

E-book de receitas gratuito.

Receitas COPRA[®]

Edição festas de fim de ano.





Quem é o Chef?

O Thiago Ribeiro é Culinarista Entusiasta, Criativo, Professor Especialista em Gastronomia Saudável, nos estilos Paleolítico, Lowcarb e Cetogênico, aperfeiçoou seus conhecimentos na Natural Chef e IGA - Instituto Gastronômico das Américas.

Paulista, amante de aventuras, viagens e atividades físicas, mora em Piracicaba - SP, 43 anos. É referência no segmento e o chef mais influente no ramo de culinária PALEO, LOWCARB e CETOGÊNICA do país!

Além de Chef nas mídias sociais, atua como Gerente de Projetos e Consultor de Revestimentos Térmicos Industriais, sua formação é Engenheiro de Produção pela UNIMEP, Gerente de Projetos pela FGV e Líder Organizacional e Motivacional pela OHIO UNIVERSITY.

Compartilha sua experiência sempre com receitas que dão certo, alimentos funcionais e saudáveis que promovem em sua vida e nas pessoas que o cercam qualidade de vida, o equilíbrio, saúde e uma vida plena!

Sumário de Receitas

Vida Vegan com a Copra

- 05 Risoto de Abóbora com fios de coco.
- 07 Rocambole de Berinjela com Maionese de Hortelã
- 10 Salpicão Vegano de Palmito e cogumelos
- 12 Fideuà Vegano com Molho Branco
(Receita Espanhola com macarrão)
- 14 Bacalhoda de Palmito
- 16 Crema de Coco
(Opção Vegana do Doce Tradicional
Português Creme de Ovos)

Volta ao mundo com a Copra

- 19 Japão | Bolo Kasutera
- 22 Portugal | Bacalhau no leite de coco com
pimentões vermelhos e azeitonas pretas
- 24 Inglaterra | Pudim Inglês de Natal
- 26 Escandinávia | Ginger Bread – Biscoitos de
Gengibre Natalinos
- 28 Brasil | RABANADA ASSADA
- 30 Estados Unidos | Eggnog de Natal
Bebida Natalina

Vida fácil com a Copra

- 33 Panna Cotta com Calda de chocolate
- 35 Bruschetta de Cogumelos
- 37 Pavê de Amendoim /
Paçoca com chocolate e creme de coco
- 39 Tapenade de azeitonas verdes
- 41 Sardella de Pimentão
- 43 Farofa de Abacaxi com coco e bacon



*Vida
Vegan*

Com a Copra





Risoto de Abóbora com fios de coco

RENDIMENTO

4 porções

TEMPO DE PREPARO

60 minutos

CONTÉM GLÚTEN?

Não

CONTÉM LACTOSE?

Sim

É VEGANO?

Sim

CATEGORIA

Salgado

PRODUTOS COPRA

- Manteiga de coco
- Maionese Vegana
- Shoyu de coco
- Coco em Flocos

INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de manteiga de coco vegana
- 1 cebola ralada
- 1 xícara (chá) de arroz arbóreo
- Meia xícara (chá) de vinho branco
- 2 colheres de sopa de shoyu de coco
- 4 xícaras (chá) de água fervente
- 1 xícara (chá) de coco em flocos
- 2 xícaras (chá) de abóbora picada
- 1 colher (sopa) de cheiro-verde
- ½ xicara (chá) de Maionese vegana

Risoto de Abóbora com fios de coco

MODO DE PREPARO

Em uma panela grande, aqueça a manteiga de coco e refogue a cebola.

Junte o arroz arbóreo e deixe refogar um pouco.

Adicione o vinho e deixe ferver por cerca de 2 minutos.

Junte o coco em flocos a abóbora e adicione, aos poucos, o shoyu de coco diluído na água fervente, mexendo sempre, até que o arroz fique úmido e ao dente e a abóbora fique macia.

Acrescente o cheiro-verde, o leite de coco tradicional e misture delicadamente.

Polvilhe alguns fios de coco e cheiro verde por cima.



Rocambole de Berinjela com Maionese de Hortelã

RENDIMENTO

8 porções

TEMPO DE PREPARO

2 horas

CONTÉM GLÚTEN?

Não

CONTÉM LACTOSE?

Não

É VEGANO?

