

# Receitas com Óleo de coco



## Receitas com Óleo de Coco

### Parafuso à Brasileira com Molho de Leite de Coco

#### Ingredientes:

- 1 cebola picada
- 2 colheres de sopa de óleo de coco**
- 1 kg de tomate sem pele e sem sementes picado
- Sal marinho a gosto
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1 colher de sobremesa de manjericão fresco
- 200 ml de leite de coco
- 50 g de coco ralado
- 500 g de macarrão parafuso integral cozido al dente

#### Modo de Preparo:

Doure a cebola no óleo de coco quente, junte os tomates picados, o sal e a pimenta-do-reino. Deixe cozinhar por aproximadamente 5 minutos, com a panela tampada. Adicione o manjericão e o leite de coco. Quando levantar fervura, acrescente o coco ralado e misture. Desligue o fogo. Coloque o molho sobre o macarrão cozido e sirva logo em seguida.

**Rendimento:** 4 porções

**Valor calórico por porção:** 583 Kcal

### Badejo com cobertura de coco

#### Ingredientes:

- 1 filé de badejo
- Sal marinho e pimenta a gosto
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- 1/3 de xícara de chá de óleo de coco**
- 1 1/2 xícara de chá de coco fresco ralado
- 1 xícara de chá de farinha de mandioca

#### Modo de Preparo:

Retire a pele do badejo e tempere-o com três colheres de chá de sal e o suco de limão. Reserve. Aqueça o forno em temperatura média. Numa tigela, misture os demais ingredientes até obter uma farofa. Disponha o filé em uma assadeira untada com óleo de coco e cubra com a farofa. Pressione levemente com as mãos. Leve ao forno por 20 minutos ou até que, ao espetar o peixe com um garfo, a carne se separe em lascas.

**Rendimento:** 4 porções

**Valor calórico por porção:** 691Kcal

### Muffin de Maçã

#### Ingredientes:

2 xícaras de chá de farelo de aveia  
2 colher de sopa de fermento em pó  
¼ de colher de chá de bicarbonato de sódio  
1 colher de chá de canela em pó  
¼ de xícaras de chá de açúcar mascavo  
½ xícara de chá de iogurte natural desnatado  
½ xícara de chá de suco de maçã pronto  
2 ovos + 1 clara levemente batidos  
**2 colheres de sopa de óleo de coco**  
1 xícara de chá de maçã sem a casca e picada  
½ xícara de chá de nozes pecan (opcional)  
óleo de coco (para untar)

#### Modo de Preparo:

Em uma tigela, coloque o farelo de aveia, o fermento, o bicarbonato, a canela e o açúcar mascavo. Misture bem. À parte, junte o iogurte, o suco de maçã, os ovos e o óleo de coco. Adicione a maçã e, se desejar, as nozes. Distribua a massa em forminhas para muffin (preencha até  $\frac{3}{4}$  da capacidade) untadas com o óleo de coco. Asse em forno pré-aquecido (180°C) por 20 minutos ou até dourar. Retire do forno e deixe esfriar por 5 minutos e desenforme. Conserve na geladeira ou congelador o que não for consumido em 24 horas.

**Rendimento:** 12 unidades

**Valor calórico por porção:** 100 Kcal

## Pão de Abóbora com Coco

### Ingredientes:

- 15 g de fermento biológico fresco
- ½ xícara de chá de bebida vegetal de arroz morna
- 2 ovos
- ¼ de xícara de chá de óleo de coco**
- 1 pitada de sal marinho
- 1 colher de chá de casca de limão ralada
- 3 ½ xícaras de chá de farinha de trigo
- 2 xícaras de chá de doce de abóbora cremoso
- 2 xícaras de chá de coco fresco ralado
- Farinha de coco para untar
- 1/3 de xícara de chá de geléia clara para pincelar

### Modo de Preparo:

Desmanche o fermento na bebida de arroz. Junte os outros ingredientes, exceto a farinha, o doce de abóbora, metade do coco e a geléia. Adicione a farinha, aos poucos, e amasse bem. Forme uma bola, cubra com filme plástico e reserve por uma hora. Com um rolo, abra a massa, espalhe o doce de abóbora e polvilhe o coco restante. Enrole pelo lado mais largo e corte em fatias com cerca de 2 dedos de largura. Coloque em assadeira forrada com papel-alumínio untada (com óleo de coco) e enfarinhada. Asse no forno pré-aquecido em temperatura alta até dourar. Pincele a geléia e sirva em seguida.

