

OKA, COZINHA DE ORIGEM: TERRITÓRIO, MEMÓRIA E SABOR.

Ana Vitória Oliveira Santos¹
Karen Ruivo Marinho Santos²
Mateus Cruz Ortega³
Percia Helena Sabbag⁴

Resumo

O presente estudo apresenta o desenvolvimento de um projeto elaborado para a disciplina de Projeto de Criação em Alimentos e Bebidas, que descreve a criação do restaurante conceitual Oka, Cozinha de Origem, concebido como um espaço de valorização da cultura alimentar brasileira e dos saberes tradicionais vinculados à biodiversidade da Mata Atlântica. A proposta integra fundamentos teóricos das ciências sociais da alimentação, abordando a comida como expressão simbólica, política e identitária. O projeto estrutura-se sobre quatro pilares: cozinhas indígena, afro-brasileira, de refugiados e de fusão, promovendo o diálogo entre tradição e contemporaneidade. O plano de negócio contempla análise de mercado, estratégias de marketing, ambientação e desenvolvimento de um menu autoral que traduz, por meio da técnica e da simbologia, a diversidade cultural e ecológica do Brasil. O trabalho evidencia a gastronomia como ferramenta de preservação cultural e sustentabilidade, propondo uma experiência que conecta território, memória e sabor.

Palavras-chave: gastronomia de origem; cultura alimentar; sustentabilidade; patrimônio imaterial; Mata Atlântica.

¹ Discente do curso de Tecnologia em Gastronomia – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia – Campus Avaré – Email anavitoria11.oliveira@gmail.com

² Discente do curso de Tecnologia em Gastronomia – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia – Campus Avaré – Email karen.ruivomarinho@gmail.com

³ Discente do curso de Tecnologia em Gastronomia – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia – Campus Avaré – Email ortega.mateus@gmail.com

⁴ Docente do curso de Tecnologia em Gastronomia – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia – Campus Avaré – Email perciahelena@ifsp.edu.br

1. Introdução

Mais do que uma necessidade biológica, a alimentação é um ato profundamente social, cultural e político. Conforme argumenta Maciel (2004), a comida opera como um “sistema simbólico”, estruturado por códigos que organizam as relações entre os homens e a natureza. Dessa forma, a gastronomia brasileira se constitui como um território de encontros e disputas, resultado de processos históricos de mestiçagem cultural, atravessados por relações de poder que definem quais ingredientes, saberes e práticas são valorizados ou marginalizados (MACIEL, 2004; LEITE, 2007).

O presente trabalho descreve a criação do restaurante conceitual OKA, pensado como um espaço em que o conhecimento acadêmico sobre alimentação e cultura é transformado em prática gastronômica concreta. A proposta baseia-se em pesquisas que evidenciam a importância da memória, do resgate de elementos tradicionais e do fortalecimento de cadeias curtas junto a pequenos produtores, em consonância com os princípios da soberania alimentar e da valorização dos insumos nacionais (GUILHERME et al., 2022; LEITE, 2007). Assim, a alimentação pode ser compreendida como um ato político, capaz de reforçar relações justas e inclusivas no sistema alimentar (MACIEL, 2004).

O projeto fundamenta-se em quatro pilares conceituais. O primeiro pilar, a cozinha indígena, reconhece a contribuição essencial dos povos originários para a formação do paladar brasileiro. Estudos apontam que, para além dos ingredientes, trata-se de saberes ancestrais, modos de preparo e de uma relação profunda com o ambiente e os ciclos da natureza (MOSQUINI et al., 2022; TEIXEIRA et al., 2022; TEMPASS, 2008).

O segundo pilar, a cozinha afro-brasileira, pode ser compreendido como uma prática que integra alimento, ritual e memória coletiva. Segundo Campos (2020), a comida, nesse contexto, atua como veículo de axé, entendido como força vital e energia sagrada que circula nas práticas religiosas afro-brasileiras, transmitindo proteção, fortalecendo vínculos comunitários e conectando os indivíduos ao sagrado. O preparo e o compartilhamento dos alimentos tornam-se formas de preservação cultural, expressão de identidade e reafirmação de vínculos sociais, reforçando a dimensão política e espiritual da alimentação (CAMPOS, 2020).

O terceiro pilar, a cozinha de refugiados, relaciona-se à comida como gesto de acolhimento e preservação da identidade cultural. De acordo com Rustomgy e Bastos (2024), cozinhar e compartilhar receitas de origem constitui uma forma de resistência, pertencimento e reconstrução de laços em território estrangeiro.

O menu autoral foi escolhido para materializar, de forma prática e simbólica, os três pilares conceituais do projeto. Cada prato traduz um eixo cultural: a entrada representa a sacralidade afro-indígena e o diálogo com técnicas contemporâneas; o prato principal valoriza ingredientes nativos e saberes tradicionais ligados ao território; e a sobremesa incorpora a perspectiva da cozinha de refugiados como expressão de memória e resistência. Assim, o menu justifica-se por sua capacidade de transformar teoria em experiência gastronômica, articulando identidade, ancestralidade e biodiversidade.

Por fim, a cozinha de fusão atua como eixo central de integração. De acordo com Guilherme et al. (2022), a gastronomia de caráter intercultural pode ser entendida como prática de encontro e diálogo entre diferentes tradições alimentares, resultando em novas expressões culinárias. Nesse sentido, o Brasil, historicamente marcado pela recepção de povos de diferentes origens (SILVA, 2018; PEREIRA, 2020), oferece terreno propício para que a fusão de saberes e práticas gastronômicas se consolide como expressão de diversidade cultural. O restaurante OKA propõe, portanto, articular os saberes culinários de povos refugiados às tradições indígenas e afro-brasileiras, refletindo a capacidade do país de integrar e reinventar identidades por meio da alimentação (RUSTOMGY; BASTOS, 2024; MACIEL, 2004).

O projeto encontra sintonia com a cidade de Avaré (SP), que preserva memórias de imigração e diversidade cultural desde sua fundação em 1863. Conforme Silva (2018), Pereira (2020) e dados do IBGE (2025), a cidade recebeu diferentes ondas de imigrantes como italianos, árabes, japoneses e outros europeus, que contribuíram para a formação de uma identidade cultural plural. Essas comunidades trouxeram tradições culinárias, festividades, saberes e técnicas produtivas que se entrelaçam às práticas locais, criando um ambiente propício à valorização de ingredientes regionais e saberes tradicionais. Nesse contexto, o restaurante pode configurar-se como espaço de experiência cultural e gastronômica, conectando passado e presente e promovendo o fortalecimento da economia regional (SILVA, 2018; PEREIRA, 2020; IBGE, 2025).

