

**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE MINAS  
GERAIS - CAMPUS OURO PRETO  
TECNOLOGIA EM GASTRONOMIA**

**HENRIQUE QUEIROZ DE ALVARENGA RIBEIRO**

**GASTRONOMIA, AFRICANIDADES E A SIMBOLOGIA DA COMIDA DE SANTO  
NA CULINÁRIA BRASILEIRA**

**OURO PRETO**

**2025**

HENRIQUE QUEIROZ DE ALVARENGA RIBEIRO

**GASTRONOMIA, AFRICANIDADES E A SIMBOLOGIA DA COMIDA DE SANTO  
NA CULINÁRIA BRASILEIRA**

Monografia apresentada à Diretoria de Ensino (DE) do Instituto Federal Minas Gerais – Campus Ouro Preto como requisito parcial para obtenção do título de Tecnólogo em Gastronomia.

Orientador: Prof. Dr. Frederico Divino  
Dias

OURO PRETO

2025

---

R484g

Ribeiro, Henrique Queiroz de Alvarenga.

Gastronomia, africanidades e a simbologia da comida de santo na culinária brasileira [manuscrito] / Henrique Queiroz de Alvarenga Ribeiro. – 2025.

28 f. : il.

Orientador: Frederico Divino Dias.

Trabalho de Conclusão de Curso (tecnologia) - Instituto Federal de Minas Gerais. *Campus* Ouro Preto, 2025.

1. Comida de santo. 2. Simbologia alimentar. 3. Gastronomia. I. Dias, Frederico Divino. II. Instituto Federal de Minas Gerais. *Campus* Ouro Preto. III. Título.

CDU: 641.56

---


Catálogo: Kelly Cristiane Santos Morais - CRB-6/3217

HENRIQUE QUEIROZ DE ALVARENGA RIBEIRO

**GASTRONOMIA, AFRICANIDADES E A SIMBOLOGIA DA COMIDA  
DE SANTO NA CULINÁRIA BRASILEIRA**


Trabalho de conclusão de curso submetido à banca examinadora designada pela Diretoria de Ensino do Instituto Federal de Minas Gerais – Campus Ouro Preto como requisito parcial para obtenção do título de Tecnólogo em Gastronomia.

Aprovado em 16 de setembro de 2025 por:

Documento assinado digitalmente  
 **FREDERICO DIVINO DIAS**  
Data: 17/09/2025 16:11:14-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>


---

Prof<sup>o</sup>. Dr<sup>o</sup>. Frederico Divino Dias (Orientador)  
IFMG – Campus Ouro Preto

Documento assinado digitalmente  
 **CRISTIANA SANTOS ANDREOLI**  
Data: 06/10/2025 11:58:22-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Cristiana Santos Andreoli  
IFMG – Campus Ouro Preto

Documento assinado digitalmente  
 **ADELINE CONCEICAO RODRIGUES**  
Data: 17/09/2025 13:09:39-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Adeline Conceição Rodrigues - Avaliadora Externa

OURO PRETO

2025

## RESUMO

Esta monografia apresenta a criação do prato Orá YêYê Ô como proposta de valorização das africanidades na gastronomia brasileira, investigando de que maneira a prática gastronômica contemporânea pode incorporar ingredientes ritualísticos do Candomblé (ex.: abóbora, mel, azeite de dendê) sem descaracterizar sua simbologia. Adotou-se uma abordagem qualitativa, exploratória e teórico-prática composta por levantamento bibliográfico, desenvolvimento experimental (quatro protótipos) e análise crítica, além da documentação fotográfica e da elaboração de ficha técnica. O prato foi concebido como oferta contemporânea à orixá Oxum e articulou técnicas tradicionais (arroz ao leite de coco, cocção em dendê) e recursos da gastronomia molecular (espuma de abóbora por sifão; esferificação de hortelã). Os resultados mostraram que é possível ressignificar ingredientes ritualísticos em contexto gastronômico: as técnicas modernas, após ajustes técnicos, garantiram função sensorial e simbólica; ingredientes como dendê e mel reforçaram referências ancestrais e demonstraram potencial nutricional e de aproveitamento integral. Concluiu-se que o estudo contribui para a documentação de saberes ancestrais, disponibiliza um protocolo replicável e aponta limitações técnicas e caminhos para pesquisas futuras em gastronomia decolonial e práticas sustentáveis.

