



Sabores do Pequi

Técnicas de Preparo e Processamento

Organizadores

Janaína da Mota Marinho
Phelipe Luiz Damasceno Araujo
Viviane de Araújo Leal
Neila da Silva Oliveira
Daisy Parente Dourado

S117 Sabores do pequi: técnicas de preparo e processamento de pequi(cartilha)/ Organizado por: Janaína da Mota Marinho, Phelipe Luiz Damaceno Araújo, Viviane de Araújo Leal, Neila da Silva Oliveira, Daisy Parente Dourado.
Palmas TO: Unitins, 2025.
30p.; color.
ISBN 978-85-5554-154-4
1 Pequi. 2 Preparo. 3 Processamento.. I. Marinho, Janaína da Mota.

CDD 635.3

Ficha catalográfica elaborada pela Bibliotecária Ysabella Canindé Guerreiro
Macêdo CRB-2/ 1191

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO TOCANTINS

PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO

Reitor da Unitins

Augusto de Rezende Campos

Vice-Reitora da Unitins

Darlene Teixeira Castro

Pró-Reitora de Graduação

Alessandra Ruita Santos Czapski

Pró-Reitora de Pesquisa e Pós-Graduação

Ana Flavia Gouveia de Faria

Pró-Reitora de Extensão, Cultura e Assuntos Comunitários

Kyldes Batista Vicente

Pró-Reitor de Administração e Finanças

Ricardo de Oliveira Carvalho

Diretora de Educação Tecnológica

Neila da Silva Oliveira

Revisão

Hillary Torres Ribeiro

Capa e Diagramação

Phelipe Luiz Damasceno Araujo

Editoração

Editora Unitins

Sabores do Pequi

Técnicas de Preparo e Processamento do Pequi

Organizadores

Janaína da Mota Marinho

Phelipe Luiz Damasceno Araujo

Viviane de Araújo Leal

Neila da Silva Oliveira

Daisy Parente Dourado

Apresentação

A cartilha *Sabores do Pequi* emerge como um produto do projeto da disciplina de curricularização da extensão Projeto Extensionista III do Polo Colmeia (2024/2), desenvolvido pelos acadêmicos do curso de Tecnologia em Gestão do Agronegócio do Projeto TO Graduado nos municípios de Pequizeiro e Colmeia, Tocantins, com a participação ativa da comunidade externa.

Este material didático tem como escopo apresentar o Caryocar brasiliense, espécie frutífera nativa e emblemática do bioma Cerrado, com ocorrência significativa em estados como Goiás, Minas Gerais, Mato Grosso e Tocantins.

Reconhecido por suas características organolépticas singulares – sabor e aroma intensos – e morfológicas distintivas – casca espinhosa e polpa amarelada de alta oleosidade – o pequi desempenha um papel crucial na culinária regional, integrando preparações tradicionais como o arroz com pequi e a galinhada.

Adicionalmente, sua relevância transcende a esfera gastronômica, imbricando-se em dimensões culturais e etnobotânicas, sendo um símbolo da agrobiodiversidade local e possuindo aplicações em práticas tradicionais.

A presente cartilha visa, portanto, disseminar o conhecimento acerca das características do pequi, bem como fomentar o seu aproveitamento culinário através de um conjunto diversificado de receitas, promovendo a valorização de recursos naturais regionais e o fortalecimento da interação entre a universidade e a comunidade.

Organizadores

Sumário

Receitas salgadas

1. Arroz com pequi.....	7
2. Arroz, pequi e carne de sol.....	8
3. Costela com pequi.....	9
4. Farofa de pequi com ou sem pimenta.....	10
5. Frango caipira com pequi.....	11
6. Galinhada caipira com pequi.....	12
7. Pão recheado com frango e pequi.....	13
8. Patê de pequi.....	14
9. Pequi ao molho.....	15
10. Pequi com quiabo.....	16
11. Salada de pequi.....	17
12. Torta de frango com pequi.....	18

Receitas doces

13. Bolo de pequi.....	19
14. Brigadeiro de pequi.....	20
15. Geleia de pequi.....	21
16. Licor de pequi.....	22
17. Óleo de pequi.....	23
18. Pudim com calda de pequi.....	24
19. Sorvete de pequi.....	25

Conclusão	26
------------------------	----

Anexos	27
---------------------	----



1. Arroz COM Pequi

Ingredientes

- 500g de caroço de pequi
- 2 xícaras de arroz
- 3 colheres de sopa de óleo de soja
- 2 dentes de alho
- 3 xícaras de água
- Sal a gosto
- Temperos de sua preferência
- Cheiro-verde e pimenta da sua preferência.