**Rendimento:** 12 porções

**Valor calórico por porção:** 130 Kcal

## Cheesecake de Banana, Chocolate e Coco

### Ingredientes:

- 2 pacotes de cookies integrais com gotas de chocolate (225 g)
- 1 colher de sopa de óleo de coco**
- 2 embalagens de cream cheese (330 g)
- 1 xícara de chá de açúcar demerara

- 1 lata de creme de leite sem soro
- 50 g de coco ralado
- 2 bananas nanicas maduras amassadas
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 150 g de chocolate amargo picado
- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor

### Modo de Preparo:

Triture os cookies no liquidificador e misture o óleo de coco, até formar uma farofa bem úmida. Com essa farofa, forre o fundo de uma fôrma de aro removível de 20 cm de diâmetro. Asse no forno pré-aquecido a 200°C durante 10 minutos. Deixe esfriar. Na batedeira, bata o cream chesse, o açúcar, o creme de leite, o coco ralado, a banana amassada, o suco de limão e o chocolate, derretido no micro-ondas ou em banho-maria. Misture a gelatina, hidratada e dissolvida de acordo com as instruções da embalagem. Despeje sobre a massa e leve à geladeira até firmar. Decore com rodela de bananas caramelizadas e fios de chocolate amargo derretido.

**Rendimento:** 12 porções

**Valor calórico por porção:** 486 kcal

### Moqueca de Banana

#### Ingredientes:

- 2 bananas da terra bem maduras
- 2 colheres de sopa de óleo de coco**
- 1 alho poro médio (só a parte branca)
- 2 colheres de café de urucum em pó
- 2 colheres de café de cúrcuma em pó
- 3 colheres de café de gengibre em pó
- 3 colheres de café de coentro em grãos
- 1 colher de café de sal marinho
- 1 xícara de chá de leite de coco
- Folhas de coentro

**Modo de Preparo:**

Corte as bananas da terra em fatias finas e cozinhe no vapor por apenas 5 minutos ou até que fiquem al dente. À parte, aqueça o óleo de coco em fogo médio e refogue o alho poro com as especiarias e o sal. Acrescente as bananas cozidas e o leite de coco. Tampe a panela e deixe cozinhar mais um pouco em fogo baixo. Desligue o fogo e coloque as folhas de coentro por cima. Sirva em seguida.

**Rendimento:** 2 porções

**Valor calórico por porção:** 472 Kcal

## Salmão ao Creme de Laranja

**Ingredientes:**

1 kg de filé de salmão em pedaços

Sal marinho e pimenta-do-reino a gosto

Suco de 1 limão

**½ xícara de chá de óleo de coco**

½ xícara de chá de salsa picada

1 colher de sopa de endro picado

1 colher de sopa de amido de milho

1 xícara de chá de suco de laranja

**Para Decorar:**

Rodelas de laranja a gosto

**Modo de Preparo:**

Tempere o salmão com sal, pimenta e o suco de limão. Reserve. Em uma frigideira, aqueça o óleo de coco e junte a salsa e o endro. Dissolva o amido no suco de laranja e acrescente à frigideira, mexendo até engrossar. Reserve. Unte uma assadeira com óleo de coco e transfira para ela o salmão. Asse por 20 minutos e transfira para uma travessa. Regue com o molho e decore com as rodelas de laranja.

**Rendimento:** 4 porções

**Valor calórico por porção:** 600 Kcal

## Rosca de Banana e Canela

### Ingredientes:

#### Massa:

- 3½ xícaras de chá de farinha de trigo
- ½ xícara de chá de farinha de trigo integral
- 1 xícara de chá de bebida vegetal de arroz
- 1 tablete (15 g) de fermento biológico
- ½ xícara de chá de açúcar mascavo

#### 5 colheres de sopa de óleo de coco

- 1 colher de chá de sal marinho

#### Recheio:

- ½ xícara de chá de uva passa
- 2 colheres de sopa de suco de limão,
- 3 bananas-nanicas grandes picadas em rodela
- 1 ovo para pincelar

#### Modo de Preparo:

Peneire os dois tipos de farinha com o sal e reserve. Numa panela, amorne a bebida de arroz. Despeje-a numa tigela, junte o fermento biológico e o açúcar e misture até dissolver o fermento. Junte 1 xícara de chá da mistura das farinhas e misture até ficar homogêneo. Cubra a tigela com o filme plástico e deixe descansar, em local aquecido, por 40 minutos, ou até dobrar de volume. Em seguida, adicione 4 colheres de sopa do óleo de coco e misture. Incorpore, aos poucos, o restante da farinha, amassando bem. Transfira a massa para uma superfície enfarinhada e sove por 5 minutos, ou até ficar lisa, desgrudar das mãos e formar bolhas. Coloque a massa novamente na tigela e cubra com filme plástico. Deixe crescer, em local aquecido, por 40 minutos, ou até dobrar de volume.

