.
- 5) Coloque numa forma de pudim, com buraco no meio, untada com óleo.
- 6) Leve para gelar.

Prepare a calda:

- 1) Para fazer a calda, leve o açúcar ao fogo.
- 2) Depois que derreter, acrescente a água e as ameixas.
- 3) Deixe ferver.
- 4) Sirva com o manjar.

8.2 PUDIM DE MANDIOCA

Figura 20 – Pudim de mandioca.



Fonte – Parizotto, 2025.

Ingredientes:

- 400 gramas de mandioca pré-cozida
- 4 ovos peneirados
- 1½ xícara (chá) de leite de coco
- ½ xícara (chá) de açúcar refinado
- 1 pacote (50 g) de coco ralado
- 1 colher (sopa) de manteiga
- Caramelo: 1½ xícara (chá) de açúcar + ¾ xícara (chá) de água

Modo de preparo:

- 1) Faça o caramelo na forma, com açúcar e água até dourar.
- 2) No liquidificador, bata a mandioca, os ovos, o leite de coco, o açúcar, o coco e a manteiga.
- 3) Despeje na forma e asse em banho-maria a 180 °C por aprox. 1 hora.
- 4) Deixe esfriar antes de desenformar.

Dicas e substituições:

- Adicione raspas de limão para realçar o sabor e trazer um toque de frescor.

8.3 SEQUILHOS DE MANDIOCA

Figura 21 – Sequilhos de mandioca.



Fonte – Parizotto, 2025.

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá= 450 g) de fécula de mandioca (polvilho doce) peneirada
- 100 g manteiga
- 6 colheres (sopa) de açúcar
- 1 ovo
- 1 colher (chá) fermento químico
- 1 pitada de sal

Modo de preparo:

- 1) Bata a manteiga com açúcar até ficar cremoso.
- 2) Acrescente ovo e sal.
- 3) Adicione a fécula com fermento e misture até ponto de enrolar.
- 4) Modele bolinhas, achate com garfo.
- 5) Asse a 180 °C por 20 minutos ou até levemente firme e dourado.

Dicas e substituições:

- Se a massa grudar, acrescente mais fécula.
- Versão com coco: adicione 30 gramas coco ralado.

8.4 ROSQUINHAS FRITAS DE MANDIOCA

Figura 22 – Rosquinhas fritas de mandioca.



Fonte – Parizotto, 2025.

Ingredientes:

- 2 xícaras de mandioca cozida e fria
- 1 ovo
- Sal ou açúcar a gosto
- Farinha de trigo até dar ponto
- Óleo para fritar

Modo de preparo:

- 1) Misture a mandioca, o ovo e o sal (ou açúcar).
- 2) Acrescente a farinha até modelar.
- 3) Enrole em bolinhas, faça um furinho e forme as rosquinhas.
- 4) Frite em óleo quente até dourar.
- 5) Peneire o queijo ralado (na versão salgada) ou açúcar e canela (na versão doce).

Dicas e substituições:

- Modele com mãos ligeiramente untadas.
- Finalize com glacê de limão.

8.5 BOMBOCADO DE MANDIOCA

Figura 23 – Bombocado de mandioca.



Fonte – Shutterstock.

Ingredientes:

- 1 kg mandioca crua ralada
- 4 ovos
- 200 mL de leite de coco
- 1 lata de leite condensado
- 100 g de coco ralado
- 100 g de margarina
- ½ xícara (chá) de leite
- 50 gramas de queijo ralado

Modo de preparo:

- 1) No liquidificador, bata a margarina, o leite condensado, o leite, o leite de coco e os ovos.
- 2) Misture a mandioca, o coco ralado e o queijo ralado.
- 3) Despeje a mistura em forminhas de papel untado, dentro de forminhas de empada.
- 4) Polvilhe com canela e açúcar.
- 5) Leve ao forno preaquecido a 180 °C por 30–40 min até firmar.

Dicas e substituições:

- Para mais cremosidade, adicione ½ lata de leite condensado.
- Versão salgada: troque açúcar por queijo + ervas.

