DIRETORIA DE SEGURANÇA ALIMENTAR

COLEÇÃO

AGRO SP NA MESA

PALMITO PUPUNHA



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
Secretaria de Agricultura e Abastecimento

TARCÍSIO GOMES DE FREITAS
GOVERNADOR DO ESTADO DE SÃO PAULO

GERALDO MELO FILHO
SECRETÁRIO DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

DIOGENES KASSAOKA
SECRETÁRIO EXECUTIVO DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

LUCIANA TUCOSER
CHEFE DE GABINETE DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

SERGIO DUAILIBE
SUBSECRETÁRIO DE ABASTECIMENTO

RODRIGO SIMÕES
DIRETOR DE SEGURANÇA ALIMENTAR

GIULIANO MENICELLI LAGONEGRO
CHEFE DE ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO

SECRETARIA DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO
SUBSECRETARIA DE ABASTECIMENTO
DIRETORIA DE SEGURANÇA ALIMENTAR
ASSESSORIA DE SEGURANÇA ALIMENTAR

COLEÇÃO

AGRO SP NA MESA

PALMITO PUPUNHA

EQUIPE DE ELABORAÇÃO
Milene G. Massaro Raimundo – Chefe de Assessoria
Anna Caroline de Brito Borges – Médica-Veterinária
Etelma M. Mendes Rosa – Nutricionista
Katlly Evillim Sousa - Nutricionista
Sizele Rodrigues dos Santos – Nutricionista

PROJETO FOTOGRÁFICO
Etelma M. Mendes Rosa
Sizele Rodrigues dos Santos

COLABORAÇÃO
Eduardo Jun Fuzitani – Diretor Técnico da Unidade Regional de Pariquera-Açu (Apta Regional de Pariquera-Açu)
Gabriel Alves da Silva

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA – **VENDA PROIBIDA**

SECRETARIA DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO
DIRETORIA DE SEGURANÇA ALIMENTAR
ASSESSORIA DE SEGURANÇA ALIMENTAR

Edição Web – OUTUBRO 2026

Índice

O palmito 6

Receitas

Ceviche de palmito pupunha 12
Lâminas de palmito pupunha ao molho pesto de agrião 14
Lasanha de palmito pupunha 16
Moqueca de palmito pupunha 18
Patê de palmito pupunha 20
Hambúrguer de palmito pupunha 22
Empadão de palmito pupunha 24
Bobó de palmito pupunha 26
Risoto de palmito pupunha 28
Fricassê de palmito pupunha 30
Strogonoff de palmito pupunha 32
Empadinha de palmito pupunha 34
Pastel de forno de palmito pupunha 36
Calzone de palmito pupunha 38
Quiche de palmito pupunha com escarola 40
Empadinha integral de palmito pupunha 42
Mousse de palmito pupunha 44
Tainha com espinafre, tomate e palmito pupunha 46
Torta vegana de palmito pupunha 48

Referências bibliográficas 51

O palmito

O Brasil é um dos maiores produtores e consumidores mundiais de palmito. No entanto, a produção nacional ainda realiza a exploração de espécies nativas, como a juçara, da Mata Atlântica, e o açaí, da Floresta Amazônica, o que pode ocasionar grande impacto ambiental devido à ameaça de extinção, caso não haja manejo sustentável, regularizado e planejado. As palmeiras de juçara, por exemplo, levam de 7 a 8 anos para se desenvolverem e, quando cortadas acabam morrendo. Além disso, é necessário um vasto desmatamento para a obtenção de uma quantidade razoável de produto, já que, em média, de 15 metros da palmeira é possível aproveitar apenas 80 centímetros. Nesse sentido, o palmito pupunha (*Bactris gasipae*), nativo da região Amazônica, surge como ótima e principal alternativa para cultivo com sustentabilidade econômica e ambiental. A pupunheira perfilha, formando touceiras. Após o corte do palmito principal, quando a planta atinge aproximadamente 12 a 15cm de diâmetro do colo e 1,60m de altura, um dos perfilhos continua seu desenvolvimento, permitindo novas colheitas da mesma touceira ao longo dos anos. A pupunha é cultivada em diversos estados brasileiros, sendo São Paulo o maior produtor, com aproximadamente 80% da produção total concentrada no Vale do Ribeira e Litoral Norte. Atualmente o Brasil é um dos maiores produtores, sendo o principal exportador do produto. Em 2024 o estado produziu cerca de 38 mil toneladas de palmito, liderando o ranking nacional.