Modo de preparo

1. Refogue o alho e os temperos junto com o arroz e o pequi, mexendo bem.
2. Adicione a água fervendo e deixe cozinhar por cerca de 30 a 40 minutos.
3. Sirva com carne e salada!

Receita e Fotografia:

Beatriz do Vale Santos
Cleide Ribeiro dos Santos

2. Arroz, Pequi e Carne de sol

Ingredientes

- 500g de carne de sol
- 500g de pequi
- 2 xícaras de arroz
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 50ml de óleo
- Sal a gosto



Receita e Fotografia:

Bruno Castro de Almeida
Amanda Mendes Ribeiro Souza

Modo de preparo

1. Corte a carne de sol em cubos e leve à pressão por 25 minutos.
2. Após esse período, escorra bem e desfie, se preferir.
3. Aqueça o óleo em uma panela grande, doure o alho picado e a cebola, junte a carne e o pequi e adicione sal a gosto, mexendo por 15 minutos.
4. Acrescente o arroz sem misturar e, em seguida, adicione água até cobrir os ingredientes.
5. Cozinhe até o arroz estar pronto. Sirva em seguida.

3. Costela com Pequi

Ingredientes

- 1 kg de costela bovina
- 1 cebola média
- 4 dentes de alho
- Pimenta-do-reino a gosto
- 1 sachê de extrato de tomate
- 15 caroços de pequi
- 3 colheres de sopa de óleo de soja
- Sal a gosto
- Cheiro-verde a gosto



Receita e Fotografia:

Max Oliveira Martins
Marina Fagundes Lima Borges

Modo de preparo

1. Separe a costela em um recipiente.
2. Misture todos os temperos.
3. Aqueça o óleo na panela e refogue a costela por 20 minutos.
4. Acrescente 1,5 litro de água e cozinhe na panela de pressão por 40 minutos.
5. Após esse tempo, adicione os pequis e cozinhe por mais 10 minutos sem pressão.
6. Finalize com cheiro-verde e sirva.

4. Farofa de Pequi com ou sem Pimenta

Ingredientes

- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 xícaras (chá) de pequi em conserva (sem caroço e picado)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 3 xícaras (chá) de farinha de mandioca
- Salsinha e cebolinha picadas a gosto

Modo de preparo

1. Derreta a manteiga em uma panela grande e refogue a cebola e o alho até ficarem macios.
2. Adicione o pequi picado e tempere com sal e pimenta.
3. Cozinhe por cerca de 10 minutos, mexendo ocasionalmente.
4. Acrescente a farinha de mandioca aos poucos, misturando bem.
5. Ajuste o tempero, desligue o fogo e finalize com salsinha e cebolinha.
6. Sirva quente ou fria.



Receita e Fotografia:

André Vinícius Pereira Lopes
Cleide Ribeiro dos Santos
Thayssa Pereira Bispo

5. Frango caipira COM Pequi



Receita e Fotografia:
Beatriz do Vale Santos

Ingredientes

- 1 frango caipira cortado
- ½ kg de frutos de pequi
- 1 pitada de sal
- 2 cebolas
- 3 dentes de alho
- ½ pimentão
- 1 colher (café) de açafrão
- 1 colher (café) de páprica doce
- Temperos a gosto
- Cheiro-verde

Modo de preparo

1. Tempere o frango e deixe descansar por 30 minutos.
2. Cozinhe o frango até que fique macio.
3. Acrescente os pequis e monitore o ponto de cozimento dos caroços, pois pode variar conforme a espécie.
4. Finalize com cheiro-verde e sirva.

