



# Sabores da Terra

 **cocamar** 60 anos









---

Há 60 anos, as vidas de 46 produtores de café se cruzaram e começaram uma nova história, conectados pela terra e amparados pelo cooperativismo. Ali, a Cocamar deu seus primeiros passos a um futuro de enorme sucesso.

De geração em geração, essa história se constrói e deixa um legado de amor e respeito pelo agro em jovens, adultos e crianças. Memórias construídas à beira do fogão; no banco de um trator ou sob as gotas da chuva que molham o grão, são eternizadas nos sabores, nos causos e nas lembranças que carregam no peito.

Este livro, produzido em parceria com os alunos do curso de Gastronomia da EAD UniCesumar, contém um pouco dessas memórias, de gente que cresceu no campo e que aprendeu com quem fez a história a colocar na panela o amor e a essência do agro. Do Bolo da Bisa à Salada da Vovó, cada receita aqui apresentada tem um gostinho do sítio e carrega histórias de gente apaixonada pela cozinha.

**Aproveite este presente, cozinhe conosco e vamos juntos, comemorar os nossos 60 anos!**



1982 Óleo Cocamar

Café Cocamar 1988



1993 Óleo Canola  
(óleos especiais)

Molhos  
Suavit

Néctares de frutas  
e bebidas à base  
de soja Purity

2003



2008 Farinha de  
trigo Cocamar

Vem novidades  
por aí... 2023







## Salada da Vovó

Essa salada foi batizada com o nome de Salada da Vovó pois eu aprendi com meus avós. Era A Salada de legumes e não podia faltar nos finais de semana, principalmente naqueles que estávamos de férias em Umuarama no sítio deles. Meus avós eram donos de uma horta lindíssima e bem cuidada onde produziam de tudo, sem nenhum tipo de agrotóxico, herança que foi deixada pelos seus pais, italianos que vieram para o Brasil em busca de terra boa para produzir comida.

Vejo que esse preparo tem tudo a ver com o campo, pois meus avós sempre produziam tudo no próprio sítio para seu consumo. Fiz uma releitura do molho tártaro que combinou perfeitamente com esse preparo deixando-o ainda mais saboroso ao paladar.

**Ana Paula Mendes Stefanini**  
Aluna UniCesumar

## Salada

### Ingredientes

- 200g de batata inglesa em cubos médios
- 200g de cenoura em cubos médios
- 200g de chuchu em cubos médios
- 200g de couve-flor em pedaços médios
- 200g de brócolis em pedaços médios
- 200g de abóbora Itália em cubos médios
- 200g de vagem fresca em pedaços médios
- Sal
- Cebolinha picada finamente o quanto baste
- Salsinha crespa para decorar

## Molho Tártaro

### Ingredientes

- 1 lata de creme de leite
- 2 colheres de **Mostarda Suavit**
- 4 colheres de **Maionese Suavit**
- 2 colheres de sopa de picles picados
- 2 colheres de suco de limão
- Sal

### Montagem da Salada da Vovó:

1. Acomode em uma tigela todos os legumes e vegetais cozidos e escorridos.
2. Acrescente o molho e a cebolinha misturando bem.
3. Transfira para um refratário e decore com algumas folhas de salsinha crespa.

### Modo de Preparo

1. Cozinhe todos os ingredientes no vapor separadamente até ficarem macios.
2. Salpique uma pitada de sal sobre eles.
3. Acomode cada um deles assim que cozidos em um escorredor de macarrão, pois ainda vão perder um pouco de líquido e vá reservando.
4. Pique finamente a cebolinha deve ser picada e reserve para finalização.
5. Decore com a salsinha crespa.

### Modo de Preparo

1. Adicione todos os ingredientes no liquidificador ou mixer, bata bem até adquirir uma consistência homogênea e espessa.
2. Experimente para ver se há necessidade de adicionar uma pitadinha de sal.
3. Reserve na geladeira.