Em 2025, o Vale do Ribeira, que conta com 1.800 produtores que cultivam aproximadamente 10 mil hectares de pupunha, recebeu a





indicação geográfica (IG) do Estado de São Paulo: a indicação de procedência do palmito pupunha do Vale do Ribeira, reconhecida pelo Instituto Nacional de Propriedade Industrial (INPI). Esse selo agregará valor ao produto e consequentemente maior qualidade e padronização de produção das fábricas de conservas, de produtos minimamente processados e os produtores rurais.

A touceira de pupunheira quando manejada adequadamente para corte de palmito, atinge 12 a 15cm de diâmetro e aproximadamente 1,60 metro de altura em apenas 18 a 24 meses, em média, para atingindo assim a sua capacidade produtiva. O palmito é retirado do seu caule, com aproximadamente 1,50 metro para a fabricação de palmito, onde será aproveitado a parte basal (70%) e o tolete (30%), mas a pupunheira quando não se faz o corte do palmito, ela também produz frutos verdes ou alaranjados, após 6 anos de plantio, chegando a mais de 15 metros de altura. Esses frutos devem ser consumidos sempre cozidos, pois apresentam substâncias que podem provocar irritação na mucosa bucal. Os frutos são muito ricos em vitamina A e podem ser utilizados para a produção de bebidas, geleias ou farinha para massas de pães, bolos e biscoitos.

Nos últimos anos, a preferência do consumidor pelo palmito pupunha só tem aumentado em relação às outras variedades, sendo assim, esse ingrediente está muito presente nas preparações culinárias em várias regiões do Brasil, devido à alta versatilidade, sabor agradável e rico valor nutricional. Também ganhou espaço na alimentação vegetaria e vegana, devido à textura semelhante a algumas proteínas animais.

Além de baixas calorias e pequenas quantidades de gordura, o palmito pupunha contém grande quantidade de fibras, minerais, como potássio, cálcio, zinco e fósforo, e vitaminas C e B3.

Por conta do alto teor de fibras, o palmito pupunha auxilia no bom funcionamento intestinal e no aumento da sensação de saciedade. Além disso, é rico em polifenóis, compostos antioxidantes que neutralizam os radicais livres, reduzindo o risco de problemas cardíacos e doenças como câncer e diabetes.

São Paulo também é o maior consumidor de palmito pupunha do país. De sabor suave e textura macia, é frequentemente associado a saladas, mas também pode ser utilizado na brasa; defumado; chips; refogado em recheios de tortas, empadas e panquecas; massas como ravioli, pizzas, lasanhas; risotos; sopas e até mesmo em preparações doces como pudins. Costuma ser comercializado *in natura* ou em conservas de água, sal e acidificante com diversas opções de cortes, como toletes, rodelas, lâminas e espaguete.

Com o objetivo de incentivar o maior consumo desse produto tão nutritivo e de grande importância econômica para a produção estadual, a Secretaria de Agricultura e Abastecimento de São Paulo, por meio da Diretoria de Segurança Alimentar e da Assessoria de Segurança Alimentar, desenvolveu receitas variadas, práticas, nutritivas e saudáveis para serem incluídas nos hábitos alimentares de toda a população.



Ceviche de palmito pupunha

Rendimento: **7 porções** | Peso da porção: **80g** | Valor calórico da porção: **128Kcal** | Tempo de preparo: **1h10min**

Ingredientes

1 vidro de palmito pupunha em conserva (550g)
2 tomates pequenos (310g)
½ pimentão amarelo pequeno (85g)
1 ramo de salsinha (6g)
4 limões pequenos (320g)
1 cebola roxa pequena (100g)
½ batata-doce pequena (140g)
½ colher (chá) de sal (3g)
4 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem (60ml)

Modo de preparo

Escorra a água do palmito e corte-o em pedaços médios. Lave e higienize os tomates, o pimentão e a salsinha. Retire as sementes do tomate e do pimentão, pique-os em cubos pequenos e reserve. Pique a salsinha e reserve. Lave, esprema os limões e reserve o suco. Descasque, lave e pique a cebola. Lave a batata-doce e, em uma panela, cozinhe-a em água até que fique macia, retire a casca, corte em cubos pequenos e reserve. Aferente o pimentão em água por 3 minutos, em seguida, coloque-o em água gelada, escorra e reserve. Em um recipiente, misture todos os ingredientes, deixe marinando na geladeira de 20 a 30 minutos e sirva.