6. Galinhada caipira com pequi

Ingredientes

- 1 frango caipira
- ½ kg de frutos de pequi
- 3 xícaras de arroz
- 1 pitada de sal
- 2 cebolas
- 3 dentes de alho
- 1 colher de café de açafrão
- Cheiro-verde a gosto
- Temperos a gosto



Receita e Fotografia:

Beatriz do Vale Santos

Dhyowanna Kallyta Barbosa Silva

Modo de preparo

1. Prepare o frango como de costume.
2. Cozinhe o pequi à parte, com água e uma pitada de sal, por 2 minutos.
3. Frite o arroz, acrescente o frango e o pequi.
4. Utilize uma panela larga para evitar que o pequi amasse durante o cozimento.
5. Monitore o cozimento para garantir que o pequi não se desmanche.
6. Finalize com cheiro-verde e sirva.

7. Pão recheado com frango e Pequi



Receita e Fotografia:
Beatriz do Vale Santos

Ingredientes Para a massa

- 3 ovos
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 pitada de sal
- 2 xícaras de leite
- 800g de farinha de trigo
- 1 sachê de fermento biológico

Ingredientes Para o recheio

- ½ peito de frango desfiado
- 1 lata de milho
- 1 cenoura ralada
- 3 batatas cozidas e amassadas
- Temperos a gosto
- 2 xícaras de lascas de pequi

Modo de preparo

1. Prepare o frango, misture com o pequi e reserve.
2. No liquidificador, bata os ovos, o açúcar, o sal e o leite.
3. Acrescente a farinha de trigo e sove bem. Reserve por 30 minutos.
4. Abra a massa, recheie e deixe descansar até dobrar de volume.
5. Pincele com gema de ovo e asse por aproximadamente 40 minutos ou até dourar.

8. Patê de Pequi

Ingredientes

- 1 pequi
- 1 cebola
- 1 tablete de caldo de galinha
- 2 colheres de azeite
- Sal a gosto



Receita e Fotografia:
André Vinícius Pereira Lopes
Thayssa Pereira Bispo

Modo de preparo

1. Cozinhe o pequi, espere esfriar e retire a polpa.
2. Reserve a água do cozimento.
3. Bata no liquidificador a cebola, o azeite, o caldo de galinha e o pequi.
4. Caso fique muito forte, acrescente um pouco da água do cozimento.
5. Leve ao fogo até ferver, mexendo sempre.

9. Pequi ao molho

Ingredientes

- 15 caroços de pequi inteiros
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de chá de açúcar
- Sal a gosto
- 2 colheres de sopa de óleo ou banha
- 2 xícaras de água
- Cheiro-verde picado a gosto



Receita e Fotografia:
Beatriz do Vale Santos
Cleide Ribeiro dos Santos

Modo de preparo

1. Lave bem os pequis inteiros e reserve (se estiver usando polpa, pule esta etapa).
2. Aqueça o óleo ou banha em uma panela e refogue a cebola e o alho até dourarem.
3. Acrescente os pequis à panela e mexa bem para que pegue o sabor dos temperos.
4. Polvilhe o açúcar sobre os pequis e deixe cozinhar por 1 a 2 minutos para caramelizar levemente.
5. Adicione a água e o sal, mexa bem e cozinhe em fogo baixo por 20 a 30 minutos, até o molho engrossar e os pequis ficarem macios. Se necessário, adicione mais água.
6. Desligue o fogo e adicione o cheiro-verde picado.

10. Pequi com quiabo

Ingredientes

- 15 caroços de pequi
- ½ kg de quiabo
- Sal a gosto
- ½ colher de sopa de suco de limão
- ½ colher de sopa de açafrão em pó
- ½ colher rasa de sopa de pimenta calabresa
- 1 dente de alho amassado
- 1 cebola pequena picada
- 2 colheres de sopa de óleo de soja



Receita e Fotografia:
Beatriz do Vale Santos
Willya Carvalho de Moura

Modo de preparo

1. Lave e corte o quiabo no tamanho de sua preferência.
2. Refogue o quiabo com todos os ingredientes em ¼ de xícara de água.
3. Quando a água começar a evaporar, acrescente o pequi e ½ xícara de água.
4. Observe o cozimento do pequi, pois o tempo pode variar dependendo da variedade do fruto. Se necessário, acrescente mais água.
5. Quando o pequi cozinhar e começar a desmanchar, a receita estará pronta. É só servir!

