

ESTE PRODUTO NÃO É
MEDICAMENTO E NEM DEVE
SER USADO COMO TAL.

1 - CREME LIGHT DE MANDIOQUINHA

Ingredientes

- 1 colher de chá de raspas de laranja
- 2 dentes de alho amassados
- 2 xícaras de brócolis bem picado.
- 500g de mandioquinha
- 2 colheres de sopa de óleo de coco extra virgem COPRA
- ½ xícara de creme de leite light
- 2 tabletes de caldo de legumes
- 1 colher de queijo ralado
- 1 colher de sopa de cebolinha verde bem picada

Modo de Preparo: Raspe a mandioquinha e corte-a em pedaços bem pequenos.

Na panela de pressão, junte o caldo de legumes, as raspas da laranja e 5 xícaras de chá de água.

Abaixar o fogo quando começar a apitar e deixar a cozinhar por 15 minutos ou até a mandioquinha estar totalmente cozida. Espere esfriar um pouco e bata tudo no liquidificador.

Numa panela aqueça o óleo de coco extra virgem COPRA e refogue o alho com o brócolis e o caldo que foi batido no liquidificador e deixe até começar a ferver.

Adicione o creme de leite e polvilhe com o queijo ralado e a cebolinha no momento de servir.

2 - Banana Tropical

Ingredientes:

- 8 bananas nanicas descascadas
- 2 colheres rasas de óleo de coco extra virgem
- 1 colher (chá) de rum
- 8 bolas de sorvete de coco em flocos natural

Modo de Fazer:

Fatie as bananas e frite-as no óleo de coco extra virgem, sem deixá-las amolecer. Disponha as fatias das bananas e o óleo de coco extra virgem, e duas bolas de sorvete de coco, em pratos de individuais, Regue as bananas de cada prato com 1 colher (chá) de rum (opcional). Enfeitar com o coco natural cortado em flocos

- Porção para 4 pessoas

3- PEIXE AO LEITE DE COCO

Ingredientes:

- 1kg de postas cação ou merlim
- 1 pacote de creme de cebola
- 3 cebolas grandes
- 3 colheres de sopa de óleo de coco extra virgem COPRA
- 1 vidro de leite de coco
- Farinha de rosca o suficiente para passar no peixe.

Modo de Preparo

1) Numa panela coloque o óleo de coco extra virgem COPRA e as 3 cebolas picadas em cubinhos, deixe fritar levemente.

2) Despeje na panela 1 copo de água e quando levantar fervura coloque a sopa de cebola dissolvida em 1

copo de água, despeje devagar e mexa até o caldo engrossar. Quando engrossar coloque o leite de coco e mexa até ficar homogêneo.

3) Passe o peixe na farinha de rosca e arrume em um pirex fundo que caiba tudo.

4) Despeje em cima do peixe todo o creme, e deixe assar por 20 minutos.

Sirva com arroz branco

4 - PEIXE AO LEITE DE COCO

Ingredientes:

- 2 garrafinhas de leite de coco
- 1 Kg de cação
- 4 dentes de alho
- Sal, pimenta, coentro e cheiro verde á gosto
- 1/2 xícara de óleo de coco extra virgem COPRA
- 2 tomates sem pele e sem semente
- 1 colher de sopa de amido de milho
- 1 limão

Modo de preparo:

Tempere o peixe com 2 dentes de alho, limão e pimenta deixe por 1 hora.

Refogue o alho no azeite com os tomates, acrescente o leite de coco, o peixe, sal e pimenta.

No final do cozimento, coloque o coentro, cheiro verde e o outro leite de coco misturado com o amido de milho.

Deixe engrossar e desligue.

5 - Tomates Recheados com Carne Moída

Ingredientes:

- 10 tomates grandes
- 250g de carne moída
- 1/2 xícara de chá de vinho
- 2 cebolas picadas
- 1/2 xícara de chá de queijo ralado
- 1/2 xícara de chá de pão torrado e moído
- 3 colheres de sopa de salsinha bem picadinha
- 1/2 xícara de chá de óleo de coco extra virgem ou margarina Pimenta-do-reino e sal a gosto

Modo de Fazer:

Corte uma "tampinha" na parte de cima dos tomates.

Retire o miolo, passe numa peneira e reserve.

Coloque uma pitada de sal em cada tomate e deixe-os de cabeça para baixo em cima de um prato.