ÍNDICE



Ceviche de palmito pupunha

Lâminas de palmito pupunha ao molho pesto de agrião

Rendimento: **7 porções** | Peso da porção: **50g** | Valor calórico da porção: **157 Kcal** | Tempo de preparo: **30min**

Ingredientes

5 ramos de manjericão (20g)
14 ramos de agrião (70g)
1 dente de alho médio (4g)
1 pedaço de queijo parmesão (100g)
6 castanhas-do-brasil médias (50g)
10 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem (150ml)
½ colher (chá) de sal (3g)
1 vidro de palmito pupunha em conserva (550g)

Modo de preparo

Lave, higienize e desgalhe o manjericão e o agrião e reserve as folhas. Descasque e lave o alho e reserve. Rale o queijo parmesão e reserve. Em um processador de alimentos coloque o manjericão, o agrião, o alho, as castanhas, o azeite, o parmesão ralado e o sal e processe rapidamente até obter uma pasta grossa. Transfira-a do processador para um recipiente e reserve. Escorra a água do palmito, disponha as lâminas em uma travessa e sirva com o molho pesto.

Dica: Sirva esse molho pesto com palmito pupunha em espaguete, cozido em água fervente e sal.



Lâminas de palmito pupunha ao molho pesto de agrião

ÍNDICE

Lasanha de palmito pupunha

Rendimento: **10 porções** | Peso da porção: **100g** | Valor calórico da porção: **177 Kcal** | Tempo de preparo: **1h30min**

Pupunha – Ingredientes

2 vidros de palmito pupunha em conserva (1,1Kg)
4 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem (60ml)

Modo de preparo

Escorra a água do palmito, separe as lâminas de pupunha e reserve. Aqueça metade do azeite em uma frigideira, grelhe os dois lados das lâminas e reserve.

Molho – Ingredientes

1 cebola média (150g)
1 dente de alho grande (6g)
1 ramo de salsinha (6g)
1 ramo de cebolinha (12g)
1 lata de tomate pelado (400g)
250g de patinho moído
¼ colher (chá) de pimenta-do-reino
¼ colher (chá) de cominho
¼ colher (chá) de curry
1 colher (chá) de sal (6g)

Modo de preparo

Descasque, lave e pique a cebola e o alho e reserve. Lave, higienize e pique a salsinha e a cebolinha e reserve. Pique os tomates pelados e reserve-os com o molho. Em uma panela, coloque o restante do azeite e refogue a cebola e o alho até dourar. Acrescente a carne moída e as especiarias e refogue em fogo médio até secar. Acrescente o tomate pelado, misture e apure por, aproximadamente, 10 minutos em fogo baixo. Acrescente a salsinha, a cebolinha e o sal e reserve.

Montagem – Ingredientes

1 pedaço de queijo muçarela (160g)
2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (40g)

Modo de preparo

Rale o queijo muçarela e reserve. Em um refratário, faça camadas com o molho de tomate, as fatias de pupunha grelhadas e a muçarela, finalizando com o molho. Salpique o queijo parmesão ralado e leve ao forno para gratinar.



Lasanha de palmito pupunha

AGRO SP NA MESA: PALMITO PUPUNHA

Moqueca de palmito pupunha

Rendimento: **11 porções** | Peso da porção: **100g** | Valor calórico da porção: **80 Kcal** | Tempo de preparo: **1h20min**

Ingredientes

1 cebola média (150g)
3 dentes de alho médios (12g)
1 pimentão verde médio (270g)
1 pimentão vermelho médio (270g)
3 tomates médios (555g)
½ pimenta dedo-de-moça média (2g)
1 ramo de salsinha (6g)
2 vidros de palmito pupunha em conserva (1,1Kg)
3 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem (45ml)
1 colher (chá) de sal (6g)
¼ de colher (chá) de pimenta-do-reino
¼ de colher (chá) de cominho
¼ de colher (chá) de páprica picante
¼ de colher (chá) de açafrão-da-terra
2 colheres (chá) de amido de milho (10g)
1 e ¼ xícara (chá) de leite de amêndoas (300ml)