## *Galinhada da Família Borlina*

A Galinhada é uma receita tradicional de nossa região, uma receita simples e saborosa que faz muito sucesso nas famílias do campo. Não seria diferente na minha família, que se origina em uma pequena cidade do Norte do Paraná, chamada Iguaraçu, cidade que fica a 27km de Maringá. Porém da família inteira que ama esse delicioso prato, meus pais, Paulo Borlina e Nedra Borlina, não são adeptos desta deliciosa receita, por não comerem partes menos prestigiadas do frango, e foi em uma releitura da tradicional galinhada que pude manter a tradição da minha família e continuar a trazer para dentro de casa essa deliciosa receita campense.

**Raphael Augusto Borlina**  
Aluno UniCesumar

## Ingredientes

- 30 ml de **Óleo de Soja Cocamar**
- 15g de **Ketchup Picante Suavit**
- 3 coxas e sobrecoxas de frango (desossadas)
- Sal a gosto
- 5 linguças frescas (daquelas fininhas)
- 1/2 pimentão amarelo em cubos pequenos
- 1/2 pimentão vermelho em cubos pequenos
- 1 cebola em cubos pequenos
- 1/2 cenoura em cubos pequenos
- 1/2 alho-poró em Julienne
- 4 dentes de alho picados
- Páprica doce a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- 1/2 copo de vinho branco seco
- 1 colher (sopa) de extrato de tomate
- 1 xícara de arroz
- Caldo de legumes (ou água)
- 2 folhas de louro
- Salsinha e cebolinha picados a gosto
- 2 tomates italianos maduros em cubos pequenos
- Gengibre picado a gosto

## Modo de Preparo

1. Retire a pele do frango e corte a coxa e sobrecoxa em pedaços médios. Tempere com azeite, sal e tempero a gosto.
2. Acrescente o **óleo Cocamar** em uma panela média e frite as linguças, de modo que elas fiquem com uma textura firme.
3. Retire e acrescente os pedaços de coxa e sobrecoxa. Enquanto sela os pedaços, corte a linguça em rodela (não a cortamos antes, para que ela não se desfaça no processo de cocção). Após os pedaços de coxa e sobrecoxa estarem dourados, retire-os e reserve-os.
4. Adicione na mesma panela um fio de **óleo Cocamar**, e refogue o alho. Acrescente a cebola, os pimentões, o alho-poró, a cenoura, refogue-os e perceba que aquelas sujeirinhas deixadas pelas proteínas serão retiradas pela umidade dos vegetais. É puro sabor!
5. Adicione o tomate e mexa até que ele comece a se desfazer, adicione também o extrato de tomate, o vinho branco seco, o gengibre, as folhas de louro, a páprica doce a gosto, a pimenta do reino a gosto e o **ketchup picante Suavit** a gosto.
6. Incorpore o molho para que o álcool do vinho evapore e fique uma textura homogênea, adicione os pedaços de coxa e sobrecoxa e a linguça, mexa e em sequência adicione o arroz, por fim, incorpore tudo.
7. Adicione água, cobrindo em média dois dedos de altura da galinhada, corrija o sal, e quando ferver, diminua a temperatura em fogo baixo. Tampe parcialmente a panela, mexendo esporadicamente e cuidando para que o fundo da galinhada não queime, até que o líquido do fundo seque e o arroz esteja cozido.
8. Finalize com a salsinha e a cebolinha para decorar.





## *Costelinha Suína com Molho Barbecue e Aligot de Mandioca*

Sou nascida e criada em uma cidade do interior do Paraná, Ivaiporã, onde a agricultura é uma das maiores fontes de renda. Meus avós eram agricultores, criavam porcos e tinham plantações de mandioca. Tudo que se plantava era consumido por toda a família. Toda a nossa alimentação provinha do que tinha no sítio: frutas, verduras, legumes, carnes. Meus pais, avós e tios, sempre se juntavam para matar porcos e bois e dividiam entre as famílias. Armazenavam carne de porco em latas, fritavam torresmos, e tudo era dividido. Aos domingos era de costume todos se reunirem para almoçar na casa da minha avó, e muitas vezes ela fazia carne de porco com mandioca cozida, um prato simples, mas muito saboroso. O campo fez parte da minha infância, lá se plantava e colhia, era nossa fonte de renda e de onde tirávamos nosso sustento.

