



Mulheres  
Mãos de  
Fibra



# LIVRO DE RECEITAS FARINHA DE MESOCARPO

• DO MARANHÃO PARA SUA MESA •



# SUMÁRIO

Frango Desfiado ao Molho Branco com Mesocarpó ..... 05

Lasanha Cremosa de Frango com Mesocarpó ..... 06

Munjica de Frango ..... 07

Vitamina de Mandioca com Mesocarpó ..... 08

Mingau de Mesocarpó ..... 08

Bolo de Mesocarpó ..... 09

Manjar de Mesocarpó ..... 10

Biscoito de Mesocarpó ..... 11

Bolo de Mesocarpó ..... 11

Vitamina de Mesocarpó ..... 12

Pudim de Chocolate com Mesocarpó ..... 12

Pudim de Mesocarpó de Babaçu ..... 13

Achocolatado de Mesocarpó ..... 13

Mingau de Mesocarpó com Tapioca Grossa ..... 14

Brigadeirão de Chocolate com Mesocarpó ..... 15

Bolo de Tapioca com Mesocarpó e Leite de Coco Babaçu ..... 16

Biscoito de Mesocarpó ..... 17





É na resiliência do babaçu que nasce a história das Mulheres Mãos de Fibra. Quebradeiras de coco desde muito cedo, elas aprenderam neste ofício, repassado por suas mães, a amar a palmeira. Primeiro pela necessidade de sobrevivência e para fugir da dependência financeira dos companheiros.

Após um intercâmbio realizado entre as empreendedoras de "Pedrinhas Clube de Mães" e as quebradeiras do povoado de Serra batizado de "Troca de saberes: cozinha do babaçu" essas mulheres

buscaram apoio para colocar em prática os conhecimentos adquiridos e se tornarem empreendedoras. Assim foi criada a fábrica de farinha de mesocarpo Mulheres Mãos de Fibra.



# FRANGO DESFIADO AO MOLHO BRANCO COM MESOCARPO

## INGREDIENTES

- 2 peitos de frango inteiros desossados
- 1 colher (sopa) de azeite de coco babaçu
- 3 dentes de alho amassados
- 1 cebola ralada
- 3 colheres (sopa) de mesocarpo
- 3 copos de 200ml de leite
- Temperos a gosto (pimenta do reino, sal, noz moscada)
- Queijo ralado
- Cebolinha e salsinha



## MODO DE PREPARAR

- 1 Cozinhe o frango e desfie bem fininho. Reserve em um refratário.
- 2 Leve ao fogo, em uma panela, o azeite e refogue o alho e a cebola ralada até dourar um pouquinho.
- 3 Dissolva o mesocarpo no leite e acrescente na panela, junto com o sal, a pimenta do reino e a noz moscada.
- 4 Mexa e cozinhe até o ponto de um mingauzinho.
- 5 Acrescente o molho preparado ao frango. Cubra com queijo ralado e coloque a salsinha e a cebolinha por cima para enfeitar.
- 6 Leve ao forno para derreter o queijo.

# LASANHA CREMOSA DE FRANGO COM MESOCARPO

## INGREDIENTES

500g de massa para lasanha  
3 litros de água  
Sal  
Tempero pronto e alho a gosto  
2 peitos de frango grandes  
3 colheres (sopa) de manteiga ou margarina  
1 cebola média picada  
1 lata de extrato de tomate  
2 colheres (sopa) de mesocarpo  
1 lata (385g) de milho verde  
500g de creme de leite  
100g de queijo parmesão ralado

## MODO DE PREPARAR

- 1 Em uma panela grande, cozinhe metade da massa da lasanha em água e sal. Retire com uma escumadeira e cozinhe o restante da massa. Reserve.
- 2 Tempere o frango.
- 3 Em outra panela, com 1 colher de manteiga ou margarina quente, doure o frango de todos os lados. Junte a cebola, o extrato de tomate e a água. Tampe a panela e cozinhe até que a carne fique macia.
- 4 Coe o caldo e separe 2 xícaras dele.
- 5 Desosse e desfie o frango.
- 6 Derreta 2 colheres de manteiga ou margarina, junte o mesocarpo e cozinhe por alguns minutos.
- 7 Adicione o caldo do cozimento do frango e misture bem para engrossar. Acrescente o frango, milho verde e depois o creme de leite, até ferver.
- 8 Monte a lasanha alternando camada de molho de frango e massa cozida. Finalize com molho e o queijo parmesão ralado.
- 9 Leve ao forno médio (220°C) para assar.