8.6 SORVETE ARTESANAL DE MANDIOCA CREMOSA

Figura 24 – Sorvete artesanal de mandioca cremosa.



Fonte – Parizotto, 2025.

Ingredientes:

- 500 g de mandioca cozida (bem macia, sem fiapos e espremida ou batida no *mixer*)
- 500 mL de leite integral
- 200 mL de creme de leite fresco (ou nata)
- 1 lata de leite condensado (ou 1 xícara de açúcar, se quiser menos doce)
- 1 colher (sopa) de manteiga (ou óleo de coco para versão vegana)
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 pitada de sal
- Opcional: 100 mL de leite de coco

Modo de preparo:

- 1) Prepare o creme base.
 - No liquidificador, bata a mandioca cozida, o leite, o leite condensado (ou açúcar), o creme de leite, a manteiga, a baunilha e o sal até formar um creme liso e aveludado. Se quiser um toque tropical, adicione o leite de coco.
- 2) Cozinhe brevemente.
 - Leve essa mistura ao fogo baixo e cozinhe por 5 a 7 minutos, mexendo sempre, até começar a encorpar levemente (sem ferver!). Esse passo melhora a textura e evita cristais de gelo.
- 3) Esfrie completamente.
 - Transfira para uma tigela, cubra com filme plástico encostando no creme (para não formar película) e leve à geladeira até esfriar bem.
- 4) Congele com técnica.
 - Se tiver sorveteira, despeje a mistura fria nela e siga as instruções.
 - Se não tiver sorveteira: leve ao freezer em pote com tampa. A cada 2 horas, bata com garfo ou *mixer* para quebrar os cristais de gelo. Repita isso 3 vezes. Depois, deixe firmar.

Sugestões para servir:

- Finalize com coco queimado, doce de leite, canela em pó ou castanhas caramelizadas.

8.7 BOLO DE MANDIOCA CRUA

Figura 25 – Bolo de mandioca crua.



Fonte – Shutterstock.

Ingredientes:

- 500g de mandioca crua, ralada bem fina (sem o líquido)
- 2 ovos inteiros
- 2 xícaras de açúcar cristal ou demerara
- 200 mL de leite de coco (1 vidro)
- 1 xícara de leite integral
- 3 colheres (sopa) de manteiga derretida
- 100 g de coco ralado (fresco ou seco)
- 1 pitada de sal

Modo de preparo:

- 1) Rale a mandioca crua no ralo fino ou no processador. Esprema com um pano limpo para retirar o excesso de líquido (não precisa deixar seca, só tirar o grosso da água).
- 2) Em uma tigela grande, misture os ovos com o açúcar até ficar bem homogêneo.

- 3) Acrescente a manteiga derretida, o leite de coco, o leite integral e o sal. Misture bem.
- 4) Junte a mandioca ralada espremida e o coco ralado. Misture com uma colher grande até a massa ficar uniforme.
- 5) Unte uma forma retangular ou redonda (sem furo) com manteiga e polvilhe açúcar.
- 6) Despeje a massa na forma e nivele com uma colher.
- 7) Leve ao forno preaquecido a 180 °C, por 45 a 60 minutos, ou até dourar bem e faça o teste do palito (ele deve sair levemente úmido, mas não com massa crua).
- 8) Deixe amornar antes de cortar. Ele fica com textura firme, úmida e cremosa por dentro.

Dica:

- Se quiser uma variação mais ousada, adicione 1 colher de sopa de cachaça ou raspas de limão para acentuar o sabor. Não leva fermento — é denso e rústico como um bom bolo de roça deve ser.

8.8 SONHOS DE MANDIOCA

Figura 26 – Sonhos de mandioca.



Fonte – Parizotto, 2025.