**Ana Paula Marcondes Rocha Castro**  
Aluna UniCesumar



## Aligot de Mandioca

### Ingredientes

- 1,5l de fundo de vegetais
- 1kg de mandioca
- 75g de manteiga
- 50ml de creme de leite fresco
- 100g de queijo parmesão ralado
- 100g de queijo minas padrão
- Sal a gosto

## Costelinha suína

### Ingredientes

- 1kg de costelinha de porco
- 50g de alho
- 50g de cebola
- 100ml de vinagre de maçã
- 400g de **Molho Barbecue Suavit**
- Folha de louro
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto

## Modo de Preparo

1. Higienize a mandioca e corte em pedaços pequenos.
2. Coloque a mandioca e o caldo de vegetais em uma panela e cozinhe por aproximadamente 30 minutos.
3. Escorra a mandioca, amasse e reserve.
4. Em uma panela coloque a manteiga e a mandioca amassada e mexa.
5. Acrescente o creme de leite e sal a gosto. Após virar um creme acrescente os queijos parmesão ralado e o queijo minas padrão. Desligue o fogo e sirva.

## Modo de Preparo

1. Faça uma marinada com vinagre de maçã, folhas de louro, cebola, alho, sal e pimenta do reino.
2. Leve para a geladeira por 4 horas em saco plástico para que todas as partes da costelinha fiquem em contato com a marinada.
3. Retire a costelinha da marinada e embrulhe em papel de alumínio.
4. Leve ao forno pré-aquecido à 150 °C por aproximadamente 2 horas.
5. Retire o papel alumínio e pincele o **molho barbecue Suavit** por toda costelinha.
6. Leve novamente para o forno por no máximo 20 minutos.
7. Retire do forno e acrescente **molho barbecue Suavit** para decorar.



## Sobrecostas ao Molho Especial de Tomate

Aos domingos, com a família reunida, minha mãe, minha avó e minhas tias sempre faziam frango na panela, acompanhado de uma bela polenta ou uma deliciosa macarronada. Com essa lembrança afetiva e com a vontade de repassar o costume para as novas gerações de minha família, a inspiração para esta preparação, que é uma releitura do prato original, surgiu em uma viagem, na casa de minha filha, genro e netos, que moram no Texas - EUA. De volta ao Brasil e utilizando produtos da região, esta receita passou a ser uma das preferidas da família.

**Marlene Della Valentina Hipolito**  
Aluna UniCesumar

## Ingredientes

- 1kg de sobrecoxas de frango
- 400g de molho de tomate
- 2 colheres (sopa) de **Mostarda Suavit**
- 2 colheres (sopa) de **Ketchup Picante Suavit**
- 3 colheres de creme de leite
- 2 colheres (sopa) de vinho branco
- 1 limão
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 1 cenoura grande
- Cheiro verde
- Sal, pimenta, mostarda em pó, páprica, gengibre e cúrcuma a gosto
- 3 colheres (sopa) de **Óleo Composto Suavit Soja e Oliva**

## Modo de Preparo

1. Pique a cebola, a cenoura e o alho em cubinhos pequenos e reserve.
2. Retire o excesso de gordura das sobrecoxas, se houver.
3. Tempere as sobrecoxas com o suco de limão e com raspas da sua casca. Adicione os demais temperos e misture.
4. Aqueça uma panela e coloque o **óleo composto Suavit soja e oliva**.
5. Doure as sobrecoxas dos dois lados. Retire as sobrecoxas e na mesma panela refogue a cebola, cenoura e alho.
6. Coloque o frango novamente e adicione o vinho.
7. Após alguns minutos adicione o molho de tomate, misture e tampe a panela. Deixe cozinhar. Se necessário, coloque um pouco de água para concluir o cozimento.
8. Um pouco antes de desligar o fogo, adicione a **Mostarda Suavit**, o **Ketchup Suavit** e o creme de leite e misture para incorporar ao molho.
9. Finalize com cheiro verde.

