**8RECEITAS DE ALIMENTOS USANDO A CHAYA COMO INGREDIENTE**

**1.Pão de Chaya**

**INGREDIENTES**

* 1kg de farinha de trigo (ou trigo integral, ou ainda, mesclar com farinha de aveia),
* 4 Colheres de mel ou açúcar comum (ou açúcar mascavo ou ainda, demerara);
* 100 mL de óleo de coco ou de soja;
* 20g ou 2 sachês de fermento biológico;
* 50g de gergelim (Opcional);
* 1 colher de sopa de sal do Hymalaya ou convencional;
* 22 folhas médias de Chaya.

O preparo se dá com a colheita das folhas usando proteção para evitar contato com os fluidos da planta (o leite) na pele. Em seguida retira-se o talo e lava em água corrente até retirar todo o leite presente nas folhas. A seguir, ferve por 5 minutos, contando após o início da ebulição, para hidrolisar os glicosídeos cianogênicos, que não podem ser ingeridos e com fervura são liberados pela evaporação. Importante lembrar que não pode ser fervido em panela de alumínio (indica-se panela inox, de vidro temperado ou de barro).

Após as folhas esfriarem um pouco, liquidifica juntamente com o óleo, o mel ou açúcar, e o sal. Em um recipiente grande coloca-se a farinha de trigo e o fermento. O próximo passo é misturar o conteúdo do liquidificador com a massa e mexer com movimentos de sova. Após o crescimento da massa, ela é aberta e separadas em porções de acordo com o tamanho desejado do pão, adiciona o gergelim e espera crescer e em seguida assa em forno (Figura 1).

**2.Bolo de Chaya**

**INGREDIENTES**

2 e 1/2 xícaras de açúcar;

3 ovos

3 colheres de manteiga, margarina ou óleo de coco

3 e 1/2 xícaras de Farinha de trigo

1 e ½ de leite

1 colher de fermento em pó

11 folhas de Chaya médias.

**COBERTURA**

1 caixa de leite condensado

3 colheres de achocolatado

O preparo se dá com a colheita das folhas usando proteção para evitar contato com os fluidos da planta (o leite) na pele. Em seguida retira-se o talo e lava em água corrente até retirar todo o leite presente nas folhas. A seguir, ferve as folhas de Chaya no junto com o copo de leite por 5 minutos, contando após o início da ebulição, para hidrolisar os glicosídeos cianogênicos, que não podem ser ingeridos e com fervura são liberados pela evaporação. Importante lembrar que não pode ser fervido em panela de alumínio (indica-se panela inox, de vidro temperado ou de barro).

Enquanto as folhas fervem, coloca-se no liquidificador, a margarina e os ovos e bate até ficar homogêneo e em seguida, acrescenta-se o açúcar e bate até ficar cremoso, em seguida reserva em uma bacia e acrescenta a farinha de trigo e mexe bem. Após as folhas esfriarem um pouco, liquidifica tudo e despeja na massa preparada e bate bem à mão, por último acrescenta o fermento.

A cobertura é feita de forma convencional e acrescentada sobre o bolo quando esfriar (figura 2).

**3.SUCO COM CHAYA E LIMÃO**

**INGREDIENTES**

1 L de água

3 limões

5 folhas médias de Chaya

Açúcar/ Mel/ Adoçante a gosto

MODO DE FAZER

O preparo se dá com a colheita das folhas usando proteção para evitar contato com os fluidos da planta (o leite) na pele. Em seguida retira-se o talo e lava em água corrente até retirar todo o leite presente nas folhas.

Panela sem ser de alumínio para fervura da água, e só então as folhas de Chaya são mergulhadas aos poucos e deixando 3 minutos sem tampar. Em seguida retira as folhas e mergulha em água com gelo.

Em um recipiente esprema os três limões e reserve. Após as folhas esfriarem tritura no liquidificador juntamente com a água da fervura e coa.

Após esse processo, despeja o conteúdo sobre o suco de limão, adoçando a gosto.

Rendimento:

Rende 1 L de suco

**4. CREPIOCA DE CHAYA**

**INGREDIENTES**

1 folha grande de Chaya (cozida)

2 colheres de sopa de goma de tapioca

1 pitada de sal

MODO DE FAZER

Bater os ingredientes no liquidificador e assar na frigideira com manteiga.

Sugestão: Cebolas, azeitonas, presunto, milho.