Ingredientes:

- 500 g de mandioca cozida e espremida (bem sequinha)
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de manteiga (ou margarina)
- 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 1/2 xícara (chá) de leite morno
- 1 envelope (10 g) de fermento biológico seco (ou 30 g do fresco)
- 1 colher (chá) de sal
- Cerca de 3 a 4 xícaras (chá) de farinha de trigo (vá colocando aos poucos até dar o ponto)
- Açúcar com canela para polvilhar

Modo de preparo:

1) **Ative o fermento:**

- Misture o fermento com o leite morno e uma colher de sopa do açúcar. Deixe descansar por 10 minutos até espumar.

2) Misture os ingredientes:

- Em uma tigela grande, junte a mandioca amassada, os ovos, a manteiga, o açúcar restante, o sal e o fermento ativado.
- Adicione a farinha aos poucos, mexendo até obter uma massa macia, que grude levemente nas mãos, mas seja possível sovar. Cuidado para não exagerar na farinha – a massa deve ser úmida e leve.
- Sove por 10 minutos, até ficar lisa e elástica. Cubra e deixe descansar até dobrar de volume (cerca de 1 hora).

3) Modele os sonhos:

- Faça bolinhas do tamanho de uma noz grande. Coloque-as sobre uma superfície enfarinhada, cubra com pano limpo e deixe crescer por mais 30 a 40 minutos.

4) Asse em forno a 180 graus, até dourarem ligeiramente.**Recheio:**

- 1 lata de creme de leite (390ml)
- 1 lata de leite condensado (390ml)
- 2 ovos inteiros
- 1 colher (café) de essência de baunilha
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo

Modo de preparo:

- Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- Leve numa panela pequena, fogo brando, mexendo rápido até engrossar.
- Despeje num prato e espere esfriar para rechear.

Observação: Se empelotar a massa, bata tudo novamente no liquidificador, até que fique lisa.

Dicas de recheio (opcional):

- Creme de confeiteiro de baunilha.
- Doce de leite pastoso.
- Goiabada cremosa.
- Ou sirva puro, porque o sabor da mandioca já é especial por si só.

8.9 QUEIJADINHA DE MANDIOCA

Figura 27 – Queijadinha de mandioca .



Fonte – Shutterstock.

Ingredientes:

- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de mandioca crua ralada
- 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 1 colher de manteiga (15g)
- 1 xícara de açúcar

Modo de preparo:

- 1) Bata os ovos.
- 2) Misture bem os demais ingredientes.
- 3) OBS: se preferir uma massa mais lisa, bata todos os ingredientes juntos no liquidificador.
- 4) Distribua a massa em forminhas de papel untadas.
- 5) Asse em forno preaquecido por 40 minutos, ou até dourar.

8.10 PEDAÇOS DE MANDIOCA COM COCO

Figura 28 – Pedacos de mandioca com coco.



Fonte – Shutterstock.

Ingredientes:

- 5 xícaras (chá) de mandioca crua ralada
- 50 g de coco ralado
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 4 ovos
- 1 colher (café) de canela em pó
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1 pitada de sal

Calda:

- 200 mL de leite de coco
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- Levar ao fogo até ferver

Modo de preparo:

- 1) Rale a mandioca.
- 2) Coloque a mandioca ralada em uma vasilha com água.
- 3) Deixe em repouso por 15 minutos.
- 4) Escorra a água, transfira a mandioca para um pano fino e esprema.
- 5) Adicione a mandioca em uma tigela e misture os demais ingredientes, (menos as claras) mexendo bem.
- 6) Acrescente as claras em neve e misture levemente.
- 7) Coloque a massa em assadeira grande untada e polvilhada com farinha de trigo.
- 8) Leve ao forno preaquecido (180 graus).
- 9) Um pouco antes de retirar do forno, misture os ingredientes da calda e pincele por toda a superfície do bolo.
- 10) Retorne o bolo ao forno até dourar.
- 11) Depois de pronto, deixe amornar.
- 12) Corte em pedaços e sirva.

8.11 TAPIOCA

Figura 29 – Tapioca.



Fonte – Shutterstock.