2. Plano de negócio

O restaurante OKA Cozinha de Origem, configura-se como um empreendimento gastronômico de caráter cultural e sustentável, cujo propósito é promover uma experiência sensorial pautada na valorização da biodiversidade brasileira e dos ingredientes da Mata Atlântica. O projeto propõe a integração entre tradição e inovação, fundamentando-se em princípios de sustentabilidade, comércio justo, identidade territorial e valorização da agricultura familiar.

O propósito do projeto transcende a oferta de alimentos. O OKA busca reafirmar a alimentação como ato cultural e social, promovendo a valorização das origens e a preservação das práticas culinárias tradicionais brasileiras.

A missão do restaurante OKA é oferecer uma experiência gastronômica autêntica e acolhedora, que resgate os sabores da floresta e da roça por meio do uso de ingredientes frescos, sazonais e de origem sustentável. O restaurante pretende proporcionar uma vivência que conecte o consumidor ao território, aos saberes tradicionais e aos produtores locais, valorizando a biodiversidade e a cultura alimentar brasileira.

O propósito vai além da oferta de refeições: a OKA busca reafirmar a alimentação como ato cultural, político e social, promovendo a preservação dos saberes culinários tradicionais, o fortalecimento de economias locais e o incentivo à consciência ecológica. A proposta é transformar cada refeição em uma oportunidade de reconexão com a natureza e com as origens do alimento.

Enquanto visão, o objetivo do empreendimento é ser reconhecido como um referencial regional e nacional em gastronomia sustentável, promovendo a integração entre tradição e contemporaneidade, com base na valorização dos ingredientes da Mata Atlântica e das comunidades produtoras locais.

O OKA aspira tornar-se um modelo de restaurante que inspire outras iniciativas a adotarem práticas responsáveis e a reconhecerem a alimentação como ferramenta de transformação cultural e ambiental.

Após uma análise de mercado, foi possível identificar que a cidade de Avaré (SP) e a região do Polo Cuesta apresentam potencial para o desenvolvimento do turismo rural e

gastronômico, atraindo visitantes em busca de experiências autênticas e produtos de origem local.

A análise de mercado identifica como público, indivíduos entre 25 e 55 anos, com renda média de R\$ 2.500,00 a R\$ 6.000,00 por adulto e escolaridade de nível médio ou superior. O perfil predominante é composto por casais e famílias que buscam experiências gastronômicas diferenciadas associadas a lazer e bem-estar, além de turistas e visitantes.

No contexto competitivo de mercado, não foram identificados estabelecimentos com proposta conceitual semelhante. Dessa forma, o OKA se posiciona como um restaurante com foco na gastronomia de origem e na experiência imersiva, destacando-se por sua identidade, conceito e propósito socioambiental.

O público-alvo do OKA é formado por pessoas que valorizam experiências gastronômicas originais, com interesse em cultura, natureza, sustentabilidade e bem-estar.

Incluem-se neste grupo:

- Moradores de Avaré e região que buscam novas opções de alimentação saudável e experiências culturais;
- Turistas que visitam o Polo Cuesta e o Lago de Avaré, atraídos pelo turismo rural e ecológico;
- Casais, famílias e grupos de amigos interessados em vivências gastronômicas de qualidade;
- Consumidores conscientes, que valorizam produtos locais, de origem sustentável e a relação direta com produtores;
- Acadêmicos, artistas e profissionais ligados às áreas de cultura, gastronomia e meio ambiente.

Esse público é sensível à estética do ambiente, à narrativa dos pratos e à proposta de valor ético e ambiental do restaurante, sendo propenso à fidelização por afinidade de propósito.

O comportamento do cliente do OKA está diretamente ligado ao desejo de viver experiências que unem sabor, propósito e identidade cultural. O público não busca apenas uma refeição, mas um momento de conexão com o alimento e com o território. O ato de

comer é percebido como uma experiência completa, que envolve o prazer do paladar, a história dos ingredientes e o vínculo com quem produz.

De modo geral, esses consumidores costumam planejar as visitas, procuram informações nas redes sociais e valorizam tanto o atendimento personalizado quanto a ambientação acolhedora do local. A sustentabilidade é um fator decisivo na escolha do restaurante, acompanhada da qualidade sensorial dos pratos e da estética na apresentação.

A fidelização acontece quando o cliente percebe coerência entre o discurso e a prática, ou seja, quando o que é comunicado sobre respeito à natureza, origem dos insumos e valorização dos produtores realmente se reflete na experiência vivida.

O cliente do OKA quer sentir que faz parte de uma rede que valoriza a cultura alimentar brasileira e que cada refeição contribui, de forma real, para um consumo mais consciente e sustentável.

O restaurante Oka, Cozinha de Origem iniciou suas atividades na cidade de Avaré (SP), com atuação voltada também para toda a região do Polo Cuesta, que abrange municípios como Botucatu, Pardinho, Itatinga e Águas de Santa Bárbara, todos reconhecidos pelo potencial turístico, natural e gastronômico.

A escolha da localização foi pensada de forma estratégica: próxima ao Horto Florestal de Avaré e às principais rotas turísticas e ecológicas da região, o que facilita o acesso de moradores e visitantes. Essa posição favorece a integração com produtores locais, feiras rurais e eventos culturais, reforçando o propósito do restaurante de atuar em sintonia com o território.

A médio prazo, o objetivo do Oka é ampliar sua presença por meio de parcerias com pousadas, eventos gastronômicos, festivais culturais e feiras regionais, fortalecendo a marca como referência em gastronomia sustentável e de origem no interior paulista.

Com isso, o restaurante não apenas oferece uma experiência gastronômica, mas também movimenta a economia local e valoriza as riquezas naturais e culturais da região.

O plano de marketing do restaurante Oka, Cozinha de Origem fundamenta-se na criação de uma identidade sólida, sensorial e culturalmente coerente com os valores do

projeto. O marketing do empreendimento visa comunicar não apenas produtos, mas conceitos e experiências que traduzem a conexão entre o alimento, o território e a sustentabilidade.

O cardápio autoral reflete o conceito de cozinha de origem, destacando ingredientes nativos, produtos sazonais e preparações inspiradas nas tradições da Mata Atlântica. Cada prato é concebido como uma narrativa gastronômica, capaz de expressar o vínculo entre os povos, os saberes e o meio ambiente.

A comunicação do Oka priorizará uma presença digital consistente e o fortalecimento do relacionamento com o público. Serão utilizadas plataformas como Instagram, Facebook, TikTok e Google Meu Negócio, com foco em conteúdos audiovisuais de alta qualidade que transmitem a atmosfera do restaurante e a valorização dos produtores locais.