Modo de preparo

Descasque, lave e corte a metade da cebola em rodelas e pique em pedaços pequenos a outra metade. Lave, pique e descasque os dentes de alho e reserve. Lave, retire as sementes e corte em rodelas os pimentões e os tomates e reserve. Lave, retire as sementes e pique a pimenta-dedo-de-moça e reserve. Lave e pique a salsinha e reserve. Escorra a água do palmito, corte-o em rodelas grossas e reserve. Em uma panela média, refogue no azeite a cebola picada e o alho. Adicione uma camada de cebola em rodelas, uma de pimentão, uma de tomate, a pimenta dedo-de-moça, uma camada de palmito, outra de pimentão, outra de cebola, outra de tomate e acrescente o sal e os temperos. Cozinhe por cerca de 10 minutos. Dissolva o amido de milho no leite de amêndoas e adicione à moqueca, tampe a panela e cozinhe por mais 10 minutos. Finalize com a salsinha e sirva.



Moqueca de palmito pupunha

Patê de palmito pupunha

Rendimento: **12 porções** | Peso da porção: **40g** | Valor calórico da porção: **58 Kcal** | Tempo de preparo: **30min**

Ingredientes

2 e ½ xícaras (chá) de palmito pupunha *in natura* descascado (280g)
1 colher (chá) de sal (6g)
5 ramos de salsinha (30g)
½ pote de requeijão cremoso (100g)
½ caixa de creme de leite (100g)
2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (15g)

Modo de preparo

Em uma panela, coloque o palmito com água suficiente para cobrir com ½ colher (chá) de sal e cozinhe por 15 minutos. Escorra, corte-os ao meio e bata-os ligeiramente no liquidificador e reserve. Lave, higienize, pique a salsinha e reserve. Em um recipiente, misture a polpa de palmito, o requeijão, o creme de leite, o parmesão, o restante do sal e a salsinha. Leve à geladeira. Sirva com torradas, palitinhos crocantes, ou ainda, com palitos de cenoura, pepino ou salsão.



Patê de palmito pupunha

ÍNDICE

Hambúrguer de palmito pupunha

Rendimento: **6 porções** | Peso da porção: **85g** | Valor calórico da porção: **117 Kcal** | Tempo de preparo: **1h30min**

Ingredientes

3 xícaras (chá) de palmito pupunha *in natura* descascado (350g)
1 colher (chá) de sal (6g)
2 dentes de alho médios (8g)
3 ramos de cebolinha (35g)
1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem (15ml)
1 xícara (chá) de grão-de-bico em conserva drenado (210g)
¼ xícara (chá) de cenoura ralada (35g)
¼ de colher (chá) de pimenta-do-reino
¼ de colher (chá) de páprica-doce
½ xícara (chá) de farinha de trigo (65g)

Modo de preparo

Lave e pique o palmito em cubinhos. Em uma panela média, coloque o palmito picado, ½ colher (chá) de sal e água o suficiente para cobrir. Cozinhe por aproximadamente 10 minutos, ou o suficiente para ficar macio. Escorra bem a água do cozimento e reserve o palmito. Descasque, lave e pique os dentes de alho e reserve. Lave e pique a cebolinha e reserve. Bata o grão-de-bico em um processador e reserve. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue o alho até que fique ligeiramente dourado, adicione o palmito, a cenoura, o grão-de-bico, a cebolinha, a pimenta-do-reino, a páprica e o restante do sal. Misture bem e refogue por mais 1 minuto aproximadamente. Dilua a farinha de trigo em um pouco de água, adicione ao refogado, mexa bem durante o cozimento da farinha. Apague o fogo e espere amornar. Divida a massa em 6 porções iguais e modele os hambúrgueres. Em uma frigideira antiaderente, aqueça um fio de óleo e frite os hambúrgueres dos dois lados, até dourarem. Sirva quente como preferir, no acompanhamento de saladas ou em lanches. Dica: Podem ser congelados crus, separados por película filme ou papel-manteiga.



Hambúrguer de palmito pupunha

ÍNDICE

Empadão de palmito pupunha

Rendimento: **15 porções** | Peso da porção: **80g** | Valor calórico da porção: **255 Kcal** | Tempo de preparo: **2h**

Massa – Ingredientes

1 xícara (chá) de margarina (205g)
4 xícaras (chá) de farinha de trigo (500g)
2 ovos médios (130g)
1 colher (chá) de sal (6g)
1 colher (chá) de fermento químico em pó (5g)
Água até dar ponto, se necessário

Modo de preparo

Amasse a margarina com a farinha de trigo. Acrescente os ovos, o sal e o fermento em pó e amasse novamente. Se necessário, adicione água aos poucos, até dar o ponto em que a massa não esteja grudando nas mãos.