#### Recheio:

Coloque em uma tigela as bananas, regue-as com o suco de limão e deixe descansar por 10 minutos. Em seguida, escorra o suco de limão, acrescente a uva passa e reserve.

**Montagem:**

Coloque a massa em uma superfície enfarinhada, abra-a no formato de um retângulo e distribua o recheio. Enrole como rocambole e corte em rodela de 6 cm de largura. Com o óleo de coco restante, unte uma assadeira redonda com furo no meio de 25 cm de diâmetro e polvilhe farinha de trigo. Disponha as rodela da massa lado a lado, formando um círculo. Reserve. Pincele o ovo na massa e deixe crescer, em local aquecido, por mais 30 minutos. Leve ao forno pré-aquecido por 30 minutos, ou até assar e dourar. Quando retirar do forno polvilhe açúcar mascavo e canela.

**Rendimento:** 8 porções

**Valor calórico por porção:** 376 Kcal

**Bolo Integral de Damasco**

**Ingredientes:**

1 xícara (chá) de farinha de trigo integral

1 xícara (chá) de farinha de trigo

2 ovos orgânicos

½ xícara (chá) de açúcar demerara orgânico

½ xícara (chá) de bebida vegetal de arroz

**½ xícara (chá) de óleo de coco**

½ xícara (chá) de damasco seco picado

1 colher (sopa) de fermento em pó

**Modo de Preparo:**

Bater as claras em neve e reservar. Bater as gemas o açúcar e o óleo de coco, acrescentar as farinhas e a bebida vegetal de arroz. Misturar o fermento em pó. Com o auxílio de uma colher misturar os damascos. Colocar a massa em uma assadeira untada e polvilhada e levar ao forno pré-aquecido 180°C, por aproximadamente 25 minutos.

**Rendimento:** 14 porções

**Valor calórico por porção:** 110 kcal

**Suco de Abacaxi com hortelã e óleo de coco**

### **Ingredientes:**

2 fatias de abacaxi, de preferência orgânico

½ copo de água filtrada

### **1 colher (sopa) de óleo de coco**

Folhas de hortelã a gosto

### **Modo de preparo:**

Bater os ingredientes no liquidificador e servir.

**Rendimento:** 1 porção

**Valor calórico por porção:** 105 kcal

## **Pasta de tofu com alho e manjericão**

### **Ingredientes:**

1 unidade de tofu, de preferência orgânico

3 dentes de alho amassados, de preferência orgânicos

### **2 colheres (sopa) de óleo de coco**

1 colher (sopa) de manjericão

Sal marinho a gosto

### **Modo de Preparo:**

Com um garfo amassar o tofu e misturar bem os demais ingredientes.  
Servir com torradas ou pão integral.

**Rendimento:** 20 porções

**Valor calórico por porção:** 32 kcal

## **Creme de tomate e curry**

### **Ingredientes:**

2 litros de água filtrada

1 Kg de tomates maduros, de preferência orgânicos

200 ml de bebida vegetal de arroz

½ cebola picada, de preferência orgânica

1 dente de alho amassado, de preferência orgânico

### 2 colher (sopa) de óleo de coco

½ colher (chá) de curry

Sal marinho a gosto

#### Modo de Preparo:

Em uma panela aquecer o óleo de coco, refogar o alho e a cebola, adicionar os tomates acrescentar a água e o curry e deixar cozinhar. Desligar o fogo, bater em um liquidificador e passar em uma peneira grossa. Retornar o líquido para panela e acrescentar a bebida vegetal de arroz e o sal.

**Rendimento:** 06 porções

**Valor calórico por porção:** 84 kcal

### Manjar de coco

#### Ingredientes:

3 xícaras (chá) de bebida de arroz

8 colheres (sopa) de leite de coco

4 colheres (sopa) de amido de milho

3 colheres (sopa) de adoçante para forno e fogão

### 2 colheres (sopa) de óleo de coco

ameixa seca a gosto

#### Modo de Preparo:

Misturar a bebida de arroz, o leite de coco, o amido de milho e levar ao fogo até engrossar. Desligar o fogo e misturar o óleo de coco e o adoçante. Colocar em uma forma para pudim e levar a geladeira por 2 horas. Desenformar e decorar com ameixas.