Palavras-chave: comida de santo. Africanidades. Oxum. simbologia alimentar. gastronomia contemporânea.

## **ABSTRACT**

*This monograph presents the creation of the dish Orá YêYê Ô as a proposal to valorize African heritage within Brazilian gastronomy, examining how contemporary culinary practice can incorporate ritual ingredients from Candomblé (e.g., pumpkin, honey, palm oil — dendê) while preserving their symbolic meaning. The study used a qualitative, exploratory, theoretical-practical approach that combined a bibliographic survey, experimental development (four prototypes) and critical analysis, together with photographic documentation and a technical fiche. Conceived as a contemporary offering to the orixá Oxum, the dish merges traditional techniques (coconut-milk rice, cooking/finishing in dendê) with molecular gastronomy methods (pumpkin espuma via siphon; mint spherification). Results indicate that ritual ingredients can be successfully reinterpreted in a gastronomic context: modern techniques, after technical refinements, fulfilled symbolic and sensory roles; ingredients such as dendê and honey reinforced ancestral references and demonstrated nutritional and sustainability potential. The study contributes a replicable practical protocol, documents ancestral knowledge, and identifies technical limitations and avenues for future research in decolonial gastronomy and sustainable culinary practices.*

*Keywords: comida de santo (Candomblé offerings). African heritage. Oxum. Food symbolism. Contemporary gastronomy.*

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Prato que levou o nome "Orá Yeye Ô" .....	22
Figura 2 - Empratamento.....	22

## LISTA DE TABELAS

APÊNDICE A - FICHA TÉCNICA DO PREPARO .....	27
---	----

## SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	13
1.1	Contextualização .....	13
1.2	Questão Norteadora.....	13
1.3	Justificativa.....	13
2	OBJETIVOS.....	14
2.1	Objetivo Geral .....	14
2.2	Objetivos Específicos.....	14
3	REFERENCIAL TEÓRICO.....	15
3.1	Cozinha religiosa .....	15
3.2	Cozinha de origem .....	15
3.3	Cozinha de fusão.....	15
4	METODOLOGIA.....	17
5	RESULTADOS E DISCUSSÕES .....	19
5.1	Conceito e Simbolismo do Prato "Orá YêYê Ô" .....	19
5.2	Técnicas e Processos.....	19
5.3	Empratamento e Simbologia Visual.....	20
5.4	Análise Crítica: Tradição vs. Inovação .....	21
5.5	Limitações e Aprendizados.....	21
6	CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	23
	REFERÊNCIAS.....	25
	APÊNDICES.....	26

# 1 INTRODUÇÃO

## 1.1 Contextualização

A comida de santo, elemento central em rituais afro-brasileiros, utiliza ingredientes como dendê, inhame e mel, que carregam significados simbólicos e nutricionais. Esses alimentos não apenas conectam os praticantes ao sagrado, mas também representam um legado de resistência cultural e adaptação ao bioma brasileiro (Ribeiro, 2019).

A gastronomia brasileira é um emaranhado cultural, onde tradições indígenas, africanas e europeias se fundem. Dentro desse contexto, a comida de santo, presente nos rituais do Candomblé, transcende a mera nutrição, integrando espiritualidade, história e identidade. Este trabalho aborda a criação do prato “*Orá YêYê Ô*”, uma homenagem à orixá Oxum, divindade associada à fertilidade, doçura e águas doces, articulando três eixos: cozinha religiosa, cozinha de origem e cozinha de fusão.

## 1.2 Questão Norteadora

De que maneira a gastronomia pode incorporar e valorizar ingredientes brasileiros, tendo as africanidades como referência fundamental na produção culinária?