O uso de menu digital interativo (via QR Code) permitirá ao cliente acessar informações sobre a origem dos ingredientes e curiosidades culturais relacionadas a cada prato, promovendo transparência e engajamento.

Além da comunicação digital, o marketing do Oka incluirá parcerias com empreendimentos turísticos e produtores da região, participação em eventos gastronômicos e culturais, e presença em revistas e mídias especializadas voltadas à sustentabilidade e ao turismo rural.

A identidade visual da marca será inspirada em grafismos tupis e elementos naturais, transmitindo brasilidade, ancestralidade e respeito à floresta — valores centrais do conceito de “cozinha de origem”.

O Oka Cozinha de Origem utiliza estratégias de promoção e divulgação voltadas para fortalecer sua identidade de marca, atrair clientes e consolidar-se como referência em gastronomia sustentável baseada na biodiversidade brasileira. Todas as ações foram planejadas de forma a atingir o público-alvo de maneira eficiente e com custos compatíveis com a fase inicial do empreendimento.

Estratégias de Divulgação:

Marketing Digital:

- Criação de perfis oficiais no Instagram, Facebook e TikTok, com foco em conteúdos visuais de alta qualidade que transmitam a experiência gastronômica e a valorização dos ingredientes da floresta.
- Utilização do Google Meu Negócio para geolocalização e avaliações de clientes.
- Campanhas segmentadas de anúncios pagos em redes sociais, direcionadas ao público interessado em gastronomia, turismo e experiências culturais.

Catálogo Digital e Cardápio Online:

- Disponibilização de cardápio digital acessível por QR Code, com fotos profissionais dos pratos, informações sobre ingredientes e origem sustentável.
- Criação de catálogo institucional em PDF para apresentação em parcerias, fornecedores e eventos gastronômicos.

Imprensa e Revistas Especializadas:

- Envio de releases e notas para jornais locais, revistas de gastronomia e turismo, reforçando a proposta do restaurante e sua identidade ligada à Mata Atlântica.

Parcerias Estratégicas:

- Colaboração com pousadas, hotéis e agências de turismo de Avaré e região, oferecendo condições especiais para seus clientes.
- Parcerias com produtores locais e marcas de alimentos artesanais para eventos conjuntos e divulgação cruzada.

Eventos e Feiras:

- Participação em feiras gastronômicas, eventos culturais e encontros sobre sustentabilidade e alimentação saudável.
- Realização de menus degustação temáticos e eventos exclusivos no restaurante, gerando experiências imersivas para os clientes.

Brindes e Experiências Personalizadas:

- Criação de pequenos brindes sustentáveis (como mudas de ervas da horta ou cartões com receitas autorais) para clientes em datas especiais.

- Promoções sazonais, como drink de cortesia em menus degustação ou sobremesa especial em datas comemorativas.

O restaurante Oka, Cozinha de Origem foi implantado na cidade de Avaré (SP), em área de fácil acesso e integrada ao circuito turístico e rural da região do Polo Cuesta. A escolha da localização reflete uma decisão estratégica que considera tanto o fluxo turístico constante quanto a identidade cultural e ambiental do município. Avaré possui vocação natural para o turismo ecológico, gastronômico e rural, além de abrigar um público diversificado entre moradores e visitantes de fim de semana. A proximidade com a represa de Avaré, pousadas rurais, feiras de produtores e rotas de ecoturismo favorece a sinergia com a proposta do restaurante, fortalecendo a visibilidade e o posicionamento da marca.

A localização também facilita o contato direto com fornecedores locais e produtores agroecológicos, reduzindo custos logísticos e reforçando o compromisso do Oka com cadeias curtas de produção e consumo sustentável.

A ambientação do espaço refletirá a harmonia entre natureza, design e acolhimento, utilizando materiais naturais como madeira, palha e vegetação interna, em consonância com o conceito de cozinha de origem e com a estética inspirada na Mata Atlântica. Sendo assim, a idealização do espaço foi planejada de forma a integrar natureza e conforto, utilizando elementos como madeira, fibras naturais e vegetação interna. A fachada do restaurante reflete a proposta conceitual de origem e brasilidade, com design orgânico e referências à floresta.

O Layout do salão pode ser observado no croqui a seguir (Figura 1) mostrando qual será a disposição do espaço físico, e disposição de mobiliário.

Figura 1. Layout planta baixa do salão



Fonte: Autores, 2025

A partir da análise das imagens, é possível concluir que o espaço possui capacidade para atender, em média, 40 pessoas com o salão em sua lotação máxima. Considerando que o tempo médio de permanência por mesa é de aproximadamente duas horas, estima-se que seja possível receber cerca de 80 clientes por turno de almoço e aproximadamente 100 clientes no período do jantar. O atendimento é realizado em dois ciclos de trabalho: o almoço, com duração média de quatro horas, e o jantar, com duração aproximada de cinco horas.

O logotipo (Figura 2) desenvolvido para complementar a identidade visual do restaurante, detalha a leveza e harmonia da proposta.

Figura 2. Logotipo



Fonte: Autores, 2025

Com a identidade visual definida e alinhada aos valores conceituais do projeto, o próximo capítulo apresenta o desenvolvimento dos pratos.

3. Desenvolvimento de menu

Os três pratos do menu autoral apresentam uma fusão de sabores e simbolismos que celebram a diversidade cultural brasileira e global (Anexo 1).

A entrada, Flor de Abóbora Recheada, destaca ingredientes afro-brasileiros, como a flor de abóbora e o milho, combinados a técnicas japonesas de tempurá, resultando em um preparo crocante e delicado.

O prato principal, Pirarucu com Feijão-Fradinho e Farofa de Banana-da-Terra, une tradições indígenas e afro-amazônicas por meio do uso do pirarucu, peixe emblemático da Amazônia e acompanhamentos que remetem à cozinha rural brasileira.

Por fim, a sobremesa Sorvete *Knafe (Sumud)*, inspirada no conceito palestino de *sumud*, mistura a doçura e crocância do sorvete de queijo com elementos típicos do Oriente Médio, criando uma expressão de resistência cultural e identidade por meio dos sabores.

3.1. Entrada - Flor de Òsùmàrè

A entrada foi concebida como uma celebração da fertilidade e da abundância elementos centrais na simbologia da culinária afro-brasileira. A flor de abóbora e o milho são tradicionalmente associados à fecundidade, à prosperidade e ao caráter sagrado dos alimentos nas práticas de matriz africana no Brasil. O milho, em especial, é reconhecido como alimento de resistência e como símbolo de fartura e conexão cultural em rituais afro-indígenas e de Candomblé (ROCHA et al., 2024; JORNAL DA USP, 2020).