Recheio – Ingredientes

1 dente de alho médio (4g)
½ cebola média (75g)
1 tomate médio (185g)
1 vidro de palmito pupunha em conserva (550g)
3 ramos de salsinha (18g)
¾ xícara (chá) de leite (180ml)
2 colheres (sopa) de farinha de trigo (20g)
2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem (30ml)
1 colher (chá) de sal (6g)

Modo de preparo

Descasque, lave e pique o dente de alho, a cebola e reserve. Lave, corte ao meio, retire as sementes e pique o tomate. Escorra e pique o palmito. Lave e pique a salsinha e reserve. Dissolva a farinha de trigo no leite e reserve. Em uma panela aqueça o azeite, e refogue a cebola e o alho. Acrescente os tomates picados e cozinhe por alguns minutos. Junte o palmito picado, o leite misturado com a farinha de trigo, o sal e mexa até engrossar. Adicione a salsa, misture e deixe esfriar.

ÍNDICE

Montagem – Ingredientes

¼ de xícara (chá) de azeitona verde fatiada (40g)
1 gema peneirada para pincelar (20g)

Modo de preparo

Espalhe a metade da massa no fundo e laterais de uma forma redonda, coloque o recheio e espalhe por cima as fatias de azeitonas. Abra com um rolo de macarrão o restante da massa em forma de um círculo com o mesmo diâmetro da forma e cubra a torta, fechando bem as laterais. Pincele com a gema e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 45 minutos, ou até que fique dourada.



Empadão de palmito pupunha

Bobó de palmito pupunha

Rendimento: **4 porções** | Peso da porção: **195g** | Valor calórico da porção: **167 Kcal** | Tempo de preparo: **1h20min**

Ingredientes

1 cebola média (150g)
2 dentes de alho médios (8g)
3 pedaços médios de mandioca crua (300g)
1 e ½ colher (chá) de sal (9g)
1 vidro de palmito pupunha em conserva (550g)
1 ramo de salsinha (6g)
1 pimenta-dedo-de-moça pequena (4g)
½ lata de tomate pelado (200g)
1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem (15ml)
1 vidro pequeno de leite de coco (100ml)
¼ de colher (chá) de páprica picante

Modo de preparo

Descasque, lave e pique a cebola e o alho e reserve. Descasque, lave e corte em pedaços pequenos a mandioca. Coloque-a em uma panela com água o suficiente para cobrir e ½ colher (chá) de sal e cozinhe até que fiquem macias. Escorra, reservando 1 copo da água do cozimento. Se for necessário, retire a fibra da parte central dos pedaços de mandioca. Em um processador, bata a mandioca com a água do cozimento reservada, até obter um creme bem liso e reserve. Escorra, lave e corte em rodelas de 1cm os palmitos. Lave e pique a salsinha. Lave, corte ao meio no sentido do comprimento, retire as sementes e pique a pimenta-dedo-de-moça. Bata o tomate pelado em um mixer e reserve. Em uma panela, coloque o azeite, a cebola e o alho e refogue até ficarem transparentes. Junte o tomate batido, o creme de mandioca e reduza o caldo pela metade. Acrescente a pimenta-dedo-de-moça, o leite de coco, o restante do sal, a páprica e o palmito e cozinhe por 10 minutos. Apague o fogo, junte a salsinha, misture e sirva quente com arroz branco.



Bobó de palmito pupunha

Risoto de palmito pupunha

Rendimento: **5 porções** | Peso da porção: **200g** | Valor calórico da porção: **283 Kcal** | Tempo de preparo: **1h**

Ingredientes

300g de palmito pupunha *in natura* descascado
4 e ½ xícaras (chá) de água (1080ml)
1 tablete de caldo de legumes (baixo sódio e gordura)
½ cebola pequena (50g)
50g de queijo parmesão fresco
2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem (30ml)
½ xícara (chá) de abóbora de pescoço crua ralada (140g)
¼ de colher (chá) de sal (1g)
1 xícara (chá) de arroz arbóreo (190g)
2 colheres (sopa) de manteiga (40g)