**Rendimento:** 08 porções

**Valor calórico por porção:** 90 kcal

### Bolo de Coco

#### Ingredientes:

2 xícaras de Açúcar Demerara

½ xícara de farinha de arroz

1 xícara de farinha de trigo integral

### **½ xícara de óleo de coco**

4 ovos

1 colher de chá de bicarbonato de sódio

1 colher de chá de canela em pó

50 gramas de coco ralado seco

#### **Modo de preparar:**

Untar uma forma com manteiga. Misturar a farinha de trigo integral, farinha de arroz, o açúcar demerara, o óleo de coco, o coco e o bicarbonato até ficar homogênea. Junte 4 ovos e misture bem até os ovos ficarem bem incorporados. Despejar a massa na forma preparada e levar ao forno pré aquecido por 30 minutos ou até dourar. Esperar 5 minutos, desenformar e servir em seguida.

**Rendimento:** 15 porções

**Valor calórico por porção:** 143 kcal

### **Coquetel de frutas**

#### **Ingredientes:**

1 xícara (chá) de suco de laranja

Suco de 1 limão

1 xícara (chá) de água gelada

1 fatia de abacaxi

1 beterraba

1 colher de sopa de óleo de coco

#### **Modo de Preparo:**

Higienizar e descascar as frutas e preparar os sucos de limão e laranja. No liquidificador acrescentar os sucos, a beterraba, o abacaxi e o óleo de coco. Colocar o coquetel em taças e servir gelado.

**Rendimento:** 2 porções

**Valor calórico por porção:** 65kcal

## Molho de Hortelã com óleo de coco

### Ingredientes:

1 maço de hortelã (use apenas as folhas)

**1 xícara de óleo de coco**

sal marinho e pimenta a gosto

1 colher de sopa de limão

### Modo de Preparo:

Picar a hortelã bem miudinha (é desaconselhável bater no liquidificador ou processador, pois muda o sabor, deixando com gosto de mato). Acrescentar o limão e ir Juntando o óleo aos poucos, batendo com um garfo, para que fique cremoso. Acrescente o sal, a pimenta e outros temperos a gosto.

**Rendimento:** 45 porções

**Valor calórico por porção:** 20kcal

## Docinho de nozes

### Ingredientes:

1 lata de condensado de soja

A mesma medida (da lata) de água

2 xícaras de chá de nozes moídas

4 colheres de sopa de açúcar demerara

**1 colher de sopa de óleo de coco**

4 ovos orgânicos

1 noz moscada ralada

2 pacotes de coco ralado

**Modo de Preparo:**

Juntar todos os ingredientes em uma panela, levar ao fogo brando mexendo sempre até desprender do fundo da panela. Esperar esfriar e fazer as bolinhas.

**Rendimento:** 50 porções

**Valor calórico por porção:** 57kcal

**Pão Saudável**

**Ingredientes:**

1/2 copo (requeijão) de farinha integral

1 copo (requeijão) de água morna

1 1/2 tablete de fermento para pão

1 colher (sobremesa) de sal marinho

**1/2 copo (requeijão) de óleo de coco**

2 ovos inteiros orgânicos

1/2 copo (requeijão) de açúcar mascavo

1/2 copo (requeijão) de aveia em flocos

1 xícara (café) de semente de linhaça

1/2 xícara (chá) de cheiro verde

1 colher (sopa) de orégano

1 cebola

Farinha de trigo até dar o ponto

1 gema para pincelar

Manteiga para untar as formas

**Modo de Preparo:**

Bater no liquidificador: cebola, cheiro verde e água morna. Acrescentar o óleo de coco, ovos, sal marinho e açúcar mascavo e bater até ficar uma massa homogênea. Colocar o fermento e bater mais um pouco. Em uma tigela

colocar o orégano, aveia, farinha integral, semente de linhaça e juntar a massa do liquidificador. Acrescentar a farinha de trigo até dar o ponto. Despejar em uma superfície enfarinhada e sovar bem a massa até desprender das mãos, ficando lisa e elástica. Deixar a massa dobrar de volume. Tirar o ar da massa e sovar novamente. Dividir a massa em 2 porções e modelar os pães. Colocar os pães em forma de pão de forma untada e pincelar. Deixar crescer até dobrar de volume. Levar para assar em forno pré-aquecido

**Rendimento:** 40 fatias

**Valor calórico por porção:** 36 kcal

### Muffin de castanha do Brasil com óleo de coco

#### Ingredientes:

- 1 xícara de chá de farinha integral
- 1/2 xícara de chá de farinha comum
- 1 pacote de coco seco em flocos (sem açúcar)
- 1/2 xícara de chá de açúcar demerara
- 1 1/2 colher de chá de fermento comum
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/4 colher de chá de sal marinho
- 1 250ml de leite de coco
- 2 ovos orgânicos
- 1/4 xícara (60ml) de óleo de coco**
- 2 colheres de chá de essência de baunilha
- 1/2 xícara de castanha do Brasil