O nome do prato, Flor de Òsùmàrè, faz referência ao orixá do arco-íris, divindade que simboliza a fertilidade, o movimento cíclico da vida e a união entre o céu e a terra. Essa simbologia está relacionada à chuva e à colheita, elementos que representam a renovação e o equilíbrio da natureza. Assim, o prato expressa o ciclo vital da fertilidade a terra que floresce, alimenta e sustenta.

A preparação consiste em flores de abóbora frescas, higienizadas e cuidadosamente recheadas com ricota artesanal, milho verde, manjericão fresco e queijo meia cura ralado (Anexo 2). Após o fechamento das pétalas, as flores são passadas em uma mistura leve de farinha de trigo e água gelada (Anexo 3), à maneira do tempurá japonês, criando uma fusão entre técnicas tradicionais afro-brasileiras e orientais. Em seguida, são fritas em óleo vegetal a 170 °C, até adquirirem textura crocante e coloração dourada. (Figura 3)

O prato é finalizado com uma maionese artesanal (Anexo 4), preparada com gema de ovo, óleo de canola, mostarda, limão, sal e pimenta, que adiciona cremosidade e acidez equilibrada ao conjunto (Anexo 5).

Figura 3. Flor de Òsumarè



Fonte: Autores, 2025

3.2. Prato Principal - Banquete das Águas

O prato principal (Figura 4), simboliza a cozinha de origem brasileira, articulando saberes indígenas e afro-amazônicos. O pirarucu (Anexo 6), peixe de água doce da Amazônia, é preparado pelo método *sous vide*, técnica de cocção a vácuo e baixa temperatura, que preserva a suculência e o sabor natural do ingrediente. O peixe é previamente marinado em limão-cravo, sal e ervas frescas, depois selado e cozido a 60 °C por 45 minutos.

O acompanhamento consiste em uma salada de feijão fradinho, cebola roxa, pimentões vermelho e amarelo, pimenta Cambuci, tomate cereja, salsinha e limão, compondo uma combinação vibrante de cores e sabores (Anexo 7). A guarnição é completada por uma farofa de banana da terra, (Anexo 8) preparada na manteiga com alho e açafrão da terra.

O prato completo é servido sobre uma folha de bananeira queimada, elemento que remete às práticas de cocção indígena, simbolizando o retorno às origens e o respeito à

natureza. O conjunto expressa o equilíbrio entre tradição e técnica, ressaltando a harmonia de sabores da floresta e da roça. (Anexo 9)

Figura 4. Prato principal



Fonte: Autores, 2025

3.3. Sobremesa - Sorvete Sumud

A sobremesa é inspirada no conceito palestino de *sumud*, termo que significa “resistência e permanência” diante das adversidades. Segundo Abufarha (2009), o *sumud* expressa a capacidade de permanecer enraizado na própria identidade cultural, mesmo em contextos de exílio ou opressão. Essa criação busca reinterpretar o conceito por meio da doçura e da memória afetiva, evocando a cozinha dos refugiados.

O Sorvete *Knafe* (Anexo 10) é elaborado a partir de uma base de creme inglês com queijo minas, resultando em textura densa e sabor levemente salgado. Ele é disposto sobre

uma cama de massa *kadaife* (Anexo 11) que se apresenta como fios finos de uma massa de farinha de trigo assados até atingir crocância, finalizados na frigideira fritos e recheados com queijo tipo minas ralado (Anexo 12), e finalizado com uma farofa de castanhas-de-caju caramelizadas, evocando a doçura e a força das conexões culturais entre o Oriente Médio e o Brasil. (Figura 5)

A montagem final (Anexo 13), apresenta um contraste entre temperaturas, texturas e simbolismos: a leveza do sorvete e o crocante do *kadaife* representam a resistência doce que persiste em meio às transformações, adicionados por fim um praliné de castanha de caju (Anexo 14), uma castanha da flora brasileira em diálogo com a noção de *sumud*.

Figura 5. Sorvete Sumud



Fonte: Autores, 2025

4. Considerações Finais

O desenvolvimento do menu autoral do “Oka, Cozinha de Origem” demonstrou que é possível unir tradição e inovação por meio da gastronomia. A combinação de ingredientes brasileiros como a flor de abóbora, o pirarucu e a banana-da-terra com técnicas contemporâneas, como o *tempurá* e o *sous vide*, resultou em pratos que valorizam tanto os aspectos culturais quanto os tecnológicos da cozinha.

Os resultados evidenciam o potencial de integração entre saberes ancestrais e métodos modernos, preservando sabores e texturas enquanto amplia o repertório técnico da culinária nacional. O menu atinge o objetivo de traduzir a essência do projeto: celebrar a origem, o território e a diversidade cultural por meio da comida.

Como contribuição, o trabalho reforça a importância da gastronomia autoral na valorização de ingredientes nativos e na promoção da sustentabilidade. Sugere-se, em pesquisas futuras, o aprofundamento no uso integral dos alimentos e na relação entre simbolismo, técnica e experiência sensorial.

5. Referências

CAMPOS, Zuleica Pereira. Comida e comunhão nas religiões afro-brasileiras: um olhar antropológico. *Fronteiras: Revista de Teologia da UNICAP*, v. 1, n. 1, p. 1–13, 2020.

GUILHERME, Francinete da Silva et al. *Turismo & gastronomia “sem fronteiras”*. João Pessoa: Editora do CCTA, 2022.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). *Avaré: histórico*. Rio de Janeiro, [2025]. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/sp/avare/historico>. Acesso em: 11 nov. 2025.

JORNAL DA USP. *Milho é alimento de resistência e sacralidade nas culturas afro-indígenas do país*. São Paulo: Universidade de São Paulo, 2020. Disponível em: <https://jornal.usp.br>. Acesso em: 11 nov. 2025.

LEITE, Maurício Soares. Sociodiversidade, alimentação e nutrição indígena. In: BARROS, D. C. et al. (org.). *Vigilância alimentar e nutricional para a saúde indígena*. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2007.

MACIEL, Maria Eunice. Uma cozinha brasileira. *Estudos Históricos*, Rio de Janeiro, n. 33, p. 25–39, 2004.

MOSQUINI, Isabela et al. *Nativos: culinária indígena brasileira*. Florianópolis: [s.n.], 2022.

PEREIRA, Lúcia. *Imigração e diversidade cultural no interior paulista: o caso de Avaré*. São Paulo: Universidade Estadual Paulista, 2020.

