

Tapioca

a qualquer hora!

Além de ser leve, promover saciedade e ajudar os celíacos, ela se destaca por sua versatilidade, já que pode ser usada em receitas para todas as refeições

por | *Lais Almeida*

A famosa iguaria feita a partir da fécula de mandioca é uma deliciosa herança indígena que, ao longo dos anos, conquistou a mesa dos brasileiros. E desde que foi descoberta pelos colonizadores portugueses, a tapioca — ou beiju, como também é conhecida em algumas regiões do País — assumiu o papel de substituta do pão. E não é para menos: além de prática, versátil e pouco calórica, ela é 100% natural e não possui glúten, sódio ou gorduras. O alimento contém nutrientes importantes para o aumento da saciedade, da disposição e da concentração, como ferro, cálcio, potássio e vitaminas K e do complexo B, mas em doses bem pequenas, segundo Tamara Rocha, nutricionista do Espaço CM Nutrição, no Rio de Janeiro (RJ). “O ideal é apostar em uma variedade de ingredientes que sejam fonte de fibra ou de gordura boa, para obter um bom aporte nutricional e diminuir o índice glicêmico da refeição”, afirma.



Massa turbinada

E para dar um “que” a mais à receita, Bete Russo, nutricionista da clínica que leva o seu nome, em São Paulo (SP), indica a adição de chia, amaranto ou farinhas de linhaça e girassol. “Esses ingredientes são ricos em aminoácidos essenciais, ômega 3, vitaminas e minerais, que auxiliam na redução do colesterol, ajudam na manutenção da massa magra e viabilizam a redução do peso”, observa. A especialista aconselha, ainda, a apostar na preparação em forma de crepe — chamada de crepioca —, o que provoca menos picos de açúcar e de gordura, mantendo a glicemia e o colesterol estáveis. A crepioca nada mais é do que “a mistura de um ovo a cada duas colheres (sopa) de farinha de tapioca [*além dos ingredientes curingas, claro!*]”, ensina Marcela Paloro, nutricionista na empresa SDS Serviços Médicos e docente do curso técnico de nutrição dietética do Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas (FMU), de São Paulo (SP). O resultado é uma massa consistente e semelhante à do crepe convencional. Vale a pena, também, substituir a água no processo tradicional de umedecimento do polvilho por outros líquidos, como suco de beterraba, de espinafre, de cenoura e de outros vegetais. “Esse processo eleva o teor de vitaminas e minerais das receitas, tornando as tapiocas mais nutritivas, saudáveis e funcionais”, completa Marcela. Utilizar esse recurso, inclusive, faz com que a mesa fique mais bonita e transforma o preparo num atrativo para as crianças, por seu colorido vibrante.

Para testar já!

Mais do que uma excelente opção para quem não pode consumir glúten — proteína presente em alimentos à base de trigo, aveia, centeio, cevada e seus derivados —, a tapioca é a escolha certa para quem adora inventar moda na cozinha. Isso porque o alimento é muito versátil, permitindo a criação de receitas não só para o café da manhã e os lanches intermediários, como também para o almoço e o jantar.



Foto Cristiano Lopes

Cestinha de tapioca com beterraba e salada verde e queijo de cabra

Ingredientes

- 2/3 xíc. (chá) de polvilho doce
- 1 beterraba
- 4 col. (sopa) de parmesão ralado
- 1/2 maço de alface americana
- 1/2 maço de rúcula
- 1/2 maço de agrião
- 1/2 maço de *radicchio*
- 1 e 1/4 de xíc. (chá) de queijo de cabra

Modo de fazer

Passa a beterraba por uma centrífuga e reserve o suco. Umedeça o polvilho com o suco extraído e passe por uma peneira. Aqueça uma frigideira antiaderente e polvilhe a tapioca hidratada. Aguarde até que suas pontas levantem e vire com o auxílio de uma espátula. Salpique o parmesão ralado, vire-a e deixe o queijo dourar. Com a espátula, retire a tapioca e coloque sobre um recipiente fundo e redondo para que esfrie e tome a forma da cestinha. Rasgue, misture e disponha as folhas em cada cestinha, distribua o queijo por cima e sirva.

Rendimento | 4 porções

Truque esperto

“Você pode substituir o suco de beterraba pelo suco concentrado de cenoura, de abóbora ou de espinafre”, sugere Morena Leite, chefe do restaurante Capim Santo, de São Paulo (SP).