# MUNJICA DE FRANGO

## INGREDIENTES

1 cebola picadinha  
2 colheres (sopa) de óleo  
Temperos a gosto (alho, sal pimenta de cheiro)  
1 colher (sopa) de corante  
250g de mandioca cozida  
200g de mesocarpo  
1kg de peito de frango cozido e desfiado  
1 tablete de caldo de galinha  
200ml de requeijão cremoso  
Salsa e cebolinha picadas  
Torresmo a gosto



## MODO DE PREPARAR

- 1 Em uma panela, frite a cebola no óleo. Acrescente o alho, o corante e refogue.
- 2 Bata a mandioca no liquidificador com 250ml de água, o mesocarpo, e deixe ferver.
- 3 Acrescente o frango e o caldo de galinha e deixe ferver (se o caldo estiver grosso coloque mais um pouquinho de água).
- 4 Na hora de servir, coloque 1 colher (sobremesa) de requeijão no fundo de cada prato.
- 5 Coloque o caldo quente por cima, o cheiro verde e o torresmo.

## VITAMINA DE MANDIOCA COM MESOCARPO

### INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de mesocarpo
- 1 copo de 200ml de mandioca cozida e sem fio
- 3 copos de 200ml de água gelada
- 6 colheres (sopa) de leite em pó
- Açúcar a gosto
- Canela opcional

### MODO DE PREPARAR

- 1 Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva.
- 2 Se preferir, troque a mandioca por abóbora madura, inhame ou batata doce.
- 3 Não esqueça que os legumes são cozidos antes de levar ao liquidificador.

## MINGAU DE MESOCARPO

### INGREDIENTES

- ½ copo de 200ml de mesocarpo
- ½ copo de 200ml de açúcar
- 3 colheres de sopa de coco ralado
- 1 colher (sopa) de margarina
- 1 litro de leite

### MODO DE PREPARAR

- 1 Misture o mesocarpo e o açúcar numa panela.
- 2 Acrescente o coco ralado e a margarina.
- 3 Adicione o leite aos poucos, misturando até dissolver bem os ingredientes.
- 4 Leve ao fogo, sempre mexendo, até o mingau engrossar, durante 15 minutos.
- 5 Retire do fogo.
- 6 Sirva quente.

## BOLO DE MESOCARPO

### INGREDIENTES

- 4 ovos
- 3 colheres (sopa) de margarina ou manteiga
- 1 ½ copo de 200ml de açúcar
- 2 copos de 200ml de leite
- 3 copos de 200ml de farinha de trigo com fermento
- 1 copo de 200ml de mesocarpo
- ½ colher (sopa) de fermento em pó



### MODO DE PREPARAR

- 1 Bata as claras dos ovos em neve. Separe.
- 2 Em outro recipiente, bata a manteiga, as gemas e o açúcar até ficar uma mistura cremosa.
- 3 Acrescente a seguir e aos poucos o leite, a farinha de trigo, o mesocarpo e o fermento.
- 4 Por último, acrescente as claras em neve delicadamente.
- 5 Coloque em forma untada e asse em forno alto (280°C) por cerca de 30 minutos.

## MANJAR DE MESOCARPO

### INGREDIENTES

- 180g de açúcar
- 3 colheres (sopa) de leite em pó
- 2 colheres (sopa) de mesocarpo
- 4 colheres (sopa) de amido de milho bem cheias
- 2 litros de leite
- 200ml de leite de coco
- 100g de coco ralado
- 1 lata (680g) de ameixa em calda



### MODO DE PREPARAR

- 1 Coloque em uma panela o açúcar, o leite em pó, o mesocarpo e o amido de milho.
- 2 Acrescente aos poucos o leite e misture até dissolver totalmente os ingredientes.
- 3 Acrescente o leite de coco e o coco ralado.
- 4 Leve ao fogo, sempre mexendo, até engrossar.
- 5 Despeje em uma forma redonda com furo no meio.
- 6 Depois de esfriar à temperatura ambiente, leve à geladeira por pelo menos duas horas.
- 7 Para servir, desenforme, banhe por cima com a calda e enfeite com ameixas.