ROCHA, Fábio Líbório; SANTANA, Juliana; NASCIMENTO, Paulo. Conexões culturais de sabores no Candomblé por meio do milho. *Revista Raça*, Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro, 2024.

RUSTOMGY, Vera Lúcia Stahelin; BASTOS, Sênia Regina. Significados da comida étnica de refugiados na cidade de São Paulo sob a perspectiva do acolhimento. *Interações*, Campo Grande, v. 25, n. 4, p. 1–13, 2024.

SILVA, João Carlos da. *Avaré: memória, imigração e identidade cultural*. Avaré: Editora Local, 2018.

TEIXEIRA, Paulo Mesquita et al. *Peixes e pesca, conhecimentos e práticas entre os povos indígenas do Baixo Oiapoque, Amapá*. Macapá: Instituto de Pesquisa e Formação Indígena (IEPÉ), 2022.

TEMPASS, Martín César. Os grupos indígenas e os doces brasileiros. *Espaço Ameríndio*, Porto Alegre, v. 2, n. 2, p. 98–114, 2008.

6. Anexos

6.1. Anexo 1 - Cardápio



OKA

ENTRADA

FLOR DE Òsùmàrè

Flor de abobora recheada com ricota e queijos, acompanhada de maionese de milho

PRATO PRINCIPAL

BANQUETE DAS AGUAS

Pirarucu no sous vide, marinado com limão cravo e ervas

Salada de feijão fradinho

Farofa de banana com Açafrão da terra

SOBREMESA

SUMUD

Sorvete inspirado no knafe servido sobre uma cama de massa kadaife

Cozinha de origem

6.2. Anexo 2 - Recheio de Creme de milho com ricota

CREME DE MILHO COM RICOTA						
Tempo de preparo:				40 MINUTOS	Data:	02/12/25
Ingredientes	Unid.	Qtde Liquida	Fator de Correção	Qtde Bruta	Custo Unit.	/Custo Bruto/
MILHO EM ESPIGA	Gramas	450g	1,10	1 kg	R\$9,00	R\$4,05
RICOTA FRESCA	Gramas	250g	1	1 kg	R\$22,00	R\$5,50
SUCO DE LIMÃO	Mililitro	30ml	1,20	1 kg	R\$5,00	R\$0,15
QUEIJO MEIA CURA	Gramas	200g	1	1 kg	R\$28,00	R\$5,60
ALHO	Gramas	9g	1,05	1 kg	R\$30,00	R\$0,27
SAL	Gramas	5g	1	1 kg	R\$2,00	R\$0,01
PIMENTA DO REINO	Gramas	4g	1	1 kg	R\$20,00	R\$0,08
MANJERICÃO	Gramas	8,7g	1,15	1 mç	R\$3,00	R\$0,03
AZEITE DE OLIVA	Gramas	55g	1	1 L	R\$40,00	R\$2,20
Kg=quilo / L=litro / ml= mililitro/ Mç=maço / Us=unidade / Dz=dúzia / Qb=quanto baste/ G=Gramas					Custo Total:	R\$19,40
Modo de preparo:						
COZINHE O MILHO NA PRESSÃO POR 15 MINUTOS E COLOQUE O ALHO PARA ASSAR NO FORNO NO PAPEL ALUMÍNIO COM AZEITE SAL E PIMENTA						
BATA TODOS OS INGREDIENTES NO PROCESSADOR						
COLOQUE O CREME NO SACO DE CONFEITEIRO E DEIXE NA GELADEIRA ATÉ FICAR BEM GELADO						
Equipamentos e Utensílios:						
PAPEL ALUMÍNIO		FACA/COLHER		BOWL		
PROCESSADOR DE ALIMENTOS				SACO DE CONFEITEIRO		
PANELA DE PRESSÃO						
VENDA	Nº de Porções	1	Custo Unit. \$	R\$19,40	Margem de Contr \$	
	Peso da Porção	800 gr	Preço Venda \$		Margem de Contr. %	


6.3 Anexo 3- Ficha Empanamento (Flor de Osumaré)

EMPANAMENTO DAS FLORES						
			Tempo de preparo	5 minutos	Data:	02/12/25
Ingredientes	Unid.	Qtde Líquida	Fator de Correção	Qtde Bruta	Custo Unit.	Custo Bruto
FARINHA DE TRIGO	Gramas	250g	1	1 kg	R\$5,00	R\$1,25
ÁGUA GELADA	Gramas	250g	-	-1	-	-
SAL	Gramas	2g	1	1 kg	R\$2,00	R\$0,01
ÓLEO DE SOJA	Litro	1L	1	1L	R\$7,69	R\$7,69
FLOR DE ABÓBORA	US	82	1	90	-	-
Kg=quilo / L=litro / ml= mililitro/ Mç=maço / Us=unidade / Dz=dúzia / Qb=quanto baste					Custo Total:	R\$8,94
Modo de preparo:						
MISTURE A FARINHA, A ÁGUA E O SAL						
COLOQUE O ÓLEO DE SOJA NA PANELA PARA ESQUENTAR						
FRITE AS FLORES DE ABÓBORA EM ÓLEO QUENTE A 180°C ATÉ DOURAR						
Sequência da Montagem:						
1º RECHEIE AS FLORES DE ABÓBORA COM O CREME DE MILHO						
2ºPASSE AS FLORES A RECHEADAS NA MISTURA DO EMPANAMENTO						
3º FRITE EM ÓLEO QUENTE						
Equipamentos e Utensílios:						
PANELA PARA FRITURA	BOWL		FUET		ESCUMADEIRA	
VENDA	Nº de Porções	10	Custo Unit. \$		Margem de Contr \$	
	Peso da Porção	400 gr	Preço Venda \$		Margem de Contr. %	