**Dica:** Sirva com polenta, com massas, com purê, com quinoa ou com arroz.





## Esfiha de Carne Aberta

Essa receita aparecia em nossas mesas como uma receita de pão, que saia nos finais de semana quentinho e agregava a nossa família. Com o passar do tempo o pão virou Esfiha. Sempre ao fazer essa massa, a primeira lembrança que me vem, é uma casinha vermelha de madeira onde minha família morava. Enquanto eu brincava no balanço de uma árvore, vinha da cozinha aquele cheiro maravilhoso do pão assando, e nos reuníamos em torno da mesa farta com a família.

**Juliana Azuma**  
Aluna UniCesumar

### Recheio

### Ingredientes

- 600g de carne moída bovina
- 2 dentes de alho bem picados
- 1/2 cebola picada em cubinhos
- 2 tomates médios picados em cubinhos
- 10g de salsinha cortada finamente
- 1 limão Taiti
- 1 colher de sopa de sal
- 1/2 colher de sopa de pimenta Síria
- 1 sachê de tempero pronto para carne
- Uma pitada de pimenta do reino

### Modo de Preparo

1. Adicione todos os ingredientes em um recipiente e misture tudo muito bem.
2. Passe o plástico filme e reserve na geladeira por pelo menos 2 horas.



## Massa

### Ingredientes

- 500g de **Farinha de Trigo Cocamar Tradicional**
- 15g de fermento biológico seco
- 60g de açúcar refinado
- 300ml de água filtrada morna
- Uma pitada de sal
- 100g Semolina de trigo

### Montagem:

1. Polvilhe a bancada com um pouco de **farinha de trigo Cocamar Tradicional**, divida a massa em porções de 60g.
2. Para facilitar a abertura da massa, polvilhe semolina na bancada e por cima da massa. Pressione girando a massa com os dedos, formando um disco com borda.
3. Antes de rechear as massas, pegue um pouco de carne na mão e aperte, drenando todo líquido da carne e recheie as massas. (Se preferir, use uma peneira e aperte com uma colher drenando a carne).
4. Polvilhe semolina de trigo na assadeira e posicione as esfihas.
5. Leve ao forno pré-aquecido à 180°C por aproximadamente 10 à 15 minutos (vai depender de cada forno) ou até dourar.

**Dica:** Finalize com um fio de azeite e limão ou com uma maionese caseira. Experimente degustar também com **Ketchup e Mostarda Suavit**.

## BÔNUS

### Maionese Caseira

### Ingredientes

- 1 ovo
- 150ml de **Óleo de Soja Cocamar**
- 1/2 Colher de sopa de **Mostarda Suavit**
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- Uma pitada de Aji-no-moto

### Modo de Preparo

1. Misture o fermento biológico seco, o açúcar em um recipiente, adicione um pouco de **farinha de trigo Cocamar Tradicional** (3 colheres de sopa dos 500g) e um pouco de água morna dos 300ml. Misture até virar uma pasta e deixe fermentar de 5 a 10 minutos – essa é a esponja da massa.
2. Em outro recipiente maior (se tiver, use a batedeira com o gancho), adicione a **farinha de trigo Cocamar Tradicional** e faça uma cavidade no centro.
3. Adicione a esponja e um pouco de água. Misture tudo, adicionando aos poucos a água até não conseguir mexer direito com a espátula ou colher.
4. Passe a mistura para a bancada higienizada e adicione o sal. Adicione aos poucos o resto da água, sovando bem ou se tiver um cilindro, passe até ficar uma massa bem lisinha. (Não precisa descansar ou dobrar de tamanho).
5. Pré-aqueça o forno em 180°C.

### Modo de Preparo

1. Adicione o ovo, sal, pimenta do reino e o Aji-no-moto em uma jarra medidora.
2. Acrescente aos poucos o **Óleo de Soja Cocamar**, batendo com o mixer até dar o ponto, na consistência de maionese.
3. Adicione a **Mostarda Suavit** e misture mais um pouco.



# Focaccia

O pão faz parte de momentos memoráveis em nossas famílias. Aprendemos a partilhar o pão e valorizar esses momentos juntos. Em família, fazíamos lanches recheados com tomate, queijo, azeitona e claro, um toque de azeite. Por isso, a receita da Focaccia.