Numa frigideira, coloque metade do óleo de coco extra virgem e doure a cebola. Acrescente a carne moída e frite um pouco, mexendo. Junte o vinho e o miolo de tomate, peneirado. Tempere com sal, pimenta e salsa picada. Se precisar, junte 1/2 xícara de água. Tampe a frigideira ou panela e deixe cozinhar em fogo lento por uma hora ou até que todo líquido evapore. Tire do fogo, junte o pão torrado e moído, mais o queijo e misture bem. Com uma colherinha, recheie os tomates. Se quiser, cubra-os com sua tampas e jogue por cima o restante do óleo de coco extra virgem COPRA e um pouco de molho de tomate. Salpique com queijo ralado e pão torrado e moído. Leve ao forno médio para gratinar.

Sirva como entrada ou prato principal, acompanhado de arroz branco.

6 - SUFLÊ DE BACALHAU

Ingredientes:

- 500 g de Bacalhau dessalgado
- 1/4 de xícara de chá de azeite
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1/2 maço de cheiro verde picado
- 2 e 1/2 xícaras de chá de leite
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de margarina
- 2 colheres de sopa de óleo de coco extra virgem
- 1 vidro de leite de coco pequeno
- 6 ovos
- 1 xícara de chá de azeitonas pretas sem caroços
- Pimenta do reino e queijo ralado a gosto

Modo de Fazer:

Corte o bacalhau em pedaços pequenos e reserve. Aqueça o óleo de coco extra virgem e refogue a cebola e o alho. Junte o cheiro verde bem picadinho e tempere com pimenta do reino. Reserve. Em uma panela ponha o leite, a farinha de trigo, a margarina, o leite de coco e as gemas. Mexa e leve ao fogo baixo até formar um creme. Retire do fogo, junte as azeitonas e o bacalhau.

Reserve.

Bata as claras em neve e incorpore-as ao creme com bacalhau. Despeje em um refratário untado e polvilhe com queijo ralado. Leve ao forno médio pré aquecido por 30 minutos aproximadamente.

7 - Mangulão Com Óleo de Coco Extra Virgem COPRA

Ingredientes

- 1 litro de polvilho
- 1 copo de óleo de coco extra virgem COPRA
- 1 copo de leite
- 8 ovos
- sal
- maçã
- azeite

Modo de Preparo

Molhe o polvilho com água e sal, depois peneire a massa e leve ao fogo para escaldar a massa como se fosse fazer tapioca. Depois de descascada a maçã coloque o azeite, o ovo batido e por último o leite dê uma boa sovada. Ponha em uma assadeira, faça um buraco e deixe o bolo como se fosse uma roda. Leve ao forno para assar por mais ou menos 2 horas.

8 - Bolinho de Carne e Coco

Ingredientes:

- 1 kg de patinho (ou músculo) limpo e moído
- 6 dentes de alho amassados
- 2 pimentas malaguetas amassadas
- 3 colheres (sopa) de óleo de gergelim torrado
- 3 colheres (sopa) de molho de peixe (ou molho de soja)
- 200 g de coco ralado seco hidratado em 100 ml de leite de coco com 2 colheres de sopa de óleo de coco extra virgem COPRA por 10 minutos
- sal, cheiro verde e coentro picado a gosto
- óleo de coco extra virgem COPRA suficiente para fritar

Modo de Preparo

1° - Numa tigela grande, coloque o patinho (ou músculo) limpo e moído, alho amassado, pimenta malagueta amassada, óleo de gergelim torrado e molho de peixe (ou molho de soja). Misture bem até ficar uma mistura homogênea.

2° - Adicione coco ralado seco hidratado em leite de coco com duas colheres de óleo de coco extra virgem COPRA por 10 minutos e tempere com sal, cheiro verde e coentro picado (só a parte branca sem as folhas) a gosto.

3° - Com esta mistura faça pequenas bolinhas.

9º) Strogonof de Carne de Sol Com Leite de Coco**Ingredientes:**

- 4 dentes grandes de alho amassados com um pouco de óleo
- 1 kg de carne de sol (alcatra) cortada em cubos
- realçador de sabor de sua preferência – OPCIONAL
- 2 cebolas roxas pequenas bem picadas
- 300 ml de água (+/-)
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1 pitada de noz-moscada
- 1 pitada de cominho em pó
- 1 pitada de orégano
- 200 ml de leite de coco com 2 colheres de óleo de coco extra virgem COPRA
- 200 ml de creme de leite (1 caixinha)

Mandioca Palha

- óleo de coco extra virgem COPRA, suficiente para fritar
- 1 kg de mandioca descascada e ralada
- sal a gosto

Modo de Preparo

Numa tigela coloque 1 kg de carne de sol (alcatra) cortada em cubos e deixe de molho em 1 litro de leite por 2 horas. Retire os cubos e SE QUISE tempere com realçador de sabor de sua preferência. Reserve.