Parceria de sucesso

Quando o assunto é o recheio, as gorduras mono e poli-insaturadas — conhecidas como gorduras do bem — são excelentes companhias para as tapiocas. “O abacate e as pastas de grão-de-bico e de oleaginosas ganham espaço nesse time, assim como aqueles que são fontes de proteínas magras, como o frango desfiado, o atum e o queijo branco”, ressalta Bete. E que tal um recheio agridoce? “Bons exemplos dessa receita são a união de semente de chia, *cottage* e mel ou queijo branco com banana e canela”, orienta Marcela. Já para as versões que funcionam como sobremesa, a especialista indica misturar pasta de gergelim, banana e amaranço ou chocolate 70% cacau.



Foto Henrique Peron

Truque
esperto

“Caso não encontre o gelo seco, coloque a mistura em um recipiente e leve ao freezer por três horas. Retire e bata com a batedeira para facilitar, repita a operação mais duas vezes e sirva depois que endurecer. Se preferir, substitua o creme de abóbora por calda de frutas vermelhas, fria ou quente. Também fica uma delícia!”, sugere Daniela Aparecida Testa, chef de Curitiba (PR).

Sorvete de tapioca com creme de abóbora

Ingredientes

2 e ½ xíc. (chá) de leite fervido
½ xíc. (chá) de leite de coco
¾ de xíc. (chá) de farinha de tapioca
1 e ¾ de xíc. (chá) de leite condensado
1 e ¼ de xíc. (chá) de creme de leite fresco
1,5 kg de gelo seco

Ingredientes para o creme de abóbora

6 xíc. (chá) de abóbora moranga descascada e picada
1 e ¼ de xíc. (chá) de açúcar
1 cravo-da-índia
1 xíc. (chá) de creme de leite

Ingredientes para o touile de tapioca

1 e ½ xíc. (chá) de farinha de tapioca

Ingredientes para os fios de açúcar

3 e ½ de xíc. (chá) de açúcar
12 col. (chá) de água

Modo de fazer

Creme de abóbora: em uma panela, leve ao fogo a abóbora, o cravo e o açúcar. Tampe e deixe apurar 15 a 20 minutos, mexendo de vez em quando. Retire do fogo e remova o cravo. Acrescente o creme de leite e bata com o *mix* até obter um creme. **Sorvete:** em uma tigela, misture o leite (em temperatura morna) e o leite de coco. Despeje a farinha de tapioca e deixe esfriar. Junte o leite condensado e o creme de leite fresco e mexa com um *fouet*. Adicione o gelo seco e bata na batedeira até adquirir a consistência de sorvete. **Touile:** passe a farinha de tapioca por uma peneira em uma frigideira. Desenhe o formato desejado e leve ao fogo para secar. Quando estiver seca de um lado, vire a telinha e seque mais um pouco do outro lado, até que fique crocante. **Fios de açúcar:** derreta o açúcar, adicionado a água. Mexa até obter um líquido amarelado e caramelizado. Mergulhe um garfo no caramelo. Faça um movimento de vai e vem sobre um rolo de massa. Faça uma bola com os fios de açúcar. **Montagem:** coloque uma porção do creme de abóbora no fundo do prato, disponha o sorvete sobre o creme. Acrescente o *touile* de tapioca cravado no sorvete e os fios de açúcar.

Rendimento | 4 porções



Foto: Juliana Cuder

Tapioca de beterraba com *homus* de beterraba, couve e cenoura ralada

Ingredientes da massa

8 col. (sopa) de goma do norte ou polvilho azedo
1 beterraba
1 copo de água (200 ml)

Ingredientes do homus

2 beterrabas
1 xíc. (chá) de grão-de-bico
1/3 de xíc. (chá) de *tahine*
1 dente de alho
Suco de um limão
Sal a gosto
Azeite extravirgem a gosto

Ingredientes do recheio

1 maço de couve
1 cenoura

Modo de fazer

Massa: bata a beterraba e a água no liquidificador, coe e reserve o suco. Coloque a goma ou o polvilho em um *bowl* grande, para não transbordar. Adicione o suco da beterraba e mexa com a mão, até que a mistura volte a ser uma farinha, mas, desta vez, úmida. **Homus:** cozinhe as beterrabas por 15 minutos e corte-as em pedaços médios. Cozinhe o grão-de-bico em uma panela de pressão por 40 minutos. Junte a beterraba, o grão-de-bico, o *tahine*, o alho, o suco de limão e o sal em um processador ou liquidificador e bata até obter uma pasta homogênea. Incorpore o azeite aos poucos até chegar ao ponto e deixe gelar. **Recheio:** pique o maço de couve em tiras e refogue no azeite. Rale a cenoura. **Montagem:** aqueça uma frigideira antiaderente e coloque a massa da tapioca. Retire do fogo e acrescente o *homus*, a couve e a cenoura ralada. Sirva em seguida.