**Marina Tanaka**  
Aluna UniCesumar

## Ingredientes

- 7g de fermento seco
- 300g de **Farinha de Trigo Cocamar Tradicional**
- 200g de água
- 10g de azeite
- 7g de sal
- 100g de tomatinho cereja
- 30g de azeitona laminada
- 50g de cebola roxa
- 50g de queijo gorgonzola
- 50g de queijo mozzarella
- Alecrim a gosto
- Sal Grosso a gosto



## Modo de Preparo

1. Misture em um bowl a farinha e a água e coloque para refrigerar por aproximadamente 1 hora.
2. Retire da geladeira e acrescente o fermento e o azeite. Misture até a massa ficar homogênea e adicione o sal e misture bem. Deixe descansar por 30 minutos.
3. Faça as dobras nas quatro laterais da massa, para obter o ponto de véu. Repetir este processo por mais 2 ou 3x sempre a cada 30 min, mantendo a massa refrigerada.
4. Deixe fermentar até dobrar a massa em temperatura ambiente e deixe descansar por mais 40 min.
5. Deixe a massa dentro de uma forma untada com azeite.
6. Faça furos na massa com a ponta dos dedos e distribua o recheio (sal grosso, alecrim, azeitona, tomatinhos e queijos).
7. Coloque para assar a 250 °C durante 10 min, depois abaixe para 220°C e deixe por mais 7 a 10 minutos.
8. Retire do forno e verta mais azeite sobre a Focaccia.
9. Deixe esfriar por 30min antes do consumo e estará pronto.





# Pratos Doces



## Bolo de Vó com Cocada Cremosa e Geleia de Maracujá

Apreendi com minha mãe a fazer bolos. Minhas tias e minha avó materna sempre faziam um bolinho simples com cobertura de coco ralado. A minha mãe, usando a mesma receita fazia bolo gelado para as festas de aniversário e até hoje faz a mesma receita para os cafés da tarde da família ou quando vai receber visitas. É prático e com aroma e sabor do aconchego da casa da mãe.

**Rosimeri de Oliveira Favaro**  
Aluna UniCesumar



## Massa

### Ingredientes

- 3 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de **Óleo de Soja Cocamar**
- 1 xícara de leite
- 2 xícaras de **Farinha de Trigo Cocamar Tradicional**
- 1 colher (sopa) de fermento

Para molhar o bolo: Suco do maracujá

## Geleia de Maracujá

- 1 maracujá
- 2 colheres (sopa) de açúcar

## Cocada cremosa

- 1 lata de leite condensado
- 1/2 garrafinha de leite de coco
- 80g de coco ralado
- 1 colher de manteiga
- 1 caixa de creme de leite

### Modo de Preparo

1. Coloque os ovos, o **Óleo de Soja Cocamar**, o leite e o açúcar no liquidificador e bata bem.
2. Coloque a mistura em um bowl e acrescentar a **Farinha de Trigo Cocamar Tradicional** peneirada. Misture bem e acrescente o fermento.
3. Leve o bolo para assar em forno pré-aquecido a 180°C, em uma forma redonda com furo no meio, untada.
4. Para a geleia de maracujá, leve o maracujá com o açúcar ao fogo e deixe engrossar.
5. Para a cocada cremosa, misture todos os ingredientes e leve a panela ao fogo até o ponto de cocada cremosa, aproximadamente 8 minutos.
6. Com o bolo assado, espere esfriar um pouco e desinforme no prato de servir.
7. Faça furinhos com o garfo na massa e molhe com o suco de maracujá.
8. Acrescente a cocada cremosa, no meio do bolo e em cima, deixando cair pelas laterais. Por fim coloque geleia de maracujá em cima da cocada.



# Manjar de Coco com Calda de Laranja e Lascas de Coco

Essa receita me remete à minha infância, pude passar grande parte dela em contato com minha avó materna. A vó Jandira me ensinou muitas coisas que sei da cozinha. Na época, fazíamos sobremesa todo domingo e o manjar era o campeão. Essa receita é deliciosa.

