

SABORES DA TERRA



RECEITAS QUE CONECTAM
NATUREZA,
TRADIÇÃO E QUALIDADE

Uma seleção de receitas
preparadas com
ingredientes naturais
que valorizam o sabor, a
tradição e o prazer de cozinhar.

BIORGÂNICA

Cozinhar é cultivar momentos.

MUITO ANTES DE UMA RECEITA CHEGAR À MESA, ELA COMEÇA NO CAMPO. É ALI QUE CADA GRÃO, CADA SEMENTE E CADA INGREDIENTE INICIA SUA JORNADA, CARREGANDO CONSIGO O TRABALHO DE QUEM PLANTA, CUIDA E RESPEITA A NATUREZA.

NA BIORGÂNICA, ACREDITAMOS QUE A ALIMENTAÇÃO VAI MUITO ALÉM DA NUTRIÇÃO. ELA REPRESENTA ENCONTROS, MEMÓRIAS, TRADIÇÕES E O PRAZER DE COMPARTILHAR BONS MOMENTOS AO REDOR DA MESA.

FOI PENSANDO NISSO QUE CRIAMOS ESTE E-BOOK.

AQUI VOCÊ ENCONTRARÁ RECEITAS QUE VALORIZAM INGREDIENTES PRESENTES NO DIA A DIA DOS BRASILEIROS, COMO ARROZ, MILHO, MANDIOCA, FEIJÃO, TRIGO, GRÃO-DE-BICO, CHIA E OUTROS ALIMENTOS QUE FAZEM PARTE DA NOSSA CULTURA ALIMENTAR.

SÃO PREPARAÇÕES SIMPLES, SABOROSAS E ACESSÍVEIS, PENSADAS PARA INSPIRAR NOVAS EXPERIÊNCIAS NA COZINHA E MOSTRAR COMO INGREDIENTES DE QUALIDADE FAZEM TODA A DIFERENÇA NO RESULTADO FINAL.

ESPERAMOS QUE ESTE MATERIAL DESPERTE NOVAS IDEIAS, INCENTIVE VOCÊ A COZINHAR MAIS E TRANSFORME CADA REFEIÇÃO EM UM MOMENTO ESPECIAL.

SEJA BEM-VINDO.

Equipe Biorgânica

ÍNDICE

Ingredientes que inspiram

INGREDIENTES

ARROZ	7
ACUCAR MASCADO	12
CHIA	16
GRÃO-DE-BICO	18
FEIJÃO	20
MANDIOCA	24
MILHO	30
SOJA	34
TRIGO	38

RECEITAS

I. ARROZ BRANCO SOLTINHO ...	8
2. ARROZ INTEGRAL COM LEGUMES ...	9
3. RISOTO CREMOSO DE COGUMELOS ...	10
4. ARROZ DOCE COM ACUCAR DEMERARA ...	11
5. BOLO DE CENOURA ...	13
6. COOKIES INTEGRAIS ...	14
7. BANANA CARAMELIZADA ...	15
8. PUDIM DE CHIA ...	17
9. HOMUS CASEIRO ...	19
10. FEIJÃO LEVE ...	21
II. FEIJÃO TROPEIRO ...	22
12. SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES ...	23
13. PIRAO DE PEIXE ...	26
14. FAROFA DE BANANA ...	27
15. PAO DE QUEIJO TRADICIONAL ...	28
16. BOLO SEM GLUTEN ...	29
17. POLENTA CREMOSA ...	31
18. CUSCUZ NORDESTINO ...	32
19. PIPOCA GOURMET ...	33
20. MOLHO VINAGRETE ...	35
21. CARNE DE SOJA REFOGADA ...	36
22. LEITE DE SOJA CASEIRO ...	37
23. PIZZA NAPOLETANA ...	39
24. PAO ARTESANAL ...	40
25. PANQUECA INTEGRAL ...	41
26. NHOQUE DE SEMOLA ...	42

Ingredientes que fazem a diferença

CADA INGREDIENTE POSSUI UMA HISTÓRIA.

CADA RECEITA DESPERTA UMA LEMBRANÇA.

NA BIORGÂNICA, VALORIZAMOS ALIMENTOS QUE FAZEM PARTE DA CULINÁRIA BRASILEIRA E QUE, GERAÇÃO APÓS GERAÇÃO, CONTINUAM PRESENTES NAS COZINHAS DE NORTE A SUL DO PAÍS.

NESTE E-BOOK VOCÊ CONHECERÁ UM POUCO MAIS SOBRE CADA CULTURA AGRÍCOLA, DESCOBRIRÁ CURIOSIDADES, APRENDERÁ NOVAS RECEITAS E ENCONTRARÁ DICAS PRÁTICAS PARA APROVEITAR MELHOR CADA INGREDIENTE.

MAIS DO QUE COZINHAR, QUEREMOS INSPIRAR VOCÊ A EXPERIMENTAR NOVOS SABORES E CRIAR MOMENTOS ESPECIAIS AO REDOR DA MESA.



ARROZ

O ALIMENTO QUE UNE GERAÇÕES

POUCOS INGREDIENTES ESTÃO TÃO PRESENTES NA ALIMENTAÇÃO DOS BRASILEIROS QUANTO O ARROZ. CULTIVADO HÁ MILHARES DE ANOS, ELE CONQUISTOU ESPAÇO EM DIFERENTES CULTURAS GRAÇAS À SUA VERSATILIDADE, SABOR SUAVE E EXCELENTE RENDIMENTO.