11. Salada de Pequi

Ingredientes

- 200g de lascas de pequi
- 400g de peito de frango desfiado
- ½ lata de milho
- ½ pacote de azeitona
- 5 jilós
- 3 tomates
- 2 cebolas
- 1 tablete de caldo de galinha

Modo de preparo

1. Cozinhe o frango com o caldo de galinha, desfie e frite levemente.
2. Corte os jilós, a cebola e os tomates.
3. Misture todos os ingredientes, incluindo o pequi cozido, e tempere a gosto.



Receita e Fotografia:

Beatriz do Vale Santos
André Vinícius Pereira Lopes

12. Torta de frango com Pequi

Ingredientes

para o recheio

- 1 peito de frango desfiado
- Cheiro-verde a gosto
- 1 xícara de lascas de pequi
- 2 cebolas picadas
- 2 tomates picados
- 3 dentes de alho picados
- 1 tablete de caldo de galinha
- 1 lata de milho
- ½ lata de azeitona
- Temperos a gosto

Ingredientes

para a massa

- 400g de farinha de trigo
- 3 ovos
- 1 copo de leite
- 1 pitada de sal
- 100g de queijo muçarela
- 1 colher de fermento em pó

Modo de preparo

1. Prepare o recheio com todos os ingredientes e deixe um pouco de caldo. Acrescente o pequi por último.
2. Para a massa, bata todos os ingredientes no liquidificador.
3. Em uma forma untada, despeje metade da massa, o recheio e o restante da massa.
4. Cubra com queijo muçarela e leve ao forno por aproximadamente 1 hora. Teste com um palito.



Receita e Fotografia:
Beatriz do Vale Santos

13. Bolo de Pequi



Ingredientes

- 1 maçã
- 1 laranja
- 1 colher (sopa) de fermento
- 2 xícaras de trigo sem fermento
- 3 ovos
- 4 colheres (sopa) de polpa de pequi
- ½ copo de óleo
- 1 ½ xícara e de açúcar

Modo de preparo

1. Cozinhe o pequi e retire a polpa.
2. Retire as sementes e a casca da laranja e da maçã, separe as polpas e reserve.
3. No liquidificador, bata os ovos, óleo, açúcar, polpa de pequi e as polpas da laranja e da maçã.
4. Adicione a mistura à farinha de trigo aos poucos, mexendo bem.
5. Por fim, adicione o fermento, misture e leve ao forno a 140°C para assar

Receita e Fotografia:

Thayssa Pereira Bispo

Ramon Nunes Nascimento

André Vinícius Pereira Lopes

14. Brigadeiro de Pequi



Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 2 colheres de margarina
- ½ xícara de leite em pó
- 1 colher de massa de pequi

Modo de preparo

1. Leve ao fogo o leite condensado, a margarina e o leite em pó até obter ponto de brigadeiro.
2. Acrescente a massa de pequi, misture bem e deixe esfriar.
3. Enrole e sirva.

Receita e Fotografia:

Beatriz do Vale Santos

Divina Chirley Santana Barcelos

Isabela Pereira da Silva

15. Geleia de Pequi

Ingredientes

- 100 g de açúcar
- Suco de ½ limão
- 5 caroços de pequi
- 1 colher de sopa de sorbato de potássio



Receita e Fotografia:
Rafael Teixeira de Oliveira Gomes
Igor Oliveira Silva

Modo de preparo

1. Em uma vasilha, adicione 300ml de água e coloque os caroços de pequi, deixando por 10 minutos até formar um caldo.
2. A quantidade de açúcar pode variar conforme a preferência. Nesta receita, foram utilizados 100 g para 50ml de caldo.
3. Adicione o suco de limão, observando a apuração e a textura, regulando a temperatura do fogão até atingir o ponto de geleia.
4. Acrescente o sorbato de potássio para inibir bolores e leveduras.
5. Leve ao congelador por 3 minutos para resfriar rapidamente.
6. Sirva em seguida ou armazene em potes.