Sim

CATEGORIA

Salgado

PRODUTOS COPRA

- Oleo de coco
- Shoyu de coco
- Farinha de coco

INGREDIENTES

- 5 berinjelas picas
- 1 xícara de (chá) de farinha
- 1 xícara de (chá) de polvilho azedo
- 1 xícara de (chá) de gergelim torrado
- 4 colheres de (sopa) de salsinha e cebolinha picada
- 1 colher (chá) de pimenta do reino
- 4 colheres (sopa) de shoyu de coco
- 2 colher (sopa) de óleo de coco extravirgem
- 1 xícara de chá de água
- Sal a gosto

Rocambole de Berinjela com Maionese de Hortelã

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 180°. Cozinhe a berinjela na água com quatro colheres de shoyu de coco e sal até ficar bem macia.

MODO DE PREPARO

Escorra a água e coloque a berinjela em um bowl. Junte o gergelim, salsinha e pimenta do reino e mexa bem.

Incorpore o polvilho azedo e a farinha de coco (a massa deve ficar um pouco mole), acerte o sal caso necessário.

Abra a massa em cima de um papel alumínio e recheie com o creme de tofu. Enrole o papel alumínio formando um rocambole recheado.

Coloque em uma assadeira. Leve ao forno por 20 minutos.

Após o tempo destinado, retire os do forno, abra o papel alumínio e fatie o rocambole, sirva com maionese de hortelã.



Rocamboles de Berinjela com Maionese de Hortelã

INGREDIENTES

Creme de Tofu

- 1 tofu firme
- 2 colheres de sopa de maionese de coco
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- Sal a gosto

Creme de Tofu

Com um processador, bata todos os ingredientes até ficar um creme liso.

Maionese de Hortelã

- ½ xícara de maionese de
- coco vegana
- ½ xícara de folhas de hortelã
- 1 dente de alho
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto

Maionese de Hortelã

Com um processador, bata todos os ingredientes até ficar um creme liso



Salpicão Vegano de Palmito e cogumelos

RENDIMENTO

6 porções

TEMPO DE PREPARO

30 minutos

CONTÉM GLÚTEN?

Não

CONTÉM LACTOSE?

Não

É VEGANO?

Sim

CATEGORIA

Salgado

PRODUTOS COPRA

- Shoyu de coco
- Maionese Vegana

INGREDIENTES

- 100 ml de Leite de coco Tradicional
- 200 g de cogumelo Paris cortado em 4 partes
- 100 g de damasco picado
- 1 maçãs verde picada
- 200 g de palmito em conserva cortado em rodela
- 1 cenoura pequena ralada
- 1/4 maço de salsa picada
- Suco de 1 limão taiti
- 1 colhes de sopa de manteiga de coco derretida
- Sal a gosto

Salpicão Vegano de Palmito e cogumelos

MODO DE PREPARO

Em uma frigideira, aqueça a manteiga de coco e refogue os cogumelos.

Deixe esfriar os cogumelos.

Depois, em um bowl, coloque todos os ingredientes e misture até ficar tudo envolvido.

Mantenha refrigerado até servir.



Fideuá Vegano com Molho Branco *Receita Espanhola com macarrão*

RENDIMENTO

4 porções

TEMPO DE PREPARO

50 minutos

CONTÉM GLÚTEN?

Não

CONTÉM LACTOSE?

Não

É VEGANO?

Sim

CATEGORIA

Salgado

PRODUTOS COPRA

- Manteiga de coco ou Óleo de coco
- Leite de coco tradicional

INGREDIENTES

- 1 pacote de espaguete integral
- 2 colheres de sopa de manteiga de coco
- 8 aspargos cozidos em pedaços
- 1 xícara de leite de coco tradicional
- 1 xícara de chá de amêndoas laminadas
- Flores comestíveis
- Brotos comestíveis

Fideuá Vegano com Molho Branco *Receita Espanhola com macarrão*

MODO DE PREPARO

Em uma frigideira, aqueça a manteiga e refogue os aspargos. Reserve.

Junte o macarrão cozido ao dente e regue de manteiga de coco.

Asse em forno pré aquecido a 180° C por 10 minutos.

Em uma frigideira grande, aqueça o leite de coco.

Junte o macarrão assado.

Adicione a maionese Vegana, as rodela de aspargos e misture bem.

Retire do fogo, decore com as pontas de aspargos, os brotos, as flores e as amêndoas.

Sirva a seguir.