**Geisa Cristina Bruniera**  
Aluna UniCesumar

## Manjar

### Ingredientes

- 110g de amido de milho
- 850 ml de leite
- 780 ml de leite condensado
- 400 ml de leite de coco
- **Óleo de Soja Cocamar** para untar

### Modo de Preparo

1. Coloque o leite condensado e o leite de coco em uma panela e misture bem.
2. Desmanche o amido de milho no leite em um bowl e em seguida coloque na panela.
3. Deixe ferver, mexendo sempre até formar um creme. Cozinhe por mais 2 minutos.
4. Coloque numa forma untada com **óleo de soja Cocamar**.
5. Leve para geladeira e deixe até esfriar.

## Calda

### Ingredientes

- 200g de **Néctar Purity Misto Laranja e Tangerina**
- 30g de açúcar cristal
- 10g de amido de milho

### Modo de Preparo

1. Coloque os ingredientes numa panela e deixe ferver, mexendo sempre até engrossar.

**Finalização:** Faça lascas de 1 coco fresco. Caso deseje, pode dourar no forno.





## Bolo da Bisa Bel

Minha família sempre esteve ligada ao campo, meus pais Seu Amélio e Dona Jeni, nasceram e foram criados no campo e quando meu pai tinha 20 anos de idade decidiu fazer a vida na cidade e estabeleceu um comércio de Secos e Molhados que antigamente era conhecido por Venda. Após muitos anos trabalhando no comércio resolveu expandir os negócios e voltar às suas origens do campo, adquirindo uma propriedade na zona rural de Maringá, onde passou a cultivar o trigo, o milho e o soja, entregando sua produção à Cocamar, tornando-se cooperado. Aos finais de semana, lembro-me de ir à casa de minha avó por parte de mãe, Dona Isabel, e ela buscar uma receita de bolo em seu caderno de receitas, que nomeamos bolo da Bisa Bel. Assim, todos os finais de semana em que nos reuníamos em sua casa, ela sempre tinha esse bolo pronto para servir à família com um bom café coado no coador de pano. Esse bolo de massa simples feito com muito carinho, tinha como cobertura uma redução de leite de coco e açúcar, que era finalizado com coco ralado. Assim, apresento uma releitura do bolo da Bisa Bel com uma calda quatro leites, homenageando o homem do campo por meio do trigo, que é a base principal da massa do bolo, a minha querida avó Isabel e aos bons momentos em família nos cafés de final de semana.

**Edlene Barbieri Cavassani**  
Aluna UniCesumar

## Massa

### Ingredientes

- 3 ovos inteiros
- 3 colheres bem cheias de manteiga em temperatura ambiente
- 1 e 1/2 xícaras (chá) de açúcar
- 3 xícaras (chá) de **Farinha de Trigo Cocamar Tradicional**
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha
- 1 pitada de sal
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó



### Modo de Preparo

1. Bata a manteiga e o açúcar na batedeira até formar um creme, adicionar os ovos um a um e continuar batendo.
2. Acrescente o leite e a baunilha, aos poucos adicione a **farinha de trigo Cocamar** e continuar batendo até formar uma massa homogênea, após agregar uma pitada de sal.
3. Adicione o fermento em pó e mexa suavemente para misturar o fermento à massa.
4. Despeje a massa em forma (24x35) untada com manteiga ou desmoldante (o que preferir). Leve para assar em forno pré-aquecido a 250°C. O tempo de forno pode variar de 20 a 25 minutos.
5. Após assado retire do forno, corte em quadrados conforme o tamanho que preferir, fure a massa com um palito grosso (pode ser de churrasco ou bailarina).

## Cobertura

### Ingredientes

- 50g de coco em flocos adoçado
- 100ml de leite de coco
- 200ml de creme de leite
- 3 colheres (sopa) de leite em pó
- 200ml de leite condensado

### Modo de Preparo

1. Junte em um bowl o creme de leite, o leite condensado, o leite de coco e o leite em pó peneirado, misture bem com um fouet.
2. Despeje essa cobertura sobre o bolo frio e finalize com o coco em flocos, o quanto baste.