## BISCOITO DE MESOCARPO

### INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de açúcar
- 250g de margarina
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de amido de milho
- 1 xícara (chá) de mesocarpo

### MODO DE PREPARAR

- 1 Bata bem o açúcar e a margarina, até formar um creme.
- 2 Acrescente a farinha de trigo, o amido de milho e, por último, o mesocarpo.
- 3 Amasse com as mãos bem devagar. Se a massa estiver grudando nos dedos, acrescente farinha.
- 4 Deixe descansar por 40 minutos.
- 5 Faça os biscoitinhos de preferência redondos, amassados com o garfo.
- 6 Leve ao forno alto (280°C) por, aproximadamente, 30 minutos.

## BOLO DE MESOCARPO

### INGREDIENTES

- 300 g de mesocarpo
- 300 g de trigo com fermento
- 4 ovos
- 1 ½ de açúcar
- 250g de manteiga
- 500 ml de leite de coco babaçu ou leite integral

### MODO DE PREPARAR

- 1 Bata as claras em neve e reserve.
- 2 Em uma vasilha a parte misture o açúcar, a manteiga e mexa até ficar homogêneo, acrescente aos poucos a farinha de trigo, o mesocarpo e o leite.
- 3 Quando estiver uma massa homogênea acrescente aos poucos a clara em neve, apenas misture delicadamente as claras, não bata.
- 4 Leve ao forno pré-aquecido por cerca de 40 minutos.

## VITAMINA DE MESOCARPO

### INGREDIENTES

600ml de leite  
3 colheres (sopa) de mesocarpo  
3 bananas  
3 colheres (sopa) de leite em pó  
Açúcar a gosto

### MODO DE PREPARAR

- 1 Bata bem no liquidificar o leite, o mesocarpo, a banana, o leite em pó e o açúcar.
- 2 Se desejar, acrescente outras frutas a gosto, como o cupuaçu.



## PUDIM DE MESOCARPO DE BABAÇU

### INGREDIENTES

250 g de mesocarpo  
1 caixa de creme de leite  
1 caixa de leite condensado  
500 ml de leite de coco babaçu  
3 ovos  
Raspinhas de casca de limão  
3 colheres (sopa) de açúcar para caramelizar  
3 colheres (sopa) de água

### MODO DE PREPARAR

- 1 Bata todos os ingredientes no liquidificador por cerca de 5 minutos e depois reserve.
- 2 Coloque o açúcar e a água na forma de pudim para caramelizar.
- 3 Em seguida despeje o conteúdo do liquidificador na forma e cozinhe em banho Maria.

## PUDIM DE CHOCOLATE COM MESOCARPO

### INGREDIENTES

4 ovos  
2 xícaras (chá) de leite  
1 ½ colher (sopa) de amido de milho  
5 colheres (sopa) de achocolatado  
1 lata de leite condensado  
2 colheres (sopa) de mesocarpo  
Caramelo de açúcar

### MODO DE PREPARAR

- 1 Bata primeiro os ovos no liquidificador.
- 2 Acrescente os demais ingredientes até misturar bem.
- 3 Coloque a massa em uma forma caramelizada.
- 4 Leve ao fogo em banho-maria por 60 minutos.



## ACHOCOLATADO DE MESOCARPO

### INGREDIENTES

250g de mesocarpo  
3 litros de leite de coco babaçu  
10 gemas  
1 kg de açúcar  
Canela em pó  
Raspas de casca de limão  
250 g de manteiga  
1 caixa de leite condensado

### MODO DE PREPARAR

- 1 Desmanche o mesocarpo no leite e leve ao fogo para ferver mexendo para não criar pelotas.
- 2 Quando começar a engrossar acrescente a manteiga e o leite condensado.
- 3 A parte bata as gemas com açúcar, a canela e as rasas de limão e acrescente ao achocolatado poucos minutos antes de apagar o fogo.