Bacalhoadada de Palmito

RENDIMENTO

4 porções

TEMPO DE PREPARO

90 minutos

CONTÉM GLÚTEN?

Não

CONTÉM LACTOSE?

Não

É VEGANO?

Sim

CATEGORIA

Salgado

PRODUTOS COPRA

- Manteiga de coco
- Shoyu de coco

INGREDIENTES

- 500 g de Palmitos
- 4 colheres de sopa de manteiga de coco derretida
- 100 ml de shoyu de coco
- 400 ml de água
- 1 colher de sopa de sal
- 1 xícara de chá de floretes de Brócolis Ninja
- 100 g de tomates cereja
- 1 cabeça de alho
- 150 g de azeitonas pretas
- Pimenta do reino a gosto

Bacalhoadada de Palmito

MODO DE PREPARO

Prepare uma marina com o shoyu de coco, a água e o sal, e mergulhe os palmitos por 1 hora.

Corte as pontas das cabeças de alho.

Cozinhe os floretes de brócolis com o alho para ficar ao dente.

Escorra os palmitos, acomode em uma assadeira, adicione as 2 cabeças de alho, os floretes de brócolis e os tomatinhos, regue com a manteiga de coco derretida.

Leve para assar por 25 minutos em forno pré-aquecido a 180 graus.

Retire do forno, adicione as azeitonas pretas e finalize com a pimenta do reino moída na hora.



Crema de Coco

RENDIMENTO

4 porções

TEMPO DE PREPARO

90 minutos

CONTÉM GLÚTEN?

Não

CONTÉM LACTOSE?

Não

É VEGANO?

Sim

CATEGORIA

Salgado

PRODUTOS COPRA

- Manteiga de coco
- Shoyu de coco

INGREDIENTES

- 1 litro de leite de coco pronto para beber
- 60 g de leite de coco em pó
- 60 g de amido de milho
- 60 ml de agave
- 1/2 colher de (café) de cúrcuma em pó
- Metade casca de um limão
- 1 pau de canela
- 1/2 colher de café baunilha em pó opcional
- Açúcar de coco a gosto.

TOPPINGS

- Amêndoas laminadas
- Amêndoas laminadas

*Opção Vegana do Doce
Tradicional Português Creme de Ovos*

Crema de Coco

MODO DE PREPARO

Numa tigela juntar o amido de milho, o leite de coco em pó com um pouco de leite de coco pronto para beber.

Misturar muito bem até o amido de milho estar todo dissolvido.

Numa panela funda juntar o restante leite de coco pronto para beber, o agave e a casca de limão, o pau de canela, a baunilha em pó, o amido de milho com leite de coco dissolvido e a cúrcuma

Aqueça em fogo médio mexendo sempre até o leite ferver e engrossar.

Transferir a mistura para tacinhas e deixar arrefecer antes de levar ao frigorífico.

Numa frigideira aquecer as amêndoas laminadas e quando começarem a dourar desligue e retire da panela.

Transferir as amêndoas para um prato e deixar esfriar completamente.

Sirva em taças individuais, e leve para esfriar na geladeira.

Polvilhe o açúcar de coco e salpique algumas laminas de amêndoas.



*Volta ao
Mundo*
Com a Copra



Seleção das melhores receitas
de fim de ano feitas de mundo afora!





Bolo Kasutera

RENDIMENTO

8 porções

TEMPO DE PREPARO

80 minutos

CONTÉM GLÚTEN?

Sim

CONTÉM LACTOSE?

Não

É VEGANO?

Não

CATEGORIA

Doce

PRODUTOS COPRA

- Óleo de coco
- Leite de coco em pó
- Leite de coco tradicional

INGREDIENTES

- 05 claras
- 05 gemas
- 01 ovo inteiro
- 80 g de adoçante ou açúcar
- 1 pitada de sal
- 80 g de farinha de trigo
- 50 ml de óleo de coco extra virgem quente
- 80 ml de leite de coco tradicional

Japão

Bolo Kasutera

MODO DE PREPARO

Aqueça o óleo de coco na panela em fogo baixo. Despeje em um bowl e junte a farinha de trigo. Misture bem. Abaixar a temperatura da massa com o leite de coco tradicional em temperatura ambiente. Mexa bem.