NO BRASIL, TORNOU-SE UM DOS PRINCIPAIS PROTAGONISTAS DAS REFEIÇÕES, ACOMPANHANDO CARNES, LEGUMES, SALADAS E, NATURALMENTE, O TRADICIONAL FEIJÃO.

BENEFÍCIOS

- ✓ FONTE NATURAL DE ENERGIA
- ✓ FÁCIL DIGESTÃO
- ✓ BAIXO TEOR DE GORDURA
- ✓ EXCELENTE ACOMPANHAMENTO PARA DIVERSAS RECEITAS

DICA BIORRÁTICA

ARMAZENE O ARROZ EM RECIPIENTES BEM FECHADOS, PROTEGIDOS DA UMIDADE E DA LUZ PARA PRESERVAR SUA QUALIDADE POR MAIS TEMPO.

RECEITA



Arroz Branco Soltinho

🕒 30 MIN · 👤 4 PORÇÕES · ★ FÁCIL

INGREDIENTES

- 2 xícaras de arroz
- 4 xícaras de água quente
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de sopa de óleo
- sal a gosto

MODO DE PREPARO

Aqueça o óleo em uma panela e refogue o alho até liberar seu aroma. Acrescente o arroz e mexa por cerca de dois minutos para envolver os grãos. Adicione a água quente e tempere com sal. Cozinhe em fogo baixo, com a panela semitampada, até que toda a água seja absorvida. Desligue o fogo e deixe descansar por cinco minutos antes de servir.

DICA BIORGÂNICA

FINALIZE COM SALSINHA FRESCA PARA UM TOQUE DE COR E SABOR.



RECEITA



Arroz Integral com Legumes

🕒 45 MIN · 👤 4 PORÇÕES · ★ FÁCIL

INGREDIENTES

- 2 xícaras de arroz integral
- 4 xícaras de água quente
- 1 cenoura em cubos
- 1 abobrinha em cubos
- 1/2 xícara de ervilhas frescas
- 1 cebola picada
- 2 colheres de azeite
- sal e ervas a gosto

MODO DE PREPARO

Lave o arroz integral em água corrente e deixe de molho por 30 minutos. em uma panela, aqueça 1 colher de azeite e refogue o arroz por 2 minutos. adicione 4 xícaras de água quente e sal. cozinhe em fogo baixo com a panela tampada por cerca de 35 minutos, até a água secar. em uma frigideira, aqueça o restante do azeite e refogue a cebola até dourar. acrescente a cenoura e a abobrinha e cozinhe por cinco minutos. adicione as ervilhas e tempere com sal e ervas. misture os legumes ao arroz cozido. finalize com azeite extravirgem e cheiro-verde.

DICA BIORGÂNICA

ACRESCENTE CENOURA, ABOBRINHA, ERVILHAS FRESCAS E CEBOLA REFOGADA. FINALIZE COM AZEITE EXTRA VIRGEM E CHEIRO-VERDE.



Risoto Cremoso de Cogumelos



🕒 40 MIN · 👤 4 PORÇÕES · ★ MÉDIA

INGREDIENTES

- 2 xícaras de arroz arbóreo
- 200g de cogumelos frescos fatiados
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho
- 1/2 xícara de vinho branco seco
- 1 litro de caldo de legumes quente
- 2 colheres de manteiga
- 1/2 xícara de queijo parmesão ralado
- sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela, refogue a cebola e o alho na manteiga. Adicione os cogumelos e cozinhe até dourarem. Acrescente o arroz e mexa por dois minutos. Despeje o vinho e deixe evaporar. Adicione o caldo quente aos poucos, mexendo sempre, até o arroz ficar al dente e cremoso. Finalize com manteiga e parmesão.

DICA BIORGÂNICA

UTILIZE COGUMELOS FRESCOS E ERVAS AROMÁTICAS COMO TOMILHO E ALECRIM PARA UM SABOR AINDA MAIS INTENSO.



RECEITA



Arroz Doce com Açúcar Mascavo

🕒 50 MIN · 👤 6 PORÇÕES · ★ FÁCIL

UM CLÁSSICO BRASILEIRO COM SABOR AINDA MAIS ESPECIAL

INGREDIENTES

- 1 xícara de arroz branco
- 1 litro de leite
- 1 xícara de açúcar mascavo Biorgânica
- 1 canela em pau
- casca de limão (opcional)
- canela em pó para finalizar

MODO DE PREPARO

Cozinhe o arroz em água até ficar macio. Acrescente o leite, a canela e a casca de limão e cozinhe em fogo baixo, mexendo ocasionalmente. Adicione o açúcar mascavo e continue cozinhando até obter uma textura cremosa. Sirva morno ou gelado e finalize com canela em pó.

DICA BIORGÂNICA

O AÇÚCAR MASCADO PRESERVA OS MINERAIS NATURAIS DA CANA E CONFERE UM SABOR MAIS INTENSO, TORNANDO ESSA SOBREMESA AINDA MAIS ESPECIAL.





AÇÚCAR MASCAVO

O SABOR NATURAL DA CANA-DE-AÇÚCAR

O AÇÚCAR MASCAVO É PRODUZIDO A PARTIR DO CALDO DA CANA-DE-AÇÚCAR E NÃO PASSA POR PROCESSO DE REFINAMENTO, PRESERVANDO SUA COLORAÇÃO ESCURA, AROMA INTENSO E OS MINERAIS NATURALMENTE PRESENTES NA CANA.