## 1.3 Justificativa

Além de preencher uma lacuna acadêmica — estudos sobre a interface entre comida ritualística e gastronomia contemporânea são escassos —, este trabalho nasce de uma conexão pessoal com a cultura afro-brasileira. A comida de santo preserva técnicas ancestrais e ingredientes nutritivos. Sua valorização contribui para a sustentabilidade e reforça a identidade gastronômica nacional.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo Geral**

Apresentar a criação de uma produção gastronômica que valoriza os alimentos brasileiros e tem como aspecto fundamental uma referência às Africanidades.

### **2.2 Objetivos Específicos**

- Identificar os principais alimentos utilizados nos rituais do Candomblé e suas propriedades nutricionais;
- Investigar como a culinária ritualística afro-brasileira influenciou a cultura alimentar nacional;
- Examinar a simbologia dos alimentos nos rituais e sua relevância para a preservação cultural;
- Destacar a importância da comida de santo como patrimônio imaterial e prática promotora de sustentabilidade.

### 3 REFERENCIAL TEÓRICO

#### 3.1 Cozinha religiosa

No Candomblé, cada orixá possui alimentos específicos que refletem suas características. Oxum, por exemplo, é associada ao mel, à abóbora e ao leite de coco, ingredientes que simbolizam fertilidade e doçura (FARELLI, 1997). Como explica Corrêa (2010, p. 89), esses alimentos operam como 'códigos semióticos que materializam atributos divinos', onde a abóbora – com sua forma arredondada e sementes abundantes – encarna visualmente o princípio da fecundidade. Além do simbolismo, possuem alto valor nutricional, como o mel (rico em antioxidantes) e a abóbora (fonte de fibras e vitaminas) (RIBEIRO, 2019). Essa dualidade (sagrado/nutricional) ecoa práticas ancestrais de aproveitamento integral, onde sementes eram torradas e cascas transformadas em caldos – princípio que dialoga diretamente com a sustentabilidade contemporânea (Silva Jr., 2011).

#### 3.2 Cozinha de origem

A valorização de ingredientes locais como o dendê transcende o aspecto culinário: é um ato de resistência cultural. Introduzido no Brasil durante o período colonial, esse óleo palmista tornou-se base para pratos como o acarajé, transformando-se em ícone da diáspora africana (Lody, 2012, p. 112). Sua resistência ao clima tropical e versatilidade – usado em frituras, cozidos e até como conservante – exemplificam a adaptação criativa dos saberes tradicionais ao bioma brasileiro (Santos, 2005). Como ressalta Carneiro (2014, p. 77), 'o dendê deixou de ser um mero ingrediente para tornar-se testemunha silenciosa da travessia atlântica'. Essa perspectiva reforça que a *cozinha de origem* não se limita à geografia, mas à preservação de memórias gastronômicas que desafiaram a erosão cultural.

#### 3.3 Cozinha de fusão

A fusão entre técnicas ancestrais e inovações contemporâneas não significa apagamento do sagrado, mas sua ressignificação contextual. No prato 'Orá YêYê Ô', a esferificação da hortelã (gastronomia molecular) dialoga com o arroz cozido em leite de coco (técnica ancestral), criando uma narrativa que respeita a simbologia religiosa

enquanto inova na apresentação. Como argumenta Atala (2013, p. 145), '*a tecnologia culinária deve ampliar, nunca ocultar, a voz dos ingredientes tradicionais*'. Essa abordagem ecoa Treuille (2018), para quem métodos como espumas com sifão devem realçar – não mascarar – sabores e significados originais. A fusão bem-sucedida, portanto, exige um equilíbrio ético: inovar sem folclorizar, como ocorre quando a espuma de abóbora reinterpreta as águas das cachoeiras de Oxum sem banalizar seu axé (PRANDI, 2001).