Modo de preparo

Em uma panela, coloque o palmito e água o suficiente para cobrir e aferente-o por 5 minutos, escorra, pique em cubinhos e reserve. Na mesma panela, coloque a água e leve ao fogo baixo. Quando ferver, dissolva o caldo de legumes. Reserve o caldo, mantendo-o quente. Descasque, lave e pique a cebola e reserve. Rale o queijo parmesão e reserve. Em outra panela, coloque metade do azeite e refogue a cebola, até que fique transparente. Junte a abóbora e o sal e refogue até que fique macia. Retire esse refogado da panela e reserve. Na mesma panela, coloque o restante do azeite e o arroz arbóreo e refogue bem. Junte o caldo fervente, baixe o fogo e cozinhe em panela destampada até que esteja al dente e cremoso, mexendo de vez em quando para não grudar no fundo. Retire a panela do fogo, acrescente a abóbora refogada, a pupunha em cubos, a manteiga gelada e o parmesão fresco e mexa bem. Tampe e deixe em repouso por 5 minutos e sirva logo em seguida.

Dica: Recomenda-se que o caldo seja feito com os legumes de sua preferência, em lugar do tablete.



AGRO SP NA MESA: PALMITO PUPUNHA

Fricassê de palmito pupunha

Rendimento: **9 porções** | Peso da porção: **100g** | Valor calórico da porção: **120 kcal** | Tempo de preparo: **1h**

Ingredientes

1 lata de milho-verde em conserva (280g)
½ cebola média (75g)
1 dente de alho pequeno (2g)
1 pote de queijo tipo cottage (200g)
1 xícara (chá) de leite (240ml)
½ colher (chá) de sal (3g)
1 colher (chá) de azeite de oliva extravirgem (5ml)
3 xícaras (chá) de palmito pupunha *in natura* descascado, em rodelas (350g)
7 fatias de queijo muçarela (150g)
1 xícara (chá) de batata-palha (45g)

Modo de preparo

Escorra o milho-verde e reserve. Descasque, lave e pique a cebola e o alho e reserve. Em um liquidificador, coloque o milho, o queijo cottage, o leite, metade do sal, bata até virar um creme e reserve. Em uma panela, coloque o azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem transparentes. Adicione o palmito e cozinhe por 8 minutos. Acrescente o creme, mexa bem e cozinhe por três minutos. Transfira para uma forma antiaderente de bolo inglês grande e cubra com as fatias de queijo. Leve para gratinar em forno preaquecido a 180°C por vinte minutos. Retire do forno e espalhe a batata-palha por cima.



Fricassê de palmito pupunha

ÍNDICE

Strogonoff de palmito pupunha

Rendimento: **8 porções** | Peso da porção: **100g** | Valor calórico da porção: **100 kcal** | Tempo de preparo: **45min**

Ingredientes

1 cebola pequena (100g)
½ lata de tomate pelado (200g)
1 colher (sopa) de manteiga (20g)
4 e ½ xícara (chá) de palmito pupunha *in natura* descascado, em cubos (500g)
½ xícara (chá) de cogumelos em conserva (50g)
1 colher (chá) de sal (6g)
2 colheres (sopa) de catchup (40g)
1 colher (chá) de molho inglês (5ml)
1 caixa de creme de leite (200g)

Modo de preparo

Descasque, lave e pique a cebola. Com o auxílio de um mixer, processe o tomate pelado e reserve. Leve ao fogo médio uma panela, derreta a manteiga e refogue a cebola, até ficar macia e transparente. Adicione o palmito pupunha, o cogumelo, o sal, o tomate batido, o catchup e o molho inglês e deixe ferver. Baixe o fogo, tampe e cozinhe por aproximadamente 15 minutos, ou até ficar *al dente*. Apague o fogo, adicione o creme de leite, tampe e incorpore os sabores por alguns minutos. Sirva quente.



Strogonoff de palmito pupunha

Empadinha de palmito pupunha

Rendimento: **15 porções** | Peso da porção: **80g** (2 unidades) | Valor calórico da porção: **265 Kcal** | Tempo de preparo: **2h**

Massa – Ingredientes

1 xícara (chá) de margarina (205g)
4 xícaras (chá) de farinha de trigo (500g)
2 ovos (130g)
1 colher (chá) de sal (6g)
1 colher (chá) de fermento químico em pó (5g)
Água até dar ponto, se necessário

Modo de preparo

Em uma tigela, amasse a margarina com a farinha de trigo. Acrescente os ovos, o sal e o fermento em pó e amasse novamente. Se necessário, adicione água aos poucos, até dar o ponto em que a massa esteja bem macia, mas não esteja grudando nas mãos.