NA BIORGÂNICA, O AÇÚCAR MASCAVO É CULTIVADO COM RESPEITO AO MEIO AMBIENTE E ÀS BOAS PRÁTICAS AGRÍCOLAS, OFERECENDO UM INGREDIENTE VERSÁTIL PARA O PREPARO DE BOLOS, BISCOITOS, BEBIDAS, SOBREMESAS E RECEITAS DO DIA A DIA.

ONDE UTILIZAR

BOLOS E TORTAS · COOKIES · CAFÉS E CHÁS · SUCOS NATURAIS
GELEIAS · SOBREMESAS · FRUTAS ASSADAS · CALDAS

CURIOSIDADE

POR NÃO PASSAR POR REFINAMENTO, O AÇÚCAR MASCAVO MANTÉM VITAMINAS E MINERAIS COMO FERRO, CÁLCIO E POTÁSSIO, ALÉM DE UM SABOR MARCANTE QUE DÁ PERSONALIDADE ÀS RECEITAS.

Bolo de Cenoura com Açúcar Mascavo

🕒 50 MIN · 👤 10 PORÇÕES · ★ FÁCIL

INGREDIENTES

- 3 cenouras médias picadas
- 4 ovos
- 1 xícara de óleo
- 2 xícaras de açúcar mascavo biorgânica
- 2 e 1/2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador as cenouras, os ovos, o óleo e o açúcar mascavo até obter uma mistura homogênea. transfira para uma tigela e adicione a farinha de trigo peneirada, mexendo delicadamente. por último, acrescente o fermento e misture com cuidado. despeje a massa em uma forma untada e enfarinhada. leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 35 minutos ou até que um palito saia limpo.

DICA BIORGÂNICA

O AÇÚCAR MASCADO DEIXA O BOLO MAIS ÚMIDO E COM SABOR AGARAMELADO. SIRVA COM UMA COBERTURA DE CHOCOLATE MEIO AMARGO.



RECEITA



Cookies de Aveia com Açúcar Mascavo

🕒 25 MIN · 👤 20 UNIDADES · ★ FÁCIL

INGREDIENTES

- 1 xícara de aveia em flocos
- 1 xícara de farinha de trigo
- 3/4 xícara de açúcar mascavo biorgânica
- 1/2 xícara de manteiga derretida
- 1 ovo
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1/2 colher de chá de bicarbonato
- 1 pitada de sal
- gotas de chocolate (opcional)

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, misture a manteiga derretida com o açúcar mascavo até formar um creme. adicione o ovo e a baunilha e mexa bem. em outra tigela, combine a farinha, a aveia, o bicarbonato e o sal. junte os ingredientes secos aos úmidos e misture até incorporar. adicione as gotas de chocolate, se desejar. com uma colher, forme bolinhas e disponha em uma assadeira forrada com papel manteiga. leve ao forno preaquecido a 180°C por 12 a 15 minutos ou até dourar nas bordas.

DICA BIORGÂNICA

DEIXE OS COOKIES ESFRIAREM NA ASSADEIRA POR 5 MINUTOS ANTES DE TRANSFERIR. ELES FICAM CROCANTES POR FORA E MACIOS POR DENTRO.



Banana Caramelizada com Açúcar Mascavo

🕒 15 MIN · 👤 4 PORÇÕES · ★ FÁCIL

INGREDIENTES

- 4 bananas maduras cortadas ao meio
- 3 colheres de sopa de açúcar mascavo biorgânica
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 pitada de canela em pó
- **sorvete de creme para acompanhar (opcional)**

MODO DE PREPARO

Em uma frigideira antiaderente, derreta a manteiga em fogo médio. adicione o açúcar mascavo e mexa até dissolver completamente, formando uma calda dourada. disponha as bananas cortadas ao meio na frigideira e deixe caramelizar por 2 minutos de cada lado. polvilhe a canela por cima e retire do fogo. sirva quente, acompanhada de sorvete de creme ou iogurte natural.

DICA BIORGÂNICA

USE BANANAS FIRMES PARA QUE NÃO DESMANCHEM AO CARAMELIZAR. O AÇÚCAR MASCACO DÁ UM TOQUE DE MELADO IRRESISTÍVEL.





CHIA ORGÂNICA

SUPERALIMENTO RICO EM ÔMEGA-3 E FIBRAS

A CHIA ORGÂNICA BIORGÂNICA É UMA SEMENTE PODEROSA, REPLETA DE ÔMEGA-3, FIBRAS E PROTEÍNAS. SEU SABOR NEUTRO E VERSATILIDADE A TORNAM PERFEITA PARA DIVERSAS PREPARAÇÕES DO DIA A DIA.

QUANDO HIDRATADA, FORMA UM GEL NUTRITIVO QUE AUXILIA NA SACIEDADE E NO FUNCIONAMENTO INTESTINAL. É UM INGREDIENTE INDISPENSÁVEL PARA QUEM BUSCA UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA E NATURAL.

ONDE UTILIZAR

PUDINS · SMOOTHIES · IOGURTES · SALADAS
PÃES · GRANOLAS · SUCOS · SOBREMESAS

CURIOSIDADE

A CHIA ABSORVE ATÉ 12 VEZES SEU PESO EM ÁGUA, FORMANDO UM GEL QUE PODE SUBSTITUIR OVOS EM RECEITAS VEGANAS. BASTA MISTURAR 1 COLHER DE CHIA COM 3 DE ÁGUA E AGUARDAR 15 MINUTOS.