Numa panela em fogo médio doure 4 dentes grandes de alho amassados com um pouco de óleo de coco extra virgem COPRA.

Coloque os cubos de carne (demolhados e reservados) e 2 cebolas roxas pequenas bem picadas e refogue até ela ficar bem dourada. (+/- 18 a 20 minutos). Depois adicione +/- 300 ml de água, 1 pitada de pimenta-do-reino, 1 pitada de noz-moscada, 1 pitada de cominho em pó e 1 pitada de orégano e cozinhe por 10 minutos.

Quando a carne já estiver macia adicione 200 ml de leite de coco e deixe em fogo brando por 5 minutos.

Apague o fogo e coloque 200ml de creme de leite (1 caixinha).

Acompanhamentos: arroz branco e mandioca palha

Mandioca Palha

Numa panela em fogo médio aqueça bem o óleo de coco extra virgem COPRA (suficientes para fritar)

DICA: Aqueça o óleo até acender o palito de fósforo (coloque um dente de alho com casca para o óleo não escurecer). Coloque 1 kg de mandioca descascada e ralada no **óleo de coco extra virgem COPRA**

rapidamente e tire imediatamente quando dourar (cuidado é muito rápido). Ao tirar, coloque em papel toalha para escorrer a gordura e salpique sal a gosto na mandioca ainda quente.

10- Bolo de Cenoura Com Coco e Laranja**Ingredientes**

3 ovos

3 cenouras (médias)
2 laranjas
1 xícara de (chá) com pedaços de manteiga e completa com
óleo de coco extra virgem COPRA
3 xícaras farinha de trigo
1 xícara de (chá) de coco ralado
2 colheres de (sobremesa) fermento em pó
1 xícara (chá) de açúcar refinado

Modo de preparo:

Bater no liquidificador: as gemas, a cenoura já raspada a casca, o suco das laranjas, a manteiga com o óleo de coco extra virgem COPRA.

Bata as claras em neve, junte as duas xícaras do açúcar refinado e bata mais.

Acrescente aí a mistura do liquidificador, junte as 3 xícaras de farinha de trigo e misture bem, acrescente o coco ralado, e por último o fermento em pó. Levar a assar em forno quente. Assim que tirar do forno jogar por cima uma cobertura feita com meia xícara de açúcar refinado, e suco de meia laranja. Esta cobertura não precisa ser fervida, é feita ao natural.

11 - Tiras de Filé de Frango Com Leite de Coco

Ingredientes

1 Kg de filé de frango
200 ml de leite de coco, preferencialmente light
1 cebola grande
2 tomates médios
1 dente de alho
3 colheres de sopa de coentro
1 embalagem de polpa de tomate (520 g)
2 xícaras de chá de água
2 colheres de sopa rasa de amido de milho
Sal e pimenta-do-reino à gosto
Óleo

Modo de Preparo

Corte os filés em tiras largas e tempere-os com sal, pimenta-do-reino, cebola bem picada e alho amassado. Reserve.

Retire a pele e a semente dos tomates e corte-os em cubos. Reserve.

Pique bem o coentro e reserve.

Numa panela média e de fundo largo, despeje um fio de óleo e acrescente o frango reservado com os devidos temperos. Quando o frango estiver dourado, acrescente os tomates, o molho de tomate e a água.

Deixe cozinhar até que o frango fique macio e o tomate praticamente desmanche. Acrescente o coentro.

Diminua o fogo, junte o leite de coco e, aos poucos, o amido de milho, mexendo sempre até engrossar. Sirva com arroz branco e aipim frito (em palito).