Recheio – Ingredientes

1 dente de alho grande (6g)
½ cebola média (70g)
1 tomate médio sem semente (140g)
1 vidro de palmito pupunha em conserva (550g)
3 ramos de salsinha (18g)
2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem (30ml)
¾ xícara (chá) de leite (180ml)
2 colheres (sopa) de farinha de trigo (20g)
1 colher (chá) de sal (6g)

Modo de preparo

Descasque, lave e pique o alho e a cebola. Lave o tomate, retire as sementes e pique-o. Escorra e pique o palmito e reserve. Lave e pique a salsinha. Em uma panela, aqueça o azeite, junte o alho e a cebola e deixe refogar. Acrescente os tomates picados, cozinhe por alguns minutos e junte o palmito picado. Acrescente o leite previamente misturado com a farinha de trigo, o sal e mexa até engrossar. Apague o fogo, acrescente a salsa e deixe o recheio esfriar.

Montagem – Ingredientes

2 colheres (sopa) de azeitona verde fatiada (40g)
1 gema peneirada para pincelar (20g)

Modo de preparo

Forre com uma parte da massa 30 forminhas de empada, reservando a outra parte para fechar. Coloque o recheio frio e uma fatia de azeitona em cada uma delas. Abra a massa reservada com o auxílio de um rolo de macarrão e tampe cada empadinha. Pincele com a gema e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 45 minutos ou até que fiquem douradas.



Empadinha de palmito pupunha

Pastel de forno de palmito pupunha

Rendimento: **15 porções** | Peso da porção: **50g** | Valor calórico da porção: **50Kcal** | Tempo de preparo: **2h**

Recheio

1 cebola média (150g)
1 dente de alho médio (4g)
2 tomates médios (315g)
2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem (30ml)
250g de palmito pupunha picado
1 colher (sopa) de farinha de trigo (10g)
½ xícara (chá) de leite (120ml)
Cheiro verde a gosto

Modo de preparo

Descasque, lave e pique a cebola e o dente de alho. Lave e pique os tomates. Em uma panela, refogue no azeite a cebola, o alho, os tomates. Coloque o palmito pupunha e refogue até ficar macio. Dissolva a farinha de trigo no leite e acrescente ao refogado. Misture até engrossar. Espere esfriar.

Massa – Ingredientes

1 tablete de fermento biológico fresco (15g)
1 colher (chá) de açúcar (7g)
2 e ¼ xícaras (chá) de farinha de trigo (290g)
½ xícara (chá) de leite (120ml)
½ tablete de manteiga (100g)
Sal a gosto
2 gemas (40g)

Modo de preparo

Em uma tigela, dissolva o fermento biológico com o açúcar e deixe descansar por 10 minutos. Junte a farinha de trigo, o leite, a manteiga, o sal e uma gema. Amasse até obter uma mistura homogênea. Deixe descansar por 5 minutos. Abra a massa com um rolo e corte círculos de 10cm de diâmetro e recheie-os. Pincele os pasteis com as gemas e asse em forno médio por 30 minutos ou até dourar.



Pastel de forno de palmito pupunha

Calzone de palmito pupunha

Rendimento: **16 porções** | Peso da porção: **90g** (1 unidade) | Valor calórico da porção: **197 Kcal** | Tempo de preparo: **2h**

Ingredientes

4 xícaras (chá) de farinha de trigo (500g)
1 envelope de fermento biológico seco (10g)
1 colher (sopa) de açúcar (10g)
1 colher (chá) de sal (6g)
2 ovos médios (130g)
3 colheres (sopa) de margarina sem sal (60g)
½ xícara (chá) de água morna (120ml)
½ xícara (chá) de leite morno (120ml)

Modo de preparo

Em um recipiente, misture 3 xícaras (chá) de farinha de trigo com o fermento biológico seco, reservando o restante da farinha da receita. Acrescente o açúcar, o sal, os ovos inteiros, a manteiga, a água e o leite mornos. Amasse com as mãos. Vá adicionando o restante da farinha e sovando, até a massa ficar homogênea. Cubra e leve para fermentar por 20 minutos.

Recheio – Ingredientes

1 vidro de palmito pupunha em conserva (550g)
3 tomates médios sem pele e sem sementes (355g)
1 cebola pequena (100g)
1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem (15ml)
1 copo de requeijão light (200g)
2 ramos de cebolinha (24g)

Modo de preparo

Escorra e pique os palmitos em cubinhos e reserve. Lave os tomates e coloque-os em água fervente para retirar a pele, pique-os em cubinhos e reserve. Descasque, lave e pique a cebola em cubinhos. Em uma panela, leve ao fogo o azeite e refogue a cebola. Junte o palmito e o tomate e refogue por mais uns minutos. Acrescente o requeijão light e deixe encorpar. Retire do fogo e deixe esfriar.