Pudim de Chia com Frutas

🕒 10 MIN + 4H GELADEIRA · 👤 4 PORÇÕES · ★ FÁCIL

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de chia orgânica Biorgânica
- 1 xícara de leite vegetal ou integral
- 1/2 xícara de iogurte natural
- 2 colheres de sopa de mel ou açúcar mascavo
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- Frutas frescas para decorar (morango, manga, mirtilo)

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, misture a chia com o leite, o iogurte, o mel e a baunilha. Mexa bem para que as sementes não fiquem grudadas. Cubra e leve à geladeira por pelo menos 4 horas ou durante a noite. Ao servir, mexa novamente e distribua em copos ou potes. Decore com frutas frescas a gosto.

DICA BIORGÂNICA

PARA UM PUDIM MAIS CREMOSO, USE LEITE DE COCO. QUANTO MAIS TEMPO NA GELADEIRA, MAIS FIRME FICA A TEXTURA.





GRÃO-DE-BICO ORGÂNICO

PROTEÍNA VEGETAL VERSÁTIL E NUTRITIVA

O GRÃO-DE-BICO ORGÂNICO BIORGÂNICA É FONTE DE PROTEÍNA VEGETAL, FIBRAS E MINERAIS ESSENCIAIS. SEU SABOR SUAVE E TEXTURA CREMOSA O TORNAM UM INGREDIENTE CORINGA NA COZINHA SAUDÁVEL.

RICO EM FERRO, ÁCIDO FÓLICO E MAGNÉSIO, CONTRIBUI PARA A SAÚDE CARDIOVASCULAR E O EQUILÍBRIO ENERGÉTICO. PODE SER USADO EM PREPARAÇÕES SALGADAS E DOCES, SEMPRE COM MUITO SABOR.

ONDE UTILIZAR

HOMUS · SALADAS · SOPAS · CURRY

FALAFEL · ASSADOS · MASSAS · SNACKS

CURIOSIDADE

O GRÃO-DE-BICO É CULTIVADO HÁ MAIS DE 7.000 ANOS E É UM DOS ALIMENTOS MAIS CONSUMIDOS NO MUNDO. A ÁGUA DO COZIMENTO (AQUAFABA) PODE SUBSTITUIR CLARAS DE OVO EM RECEITAS VEGANAS.

Homus Caseiro

🕒 15 MIN + HIDRATAÇÃO · 👤 6 PORÇÕES · ★ FÁCIL

INGREDIENTES

- 2 xícaras de grão-de-bico orgânico cozido
- 3 colheres de sopa de tahine
- 2 colheres de sopa de azeite extra virgem
- Suco de 1 limão
- 1 dente de alho
- Sal e cominho a gosto
- Água gelada para ajustar a cremosidade

MODO DE PREPARO

Coloque o grão-de-bico no processador e bata até formar uma pasta granulosa. Adicione o tahine, o azeite, o suco de limão, o alho e os temperos. Processe novamente até ficar bem cremoso, adicionando água gelada aos poucos até atingir a consistência desejada. Sirva com um fio de azeite e páprica por cima.

DICA BIORGÂNICA

PARA UM HOMUS EXTRA CREMOSO, RETIRE A PELE DOS GRÃOS-DE-BICO ANTES DE PROCESSAR. ISSO FAZ TODA A DIFERENÇA NA TEXTURA FINAL.





FEIJÃO ORGÂNICO

FONTE DE PROTEÍNA VEGETAL E FIBRAS

O FEIJÃO ORGÂNICO BIORGÂNICA É CULTIVADO SEM AGROTÓXICOS, PRESERVANDO TODO O SABOR E OS NUTRIENTES DESSE GRÃO ESSENCIAL NA MESA BRASILEIRA. DISPONÍVEL NAS VARIEDADES PRETO, CARIOCA E VERMELHO, CADA TIPO TRAZ CARACTERÍSTICAS ÚNICAS DE SABOR E TEXTURA.

O FEIJÃO PRETO TEM SABOR MARCANTE E É IDEAL PARA FEIJOADAS. O CARIOCA, MAIS SUAVE, COMBINA COM O DIA A DIA. JÁ O VERMELHO, COM TEXTURA FIRME, É PERFEITO PARA SOPAS E ENSOPADOS.

ONDE UTILIZAR

FEIJOADAS · SOPAS · TROPEIROS · SALADAS
BURRITOS · ENSOPADOS · CHILI · CALDOS

CURIOSIDADE

O FEIJÃO É UMA DAS MAIORES FONTES DE PROTEÍNA VEGETAL E, QUANDO COMBINADO COM ARROZ, FORMA UMA PROTEÍNA COMPLETA COM TODOS OS AMINOÁCIDOS ESSENCIAIS PARA O ORGANISMO.

Feijoada Leve

 1h30 ·  6 PORÇÕES ·  MÉDIO

INGREDIENTES

- 2 xícaras de feijão preto biorgânica
- 300g de linguiça calabresa em rodela
- 200g de carne seca dessalgada e desfiada
- 1 cebola picada
- 4 dentes de alho picados
- 2 folhas de louro
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- cebolinha e salsinha para finalizar

MODO DE PREPARO

Deixe o feijão de molho por 8 horas, escorra e reserve. em uma panela de pressão, cozinhe o feijão com água e as folhas de louro por 25 minutos após pegar pressão. em outra panela, refogue o alho e a cebola em um fio de azeite. adicione a linguiça e a carne seca e refogue por 5 minutos. junte o feijão cozido com o caldo e deixe apurar por 15 minutos em fogo baixo. ajuste o sal e a pimenta. sirva com arroz branco, couve refogada e finalize com cebolinha e salsinha.