## 4 METODOLOGIA

Este estudo adotou uma abordagem qualitativa, exploratória e teórico-prática, organizada em três etapas principais: levantamento bibliográfico, desenvolvimento do prato e análise crítica (Prodanov; Freitas, 2013). A metodologia foi desenhada para integrar fundamentação teórica, criação culinária e avaliação simbólica, conforme detalhado a seguir.

A primeira etapa consistiu no levantamento bibliográfico, uma revisão sistemática da literatura para embasar a relação entre comida de santo, ingredientes brasileiros e africanidades. Foram utilizadas fontes como SciELO e Google Acadêmico, com os descritores: "comida ritualística afro-brasileira", "Oxum e alimentação", "culinária de fusão e religiosidade". Assim como livros referenciais como *Comida de Santo* (Farelli, 1997), *Comida de Santo que se Come* (Ribeiro, 2019) e *Orixás* (Santos, 2005), que abordam a simbologia alimentar no Candomblé. O foco da pesquisa foi identificar ingredientes associados a Oxum (ex.: abóbora, mel, dendê), analisar técnicas tradicionais de preparo e compreender a simbologia nutricional e cultural desses alimentos.

A segunda etapa focou na criação prática do prato, dividida em três fases, a saber: concepção teórica, processo de execução e documentação. A concepção teórica deste trabalho partiu de uma base simbólica, na qual foram selecionados ingredientes profundamente vinculados a Oxum, conforme destacado por Ribeiro (2019). A etapa de execução envolveu uma série de processos cuidadosamente planejados para garantir o equilíbrio entre tradição e inovação. Inicialmente, foram realizados testes preliminares, com a criação de quatro protótipos, para ajustar sabores, texturas e técnicas, assegurando que cada elemento estivesse alinhado com a proposta conceitual.

A documentação do projeto foi realizada de forma minuciosa para garantir o registro completo e a reprodutibilidade do trabalho. O registro fotográfico capturou todas as etapas do processo, desde o preparo dos ingredientes até o empratamento final, destacando a estética e a técnica aplicada em cada detalhe. Além disso, foi elaborada uma ficha técnica detalhada (APÊNDICE A – Ficha técnica do preparo), contendo informações precisas sobre quantidades, métodos, tempos de preparo e técnicas utilizadas. Essa documentação não apenas serve como um guia para futuras

execuções, mas também como um registro histórico e artístico do processo criativo e técnico envolvido na reinterpretação das oferendas tradicionais.

## 5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

### 5.1 Conceito e Simbolismo do Prato "Orá YêYê Ô"

O prato "Orá YêYê Ô" foi concebido como uma oferenda contemporânea à orixá Oxum, integrando elementos rituais do Candomblé com técnicas da gastronomia moderna. O nome, que significa "*Salve a Senhora da Bondade*" em Yorubá, reflete a intenção de reverenciar a divindade através da comida, seguindo a tradição de que alimentos específicos agradam a cada orixá (Farelli, 1997).

Os ingredientes-chave selecionados para este trabalho foram cuidadosamente escolhidos por sua profunda simbologia e conexão com Oxum, orixá das águas doces, da fertilidade e da maternidade. A abóbora moranga, por exemplo, está associada à fertilidade e à conexão com a terra, conforme destacado por Ribeiro (2019). O mel, além de simbolizar a doçura e a benevolência de Oxum, traz consigo propriedades antioxidantes, agregando tanto significado espiritual quanto benefícios físicos. O dendê, um elemento ancestral africano, é essencial em rituais e pratos tradicionais como o acarajé, conforme apontado por Santos (2005), reforçando a ligação com as raízes culturais e religiosas. Já a pimenta dedo-de-moça foi incluída para representar energia e vitalidade, criando um contraste intencional com a suavidade do mel e equilibrando os sabores e significados.

A escolha desses ingredientes não foi aleatória: cada um deles está diretamente vinculado à simbologia de Oxum, refletindo aspectos como nutrição, cuidado e conexão com o sagrado. Como bem destacado por Ribeiro (2019), a comida de santo vai além do ato de alimentar o corpo; ela 'nutre o espírito e reforça laços com o sagrado'. Corrêa (2010) amplia essa visão ao afirmar que 'os alimentos no Candomblé são textos comestíveis que narram histórias divinas', tornando cada ingrediente um veículo de transmissão cultural.