12 - Canudinhos de Doce de Leite com Coco

Ingredientes da Massa:

-2 xícaras (chá) de farinha de trigo peneirada
-3 xícaras (chá) de óleo de coco extra virgem COPRA para fritar
-¾ xícaras (chá) de água morna
-1 colher (sopa) de gordura vegetal de coco COPRA
-2 colheres (chá) de aguardente
-Farinha para enfarinhar a superfície

- 1 gema de ovo
- 1 pitada de sal

Recheio:

- 100 gramas de coco ralado
- 1 colher de óleo de coco extra virgem COPRA
- 1 lata de doce de leite

Modo de Preparo da Massa:

Em uma tigela, colocar a água morna, a gordura vegetal de coco COPRA, a gema, o sal, a aguardente e mexer bem. Juntar a farinha de trigo, aos poucos, misturando a cada adição e amassar até obter uma massa lisa. Cobrir a tigela e deixar descansar 15 minutos. Em uma superfície enfarinhada, abrir a massa com 0,5 cm de espessura e cortar em tiras de 1cm. Enrolar as tiras em canudos de metal sobrepondo a massa, deixando a borda livre para facilitar a retirada. Fritar os canudos, pouco a pouco, em óleo bem quente (tenha cuidado para não se queimar) e colocar para escorrer em papel absorvente. Retirar das forminhas quando estiverem mornos.

Recheio:

Misturar muito bem 1 colher de óleo de coco extra virgem COPRA com o coco ralado, e deixar descansar por 15 minutos. Misture depois o doce de leite para recheiar os canudinhos. Servir em uma travessa. Os recheios podem ser variados como brigadeiro, goiabada mole com requeijão, doce de coco, doce de abóbora. Para facilitar, é possível comprar os canudinhos já prontos

13 - Beijinho Doce de Morango

Ingredientes

- 150g de morangos médios
- 1 lata de leite condensado
- 1 xícara (chá) de coco ralado
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco extra virgem COPRA

Modo de Fazer

Massa: Lave 150g de morangos.

Ponha no copo do liquidificador e junte o leite condensado, o coco ralado e o óleo. Bata até ficar homogêneo. Transfira para uma panela e leve ao fogo baixo. Cozinhe, sem parar de mexer, até soltar do fundo da panela. Retire do fogo e despeje a massa num prato molhado. Deixe descansar por 10 minutos.

Recheio: Lave os 18 morangos. Seque-os cuidadosamente com papel toalha. Com as mãos untadas, modele 18 bolinhas e ponha 1 morango dentro de cada uma. Passe-as no açúcar cristal e, e arrume-as em forminhas de papel.

14 - Camarão com óleo

Ingredientes:

- 16 camarões graúdos limpos
- sal a gosto
- pimenta-do-reino a gosto
- 3 colheres (sopa) de suco de limão
- 3 colheres (sopa) de farinha de rosca
- óleo de coco extra virgem COPRA para fritura
- 2 ovos
- 2 dentes de alho
- 1/2 xícara (chá) de óleo de coco extra virgem
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- 1 colher (sopa) de cebolinha picada

Modo de Preparo:

Limpar o camarão e temperar com o sal, a pimenta e 2 colheres de suco de limão. Deixar tomar gosto durante 15 minutos. Bater as claras levemente. Mergulhar os camarões e passar na farinha de rosca. Fritar no óleo de coco extra virgem COPRA quente. Reservar. Misturar as gemas com sal e alho socado. Juntar aos poucos o óleo de coco extra virgem COPRA, mexendo sem parar até formar uma espécie de maionese. Colocar 1 colher de suco de limão, a salsinha e a cebolinha. Servir o camarão quente, acompanhado deste molho de alho e óleo.

15 - Bolo de Coco com Chocolate

Ingredientes:

1 e 1/2 copo (tipo americano) de açúcar
2 copos (tipo americano) de farinha de trigo
4 ovos separados
1 copo (tipo americano) de água
1 colher (sopa) de fermento em pó
1 tabletes de margarina
5 colheres de sopa de óleo de coco extra virgem
1 xícara (chá) de chocolate granulado
1 pacote de coco ralado

Modo de Preparo:

Bata as claras em neve. Reserve. Na tigela da batedeira, bata o açúcar com a margarina e o óleo de coco extra virgem COPRA até obter um creme homogêneo. Junte as gemas, a água e a farinha. Bata alguns minutos. Acrescente as claras em neve e o fermento. Misture bem. Adicione o chocolate granulado e o coco ralado. Misture novamente até incorporá-los à massa. Unte uma fôrma para bolo com manteiga e despeje a massa. Leve ao forno previamente aquecido a 180°C e deixe assar até que comece a dourar.