DICA BIORGÂNICA

PARA UMA VERSÃO AINDA MAIS LEVE, SUBSTITUA A LINGUIÇA POR PEITO DE FRANGO DESFIADO. O SABOR DO FEIJÃO PRETO ORGÂNICO SE DESTACA NATURALMENTE.



Feijão Tropeiro Carioca

🕒 40 MIN · 👤 6 PORÇÕES · ★ FÁCIL

INGREDIENTES

- 2 xícaras de feijão carioca biorgânica cozido e escorrido
- 200g de linguiça calabresa picada
- 150g de bacon em cubos
- 2 ovos
- 1 xícara de farinha de mandioca
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho picados
- couve picada a gosto
- sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma frigideira grande, frite o bacon até dourar. Adicione a linguiça e refogue por 3 minutos. Acrescente o alho e a cebola e refogue até murchar. Junte o feijão cozido e escorrido e misture bem. Empurre tudo para um lado da frigideira e mexa os ovos do outro lado até ficarem cozidos. Misture tudo e adicione a farinha de mandioca aos poucos, mexendo para não empelotar. Acrescente a couve picada, ajuste o sal e a pimenta. Sirva quente.

DICA BIORGÂNICA

O FEIJÃO CARIOCA ORGÂNICO TEM SABOR SUAVE E COMBINA PERFEITAMENTE COM A FARINHA DE MANDIOCA TORRADA.



Chili com Carne e Feijão Vermelho

🕒 45 MIN · 👤 6 PORÇÕES · ★ FÁCIL

INGREDIENTES

- 2 xícaras de feijão vermelho biorgânica cozido
- 400g de carne moída
- 1 lata de tomates pelados
- 1 pimentão vermelho picado
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho picados
- 1 colher de sopa de cominho
- 1 colher de chá de páprica defumada
- sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela grande, aqueça um fio de azeite e refogue o alho e a cebola até dourar. Adicione a carne moída e cozinhe até perder a cor rosada, desfazendo com um garfo. Acrescente o pimentão e refogue por 3 minutos. Junte os tomates pelados, o cominho e a páprica defumada, misturando bem. Adicione o feijão vermelho cozido e 1 xícara de água. Deixe cozinhar em fogo baixo por 20 minutos até engrossar. Ajuste o sal e a pimenta. Sirva com arroz branco ou tortilhas.

DICA BIORGÂNICA

O FEIJÃO VERMELHO ORGÂNICO TEM TEXTURA FIRME E NÃO DESMONTA NO COZIMENTO, PERFEITO PARA PRATOS COM MOLHO.





Mandioca Orgânica

VERSÁTIL E NUTRITIVA — DA RAIZ À MESA

A MANDIOCA É UMA DAS RAÍZES MAIS VERSÁTEIS DA CULINÁRIA BRASILEIRA. DELA DERIVAM FARINHAS, FÉCULAS E POLVILHOS QUE SÃO A BASE DE RECEITAS TRADICIONAIS EM TODAS AS REGIÕES DO PAÍS. NOSSOS PRODUTOS SÃO FEITOS COM MANDIOCA ORGÂNICA CULTIVADA SEM AGROTÓXICOS.

ONDE UTILIZAR

- FARINHA EXTRAFINA: FAROFAS DELICADAS E EMPANADOS
- FARINHA TORRACA: PIRÕES E ACOMPANHAMENTOS
- FARINHA FLOCADA: CUSCUZ E FAROFAS CROCANTES
- POLVILHO AZEDO: PÃO DE QUEIJO E BISCOITOS
- POLVILHO DOCE: BOLOS E RECEITAS SEM GLÚTEN

CURIOSIDADE

O BRASIL É O SEGUNDO MAIOR PRODUTOR MUNDIAL DE MANDIOCA. A RAIZ ERA CULTIVADA PELOS POVOS INDÍGENAS HÁ MAIS DE 9 MIL ANOS.

Farofa Crocante

🕒 20 MIN · 👤 4 PORÇÕES · ★ FÁCIL

INGREDIENTES

- 2 xícaras de farinha branca extrafina de mandioca biorgânica
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho picados
- 1/2 xícara de bacon em cubos
- salsinha picada a gosto
- sal a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma frigideira grande, derreta a manteiga e frite o bacon até dourar. Adicione a cebola e o alho e refogue até ficarem macios. Acrescente a farinha branca extrafina aos poucos, mexendo sempre em fogo médio até ficar crocante e dourada. Finalize com salsinha picada e sal a gosto. Sirva como acompanhamento.

DICA BIORGÂNICA

A FARINHA EXTRAFINA GARANTE UMA FAROFA LEVE E SEQUINHA, SEM GRUMOS. IDEAL PARA ACOMPANHAR CHURRASCO.



Pirão de Peixe

🕒 30 MIN · 👤 6 PORÇÕES · ★ FÁCIL

INGREDIENTES

- 2 xícaras de farinha de mandioca torrada biorgânica
- 1 litro de caldo de peixe
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de azeite
- salsinha picada a gosto
- sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Aqueça o azeite em uma panela e refogue o alho e a cebola até dourar. Adicione o caldo de peixe e deixe ferver. Reduza o fogo e acrescente a farinha torrada aos poucos, mexendo vigorosamente com uma colher de pau para não formar grumos. Continue mexendo até o pirão desgrudar da panela e ficar com consistência cremosa. Ajuste o sal e a pimenta. Finalize com salsinha picada.

DICA BIORGÂNICA

A FARINHA TORRADA DÁ AO PIRÃO UM SABOR LEVEMENTE DEFUMADO E COR DOURADA, TÍPICA DA CULINÁRIA DO NORTE.