### 5.2 Técnicas e Processos

O prato desenvolvido combinou técnicas tradicionais e inovação molecular, seguindo os conceitos de cozinha de fusão para criar uma experiência gastronômica que honra a tradição enquanto explora novas possibilidades. Na cocção tradicional, o arroz de coco com pimenta dedo-de-moça foi preparado em fogão convencional, mantendo a essência dos métodos ancestrais. A pimenta, além de seu significado

cultural como símbolo de energia e vitalidade, adicionou um sabor intenso e marcante, reforçando a identidade afro-brasileira do prato.

Já na gastronomia molecular, a espuma de abóbora foi criada utilizando um sifão com óxido nitroso, resultando em uma textura aerada e leve que simboliza a suavidade e a fluidez das águas das cachoeiras sagradas de Oxum. A esferificação da hortelã, por sua vez, empregou alginato de sódio e cloreto de cálcio para formar pequenas esferas que representam gotas de orvalho, uma referência direta aos rituais realizados à beira de rios e à conexão com a natureza.

No entanto, o processo não foi isento de desafios técnicos. A espuma de abóbora, por exemplo, apresentou inconsistências de textura nas primeiras tentativas, e a consistência ideal foi alcançada apenas no terceiro protótipo, após ajustes nas proporções de leite de coco e abóbora. As esferas de hortelã também trouxeram dificuldades iniciais, especialmente no controle do tamanho das esferas, problema que foi resolvido com a redução do tempo de imersão na solução de cálcio.

Essas escolhas técnicas evidenciam a busca por um equilíbrio entre o respeito à tradição e a experimentação contemporânea. Atala (2013) defende que inovações como a esferificação devem funcionar como '*pontes entre eras gastronômicas*', preservando a essência simbólica. Quando as esferas de hortelã representam orvalhos nas folhas de lírio – plantas sagradas para Oxum –, elas resgatam o princípio iorubá de 'ewa' (beleza funcional), que segundo Prandi (2001), exige que a comida ritual seja '*agradável aos olhos antes mesmo de sê-lo ao paladar*'.

### **5.3 Empratamento e Simbologia Visual**

O empratamento seguiu um estilo minimalista, com foco na tríade de elementos:

Base: Arroz com leite de coco e pimenta, disposto à direita do prato, representando a terra e a ancestralidade.

Espuma de abóbora: Modelada em formato de folha, disposta à esquerda, aludindo aos lírios colhidos por Oxum nas cachoeiras (como diz uma das cantigas mais conhecidas do orixá), acompanhada das esferas de hortelã: Distribuídas no centro da espuma, simbolizando gotas de água trazendo refrescância e suavidade.

Proteína: Representando a pluralidade cultural nacional.

#### 5.4 Análise Crítica: Tradição vs. Inovação

A criação do prato permitiu validar parcialmente as hipóteses do trabalho:

Preservação de saberes ancestrais:

O uso de dendê, abóbora e mel manteve viva a conexão com práticas rituais, conforme descrito por Farelli (1997). Entretanto, a incorporação de técnicas moleculares gerou um *dilema ético*: até que ponto a inovação pode coexistir com a tradição sem descaracterizá-la?

Influência na culinária nacional:

Ingredientes como o dendê e a pimenta já são amplamente utilizados na cozinha brasileira (ex.: acarajé, moqueca), confirmando sua penetração cultural. A fusão com métodos modernos, porém, ainda é um campo pouco explorado academicamente.

Sustentabilidade e nutrição:

A abóbora e o mel são alimentos ricos em fibras e antioxidantes, enquanto o dendê, apesar de calórico, é fonte de vitamina A. Isso reforça o potencial da comida de santo como prática alimentar equilibrada, conforme destacado na justificativa.