Rendimento | 4 porções

Truque
esperto

“Você pode bater quinua cozida junto com o *homus* ou apenas acrescentar na montagem da tapioca, para deixar a receita mais gostosa e nutritiva. Penetire a massa direto na frigideira e não a vire dos dois lados. Isso faz a tapioca ficar mais crocante!”, aconselha Juliana Cuder, dona do Bikeoca Tapiocaria, de São Paulo (SP).

Ravióli de tapioca recheado com queijo serra da canastra ao molho de ervas

Ingredientes

- 1 e ¼ xíc. (chá) de tapioca granulada
- ¾ xíc. (chá) de leite integral
- ¾ xíc. (chá) de leite de coco
- ½ xíc. (chá) de cebola cortada em cubinhos
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 ovo
- 2 e ½ xíc. (chá) de queijo Serra da Canastra ralado

Ingredientes do recheio

- 2 xíc. (chá) de queijo serra da canastra em cubos

Ingredientes do molho de ervas

- 5 col. (sopa) de azeite
- 2 dentes grandes de alho picado
- 1 xíc. (chá) de cebola em cubos
- 4 copos (americano) de creme de leite fresco
- Ervas frescas a gosto (manjerição, alecrim, tomilho, sálvia)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de fazer

Massa: em uma frigideira aquecida, doure e refogue a cebola. Tempere com sal e pimenta-do-reino, acrescente o leite e bata no liquidificador. Hidrate a tapioca com a mistura batida e o leite de coco e deixe descansar por 30 minutos. Depois, adicione o queijo serra da canastra ralado e tempere com sal e pimenta-do-reino. Faça pequenas bolinhas (de aproximadamente 25 g), recheie-as com o queijo serra da canastra em cubos e reserve.

Molho de ervas: doure o alho no azeite, adicione a cebola e refogue. Tempere com sal e pimenta-do-reino e junte o creme de leite. Incorpore as ervas picadas, deixando reduzir, e acerte o sal.

Montagem: coloque as bolinhas no prato e regue com o molho de ervas.

Rendimento | 4 porções

“Uma dica que você pode usar para hidratar a tapioca é acrescentar um pouco de leite morno”, indica Morena Leite.

*Truque
esperto*



Foto Cristiano Lopes



Foto Divulgação

Dadinhos de tapioca

Ingredientes

1 litro de leite
2 e ½ xíc. (chá) de tapioca granulada
3 xíc. (chá) de queijo coalho
Sal a gosto
Pimenta-do-reino branca a gosto

Modo de fazer

Leve o leite ao fogo até que ele comece a ferver. Processe, ou passe em um ralador fino, o queijo coalho. Em um recipiente, misture a tapioca granulada, o queijo coalho, a pimenta e o sal. Alguns queijos são salgados, por isso, verifique se é necessário acrescentar mais sal. Quando o leite levantar fervura, desligue o fogo e acrescente-o à mistura de tapioca granulada com queijo e pimenta. Mexa bem com um *fouet* até que a tapioca esteja hidratada. Escolha uma travessa retangular, molhe-a com um pouco de água e cubra com filme plástico, para que seja mais fácil de desenformar. Transfira a massa da tapioca com o filme plástico para a travessa, cubra a mistura com mais plástico e deixe esfriar. Leve à geladeira até que esteja firme. Retire da travessa, corte em cubos e frite.

Rendimento | 16 porções

Truque
esperto

“Os dadinhos também podem ser feitos no forno, assados em temperatura média e virando sempre os lados da massa que ficam em contato com a forma, para não grudar. Nesta versão, os dadinhos podem ficar menos crocantes, mas é uma dica para que a receita fique mais leve”, recomenda Rodrigo Oliveira, chef do restaurante Mocotó, de São Paulo (SP).