RECEITA



Farofa de Banana

🕒 15 MIN · 👤 4 PORÇÕES · ★ FÁCIL

INGREDIENTES

- 2 xícaras de farinha de mandioca flocada biorgânica
- 2 bananas-da-terra maduras cortadas em cubos
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1/2 cebola picada
- sal a gosto
- canela a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO

Derreta a manteiga em uma frigideira e frite os cubos de banana até dourarem. Reserve. Na mesma frigideira, refogue a cebola até ficar translúcida. Acrescente a farinha flocada e mexa em fogo médio até ficar crocante. Volte a banana para a frigideira e misture delicadamente. Ajuste o sal e polvilhe canela se desejar. Sirva como acompanhamento de carnes.

DICA BIORGÂNICA

A FARINHA FLOCADA ABSORVE MENOS GORDURA QUE A FARINHA FINA, RESULTANDO EM UMA FAROFA MAIS LEVE E CROCANTE.



Pão de Queijo Tradicional

🕒 40 MIN · 👤 30 UNIDADES · ★ MÉDIO

INGREDIENTES

- 500g de polvilho azedo biorgânica
- 1 xícara de leite
- 1/2 xícara de óleo
- 2 ovos
- 200g de queijo minas meia-cura ralado
- 1 colher de chá de sal

MODO DE PREPARO

Aqueça o leite com o óleo e o sal até ferver. Despeje sobre o polvilho azedo e misture bem com uma colher até escaldar toda a massa. Deixe amornar. Adicione os ovos um a um, misturando bem após cada adição. Acrescente o queijo ralado e sove até ficar homogêneo. Modele bolinhas e coloque em assadeira untada. Asse em forno preaquecido a 180°C por 25 minutos ou até dourar.

DICA BIORGÂNICA

O POLVILHO AZEDO É O SEGREDO DA CASQUINHA CROCANTE E DO INTERIOR MACIO E ELÁSTICO DO PÃO DE QUEIJO MINEIRO.



Bolo sem Glúten

🕒 50 MIN · 👤 10 FATIAS · ★ FÁCIL

INGREDIENTES

- 2 xícaras de polvilho doce biorgânica
- 1 xícara de açúcar demerara
- 3 ovos
- 1/2 xícara de óleo de coco
- 1 xícara de leite de coco
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- raspas de 1 limão

MODO DE PREPARO

Bata os ovos com o açúcar até ficar fofo. Adicione o óleo de coco e o leite de coco, misturando bem. Acrescente o polvilho doce peneirado aos poucos, alternando com as raspas de limão. Por último, adicione o fermento e misture delicadamente. Despeje em forma untada e asse em forno preaquecido a 180°C por 35 minutos. Espere amornar antes de desenformar.

DICA BIORGÂNICA

O POLVILHO DOCE DEIXA O BOLO COM TEXTURA MACIA E LEVEMENTE ELÁSTICA — PERFEITO PARA QUEM BUSCA RECEITAS SEM GLÚTEN.





Milho Orgânico

DO GRÃO DOURADO ÀS RECEITAS DO DIA A DIA

O MILHO É UM DOS CEREAIS MAIS IMPORTANTES DA ALIMENTAÇÃO BRASILEIRA. RICO EM FIBRAS E ENERGIA, ELE SE TRANSFORMA EM FUBÁ, FARINHA DE MILHO BIJU E PIPOCA — INGREDIENTES ESSENCIAIS PARA RECEITAS QUE VÃO DO CAFÉ DA MANHÃ AO LANCHE DA TARDE. NOSSOS PRODUTOS SÃO FEITOS COM MILHO ORGÂNICO, SEM TRANSGÊNICOS.

ONDE UTILIZAR

- FUBÁ: POLENTAS, BOLOS, ANGUS E MINGAUS
- FARINHA DE MILHO BIJU: CUSCUZ, FAROFAS E BROAS
- PIPOCA: LANCHES SAUDÁVEIS E SNACKS CRIATIVOS

CURIOSIDADE

O MILHO FOI DOMESTICADO HÁ MAIS DE 7 MIL ANOS NO MÉXICO. HOJE O BRASIL É O TERCEIRO MAIOR PRODUTOR MUNDIAL DO GRÃO.

RECEITA



Polenta Cremosa

🕒 40 MIN · 👤 6 PORÇÕES · ★ FÁCIL

INGREDIENTES

- 2 xícaras de fubá biorgânica
- 1 litro de água
- 2 xícaras de leite
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1/2 xícara de queijo parmesão ralado
- sal a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela grande, ferva a água com o leite e uma pitada de sal. Reduza o fogo e adicione o fubá em fio, mexendo sem parar com uma colher de pau para não formar grumos. Cozinhe em fogo baixo por 30 minutos, mexendo a cada 5 minutos. Quando estiver cremosa e desgrudar da panela, desligue o fogo. Adicione a manteiga e o parmesão, misturando até derreter. Sirva quente como acompanhamento.

DICA BIORGÂNICA

O FUBÁ ORGÂNICO TEM MOAGEM FINA E UNIFORME, GARANTINDO UMA POLENTA SEM GRUMOS E COM SABOR MAIS INTENSO DE MILHO.