#### 5.5 Limitações e Aprendizados

Corte da proteína: para um empratamento mais coeso poderia ter sido feito em outro formato.

Técnicas moleculares: o ponto da espuma devido à temperatura do creme de abóbora.

Esses pontos destacam a necessidade de maior domínio técnico e aprofundamento em estudos interdisciplinares que unam gastronomia, antropologia e nutrição.

Figura 1 - Prato que levou o nome "Orá Yeye Ô"



Fonte: Autoral, 2024

Figura 2 - Empratamento



Fonte: Autoral,2024

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento do prato "Orá YêYê Ô" permitiu atingir o objetivo geral deste trabalho de criar uma produção gastronômica que valoriza ingredientes brasileiros com referência fundamental às africanidades. Os resultados demonstram que foi possível articular de forma harmoniosa a tradição e a inovação, utilizando ingredientes ritualísticos como abóbora, mel e dendê em conjunto com técnicas contemporâneas de gastronomia molecular.

A elaboração da espuma de abóbora com leite de coco estabilizada com sifão e das esferas de hortelã através de esferificação representou um avanço prático na reinterpretação de oferendas tradicionais, conseguindo-se equilibrar satisfatoriamente sabor, textura e significado simbólico. O empratamento minimalista em tríade, representando terra, água e fogo, materializou visualmente a fusão entre o ancestral e o contemporâneo.

A ficha técnica detalhada desenvolvida oferece um protocolo replicável para outros pesquisadores e chefs interessados em cozinha afro-brasileira contemporânea, constituindo uma contribuição prática importante deste trabalho. Além disso, o uso integral da abóbora e a seleção de ingredientes com propriedades nutricionais relevantes comprovaram o potencial de sustentabilidade e valor nutricional da comida de santo.

Algumas limitações operacionais, como restrições de tempo e recursos, impediram a realização de testes adicionais que poderiam ter refinado aspectos técnicos como a consistência ideal da espuma e o controle preciso no tamanho das esferas. Estas mesmas limitações, contudo, geraram aprendizados valiosos sobre as particularidades das técnicas moleculares quando aplicadas a ingredientes tradicionais.

Este estudo estabelece assim uma metodologia para documentar saberes ancestrais através da linguagem gastronômica contemporânea e abre caminho para pesquisas futuras em gastronomia decolonial, particularmente no que diz respeito à análise nutricional comparativa de oferendas ritualísticas, desenvolvimento de técnicas acessíveis para comunidades tradicionais, estudos regionais sobre adaptações de pratos afro-brasileiros e protocolos de aproveitamento integral alinhados à sustentabilidade.

Este trabalho, assim, não se encerra em si mesmo, mas lança sementes – como as da abóbora sagrada de Oxum – para que novas pesquisas floresçam.

## REFERÊNCIAS

ATALA, Alex. **Escoffianas brasileiras**. São Paulo: Bei, 2013.

CARNEIRO, Édison. **Ladinos e crioulos**: estudos sobre o negro no Brasil. 6. ed. São Paulo: Editora Nacional, 2014.

CORRÊA, Norton. **O banquete sagrado**: comidas de santo no Candomblé. Salvador: EDUFBA, 2010.

FARELLI, Maria Helena. **Comida de santo**: também cozinha baiana. Rio de Janeiro: Pallas, 1997.

LODY, Raul. **Culinária afro-brasileira**: um cardápio de origens. Rio de Janeiro: Pallas, 2012.

PRANDI, Reginaldo. **Mitologia dos orixás**. São Paulo: Companhia das Letras, 2001.

PRODANOV, Cleber Cristiano; FREITAS, Ernani Cesar de. **Metodologia do trabalho científico**: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico. 2. ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

RIBEIRO, Carlos. **Comida de santo que se come**. 2. ed. São Paulo: Arole Cultural, 2019.

SANTOS, Deoscóredes M. **Orixás**: deuses iorubás na África e no Novo Mundo. São Paulo: Companhia das Letras, 2005.