6.4 Anexo 4- Ficha Maionese Artesanal de Milho

MAIONESE DE MILHO						
			Tempo de preparo	20 MINUTOS	Data:	02/12/25
Ingredientes	Unid.	Qtde Líquida	Fator de Correção	Qtde Bruta	Custo Unit.	Custo Bruto
MILHO EM ESPIGA	Gramas	150g	1,10	1 kg	R\$9,00	R\$1,35
GEMA DE OVO	Gramas	20g	1	1 UN	R\$0,50	R\$0,2
ALHO	Gramas	9g	1,05	1 kg	R\$30,00	R\$0,1
QUEIJO MEIA CURA	Gramas	50g	1	1 kg	R\$28,00	R\$1,40
MOSTARDA	Gramas	15g	1	1 kg	R\$66,00	R\$1,00
ÓLEO DE SOJA	Gramas	50g	1	1L	R\$7,69	R\$0,38
SUCO DE LIMÃO	Gramas	25g	1,20	1 kg	R\$10,00	R\$0,30
SAL	Gramas	5g	1	1 kg	R2,00\$	R\$0,1
PIMENTA	Gramas	2g	1	1 kg	R\$20,00	R\$0,4
Kg=quilo / L=litro / ml= mililitro// Mç=maço / Us=unidade / Dz=dúzia / Qb=quanto baste					Custo Total:	R\$5,20
Modo de preparo:						
COMECE COLANDO O ALHO PARA ASSAR EMBRULHADO EM PAPEL ALUMÍNIO COM UM POUCO DE AZEITE, SAL E PIMENTA POR 10 MINUTOS. FORNO A 180°C;						
COZINHE O MILHO POR 15 MINUTOS NA PRESSÃO;						
BATA SEPARADAMENTE A GEMA COM O ÓLEO E RESERVE;						
EM SEGUIDA NO PROCESSADOR COLOQUE O MILHO COZIDO, O ALHO ASSADO, LIMÃO E O QUEIJO;						
DEPOIS DE TUDO PROCESSADO ADICIONE A MISTURA DE GEMA E ÓLEO ATÉ INCORPORAR BEM E ESTÁ PRONTO;						
ACERTE O SAL E PIMENTA SE NECESSÁRIO.						
Sequência da Montagem:						
Equipamentos e Utensílios:						
VENDA	Nº de Porções	1	Custo Unit. \$	R\$5,20	Margem de Contr \$	
	Peso da Porção	350g	Preço Venda \$		Margem de Contr.%	

6.5 Anexo 5- Ficha Técnica Flor de Òsumàrè

		FLOR DE ÒSUMÀRÈ				
		Tempo de preparo	20 MIN	Data :	02/12/25	
Ingredientes	Unid.	Qtde Liquida	Fator de Correção	Qtde Bruta	Custo Unit.	Custo Bruto
FLOR DE ABÓBORA RECHEADA	Gramas	400g				R\$13,20
MAIONESE	Gramas	175g				R\$2,60
Kg=quilo / L=litro / ml= mililitro/ Mç=maço / Us=unidade / Dz=dúzia / Qb=quanto baste					Custo Total:	R\$15,00
Sequência da Montagem:						
1º RECHEIE AS FLORES DE ABÓBORA COM O CREME DE MILHO						
2ºPASSE AS FLORES RECHEADAS NA MISTURA DO EMPANAMENTO						
3º FRITE EM ÓLEO QUENTE						
VENDA	Nº de Porções:	1	Custo Unit. \$	R\$35,00	Margem de Contr \$	R\$20,00
	Peso da Porção:	75g	Preço Venda \$	R\$35,00	Margem de Contr.%	60%
Interpretação do prato:						
FLORES DE ABÓBORA RECHEADAS COM CREME DE MILHO, ACOMPANHA UMA MAIONESE DE MILHO						

6.6 Anexo 6- Pirarucu Assado

PIRARUCU NA FOLHA DE BANANEIRA						
			Tempo de preparo	35 MINUTOS	Data	02/12/25
Ingredientes	Unid.	Qtde Líquida	Fator de Correção	Qtde Bruta	Custo Unit.	Custo Bruto
FILÉ DE PIRARUCU	Gramas	100g	1	1 kg	R\$ 99,00	R\$9,90
SAL	Gramas	5g	1	1 kg	R\$2,00	R\$0,10
PIMENTA DO REINO	Gramas	4g	1	1 kg	R\$20,00	R\$0,08
LIMÃO TAITI	Litro	50ml	1	1 kg	R\$5,00	R\$0,05
AZEITE DE OLIVA	Litro	20ml	1	1L	R\$40,00	R\$0,80
FOLHAS DE BANANEIRA	Us	1		-		
Kg=quilo / L=litro / ml= mililitro/ Mç=maço / Us=unidade / Dz=dúzia / Qb=quanto baste					Custo Total:	R\$ 12,00
Modo de preparo:						
TEMPERE O PEIXE COM SAL, PIMENTA E AZEITE. DEIXE MARINANDO POR 30 MINUTOS						
EMBRULHE OS FILÉS DE PEIXE NO PAPELOTE DE FOLHA DE BANANEIRA						
COLOQUE PARA ASSAR NO FORNO POR 15 MINUTOS A 180°C						
SIRVA LOGO EM SEGUIDA						
Sequência da Montagem:						
1° TEMPERAR O PEIXE E DEIXAR NA MARINADA						
2°EMBRULHAR OS PEIXES NO PAPELOTE						
3° ASSAR						
Equipamentos e Utensílios:						
BOWL	ESPATULA, ASSADEIRA DE FORNO		COLHER/FACA			
VENDA	N° de Porções	1	Custo Unit. \$		Margem de Contr \$	
	Peso da Porção	170g aprox.	Preço Venda \$		Margem de Contr.%	


6.7 Anexo 7- Salada de Feijão Fradinho

SALADA DE FEIJÃO FRADINHO						
			Tempo de preparo	20 MINUTOS	Data	02/12/25
Ingredientes	Unid.	Qtde Líquida	Fator de Correção	Qtde Bruta	Custo Unit.	Custo Bruto
FEIJÃO FRADINHO	Gramas	250g	1	1kg	R\$ 12,00	R\$3,00
TOMATE CEREJA	Gramas	50g	1,10	1 kg	R\$25,00	R\$1,25
PIMENTÃO VERMELHO	Gramas	15g	1,05	1 kg	R\$15,00	R\$0,23
PIMENTÃO AMARELO	Gramas	15g	1,05	1 kg	R\$18,00	R\$0,2
CEBOLA ROXA	Gramas	30g	1,10	1 kg	R\$6,00	R\$0,18
SALSINHA	Gramas	30g	1	1 mç	R\$12,00	R\$0,36
AZEITE DE OLIVA	Mililitro	50ml	1	1L	R\$40,00	R\$2,00
VINAGRE DE MAÇÃ	Mililitro	30ml	1	1L	R\$10,00	R\$0,30
SAL	Gramas	5g	1	1 kg	R\$2,00	R\$0,01
PIMENTA CAIENA/CAMBUCCI	Gramas	10g	1	1 kg	R\$30,00	R\$0,30
SUCO DE LIMÃO SICILIANO	Mililitro	30ml	1	1 kg	R\$10,00	R\$0,30
Kg=quilo / L=litro / ml= mililitro/Mç=maço / Us=unidade / Dz=dúzia / Qb=quanto baste/					Custo Total:	R\$ 8,20
Modo de preparo:						
FAÇA O MISE IN PLACE DE TODOS OS INGREDIENTES						
DEIXE O FEIJÃO DE MOLHO NO MÍNIMO 2 HORAS						
COZINHE NA PRESSÃO POR 10 MINUTOS						
MISTURE TUDO EM UM BOWL, TEMPERE E RESERVE						
Equipamentos e Utensílios:						
BOWL, COLHER	BALANÇA DE PRECISÃO		TABUA DE CORTE		FACA	
VENDA	Nº de Porções	8	Custo Unit. \$		Margem de Contr \$	
	Peso da Porção	800 gr	Preço Venda \$		Margem de Contr.%	