16 - Minibolos de coco

Ingredientes

1 e ¼ xícaras (chá) de farinha de trigo
¾ de xícara (chá) de açúcar
100 gramas de coco ralado
2 colheres (chá) de coco ralado(para enfeitar)
4 colheres (sopa) de óleo de coco extra virgem COPRA
1 ovo
1 colher (sopa) de vinagre
¾ xícara (chá) de suco de laranja

Modo de preparo

Coloque a farinha, o açúcar e o fermento peneirados em um refratário e junte o coco ralado. Misture e acrescente, nesta ordem, o óleo, o ovo, o vinagre e o suco de laranja, mexendo bem a cada ingrediente adicionado. Coloque em forminhas médias de empadinhas untadas e polvilhadas. Não ultrapasse os 2/3 da capacidade (pouco mais da metade). Coloque-os numa forma grande e asse os minibolos em forno moderado pré aquecido a 180° por 20 minutos. Retire da forminha e decore a gosto.

Rendimento: 24 unidades.

17 - Bolo de Fubá Diet

Ingredientes

2 xícaras (chá) de leite desnatado
4 ovos inteiros
5 colheres (sopa) de óleo de coco extra virgem
10 colheres (sopa) de fubá
6 colheres (sopa) de farinha de trigo
2 colheres (sopa) de fermento em pó
6 colheres (sopa) de coco ralado
4 colheres (sopa) de adoçante forno e fogão

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Coloque numa assadeira de anel untada e enfarinhada e leve para assar em forno médio (180°C).

18 - Bolo de Laranja Diet

Ingredientes

1 laranja pêra com casca (bem lavada)
¾ xícara (chá) de óleo de coco extra virgem COPRA
3 ovos
2 xícaras (chá) de adoçante granular
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento em pó

Calda:

3 ½ xícara (chá) de suco de laranja
3 colheres (sopa) de adoçante culinário
2 colheres (sobremesa) de amido de milho
cravo da índia

Modo de preparo

Pique a laranja, bata no liquidificador (com casca e tudo) junto com o óleo, os ovos e adoçante.

Despeje numa tigela e misture delicadamente a farinha de trigo e o fermento.

Coloque numa forma de 25 cm de diâmetro, untada, leve ao forno moderado pré-aquecido por 30 minutos.

Deixe amornar e desenforme. Sirva acompanhado de sorvete e geléia dietéticos.

Calda:

Leve ao fogo o suco de laranja com o amido de milho diluído, o adoçante e os cravos, até engrossar. Sirva com o bolo.

19 - Bolo Gelado Diet

Ingredientes**Massa:**

3 claras
1 ovo inteiro
½ xícara (chá) de óleo de coco extra virgem COPRA
1 xícara (chá) de adoçante dietético culinário
3 colheres (sopa) de suco de limão ou laranja
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento em pó
2 colheres (sopa) de água

Recheio e cobertura:

2 colheres (sopa) de adoçante dietético culinário
2 colheres (sopa) de leite em pó desnatado

2 claras em neve
1 colher (café) de essência de baunilha
4 colheres (sopa) de creme de leite light

Calda:

½ xícara (chá) de leite desnatado
½ xícara (chá) de leite de coco light

Modo de preparo**Massa:**

Bata no liquidificador as claras, o ovo, o óleo e o suco de limão. Reserve.

Em um refratário coloque o adoçante dietético para forno e fogão, o fermento, a água, e o líquido reservado. Misture com a colher, coloque em uma assadeira untada e polvilhada. Leve ao forno pré-aquecido a 150°C por 15 minutos e a seguir a 180° por mais 10 minutos. Divida o bolo ao meio e molhe com a calda. Espelhe o recheio, recoloque a parte retirada e utilize a cobertura. Decore à gosto (morangos, coco ralado, etc.)

Recheio e cobertura:

Bata as claras em neve juntando o adoçante. Desligue e acrescente a essência de baunilha, o leite em pó desnatado, e o creme de leite. Misture cada ingrediente. **Calda:** Em um recipiente coloque o leite desnatado e o leite de coco light. Misture e reserve.