Adicione as gemas e o ovo inteiro. Misture até a massa ficar homogênea e reserve. Bata as claras em ponto de neve juntamente com o açúcar. Junte as claras batidas à massa. Vai ficar um creme bem fofo e aerado.

Forre uma forma de 20 cm alta, de fundo falso com papel manteiga (fundo e laterais), também forre a forma por fora com papel alumínio para evitar de entrar água pois vamos assar em banho-maria.

Despeje o conteúdo dentro da forma. Bata levemente a forma na mesa para retirar as bolhas de ar. Leve para assar em banho-maria com um pano de prato na base da forma.

O forno deve estar pré-aquecido em temperatura bem baixa entre 150° a 170° por cerca de 60 minutos.

Não precisa cobrir a forma com papel alumínio.

Dourou a parte de cima do bolo, retire do forno e deixe esfriar para desenformar.

Para cortar, use uma faca de lâmina bem afiada, pois este bolo tem textura bem macia.



Cobertura

INGREDIENTES COBERTURA

- 1 e ½ xícaras de (chá) de leite de coco em pó
- 100 ml de leite de coco tradicional
- 2 colheres de sopa de adoçante ou açúcar
- 1 caixa de morangos

MODO DE PREPARO

Misture tudo até ficar bem cremoso e sirva por cima do bolo com morangos fatiados.



Bacalhau no leite de coco com pimentões vermelhos e azeitonas pretas

RENDIMENTO

4 porções

TEMPO DE PREPARO

60 minutos

CONTÉM GLÚTEN?

Não

CONTÉM LACTOSE?

Não

É VEGANO?

Não

CATEGORIA

Salgado

PRODUTOS COPRA

- Leite de coco tradicional
- Manteiga de coco

INGREDIENTES

- 1/2 kg de bacalhau dessalgado sem espinhas e sem pele
- 350 g de leite de coco tradicional
- 50 ml de manteiga de coco derretida
- 2 cebolas grandes
- 1 Pimentão vermelho em tiras
- 1 dente de alho

Portugal

Bacalhau no leite de coco com pimentões vermelhos e azeitonas pretas

MODO DE PREPARO

Aqueça uma frigideira com a manteiga de coco e refogue o alho esmagado e 1 cebola cortadinha em cubinhos pequenos até dourar.

Em uma travessa, espalhe a outra cebola cortada em rodelas forrando o fundo.

Coloque o lombo de bacalhau para fritar levemente todos os lados e reserve os lombos.

Retire da frigideira e acomode por cima da camada de cebolas.

Na frigideira adicione a adicione o leite de coco tradicional e misture até começar a ferver, acerte o sal caso necessário.

Despeje esse creme por cima do bacalhau.

Acomode algumas fatias de pimentão e leve ao forno para gratinar por uns 20 minutos, em forno médio.

Retire do forno e complemente com azeitonas pretas.



Pudim Inglês de Natal

RENDIMENTO

6 porções

TEMPO DE PREPARO

6:30 horas

CONTÉM GLÚTEN?

Não

CONTÉM LACTOSE?

Não

É VEGANO?

Sim

CATEGORIA

Doce

PRODUTOS COPRA

- Açúcar de coco
- Óleo de coco extra virgem
- Farinha de coco

INGREDIENTES

- 200 g de passas escuras
- 100 ml de rum
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1/2 colher de chá de gengibre em pó
- 1/4 colher de chá de cravo em pó
- 1/4 colher de chá de noz-moscada
- 6 colheres de sopa de cerveja escura
- 250 g de açúcar de coco
- 120 g de farinha de coco
- 100 g de farinha de amêndoas
- 120 g de óleo de coco extra virgem
- 3 ovos
- Raspas da casca de 1 laranja
- Raspas da casca de 1 limão
- 1 maçã ralada
- 60 g de amêndoas laminadas
- 80 g de frutas cristalizadas
- 150 g de passas claras

Inglaterra

Pudim Inglês de Natal

MODO DE PREPARO

Hidrate as passas em água quente e escorra.

Em um recipiente grande, misture as farinhas, o açúcar de coco, o óleo de coco derretido, gengibre, cravo, canela e noz moscada misturar bem e acrescentar as raspas de laranja e limão. Ralar a maçã sobre a mistura e incorporar.

Acrescentar os ovos levemente batidos, a cerveja e misturar bem a massa. Colocar as amêndoas trituradas as passas e as frutas cristalizadas.