Cuscuz Nordestino

🕒 25 MIN · 👤 4 PORÇÕES · ★ FÁCIL

INGREDIENTES

- 2 xícaras de farinha de milho biju biorgânica
- 1 xícara de água
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de manteiga
- ovos cozidos para servir
- queijo coalho para servir

MODO DE PREPARO

Misture a farinha de milho biju com a água e o sal em uma tigela, hidratando bem com as mãos até ficar úmida e soltinha. Deixe descansar por 10 minutos. Coloque a farinha hidratada na cuscuzeira sem pressionar. Tampe e cozinhe no vapor por 15 minutos. Desenforme em um prato, adicione a manteiga por cima e sirva com ovos cozidos e queijo coalho grelhado.

DICA BIORGÂNICA

A FARINHA DE MILHO BIJU TEM GRÃOS MAIS GROSSOS QUE O FUBÁ, DANDO AO CUSCUIZ A TEXTURA FLOCADA CARACTERÍSTICA.



Pipoca Gourmet

🕒 10 MIN · 👥 4 PORÇÕES · ★ FÁCIL

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de milho de pipoca biorgânica
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 1 colher de chá de açúcar mascavo
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de páprica defumada

MODO DE PREPARO

Aqueça o óleo de coco em uma panela grande com tampa. Adicione 3 grãos de milho e espere estourar — sinal de que está na temperatura certa.

Coloque o restante do milho, tampe e sacuda a panela de vez em quando.

Quando o estouro diminuir, desligue o fogo. Transfira para uma tigela e tempere com açúcar mascavo, sal e páprica defumada, misturando bem.

DICA BIORGÂNICA

O MILHO DE PIPOCA ORGÂNICO ESTOURA MAIS UNIFORMEMENTE E TEM SABOR MAIS PURO, SEM RESÍDUOS DE AGROTÓXICOS.





Soja

PROTEÍNA VEGETAL COMPLETA

A soja é uma das leguminosas mais nutritivas do mundo, rica em proteínas, fibras e isoflavonas. Seus derivados são versáteis na cozinha — do óleo para refogar ao grão inteiro para preparar leite vegetal caseiro.

ONDE UTILIZAR

- Óleo de soja: frituras, refogados, molhos e vinagrete
- Soja descascada e partida: carnes vegetais, ensopados
- Soja orgânica: leite vegetal, tofu caseiro, saladas

CURIOSIDADE

O BRASIL É UM DOS MAIORES PRODUTORES DE SOJA DO MUNDO. A VERSÃO ORGÂNICA GARANTE UM GRÃO LIVRE DE TRANSGÊNICOS E AGROTÓXICOS.

RECEITA



Molho Vinagrete

🕒 10 MIN · 👥 6 PORÇÕES · ★ FÁCIL

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de óleo de soja biorgânica
- 2 tomates picados em cubos
- 1 cebola picada
- 1/2 pimentão verde picado
- 1/4 xícara de vinagre de maçã
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- salsinha picada a gosto

MODO DE PREPARO

Pique todos os vegetais em cubos pequenos e uniformes. Em uma tigela, misture o tomate, a cebola, o pimentão e a salsinha. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Regue com o óleo de soja e o vinagre, misturando delicadamente. Leve à geladeira por pelo menos 30 minutos antes de servir para os sabores se incorporarem.

DICA BIORGÂNICA

O ÓLEO DE SOJA ORGÂNICO TEM SABOR NEUTRO E É RICO EM ÔMEGA-6, IDEAL PARA TEMPEROS A FRIO COMO VINAGRETE.



RECEITA



Carne de Soja Refogada

🕒 30 MIN · 👤 4 PORÇÕES · ★ FÁCIL

INGREDIENTES

- 2 xícaras de soja descascada e partida biorgânica
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de molho shoyu
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 cenoura ralada
- sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Hidrate a soja descascada e partida em água quente por 15 minutos e escorra. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourar. Adicione a soja hidratada e a cenoura ralada. Tempere com molho shoyu, sal e pimenta. Cozinhe em fogo médio por 10 minutos, mexendo de vez em quando, até ficar macia e saborosa.

DICA BIORGÂNICA

A SOJA DESCASCADA E PARTIDA HIDRATA MAIS RÁPIDO QUE O GRÃO INTEIRO E ABSORVE MELHOR OS TEMPEROS DO REFOGADO.



RECEITA



Leite de Soja Caseiro

🕒 40 MIN · 👤 1 LITRO · ★ MÉDIO

INGREDIENTES

- 1 xícara de soja orgânica biorgânica
- 1 litro de água filtrada
- 1 pitada de sal
- açúcar ou baunilha a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO

Deixe a soja de molho em água por 8 horas (ou de um dia para o outro). Escorra e retire as cascas esfregando os grãos. Bata no liquidificador com 1 litro de água filtrada até ficar homogêneo. Coe em um pano fino ou coador de voal, espremendo bem. Leve ao fogo e ferva por 20 minutos, mexendo sempre. Tempere com sal e adoce se desejar.

DICA BIORGÂNICA

A SOJA ORGÂNICA GARANTE UM LEITE VEGETAL PURO, SEM TRANSGÊNICOS. O RESÍDUO (OKARA) PODE SER USADO EM BOLOS E TORTAS.





Trigo

A BASE DA PANIFICAÇÃO ARTESANAL

O trigo é o cereal mais utilizado na panificação e confeitaria. Cada tipo de farinha tem características próprias — da leveza da 000 para massas fermentadas à rusticidade da integral, passando pela textura granulosa da sêmola para massas frescas.