20 - Bolo Rápido de Laranja Diet

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de farinha de trigo
3 ovos
1 colher (sopa) de fermento em pó
1 laranja-pêra com casca
2 xícaras (chá) de adoçante
½ copo (tipo requieijão) de óleo de coco extra virgem COPRA

Modo de preparo

Corte a laranja em quatro tire as sementes e coloque no liquidificador, acrescente o óleo de coco extra virgem COPRA, os ovos, o adoçante e bata bem. Passe essa mistura para outra vasilha e coloque a farinha de trigo peneirada com o fermento e misture até que a massa fique homogênea. Unte um tabuleiro com margarina e farinha. Coloque a massa e leve ao forno pré-aquecido durante uns 15 a 20 minutos

21 - Bolo de Nozes Diet

Ingredientes:

4 claras
1 colher (sopa/rasa) de margarina light
2 colheres de óleo de coco extra virgem COPRA
2 gemas
1 copo de iogurte natural desnatado
12 envelopes de adoçante em pó dietético
1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo
4 colheres (chá/rasa) de fermento em pó
2 colheres (sopa) de nozes moídas
½ colher (chá) de essência de baunilha

Modo de preparo

Bata as claras em neve e reserve. Bata a margarina light com o óleo de coco extra virgem COPRA até ficar cremoso. Junte as gemas, o iogurte e o adoçante dietético em pó e misture bem. Acrescente a farinha

(peneirada) com o fermento, as nozes e a essência de baunilha. Misture bem. Em seguida, incorpore as claras em neve. Coloque em forma redonda (nº 22) untada e polvilhada. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos.

22 - Bolo de Milho Diet

Ingredientes:

400 gramas de ricota
2 colheres de óleo de coco extra virgem
1 lata de milho verde
A mesma medida de leite desnatado
4 colheres (sopa) de adoçante dietético
1 pitada de sal
1 colher (sopa) de creme de leite light
1 colher (sopa) de amido de milho
1 ovo
1 colher (sopa) de fermento em pó
2 claras em neve
Geléia de pêsego ou laranja diet para decorar

Modo de preparo:

No copo do liquidificador, coloque o leite, o milho verde, o adoçante dietético, o sal, o creme de leite, o ovo, o amido de milho o óleo de coco extra virgem COPRA e a ricota esfarelada. Bata até a consistência de um creme.

Transfira a massa obtida a um recipiente e junte o fermento em pó e as claras batidas em neve. Mexa delicadamente. Coloque em assadeira untada com margarina light. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 50 minutos.

Decore com geléia diet de pêsego ou laranja. Rendimento: 10 fatias

177 kcal por fatia

23 - Receita do Bolo de Laranja com Chocolate

Ingredientes:

1 laranja inteira (com casca s/sementes)
½ copo de óleo de coco extra virgem COPRA
4 ovos
2 copos de farinha de trigo
2 copos de açúcar
Chocolate granulado
1 Colher de fermento

Preparo:

Bater os 3 primeiros ingredientes no liquidificador. Peneire a farinha, o açúcar e o fermento e vai colocando aos poucos no liquidificador, no final adicione 3 colheres de sopa de chocolate granulado, asse por 40 minutos em forno 180 graus.

Opção:

Se desejar jogue por cima no bolo ainda quente uma calda de chocolate.

24 - Receita da Torta de Frango

Ingredientes:

02 xícaras de farinha de trigo
01 pitada de sal
01 pitada de açúcar
01 colher de fermento em pó
02 colheres de margarina
2 colheres de óleo de coco extra virgem COPRA
02 ovos

Modo de fazer a massa:

Misturar a farinha com o fermento, o sal, o açúcar a margarina e o óleo de coco extra virgem COPRA até formar uma farofa e por ultimo acrescentar os ovos ligeiramente batidos. Fazer uma bola embrulhando num filme plástico e deixar na geladeira por quinze minutos

Recheio: Fazer um refogado com frango desfiado e temperos a gosto.

Montagem:

Untar a forma com margarina, abrir a massa com um rolo, e colocar na forma, em seguida colocar o recheio, e por cima colocar outra massa esticada. Se preferir faça tirinhas com a própria massa para decorar, untar com gema e colocar outra massa esticada. Se preferir faça tirinhas com a propria massa para decorar, untar com gema e colocar no forno até que doure um pouquinho.

25 - Bolo Gelado de Abacaxi com Côco**Ingredientes da massa:**

4 ovos
1 xíc. de (chá) de açúcar
1 xíc. de (chá) de leite quente
¼ xic. de (chá) de óleo de coco extra virgem COPRA
1 xíc. e 1/2 de (chá) de trigo
1 colher de (sopa) de fermento em pó

Modo de Preparo:

Bata as claras em neve. Em seguida, junte as gemas e o açúcar, aos poucos sem parar de bater, junte o leite misturado com o óleo de coco extra virgem COPRA. Acrescente delicadamente a farinha e o fermento. Coloque numa forma untada e enfarinhada. Leve ao forno em temperatura média por cerca de 30 minutos. Para saber se está assado dentro espete um palito se sair seco é porque está no ponto.