#### Modo de Preparo:

Preaquecer o forno a 200°C. Numa tigela grande, juntar as farinhas, o coco, o açúcar demerara, o fermento, o bicarbonato de sódio e o sal. Em outra tigela juntar o leite de coco, os ovos batidos, o óleo de coco, a baunilha e as castanhas do Brasil. Quando estiverem bem misturados, junte lentamente os ingredientes das duas tigelas. Coloque com a ajuda de uma colher nas forminhas de muffins (as forminhas de papel devem ser colocadas dentro das forminhas de aço!). Encha-as até a metade. Asse-as por aproximadamente 15-18 minutos, ou até que o palito de dente saia limpo.

**Rendimento:** 10 unidades

**Valor calórico por porção:** 90 kcal

### **Molho de tomate para saladas**

#### **Ingredientes:**

400 g de tomates maduros orgânicos

3 colheres (sopa) de vinagre de vinho tinto

2 colheres (chá) de açúcar demerara orgânico

1 dente de alho amassado

½ colher (chá) de páprica doce

**¼ xícara (chá) de óleo de coco extravirgem**

Sal marinho e pimenta a gosto

#### **Modo de preparo:**

Retirar a pele e as sementes dos tomates e colocar no liquidificador. Adicionar o vinagre, o açúcar, o alho e a páprica e bater até virar um purê homogêneo. Com o liquidificador ligado, adicionar aos poucos o azeite de oliva extravirgem, até misturar bem. Temperar com sal marinho e pimenta a gosto.

**Rendimento:** 10 porções

**Valor calórico por porção:** 53 Kcal

### **Molho de coentro e limão com óleo de coco**

#### **Ingredientes:**

1 colher de chá de sementes de cominho

6 cebolinhas picadas

2 dentes de alho pequenos

3 xícaras de coentro fresco picado

¼ de xícara de chá de suco de limão

**1 colher de sopa de óleo de coco**

1 e ½ colher de sopa de azeite de oliva extravirgem

Sal marinho à gosto

**Modo de preparo:**

Em uma frigideira, torrar as sementes de cominho, em fogo médio, por cerca de 3 minutos. Deixar esfriar e amassar as sementes.

Em um processador ou liquidificador, bater a cebolinha e o alho. Adicionar o coentro, o cominho moído, o suco de limão, 2 colheres de sopa de água filtrada, o óleo de coco, o azeite de oliva extravirgem e o sal marinho. Bater até formar uma mistura pastosa. Servir com tortillas, torradas ou sobre peixes ou frango grelhados.

**Rendimento:** 4 porções

**Valor calórico por porção:** 98 Kcal

**Shake de amora**

**Ingredientes:**

½ xícara de chá de amoras (frescas ou congeladas)

½ xícara de chá de iogurte desnatado

½ xícara de chá de bebida vegetal de arroz

**1 colher de sopa de óleo de coco**

2 colheres de sopa de mel

5 cubos de gelo

**Modo de preparo:**

Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir.

**Rendimento:** 8 porções

**Valor calórico por porção:** 42,42 Kcal

**Suco de lima da pérsia com raspas de limão e óleo de coco**

**Ingredientes:**

3 xícaras de chá de água de coco

2 limas da pérsia descascadas e sem sementes

**1 colher de sopa de óleo de coco**

Raspas da casca de 1 limão

5 folhas frescas de hortelã

### Modo de preparo:

Colocar todos os ingredientes no liquidificador e bater até ficar homogêneo.

**Rendimento:** 4 porções

**Valor calórico por porção:** 70 kcal

## Purê de abóbora com óleo de coco

### Ingredientes:

400 g de abóbora moranga picada

1/2 xícara de chá de bebida vegetal de arroz

### 2 colheres de sopa de óleo de coco

1 colher de sopa de salsinha picada

Sal marinho a gosto

### Modo de preparo:

Colocar a abóbora em uma panela e acrescentar 300 ml de água. Deixar cozinhar até que se desmanche. Escorrer a água. Bater no liquidificador a abóbora, o sal marinho, a bebida vegetal de arroz e a salsinha, até virar um creme. Levar ao fogo, acrescentar o óleo de coco e mexer até misturar tudo por igual.

**Rendimento:** 4 porções

**Valor calórico por porção:** 136 Kcal