Rendimento:

Rende uma porção

**5. BOLINHO DE CHAYA COM CENOURA**

**INGREDIENTES**

1 e 1/2 xícaras de açúcar;

2 ovos

2 colheres de manteiga, margarina, óleo de soja, ou óleo de coco

2 e 1/2 xícaras de Farinha de trigo

1 ´xícara e meia de leite

1 colher de fermento em pó

2 xícaras de Chaya, apertar até encher

1 cenoura pequena ralada.

**COBERTURA**

1 caixa de leite condensado

3 colheres de achocolatado

MODO DE FAZER

Colocar as folhas para ferver ao leite e enquanto as folhas fervem, coloca-se no liquidificador, a margarina e os ovos e bate até ficar homogêneo e em seguida, acrescenta-se o açúcar e bate até ficar cremoso, em seguida acrescenta a cenoura para triturar e reserva em uma bacia e acrescenta a farinha de trigo mexendo bem.

Após as folhas esfriarem um pouco, mergulha no liquidificador o conteúdo do cozimento da Chaya ao leite e tritura bem.

Para evitar fragmentos, coa a mistura e despeja na massa preparada e bate bem à mão, por último acrescenta o fermento e assa em forminhas pequenas untadas com óleo.

A cobertura dos bolinhos é feita de forma convencional e acrescentada sobre o bolo quando esfriar e decora a gosto, e de acordo com a criatividade.

Rendimento:

Rende 12 bolinhos

**6. ARROZ DE CHAYA**

**INGREDIENTES**

5 folhas de chaya médias

2 xícaras de arroz

1 cenoura partida em cubos

1 cebola picada

2 dentes de alho

1 pimenta picado (Opcional)

2 colheres de óleo ou azeite

1 cubo de caldo de galinha

½ de linguiça calabresa picada (Opcional)

3 xícaras de água

MODO DE FAZER

Após colher as folhas de chaya, retirar o talo e lavar bem para tirar o leite. Parte as verduras e a cebola.

Refogue o alho e a cebola no óleo e quando estiverem bem douradas acrescente o arroz e a calabresa e refoga como de costume. Por último junta a pimenta, a cenoura, e a chaya, mistura até os ingredientes ficarem homogêneos e adiciona a água com o caldo de galinha .

Quando cozinhar, apagar o fogo e deixe abafado por 10 minutos e é só servir.

OBS: deve ser cozido em panela de inox ou de vidro.

Rendimento:

Rende 6 porções

**7. PIPOCA DE CHAYA**

**INGREDIENTES**

1 xícara de pipoca

1 xícara de açúcar

1/2 (meia) xícara de óleo

6 folhas médias, de Chaya

MODO DE FAZER

O preparo se dá com a colheita das folhas usando proteção para evitar contato com os fluidos da planta (o leite) na pele. Em seguida retira-se o talo e lava em água corrente até retirar todo o leite presente nas folhas.

Numa Panela sem ser de alumínio, ferve as folhas de Chaya por 5 minutos. Quando esfriar um pouco, liquidifica todo o conteúdo e reserva.

Em um recipiente, faz a pipica do modo tradicional, sem colocar sal. Em seguida, faz em uma panela inox , a calda de açúcar e quando o açúcar derreter totalmente, coloque o conteúdo obtido da Chaya, que foi liquidificado e mistura esperando a pipoca ficar caramelizada e verde pela presença da Chaya.

Rendimento:

Rende 8 saquinhos

**8. SACOLÉ OU DINDIN DE CHAYA COM**

**MARACUJÁ**

**INGREDIENTES**

500ml de água

Poupa de 2 maracujás

5 folhas médias de Chaya

Açúcar/ Mel/ Adoçante a gosto

MODO DE FAZER

O preparo se dá com a colheita das folhas usando proteção para evitar contato com os fluidos da planta (o leite) na pele. Em seguida retira-se o talo e lava em água corrente até retirar todo o leite presente nas folhas.

Panela sem ser de alumínio para fervura da água, e só então as folhas de Chaya são mergulhadas aos poucos e deixando 3 minutos sem tampar. Em seguida retira as folhas e mergulha em água com gelo.

Em um recipiente coloque a poupa do maracujá e reserve. Após as folhas esfriarem tritura no liquidificador juntamente com a água da fervura e coa.

Após esse processo, despeja o conteúdo sobre a poupa de maracujá, adoçando a gosto. E por fim, coloque nos saquinhos e deixe congelar.