Recheio:

Cozinhe o abacaxi com o leite condensado por 5 minutos, depois junte com o creme de leite e o côco ralado e deixe cozinhar por mais 5 minutos, recheie o bolo reservado. Cubra o bolo com chantilly e decore com pedaços de abacaxi.

26 - Bolo Gelado**Ingredientes:**

Massa do bolo:
6 ovos grandes
2 xícaras de açúcar
2 xícaras de farinha de trigo
1 xícara de leite fervente
¼ de xícara de óleo de coco extra virgem COPRA
1 colher de fermento

Calda para o bolo:

1 lata de leite condensado

1/2 lata de leite
Coco ralado para empanar.

Recheio: (Opcional)
Doce de Leite pronto

Modo de preparo:

Bata por uns 15 minutos os ovos com o açúcar. Após diminuir a velocidade jogue o leite fervente com o óleo de coco extra virgem COPRA e bata por mais 30 segundos. Desligue. Com ajuda de um fuê, vá adicionando intercalando a farinha, e o fermento. Assar em forno médio por 40 minutos aproximadamente.

Calda para o bolo:

Molhe o bolo rapidamente nessa calda, em seguida, empane no coco ralado. Embrulhe em papel alumínio, e leve a geladeira. Servir gelado!

Recheio:

Corta o bolo em 2 partes, na metade, e alisar uma camada desse doce de leite. Pode-se também adicionar nozes picadinhas.

27 - Alfajor

Ingredientes:

2 xícaras de farinha penerada
2/4 de uma xícara de manteiga ou margarina
¼ de óleo de coco extra virgem COPRA
4 colheres de açúcar em pó
Doce de leite

Modo de preparo:

Junte a manteiga ou margarina, o óleo de coco extra virgem, a farinha e o açúcar. Misture com uma batedeira manual aquele garfo de bater clara em neve. E depois termine amassando com as mãos até ficar uma massa uniforme. Numa mesa passe farinha e estique a massa com um rolo e corte com forminhas de bolachas redondas. O tamanho e forma é opcional. Coloque cuidadosamente na forma untada com margarina. Levar ao forno 175° C durante 12 a 15 minutos. Retire e deixe esfriar. Para a montagem coloque uma bolacha e recheie com o doce de leite e cubra com outra bolacha, fazendo um sanduíche. Polvilhe com o açúcar em pó ou coco ralado bem fino.

28 - Bolo de Espinafre

Ingredientes:

2 maços de espinafres (somente as folhas)
4 ovos M
1 xícara de óleo de coco extra virgem COPRA
2 ½ xícara de farinha de trigo
2 ½ xícara de açúcar
1 colher de sopa de fermento para bolo

Opção de cobertura:

2 colheres de manteiga
1/2 copo de leite
2 colheres de maisena

Modo de preparo:

Bata no liquidificador os 2 maços de espinafre, os 4 ovos e a xícara de óleo de coco extra virgem COPRA.

Depois de bater, coloque numa vasilha e acrescente 2 xícaras e meia de farinha de trigo, 2 xícaras e meia de açúcar, 1 colher de fermento para bolo e misture bem. Despeje tudo numa assadeira já untada e coloque para assar.

Cobertura:

Leve tudo ao fogo até engrossar. Jogar no bolo ainda quente. Se quiser pode também jogar chocolate granulado por cima.

29 - Pudim de Coco na Panela de Pressão

Ingredientes:

Para o pudim:

3 ovos

1 lata de leite condensado

2 latas da medida de leite

1 lata (medida) de coco ralado

3 colheres de óleo de coco extra virgem COPRA

Para o processo de cozimento:

Utilize uma forma de pudim que caiba na panela de pressão

Panela de pressão grande.

Modo de preparo:

Pudim de leite:

Bater todos os ingredientes no liquidificador e despejar na forma caramelizada que foi reservada anteriormente.

Processo de cozimento:

Coloque 2 xícaras e 1/2 de água fria e acomode a forma com o pudim, deixe centralizado, tampe a panela e leve ao fogo, quando pegar pressão, conte 14 minutos são suficientes para o cozimento. Retire a panela do fogo e deixe a pressão sair naturalmente. Não deixar debaixo da água e nem soltar o pino, pois pode sair de forma e se espalhar. Abra a panela e deixe esfriar e leve para gelar por no mínimo 2 horas.