ONDE UTILIZAR

- Farinha 000: pizzas, pães de longa fermentação
- Farinha 000-: pães artesanais, massas rústicas
- Farinha integral: panquecas, bolos integrais, pães
- Sêmola: nhoques, massas frescas, polenta de trigo

CURIOSIDADE

A CLASSIFICAÇÃO 000 INDICA MAIOR REFINAMENTO E FORÇA DO GLÚTEN, IDEAL PARA FERMENTAÇÕES LONGAS QUE DESENVOLVEM SABOR E TEXTURA ÚNICOS.

RECEITA



Pizza Napoletana

🕒 24H · 👤 2 PIZZAS · ★ MÉDIO

INGREDIENTES

- 500g de farinha de trigo 000 biorgânica
- 325ml de água gelada
- 10g de sal
- 3g de fermento biológico seco
- 1 colher de sopa de azeite

MODO DE PREPARO

Dissolva o fermento na água gelada. Em uma tigela, misture a farinha e o sal. Adicione a água com fermento e misture até formar uma massa. Sove por 10 minutos até ficar lisa e elástica. Cubra e deixe descansar 1 hora. Divida em 2 bolas, coloque em recipientes untados e leve à geladeira por 24 horas. Retire 2 horas antes de usar. Abra com as mãos (sem rolo) e asse em forno na temperatura máxima por 5-7 minutos.

DICA BIORGÂNICA

A LONGA FERMENTAÇÃO NA GELADEIRA DESENVOLVE SABOR E BOLHAS CARACTERÍSTICAS DA PIZZA NAPOLETANA. A FARINHA 000 TEM O GLÚTEN IDEAL PARA ESSA TÉCNICA.



Pão Artesanal

🕒 3H · 👤 1 PÃO · ★ MÉDIO

INGREDIENTES

- 500g de farinha de trigo 000- biorgânica
- 350ml de água morna
- 10g de sal
- 5g de fermento biológico seco
- 1 colher de sopa de azeite

MODO DE PREPARO

Misture a farinha e o sal. Dissolva o fermento na água morna e junte à farinha. Misture até formar uma massa homogênea. Sove por 12 minutos até ficar elástica. Cubra e deixe crescer por 1h30 até dobrar. Modele o pão, coloque em uma forma ou cesto polvilhado. Deixe crescer mais 45 minutos. Faça cortes na superfície e asse a 220°C por 35 minutos com uma tigela de água no forno para criar vapor.

DICA BIORGÂNICA

A FARINHA 000- TEM FORÇA MÉDIA, PERFEITA PARA PÃES COM MIOLO MACIO E CASCA CROCANTE. O VAPOR NO FORNO É O SEGREDO DA CROSTA DOURADA.



Panqueca Integral

🕒 20 MIN · 👤 8 UNIDADES · ★ FÁCIL

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de trigo integral biorgânica
- 1 ovo
- 1 xícara de leite
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma massa lisa. Deixe descansar 10 minutos. Aqueça uma frigideira antiaderente e unte levemente com azeite. Despeje uma concha de massa e espalhe em movimentos circulares. Cozinhe até as bordas soltarem e vire. Recheie a gosto — sugestão: ricota com espinafre ou frango desfiado.

DICA BIORGÂNICA

A FARINHA INTEGRAL PRESERVA O FARELO E O GÉRMEN DO TRIGO, OFERECENDO MAIS FIBRAS E NUTRIENTES. A MASSA FICA LEVEMENTE MAIS ENCORPADA E NUTRITIVA.



RECEITA



Nhoque de Sêmola

🕒 30 MIN · 👤 4 PORÇÕES · ★ MÉDIO

INGREDIENTES

- 1 litro de leite
- 200g de sêmola de trigo biorgânica
- 50g de manteiga
- 100g de queijo parmesão ralado
- 2 gemas
- sal e noz-moscada a gosto

MODO DE PREPARO

Aqueça o leite com sal e noz-moscada. Quando ferver, adicione a sêmola em fio, mexendo sem parar por 5 minutos até engrossar. Retire do fogo, acrescente a manteiga, o parmesão e as gemas, misturando rápido. Espalhe a massa em uma assadeira untada (1cm de espessura) e leve à geladeira por 30 minutos. Corte em discos com um copo, disponha em refratário, cubra com manteiga e parmesão e asse a 200°C por 20 minutos.

DICA BIORGÂNICA

O NHOQUE DE SÊMOLA (ALLA ROMANA) É DIFERENTE DO DE BATATA — TEM TEXTURA FIRME E CREMOSA AO MESMO TEMPO. A SÊMOLA DÁ ESTRUTURA E SABOR DE TRIGO.



Obrigado por fazer parte desta jornada!

Cozinhar é transformar ingredientes em momentos especiais. É reunir pessoas, compartilhar histórias e criar memórias ao redor da mesa.

Esperamos que este e-book tenha inspirado você a experimentar novas receitas, descobrir diferentes sabores e valorizar ainda mais os ingredientes que fazem parte da nossa cultura.

Na Biorgânica, acreditamos que a qualidade começa na origem. Por isso, selecionamos cuidadosamente nossos produtos para levar até você ingredientes que unem sabor, tradição e confiança.

Continue explorando novas possibilidades na cozinha e acompanhe nossas novidades, receitas e lançamentos.

Será um prazer fazer parte da sua próxima receita!

Equipe Biorgânica

Fale com a Biorgânica



Endereço

Realeza – Paraná – CEP 85770-000



Telefone

(46) 3543-4613



WhatsApp

(46) 99118-8174



E-mail

comercial@biorganica.com.br



Site

www.biorganica.com.br



Instagram

@biorganicao_produtos_organicos



Facebook

facebook.com/biorganica.realezapr



YouTube

youtube.com/@biorganica.realezapr1147