Untar uma forma com óleo de coco spray e colocar a massa dentro. Cobrir com um disco de papel manteiga e após com papel alumínio.

Em uma panela grande e com tampa, adicionar água até a metade e colocar o bolo para cozinhar em banho-maria por um mínimo de 6 horas.

Se a água secar acrescentar mais água até o final do cozimento.



Ginger Bread – Biscoitos de Gengibre Natalinos

RENDIMENTO

12 porções

TEMPO DE PREPARO

30 minutos

CONTÉM GLÚTEN?

Não

CONTÉM LACTOSE?

Não

É VEGANO?

Não

CATEGORIA

Doce

PRODUTOS COPRA

- Açúcar de coco
- Óleo de coco extra virgem
- Farinha de coco

INGREDIENTES

- 1 ovo grande + 1 clara
- 1/4 xícara de açúcar de coco
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- ¼ xícara de farinha de coco
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 1 colher de extrato de baunilha
- 1 pitada de bicarbonato de sódio
- 1 pitada de cravo em pó
- 1 colher de café de canela em pó
- 1 colher de gengibre em pó

Ginger Bread – Biscoitos de Gengibre Natalinos

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes num bowl, e misture bem, sempre sovando até conseguir uma textura homogênea, que forme uma bola firme.

Pré aqueça o forno a 160°.

Abra a massa com um rolo, e recorte os biscoitos no formato desejado.

Coloque-os em uma forma com papel manteiga. Asse por 12 a 15 minutos até começar a dourar.

Retire e deixe esfriar totalmente antes de decorar.

Prepare o glacê usando 50 g de açúcar de confeitiro, e 1/2 colher de chá de cremor de tártaro, misture bem.

Coloque em um saquinho, corte a ponta e decore, contornando aos cantos.

Espera secar por no mínimo 2 horas antes de guardar ou embalar



Rabanada Assada

RENDIMENTO

12 porções

TEMPO DE PREPARO

30 minutos

CONTÉM GLÚTEN?

Não

CONTÉM LACTOSE?

Não

É VEGANO?

Não

CATEGORIA

Doce

PRODUTOS COPRA

- Açúcar de coco
- Leite de coco pronto para beber
- Óleo de coco extra virgem

INGREDIENTES

- 1 Pão de Forma Cortado em fatias grossas
- 4 ovos
- 1 litro de Leite de Coco Para Beber
- 8 colheres de sopa de Açúcar de Coco
- 1 colher de sopa canela em pó
- 1 colher de café de cravo em pó
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- Óleo de Coco Extra virgem
- Leite de coco em pó para polvilhar

Brasil

Rabanada Assada

MODO DE PREPARO

Corte o pão em fatias de 3 cm e reserve.

Em uma tigela bata os ovos até espumar, misture 4 colheres de açúcar de coco com o leite de coco e a baunilha.

E em outro prato misture o restante do açúcar com as demais especiarias canela.

Unte uma forma com óleo de coco.

Umedeça as fatias de pães no leite batido. Coloque as fatias na forma e leve para assar por 10 minutos a 160°.

Vire as fatias na forma, polvilhe por cima o estante do açúcar misturado com as especiarias e volte para assar por mais 15 minutos a 160°.

Retire e polvilhe o leite de coco em pó por cima.

Decorar com cerejas é opcional.



Eggnog de Natal *Bebida Natalina*

RENDIMENTO

2 porções

TEMPO DE PREPARO

15 minutos + 1 hora

CONTÉM GLÚTEN?

Não

CONTÉM LACTOSE?

Não

É VEGANO?

Não

CATEGORIA

Doce

PRODUTOS COPRA

- Leite de coco para beber
- Leite de coco tradicional
- Açúcar de coco

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 3 colheres de sopa de açúcar de coco
- 3 colheres de sopa de leite de coco tradicional
- $\frac{3}{4}$ de xícara de leite de coco pronto para beber
- 1 pitada de sal
- 1 colher (café) de canela em pó
- 1 colher de (sopa) de rum

Estados Unidos

Eggnog de Natal *Bebida Natalina*

MODO DE PREPARO

Comece preparando um banho-maria;

Coloque um recipiente nesse banho e adicione as gemas peneiradas;

Acrescente o açúcar de coco e misture bem;

Coloque uma pitada de sal e o leite de coco pronto para beber, continue misturando até que engrosse;

Retire do banho-maria e acrescente o rum;

Mexa bem e leve à geladeira para esfriar;

Depois que estiver frio, retire da geladeira e adicione o leite de coco tradicional, mexa delicadamente;

Coloque a bebida em taças e polvilhe a canela para finalizar.



