

Milagrosa Farinha

A farinha de mandioca usada pelos indígenas era usada de várias maneiras inclusive para fazer um “beiju de melhor digestão que a farinha” segundo um encantado comensal português e “mais agradável que o pão de trigo” segundo Saint Hilaire.

A farinha era degustada com mel, carne, peixe seco, e com caldos – os quais engrossava e agregava sabor e textura.



A farinha de milho encontrada aqui, embora relegada a comida secundária pelos europeus, era muito popular e o próprio milho era no início um alimento importante dado aos escravos – e depois adaptado a mesa da casa grande com variações.

Farinha de mandioca – era obrigatória tanto na casa grande quanto na senzala. Com o passar dos anos, deliciosas formas de

comer “farinha” surgiram como a “farofa de coco” hoje usada em alguns pratos acompanhando pescados.

Muito legal saber disso... uma simples farinha e com um grande história!!! Mas melhor ainda é ter uma receita a mão para se deliciar...



Bolo de Caneca: Chocolate

Ingredientes

1 Clara

2 colheres de sopa farinha de coco

1 colher de sopa cacau

1 colher de sopa água

4 gotas de Stévia (ou Agave – a gosto)

1/2 colher de café Fermento em pó

Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes em uma caneca. Leva ao micro-ondas por 1:30 minutos (pode variar um pouquinho de acordo com

o micro ondas).

Prontinho!

Lembrando que esse texto é uma contribuição da Mary del Priore (Essa Gente Brasileira)