Ingredientes:

- 1 xícara de goma de tapioca
- Uma pitada de sal (opcional)
- Óleo ou manteiga para untar a frigideira (opcional)

Modo de preparo:

- 1) Se ela estiver empelotada, peneire-a antes de usar para que fique bem soltinha.
- 2) Adicione uma pitada de sal para temperar (opcional).
- 3) Coloque uma frigideira antiaderente em fogo médio. Caso queira, unte a frigideira com um pouquinho de óleo ou manteiga para garantir que a tapioca não grude.
- 4) Quando a frigideira estiver quente, espalhe a goma de tapioca de maneira uniforme, de modo a formar uma camada fina e homogênea. Não é necessário apertar muito, apenas deixe que a goma se espalhe naturalmente.
- 5) Deixe a goma cozinhar por cerca de 2 a 3 minutos. Você perceberá que as bordas começam a se soltar da frigideira e o centro se firma.
- 6) Vire a tapioca para que ela cozinhe de maneira uniforme por mais 1 a 2 minutos.
- 7) Quando a tapioca estiver firme e douradinha, retire da frigideira com a ajuda de uma espátula. Está pronta para ser servida!
- 8) Recheie a gosto (doce ou salgado).

REFERÊNCIAS

CASCUDO, Luís da Câmara. **História da alimentação no Brasil**. 4. ed. São Paulo: Global, 2004.

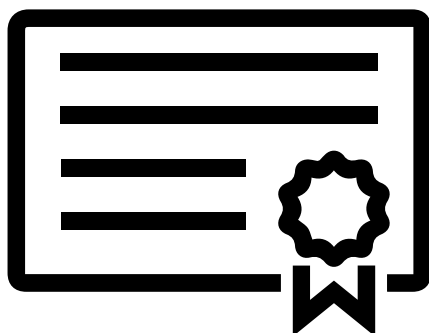
EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA (EMBRAPA). **Processamento da mandioca para alimentação humana**. Brasília, DF: Embrapa Mandioca e Fruticultura, 2020. Disponível em: <<https://www.embrapa.br/mandioca-e-fruticultura>>. Acesso em: 7 jun. 2025.

ISENDAHL, Christian. *The domestication and early spread of manioc (Manihot esculenta Crantz): A multidisciplinary approach*. **Latin American Antiquity**, v. 22, n. 4, p. 452–468, 2011.

LEVEY, Douglas J. et al. *Domestication of Manioc in the Southwestern Amazon: Genetic and Archaeological Evidence*. **Journal of Ethnobiology**, v. 41, n. 1, p. 1–18, 2021.

WATLING, Jennifer et al. *Direct archaeological evidence for southwestern Amazonia as an early plant domestication and dispersal centre*. **Nature Ecology & Evolution**, v. 2, p. 1884–1893, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41559-018-0691-9>.

CERTIFICADO DO CURSO



O certificado de conclusão é emitido, no mínimo, 30 dias após encerramento do curso, tempo necessário para o instrutor realizar a análise de desempenho de cada aluno, para que, posteriormente, a área de certificação do Sistema FAEP/SENAR-PR realize a emissão.

Você pode acompanhar a emissão de seu certificado em nosso site ***sistemmafaep.org.br***, na seção Cursos SENAR-PR > Certificados ou no QRCode ao lado.



Consulte o catálogo de curso e a agenda de datas no sindicato rural mais próximo de você, em nosso site ***sistemmafaep.org.br***, na seção Cursos ou no QRCode abaixo.



***Esperamos encontrar você novamente
nos cursos do SENAR-PR.***

SISTEMA FAEP



Rua Marechal Deodoro, 450 - 16º andar
Fone: (41) 2106-0401
80010-010 - Curitiba - Paraná
e-mail: senarpr@senarpr.org.br
www.sistemafaep.org.br



Facebook
Sistema Faep



Twitter
SistemaFAEP



Youtube
Sistema Faep



Instagram
[sistema.faep](https://www.instagram.com/sistema.faep)



LinkedIn
[sistema-faep](https://www.linkedin.com/company/sistema-faep)



Flickr
SistemaFAEP