Vida

Fácil

Com a Copra





Panna Cotta com Calda de chocolate

RENDIMENTO

8 porções

TEMPO DE PREPARO

15 minutos + 4 horas

CONTÉM GLÚTEN?

Não

CONTÉM LACTOSE?

Não

É VEGANO?

Não

CATEGORIA

Doce

PRODUTOS COPRA

- Leite de coco tradicional
- Óleo de coco pronto para beber
- Calda de chocolate

INGREDIENTES

- 1 envelope de gelatina incolor
- 2 xícaras de leite de coco tradicional
- 1 xícara de leite de coco pronto para beber
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha
- 20 gotas de stévia Calda de
- Chocolate Copra
- Nibs de cacau
- Folhas de hortelã

Panna Cotta com Calda de chocolate

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, misture 1/2 xícara de leite com a gelatina Reserve.

Em uma panela, adicione o leite de coco tradicional e o restante do leite.

Leve ao fogo médio até começar a ferver.

Desligue e adicione o extrato de baunilha e a stevia.

Transfira para recipientes individuais e leve à geladeira por 4 horas ou mais.

Desenforme a panna cotta, sirva com a calda de chocolate e decore com os nibs de cacau e folhas de hortelã.



Bruschetta de Cogumelos

RENDIMENTO

8 porções

TEMPO DE PREPARO

30 minutos

CONTÉM GLÚTEN?

Não

CONTÉM LACTOSE?

Não

É VEGANO?

Não

CATEGORIA

Salgado

PRODUTOS COPRA

- Manteiga no coco
- Maionese no coco
- Shoyu de coco

INGREDIENTES

- 1 pão italiano grande
- 200 gramas de shitake
- 200 gramas de shimeji
- 100 gramas de cogumelo paris
- 4 colheres de sopa de Manteiga de coco
- 2 colheres de sopa de shoyu de coco
- 2 colheres de sopa de
- Maionese Vegana Copra
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Salsinha picada a gosto

Bruschetta de Cogumelos

MODO DE PREPARO

Corte o pão em fatias de aproximadamente 3 cm de espessura e passe manteiga de coco em um dos lados;

Grelhe os pães por um minuto de cada lado e tempere com um pouco de sal;

Lave e corte os cogumelos;

Refogue-os com duas colheres de sopa de manteiga de coco, com o Shoyu de coco o sal e pimenta do reino;

Assim que finalizar, desligue o fogo e aguarde 5 minutos para reduzir a temperatura.

Agregue o leite de coco tradicional e misture até ficar homogêneo.

Monte por cima das fatias de pão e salpique salsinha picada.



Pavê de Amendoim / Pacoca com chocolate e creme de coco

RENDIMENTO

4 porções

TEMPO DE PREPARO

20 + 40 minutos

CONTÉM GLÚTEN?

Não

CONTÉM LACTOSE?

Não

É VEGANO?

Depende do chocolate

CATEGORIA

Doce

PRODUTOS COPRA

- Leite de coco tradicional
- Leite de coco em pó
- Calda de chocolate

INGREDIENTES

- 8 paçocas
- 100 g de leite de coco tradicional
- ½ xícara de leite de coco em pó
- 100 g de chocolate (1 barra)
- 100 g de calda de chocolate Copra
- 1 xícara de farinha de amendoim triturado
- Nibs de Cacau para decorar

Paixe de Amendoim / Paçoça com chocolate e creme de coco

MODO DE PREPARO

Em uma panela em banho-maria, derreta o chocolate com a calda de chocolate.

Misture até derreter o chocolate por completo. Desligue o fogo e reserve até esfriar.

Moa as paçoças e misture com a farinha de amendoim.

Em um bowl, misture o leite de coco em pó com o leite de coco tradicional, até que fique um creme firme (se quiser adoçar, adoce a gosto).

Montagem: Pegue uma taça e forre com uma camada do chocolate cremoso, depois adicione uma camada da farofa de paçoça com farinha de amendoim.

Em seguida, cubra apenas com o creme de coco. Decore com nibs de cacau.