30 - Lasanha ao Óleo de Coco

Ingredientes:

Massa Básica:

5 xícaras de chá (600 gramas) de farinha de trigo

6 ovos inteiros

½ xícara de chá de óleo de coco extra virgem

Molho à Bolonhesa:

2 colheres de sopa de óleo de coco extra virgem

1 cenoura média ralada

1 cebola média ralada

1/2 kg de carne moída

Sal e pimenta-do-reino a gosto

4 xícaras de chá de molho ao sugo

Recheio:

400gr presunto

400gr mussarela

Modo de preparo:

Massa tradicional:

Coloque a farinha de trigo em uma tigela grande e abra um buraco no meio. Junte o óleo de coco extra virgem, os ovos e mexa com uma colher de pau até incorporar toda a farinha. Agora, trabalhe a massa com as mãos, amassando-a com o punho até que fique bem lisa. Com o auxílio de um cilindro, lamine a massa na espessura desejada, ou divida-a em duas partes e abra-a com o rolo. Corte lâminas de massa medindo 10 cm X 15 cm.

Molho à Bolonhesa:

Aqueça o óleo de coco extra virgem em uma panela. Junte a cenoura e a cebola e refogue. Acrescente a carne moída, tempere com sal e pimenta-do-reino e frite por 10 minutos em fogo alto, mexendo sempre. Adicione o molho ao sugo e cozinhe em fogo baixo por 40 minutos.

Cozinhar a massa da lasanha e montar:

Massa, presunto, mussarela e molho ... massa, presunto, mussarela e molho a última camada colocar queijo ralado e colocar no forno para gratinar.

31 - MANGULÃO COM ÓLEO DE COCO COPRA

Por Suedi Maciel da Costa

Ingredientes

- 1 litro de polvilho
- 1 copo de óleo de coco
- 1 copo de leite
- 8 ovos
- Sal
- Maçã
- Azeite

Modo de Preparo

Molhe o polvilho com água e sal, depois peneire a massa e leve ao fogo para escaldar a massa como se fosse fazer tapioca. Depois de descascada a maçã coloque o azeite, o ovo batido e por último o leite dê uma boa sovada. Ponha em uma assadeira, faça um buraco e deixe o bolo como se fosse uma roda. Leve ao forno para assar por mais ou menos 2 horas.

32 - CREME DE MANGA COM COCO

Essa receita é fresquinha, charmosa e deliciosa em qualquer idade!!



Pode ser oferecida a bebês iniciando sua alimentação após os 6 meses, é ótima para o lanche das crianças, vai bem em mini copinhos nas festas de criança e numa apresentação bem bonita para sobremesa de “gente grande”.

Para cada manga grande, juntar 1 xícara de iogurte natural integral, 2 colheres de sopa de coco ralado e duas colheres de sopa cheias de óleo de coco. Bater tudo no liquidificador até obter uma mistura homogênea e separar em taças.

Guardar na geladeira por pelo menos duas horas antes de servir.

Para cada manga e demais ingredientes, a receita rende cerca de 4 porções médias.

33 - GALINHA EM LEITE DE COCO

Ingredientes

- 1 galinha cortada em pedaços
- Sal
- Pimenta-preta, pimenta-de-caiena ou pimenta-vermelha
- Bastante óleo para fritar (óleo de coco se possível)
- 2 cebolas cortadas
- 2 dentes de alho picadinho
- 3 tomates cortados
- 2 colheres de chá de gengibre moído (ou uma colher de chá de gengibre fresco picadinho)
- 1 xícara de leite de coco
- Suco de um limão (opcional)
- 1 colher de chá de casca de limão ralada (opcional)

Modo de preparo

Em um prato de vidro, marine a galinha no suco de limão, casca de limão, sal e pimenta por aproximadamente uma hora.

Aqueça o óleo em forno de dutch ou qualquer panela coberta grande. Sauteie a cebola e alho durante alguns minutos. Some a galinha e continua cozinhando, mexendo até a galinha estar quase pronta. Reduza o calor. Coloque os tomates e o gengibre e mexa durante alguns minutos.

Adicione o leite de coco e deixe em fogo baixo até a galinha estar cozida completamente e o molho estiver engrossado. Mexa sempre.