SILVA JUNIOR, Eneo Alves. **Desperdício alimentar no Brasil**. Revista Sustentabilidade & Alimentação, v. 7, n. 2, p. 45–67, 2011.

TREUILLE, Eric. **200 técnicas culinárias essenciais**. Lisboa: Editorial Presença, 2018.

## APÊNDICES

## APÊNDICE A - FICHA TÉCNICA DO PREPARO

<b>Nome do Prato</b>	Orá YêYê Ô						
<b>Categoria</b>	Prato Principal (Cozinha Contemporânea)						
<b>Rendimento</b>	4 porções						
<b>Tempo de Preparo</b>	1h						
<b>Item</b>	<b>Quantidade Bruta</b>	<b>Unidade</b>	<b>Fator de Correção</b>	<b>Quantidade Líquida</b>	<b>Valor Unitário (R\$)</b>	<b>Custo Unitário Corrigido (R\$)</b>	<b>Custo Total (R\$)</b>
Lombo ou pernil de porco	0,15.	kg	1,15	0,13 kg	25,00/kg	28,75/kg	<b>3,74</b>
Arroz branco	0,15.	kg	1	0,15 kg	6,00/kg	6,00/kg	<b>0,9</b>
Leite de coco	0,5.	L	1	0,5 L	8,00/L	8,00/L	<b>4</b>
Abóbora	0,2.	kg	1,2	0,17 kg	5,00/kg	6,00/kg	<b>1,02</b>
Cebola	0,1.	kg	1,1	0,09 kg	4,00/kg	4,40/kg	<b>0,4</b>
Salsinha	0,5.	maço	1	0,5 maço	2,50/maço	2,50/maço	<b>1,25</b>
Pimenta dedo de moça	1.	unidade	1	1 unidade	1,50/unidade	1,50/unidade	<b>1,5</b>
Azeite de dendê	0,1.	L	1	0,1 L	15,00/L	15,00/L	<b>1,5</b>
Laranja	1.	unidade					
Limão	2.	unidade					
Coco fresco	1.	unidade	0,7	0,7 unidade	6,00/unidade	8,57/unidade	<b>6</b>
Alho	0,2.	kg	1,05	0,19 kg	12,00/kg	12,60/kg	<b>2,39</b>
Fundo de legumes	0,3.	L	1	0,3 L	10,00/L	10,00/L	<b>3</b>

hortelã	1	maço					
Mel	0,5.	L					
<b>Equipamento</b>	Sifão - 1 Gás de sifão - 2						
<b>Etapa</b>							
1	Leite de coco: retirar e reservar a água, queimar a casca e abrir o coco. Juntar a polpa com um pouco da água em um termomix por cerca de 20 a 30 minutos até formar o leite de coco.						
2	Carne: Marinar o porco com mel, sal, alho, cebola, um limão espremido e rodela de um limão e uma laranja por 12 a 24h. Para finalizar grelhe no dendê até dourar.						
3	Creme de Abóbora: Cozinhe a abóbora no fundo de legumes, bata com leite de coco e use o sifão para criar espuma.						
4	Arroz com Coco: Refogue cebola, alho e meia pimenta dedo-de-moça, adicione arroz, 50ML de água, coco ralado e o leite de coco. Cozinhe até al dente.						
5	Esferas de Hortelã: Técnica de esferificação com alginato de sódio e cloreto de cálcio. Hortelã foi branqueada e processada e logo após aplicada a técnica de gastronomia molecular.						
6	Montagem: Disponha arroz, carne, espuma de abóbora e finalize com as esferas de hortelã, um talinho do maço para fazer alusão a folha de lírio e uma lasca de pimenta dedo-de-moça para ornamentar.						
<b>Custo por Porção</b>	R\$ 6,43						
<b>Alergênicos</b>	Contém coco, derivados de porco, pimenta dedo-de-moça						
<b>Armazenamento</b>	Consumir imediatamente (espuma perde textura em 20 min).						