6.8 Anexo 8- Ficha Técnica Farofa de Banana da Terra

FAROFA DE BANANA DA TERRA						
			Tempo de preparo	20 MINUTOS	Data	02/12/25
Ingredientes	Unid.	Qtde Líquida	Fator de Correção	Qtde Bruta	Custo Unit.	Custo Bruto
FARINHA DE MANDIOCA FLOCADA	Gramas	400g	1	1 kg	R\$10,00	R\$4,00
BANANA DA TERRA	Gramas	300g	1	1 kg	R\$12,00	R\$3,60
MANTEIGA	Gramas	100g	1	1 kg	R\$35,00	R\$3,50
ALHO	Gramas	9g	1	1 kg	R\$30,00	R\$0,20
AÇAFRÃO DA TERRA	Gramas	4g	1	1 kg	R\$80,00	R\$0,32
SAL	Gramas	3g	1	1 kg	R\$2,00	R\$0,01
Kg=quilo / L=litro / ml= mililitro/ Mç=maço / Us=unidade / Dz=dúzia / Qb=quanto baste					Custo Total:	R\$11,31
Modo de preparo:						
FRITE AS BANANAS COM UM POUCO DE MANTEIGA, DEPOIS RESERVE						
NA SAUTEUSE COLOQUE A MANTEIGA, O ALHO E O AÇAFRÃO ATÉ DOURAR						
ADICIONE A FARINHA FRITE UM POUCO						
EM SEGUIDA ADICIONE A BANANA JÁ FRITA						
MISTURE TUDO E RESERVE						
Equipamentos e Utensílios:						
FACA/ ESPÁTULA DE SILICONE						
SAUTEUSE						
BOWL						
TÁBUA DE CORTE						
VENDA	Nº de Porções	8	Custo Unit. \$		Margem de Contr \$	
	Peso da Porção	800 gr	Preço Venda \$		Margem de Contr. %	

6.9 Anexo 9- Ficha Técnica Prato Principal- Banquete das Águas

		BANQUETE DAS ÁGUAS				
		Tempo de preparo	20 MINUTOS	Data	02/12/25	
Ingredientes	Unid.	Qtde Liquida	Fator de Correção	Qtde Bruta	Custo Unit.	Custo Bruto
FILÉ DE PIRARUCU	Gramas	150g				R\$14,80
VINAGRETE DE FEIJÃO FRADINHO	Gramas	100g				R\$2,70
FAROFA DE BANANA DA TERRA	Gramas	100g				R\$3,77
Kg=quilo / L=litro / ml= mililitro/ Mç=maço / Us=unidade / Dz=dúzia / Qb=quanto baste					Custo Total	R\$21,27
Sequência da Montagem:						
1º DISPONHA O FILÉ DE PEIXE NA PARTE SUPERIOR DO PRATO						
2º O VINAGRETE POR CIMA DO PEIXE						
3º A FAROFA DE BANANA ABAIXO DO PEIXE FORMANDO UMA LUA						
VENDA	Nº de Porções	1	Custo Unit. \$	R\$50,00	Margem de Contr \$	R\$28,73
	Peso da Porção	350 g	Preço Venda \$		Margem de Contr. %:	

6.10 Anexo 10- Ficha Técnica Sobremesa- SUMUD

		SORVETE SUMUD				
				Tempo de preparo	20 MINUTOS	Data
Ingredientes	Unid.	Qtde Líquida	Fator de Correção	Qtde Bruta	Custo Unit.	Custo Bruto
MASSA KADAIF	Gramas	50g				R\$4,40
GELATO DE QUEIJO	Gramas	250g				R\$2,16
PRALINÉ DE CASTANHA DE CAJU	Gramas	20g				R\$1,18
Kg=quilo / L=litro / ml= mililitro/ Mç=maço / Us=unidade / Dz=dúzia / Qb=quanto baste					Custo Total:	R\$8,18
Sequência da Montagem:						
1°COM AUXÍLIO DE UM ARO, DISPONHA A MASSA NO PRATO						
2°POR CIMA FAÇA UMA QUENELLE COM O GELATO						
3° SALPIQUE O PRALINÉ DE CASTANHAS POR CIMA						
VENDA	Nº de Porções:	1	Custo Unit. \$	R\$25,00	Margem de Contr \$	R\$16,82
	Peso da Porção:	300 g	Preço Venda \$		Margem de Contr.%	

6.11 Anexo 11- Ficha Técnica da Massa Kadaif

MASSA KADAIF						
			Tempo de preparo	20 MIN	Data :	02/12/25
Ingredientes	Unid.	Qtde Líquida	Fator de Correção	Qtde Bruta	Custo Unit.	Custo Bruto
FARINHA DE TRIGO	Gramas	100g	1	1 kg	R\$5,00	R\$0,50
AMIDO DE MILHO	Gramas	5g	1	1 kg	R\$8,00	R\$0,4
AÇÚCAR	Gramas	5g	1	1 kg	R\$4,00	R\$0,02
SAL	Gramas	2g	1	1 kg	R\$2,00	R\$0,01
ÓLEO DE SOJA	Mililitros	12ml	1	1 L	R\$7,69	R\$0,09
ÁGUA	Mililitros	220ml		-	-	-
Kg=quilo / L=litro / ml= mililitro/ Mç=maço / Us=unidade / Dz=dúzia / Qb=quanto baste					Custo Total:	R\$0,65
Modo de preparo:						
MISTURE TODOS OS INGREDIENTES ATÉ FORMAR UMA MASSA LÍQUIDA E HOMOGÊNEA						
COLOQUE A MASSA EM UM SACO DE CONFEITEIRO, FAÇA UM FURO BEM PEQUENO NA PONTA						
AQUEÇA A FRIGIDEIRA;						
COM A FRIGIDEIRA QUENTE, FAÇA MOVIMENTOS RÁPIDOS E CIRCULARES, FORMANDO FIOS FINOS						
ASSIM QUE A MASSA COZINHAR POR COMPLETO, RETIRE RAPIDAMENTE DA FRIGIDEIRA						
ELA DEVE ESTAR SECA E NÃO DOURADA						
FINALIZE NO FORNO A 180°C ATÉ QUE FIQUEM DOURADAS						
Equipamentos e Utensílios:						
ESPÁTULA DE SILICONE	FORNO COMBINADO, BOWL/ SACO DE CONFEITAR		FRIGIDEIRA		ASSADEIRA	
VENDA	Nº de Porções:		Custo Unit. \$		Margem de Contr \$	
	Peso da Porção:		Preço Venda \$		Margem de Contr.%	