16. Licor de Pequi

Ingredientes

- 20 pequis inteiros
- 500 ml de cachaça
- 500 ml de água
- 1 kg de açúcar



Receita e Fotografia:
Flavio Ribeiro Oliveira
Bonfim Júnior Rodrigues Aguiar

Modo de preparo

1. Coloque os pequis em um recipiente e adicione a cachaça até cobri-los completamente.
2. Deixe os pequis em maceração por 30 dias. Durante esse período, sacuda o recipiente de duas a três vezes ao dia para melhorar a absorção do sabor.
3. Após os 30 dias, o pequi terá liberado sua essência, formando um pó amarelo na superfície. Nesse momento, faça a filtragem.
4. Retire os pequis e coe o líquido em uma peneira fina. Se necessário, utilize um coador de algodão para uma filtragem mais eficiente.
5. Reserve apenas a essência filtrada.
6. Em uma panela, prepare uma calda de açúcar: ferva 500 ml de água com 1 kg de açúcar por 10 minutos em fogo médio.
7. Deixe a calda esfriar e adicione ao recipiente com a essência filtrada.
8. O licor estará pronto para consumo e poderá ser armazenado por até 1 ano.

17. Óleo de Pequi



Ingredientes

- 30 caroços de pequi
- ½ litro de óleo de soja
- Sal a gosto
- 500 ml de água

Receita e Fotografia:
Beatriz do Vale Santos
Janaína da Mota Marinho

Modo de preparo

1. Ferva os pequis na água com sal.
2. Deixe escorrer bem até que fiquem completamente secos.
3. Aqueça o óleo em uma panela.
4. Adicione os pequis ao óleo quente para que absorvam o sabor.
5. Retire e armazene em um recipiente com tampa.

18. Pudim com calda de Pequi

Ingredientes

- 1 xícara de açúcar
- ½ xícara de água
- 3 caroços de pequi
- 3 ovos
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata* de leite integral

*Obs.: O leite integral é a medida da lata de leite condensado.



Receita e Fotografia:
Beatriz do Vale Santos
Alex Alves Silva

Modo de preparo

1. Cozinhe o pequi apenas com água, escorra e reserve.
2. Em uma panela, dissolva o açúcar, acrescente a água e caramelize a forma.
3. Bata no liquidificador os ovos, o leite condensado, o leite integral e o pequi. Coe a mistura.
4. Despeje na forma caramelizada e asse em banho-maria, coberto com papel alumínio, a 180°C por 30 minutos.
5. Espere esfriar e desenforme.
6. Bata a calda do pudim no liquidificador com 1 colher (café) de polpa de pequi.
7. Cubra o pudim com a calda e leve à geladeira por 2 horas.

19. Sorvete de Pequi



Receita e Fotografia:
Beatriz do Vale Santos
Dhyowanna Kallyta Barbosa Silva

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 1 envelope de gelatina sem sabor e incolor
- 6 a 8 pequis cozidos e retirados a polpa

Modo de preparo

1. Cozinhe os pequis e retire as polpas.
2. No liquidificador, coloque a polpa do pequi, o leite condensado, o creme de leite e a gelatina já dissolvida. Bata bem.
3. Despeje a mistura em um refratário e leve ao congelador.

Conclusão

O pequi é uma iguaria deliciosa e única, muito apreciada nas culinárias regionais brasileiras. Seu consumo exige cuidado para retirar a polpa da semente espinhosa, mas o esforço vale a pena, pois agrega um sabor incomparável aos pratos, seja em receitas salgadas ou doces.

Além de seu valor gastronômico, o pequi desempenha um papel fundamental na sustentabilidade e na preservação ambiental. Como fruto nativo do Cerrado, contribui para o uso sustentável dos recursos naturais, estimulando a valorização de plantas e frutos locais.

Em resumo, o pequi é essencial na cultura, alimentação e conservação ambiental. Sua importância vai além da culinária, representando a riqueza do Cerrado, a diversidade cultural brasileira e o potencial da agroecologia para uma alimentação mais saudável e sustentável.

O consumo consciente do pequi ajuda a manter viva uma tradição culinária e a preservar a biodiversidade do Cerrado, um bioma crucial para o equilíbrio ecológico do Brasil.

Anexos



Fotos: Acervo dos organizadores (2025).

Anexos



Fotos: Acervo dos organizadores (2025).

Tograduado
PROJETO DE INTERIORIZAÇÃO UNIVERSITÁRIA 2022-2027



GOVERNO DO
TOCANTINS
TRABALHANDO E CUIDANDO DE TODOS

 **UNITINS**
UNIVERSIDADE ESTADUAL DO TOCANTINS