# MINGAU DE MESOCARPO COM TAPIOCA GROSSA

## INGREDIENTES

- 300g de mesocarpo
- 3 litros de leite de coco babaçu
- 1 kg de açúcar
- Sal a gosto
- Canela em pó
- 250 g de manteiga
- 1 caixa de leite condensado
- 1 kg de tapioca grossa



## MODO DE PREPARAR

- 1 Coloque previamente a tapioca grossa para hidratar em 1 litro de leite babaçu.
- 2 Em uma vasilha a parte desmanche o mesocarpo com parte do leite babaçu.
- 3 Em seguida acrescente a tapioca hidratada, o restante do leite de babaçu e leve ao fogo mexendo sem parar.
- 4 Quando o mingau começar a engrossar acrescente a manteiga e o leite condensado.

# BRIGADEIRÃO DE CHOCOLATE COM MESOCARPO

## INGREDIENTES

- 5 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 1 lata (395g) de leite condensado
- 1 caixa (395g) de leite
- 3 colheres (sopa) de leite em pó
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1 colher (sopa) de mesocarpo

## MODO DE PREPARAR

- 1 Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- 2 Leve ao fogo e mexa com uma colher de pau até dar o ponto de um mingau bem grosso.
- 3 Unte uma forma redonda com furo no meio.
- 4 Coloque a mistura ainda quente na forma.
- 5 Espere esfriar e leve à geladeira por, pelo menos, duas horas.
- 6 Desenforme e sirva gelado com calda de chocolate ou granulado.





# BOLO DE TAPIOCA COM MESOCARPO E LEITE DE COCO BABAÇU

## INGREDIENTES

1/2 kg de tapioca grossa para bolo  
 1/2 litro de leite de coco babaçu  
 1/2 litro de leite manso/coco da praia  
 300 g de manteiga  
 Sal a gosto  
 1 ½ xícaras de farinha de trigo  
 1 ½ xícaras de farinha de mesocarpo  
 Canela em pó  
 Erva doce  
 3 ovos



## MODO DE PREPARAR

- 1 Hidrate a tapioca com o leite babaçu e o leite manso.
- 2 Enquanto a tapioca está hidratando, coloque em uma vasilha grande o açúcar, a manteiga e bata até formar uma pasta homogênea, acrescente os ovos, o trigo, a canela e a erva doce (esses dois são opcionais).
- 3 Bata tudo acrescentando o leite de coco onde a tapioca estava sendo hidratada.
- 4 Quando a massa esteve homogênea, acrescente a tapioca e leve ao fogo em forma untada por cerca de 40 minutos.

# BISCOITO DE MESOCARPO

## INGREDIENTES

250g de mesocarpo  
 800g de manteiga  
 400g de açúcar  
 1 kg de fécula de mandioca  
 3 ovos  
 1 kg de trigo sem fermento

## MODO DE PREPARAR

- 1 Coloque em uma bacia o mesocarpo, a manteiga, os ovos e bata com uma colher de pau.
- 2 Em seguida vá acrescentando e mexendo aos poucos o mesocarpo e o trigo e sove bastante até ficar uma massa homogênea que desgrude dos dedos.
- 3 Modele os biscoitos em forma de bolinhas e em seguida amasse levemente com um garfo.
- 4 Coloque os biscoitos na forma um pouco distante uns dos outros para não grudar quando assar.
- 5 Leve ao forno para assar até que fiquem levemente dourados, se deixar muito tempo no forno ele ficará muito duro quando esfriar.





## Mulheres Mãos de Fibra

Formado por 15 empreendedoras da comunidade de Serra no município de Tufilândia, o grupo Mulheres Mãos de Fibra foi fundado em 22 de novembro de 2018, composto por quebradeiras de coco babaçu. Tem como sua principal atividade o beneficiamento da farinha de mesocarpo e a produção de biscoito.

Em fevereiro de 2019 essas mulheres “dão as mãos” para a “Rede Mulheres do Maranhão” e iniciam o processo de incubação do negócio para a melhoria do processo produtivo e gestão.

Hoje o grupo é referência na produção de farinha de mesocarpo no território.





Mulheres  
Mãos de  
Fibra

📍 Rua Grande, s/n- Comunidade Serra, s/n, município de Tufilândia  
☎️ (98) 9 9150-7676 Rosinete ☎️ (98) 8534-3739 Vanessa Melo