6.12 Anexo 12 - Ficha Técnica Recheio de Queijo

RECHEIO DA MASSA KADAIF						
			Tempo de preparo	20 MINUTOS	Data	02/12/25
Ingredientes	Unid.	Qtde Liquida	Fator de Correção	Qtde Bruta	Custo Unit.	Custo Bruto
QUEIJO TIPO MINAS	Gramas	400g	1	1kg	R\$30,00	R\$12,60
MANTEIGA	Gramas	150g	1	1kg	R\$35,00	R\$5,25
Kg=quilo / L=litro / Mç=maço / Us=unidade / Dz=dúzia / Qb=quanto baste					Custo Total:	R\$17,85
Modo de preparo:						
DEPOIS DA MASSA PRONTA, COLOQUE NA FRIGIDEIRA UM POUCO DE MANTEIGA						
DEPOIS DE DERRETIDA COLOQUE UM POUCO DA MASSA (45g) E O QUEIJO						
DOURE DOS DOIS LADOS E ESTÁ PRONTO						
FINALIZE COM O SORVETE POR CIMA DA MASSA E O PRALINE DE CASTANHA DE CAJU						
Equipamentos e Utensílios:						
FACA/ ESPÁTULA DE SILICONE	FORNO COMBINADO	PROCESSADOR DE ALIMENTOS	BOWL/ PANELA DE PRESSÃO			
VENDA	Nº de Porções:	5-6	Custo Unit. \$			Margem de Contr \$
	Peso da Porção:	450g aprox	Preço Venda \$			Margem de Contr.%

6.13 Anexo 13- Ficha Técnica Sorvete Sumud

SORVETE SUMUD						
			Tempo de preparo:	2 horas	Data:	02/12/25
Ingredientes	Unid.	Qtde Líquida	Fator de Correção	Qtde Bruta	Custo Unit.	Custo Bruto
QUEIJO MINAS PADRÃO	Gramas	200g	1	1 kg	R\$ 30,00	R\$ 6,00
LEITE INTEGRAL	Mililitro	250ml	1	1 L	R\$5,00	R\$1,25
CREME DE LEITE FRESCO	Mililitro	200ml	1	1L	R\$20,00	R\$5,00
AÇÚCAR REFINADO	Gramas	120g	1	1 kg	R\$6,00	R\$0,72
GEMA DE OVO	Gramas	80g	0,88	80g	R\$18,00	R\$1,26
SAL	Gramas	1g	1	1 kg	R\$2,00	R\$0,60
Kg=quilo / L=litro / ml= mililitro / Mç=maço / Us=unidade / Dz=dúzia / Qb=quanto baste					Custo Total:	R\$14,83
Modo de preparo:						
AQUEÇA O LEITE COM METADE DO AÇÚCAR ATÉ QUASE FERVER						
BATA AS GEMAS E O RESTANTE DO AÇÚCAR ATÉ CLAREAR E DOBRAR DE VOLUME						
ADICIONE O LEITE QUENTE EM FIO SOBRE AS GEMAS, MEXENDO SEMPRE						
VOLTE A PANELA E COZINHE EM FOGO BAIXO, MEXENDO ATÉ ENGROSSAR LEVEMENTE						
ACRESCENTE O QUEIJO RALADO E MEXA ATÉ DERRETER COMPLETAMENTE						
USE O MIXER PARA NÃO FICAR COM TEXTURA. FORA DO FOGO ADICIONE O SAL						
RESFRIE COMPLETAMENTE POR 4 HORAS						
BATA O CREME DE LEITE FRESCO EM PONTO CHANTILLY MOLE E INCORPORA À BASE FRIA EM ESPATULA. PROCESSE NA SORVETEIRA ATÉ OBTER TEXTURA CREMOSA						
Equipamentos e Utensílios:						
ESPÁTULA/ FACA/COLHER	PANELA, SORVETEIRA		RALADOR, MIXER		BOWL	
VENDA	Nº de Porções:	4	Custo Unit. \$		Margem de Contr \$	
	Peso da Porção:	800g aprox.	Preço Venda \$		Margem de Contr.%	

6.14 Anexo 14- Ficha Técnica Praliné de Castanha

PRALINÉ DE CASTANHA DE CAJÚ						
			Tempo de preparo	30 minutos	Data:	02/12/25
Ingredientes	Unid.	Qtde Liquida	Fator de Correção	Qtde Bruta	Custo Unit.	Custo Bruto
AÇÚCAR REFINADO	Gramas	500g	1	1 kg	R\$ 6,00	R\$ 3,00
CASTANHA DE CAJÚ TORRADA	Gramas	400g	1	1 kg	R\$50,00	R\$20,00
ÁGUA	Mililitro	100mll	-	-	-	-
Kg=quilo / L=litro / ml= mililitro / Mç=maço / Us=unidade / Dz=dúzia / Qb=quanto baste/ G= grama					Custo Total:	R\$23,00
Modo de preparo:						
EM UMA PANELA GROSSA ADICIONE O AÇÚCAR E A ÁGUA						
LEVE AO FOGO MÉDIO SEM MEXER ATÉ COMEÇAR A DOURAR NAS BORDAS						
MEXA SUAVEMENTE ATÉ OBTER UM CARAMELO DOURADO CLARO						
ADICIONE AS CASTANHAS DE CAJÚ E MISTURE BEM						
ESPALHE RAPIDAMENTE EM ALGUMA SUPERFÍCIE LISA E DEIXE ESFRIAR						
APÓS ESFRIAR, TRITURE NO PROCESSADOR E ESTÁ PRONTO						
Equipamentos e Utensílios:						
ESPÁTULA/ FACA/COLHER	PANELA, BOWL, ASSADEIRA		PROCESSADOR		TAPETE DE SILICONE	
VENDA	Nº de Porções:	15-20	Custo Unit. \$		Margem de Contr \$	
	Peso da Porção:	500g aprox.	Preço Venda \$		Margem de Contr.%	