**Dica:** Sirva o bolo com um cafézinho Cocamar.



## Bolo de Milho

Fins de tarde celebrados por memórias afetivas que resgatam a essência dos nossos antepassados, aproveitando cada momento junto aos filhos e vivendo cada lembrança dos nossos queridos avós e pais. Traziam à mesa um delicioso bolo de milho sempre acompanhado de um cafezinho e exalava aquele aroma único, um aroma chamado saudade. Braços que trabalham, suor que moldam a dignidade, seios que alimentam, estes eram os meus avós maternos, hoje estamos construindo novas lembranças agregando novos sabores e saberes que nos permitem ir ao encontro de nossas gerações nos infundáveis campos do Sul do Brasil.

**Luana Moraes Ferreira**

Aluna UniCesumar

### Massa

## Ingredientes

- 200g de milho
- 135g de **Óleo de Girassol Suavit**
- 200g de leite de coco
- 20g de vinagre de maçã
- 250g de açúcar demerara
- 27g de farinha de linhaça dourada
- 100g de fubá
- 220g de **Farinha de Trigo Tradicional Cocamar**
- 3g de bicarbonato de sódio
- 18g de fermento químico
- Erva doce a gosto
- 100g de doce de goiabada cascão
- Queijo fresco a gosto

## Modo de Preparo

1. Pré-aqueça o forno.
2. Acrescente o milho no liquidificador ou o **óleo de girassol Suavit**, o leite de coco (nesta receita foi utilizado o fresco, mas pode-se optar pelo industrializado), o vinagre de maçã, o açúcar demerara e a farinha de linhaça. Misture na velocidade 1 apenas por alguns instantes até incorporar todos os ingredientes, 1 minuto é suficiente.
3. Em um bowl médio, acrescente o fubá, a **farinha de trigo tradicional Cocamar** e a erva doce e misture com auxílio do fouet.
4. Disponha sobre os ingredientes secos, devagar, o líquido e misture delicadamente com auxílio do fouet de baixo para cima, até que todos os ingredientes estejam misturados.
5. Adicione o bicarbonato de sódio e o fermento químico e misture delicadamente por poucos segundos.
6. Disponha a metade da massa do bolo na forma previamente untada com o **óleo de girassol Suavit Cocamar**, com auxílio de uma espátula de silicone.
7. Espalhe a goiabada e o queijo, em cubos, e coloque o restante da massa por cima
8. Leve para assar ao forno à 180°C de 30 a 40 minutos.

**Dica:** Não abra o forno antes de 30 minutos, após o tempo você pode verificar se está no ponto quando enfiar um palito e este não sair com a massa crua.

**Dica:** O bolo poderá ser conservado em até 5 dias em temperatura ambiente, desde que longe de luz forte e calor, e em refrigeração por até 10 dias.

### Calda

## Ingredientes

- 500g de goiabas maduras
- 200g de açúcar
- Suco de ½ limão
- 1 canela em pau para finalizar

## Modo de Preparo

1. Corte ao meio as goiabas bem maduras, retire as sementes e as reserve.
2. Liquidifique primeiramente a polpa com um copo d'água para ajudar no processo e reserve.
3. Liquidifique as sementes e passe por uma peneira para extrair apenas a polpa restante, descartando as sementes.
4. Coloque as polpas na panela e acrescente o açúcar, o suco do limão e leve ao fogo baixo, mexendo e tomando cuidado para que não queime, por cerca de 2 horas. A consistência deverá ser cremosa ao final do cozimento. Adicione a canela em pau, mexa por alguns segundos para aromatizar e retire a canela.
5. Aguarde esfriar, e está pronto para ser servido sobre o bolo.



Uma linha  
de produtos  
**completa**  
para fazer  
**muitas**  
**delícias!**

Conheça todos  
os produtos  
**Cocamar** que  
trazem qualidade  
e mais sabor para  
qualquer receita.



[www.lojacocamar.com.br](http://www.lojacocamar.com.br)

 /produtoscocamar

 /produtoscocamar

Material desenvolvido em parceria com o curso de **Gastronomia** da EAD UniCesumar





 **cocamar** 60 anos

Essa edição é exclusiva em comemoração aos 60 anos da  
Cocamar, sendo proibida a sua comercialização.