Reserve na geladeira por pelo menos 40 minutos até a hora de servir



Tapenade de azeitonas verdes

RENDIMENTO

3 porções

TEMPO DE PREPARO

30 minutos

CONTÉM GLÚTEN?

Não

CONTÉM LACTOSE?

Não

É VEGANO?

Sim

CATEGORIA

Salgado

PRODUTOS COPRA

- Maionese vegana
- Shoyu de coco

INGREDIENTES

- 200 g de azeitonas verdes sem caroço
- 1 colher de sopa de shoyu de coco
- 1 dente de alho
- Raspas de ½ limão
- 100 g de nozes
- ¼ de xícara de folhas de manjeriçã
- Sal e pimenta a gosto
- 4 colheres de sopa de
- Maionese de coco vegana

Tapenade de azeitonas verdes

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes no processador e bata até ficar levemente cremoso, mas com alguns pedacinhos da azeitona e das nozes.

Sirva com torradas, fatias de pão, biscoitos salgados ou palitinhos de legumes.



Sardella de Pimentão

RENDIMENTO

4 porções

TEMPO DE PREPARO

30 minutos

CONTÉM GLÚTEN?

Não

CONTÉM LACTOSE?

Não

É VEGANO?

Não

CATEGORIA

Salgado

PRODUTOS COPRA

- Shoyu de coco
- Farinha de coco

INGREDIENTES

- 1 pimentão vermelho picado em cubos
- 1 colher (sopa) de óleo de coco sem sabor
- 1 lata de sardinha em óleo
- 1 colher de sopa de shoyu de coco
- 4 filés de anchova
- ½ colher (chá) de semente de
- ¼ de cebola picada
- erva-doce
- 1 dente de alho esmagado
- ¼ de colher (chá) de pimenta calabresa seca
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate
- Sal a gosto

Sardella de Pimentão

MODO DE PREPARO

Aqueça uma panela em fogo médio. Regue com o óleo de coco sem sabor, junte o pimentão, a cebola, o alho, tempere com uma pitada de sal e deixe cozinhar por 15 minutos, mexendo de vez em quando, até que os legumes estejam bem macios.

Escorra o óleo da sardinha, descarte as espinhas e coloque os peixes para o liquidificador. Acrescente a anchova, as sementes de erva-doce, a pimenta calabresa e o extrato de tomate.

Assim que os legumes estiverem bem macios, coloque-os ainda quentes no liquidificador e bata até a mistura ficar lisa. Durante o processo, pare de bater e misture os ingredientes com uma espátula para triturar de maneira uniforme, se necessário acrescente de 1 a 2 colheres (sopa) de água filtrada.

Volte a Sardella para a panela (nem precisa lavar) e leve ao fogo baixo. Deixe cozinhar por mais 4 minutos, mexendo de vez em quando. Prove e ajuste o sal.

Transfira para um pote e deixe esfriar em temperatura ambiente, por pelo menos 1 hora, antes de tampar e levar à geladeira.



Farofa de Abacaxi com coco e bacon

RENDIMENTO

6 porções

TEMPO DE PREPARO

20 minutos

CONTÉM GLÚTEN?

Não

CONTÉM LACTOSE?

Não

É VEGANO?

Não

CATEGORIA

Salgado

PRODUTOS COPRA

- Coco em flocos sem açúcar
- Óleo de coco sem sabor

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de óleo de coco sem sabor
- 1 Cebola cortadas em cubos pequenos
- 1/4 Abacaxí, pequeno maduro cortado em cubos pequenos
- 1 xícara de chá de Coco Ralado em Flocos
- Pimenta-dedo de moça picada sem sementes
- 1/4 de xícara de Salsinha picada
- 1/2 xícara de Bacon picado em cubos
- Sal a gosto

Farofa de Abacaxi com coco e bacon

MODO DE PREPARO

Em uma frigideira grande, aqueça a o óleo de coco e doure o Bacon, retire e reserve.

Usando a mesma panela com a óleo da fritura do Bacon, doure a cebola.

Junte o abacaxí, e a pimenta de do de moça e mexa bem, deixe refogar por 5 minutos.

Acrescente o coco ralado em flocos, baixe o fogo e o sal.

Adicione o Bacon picado e a salsinha, misture bem e sirva em seguida.

*Quer conhecer
outras receitas?*

 Copra_alimentos

 CopraAlimentos

 Copra_alimentos

 CopraAlimentos1

COPRA[®]