Montagem – Ingredientes

Margarina para untar
2 gemas peneiradas para pincelar (40g)

Modo de preparo

Unte uma forma retangular grande com margarina. Divida a massa em 16 bolinhas. Abra cada bolinha com um rolo de massa, tomando o cuidado para não deixar muito fina. Coloque no centro de cada disco o recheio frio, feche-os como pastéis, apertando bem as bordas. Coloque-os na forma untada com margarina e pincele com a gema. Leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 35 minutos ou até que fiquem dourados.



Calzone de palmito pupunha

Quiche de palmito pupunha com escarola

Rendimento: **13 porções** | Peso da porção: **100g** (1 fatia) | Valor calórico da porção: **246 Kcal** | Tempo de preparo: **2h**

Ingredientes – Massa

¾ xícara (chá) de farinha de trigo integral (100g)
½ xícara (chá) de farinha de trigo (60g)
1 colher (chá) de sal (6g)
¾ xícara (chá) de manteiga (155g)
1 ovo médio (65g)

Modo de preparo

Em uma tigela grande, misture as farinhas e o sal. Agregue a manteiga às farinhas até formar uma farofa, sem deixar a manteiga dissolver completamente. Acrescente o ovo e mexa a massa com as mãos até ficar homogênea. Envolva-a com papel-filme e leve à geladeira por, no mínimo 30 minutos.

Recheio – Ingredientes

1 cebola pequena (100g)
1 dente de alho pequeno (2g)
1 tomate pequeno (155g)
1 maço de escarola (500g)
1 vidro de palmito pupunha em conserva (550g)
2 colheres (sopa) de manteiga (40g)
1 xícara (chá) de ervilha congelada (150g)
¾ xícara (chá) de queijo cottage (185g)
½ colher (chá) de sal (3g)

Modo de preparo

Descasque, lave e pique a cebola e o alho em cubos pequenos e reserve. Lave, retire as sementes e pique o tomate em cubos pequenos e reserve. Lave e pique a escarola e reserve. Escorra a água da conserva do palmito, pique-o em cubos pequenos e reserve. Em uma panela média, refogue a cebola e o alho na manteiga, até a cebola ficar transparente, acrescente a ervilha, o tomate, o palmito, a escarola, o queijo cottage e o sal. Refogue por mais 3 minutos e apague o fogo.

Montagem – Ingredientes

Manteiga para untar
¾ xícara (chá) de creme de ricota (190g)
3 ovos médios (195g)

Modo de preparo

Unte com manteiga, uma forma redonda de fundo removível com cerca de 24cm de diâmetro. Ajeite toda a massa na forma, fazendo uma pequena borda na lateral, para que o recheio não vaze. Espalhe bem o recheio sobre a massa. Bata no liquidificador, o creme de ricota e os ovos por aproximadamente 3 minutos. Em seguida, cubra o recheio com esse creme e leve para assar a 180°C, por aproximadamente 50 minutos ou até dourar. Sirva quente.



Quiche de palmito pupunha com escarola

Empadinha integral de palmito pupunha

Rendimento: **8 porções** | Peso da porção: **70g** | Valor calórico da porção: **160 Kcal** | Tempo de preparo: **2h**

Massa – Ingredientes

½ xícara (chá) de grão-de-bico (90g)
1 e ¼ xícara (chá) de água (300ml)
2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem (30ml)
½ xícara (chá) de farinha de trigo integral (65g)
1 colher (sopa) de farelo de aveia (10g)
½ colher (chá) de sal (3g)
½ xícara (chá) de farinha de trigo branca (65g)

Modo de preparo

Em uma tigela, coloque o grão-de-bico de remolho, em água suficiente para cobrir, por 12 horas. Escorra a água. Em uma panela de pressão, coloque o grão-de-bico com 1 xícara (chá) de água e cozinhe por aproximadamente 15 minutos, após pegar pressão. Escorra a água do cozimento. Em um processador, bata bem o grão-de-bico com o azeite e o restante da água. Coloque a pasta de grão-de-bico em um refratário, acrescente a farinha integral, o farelo de aveia, o sal e a farinha de trigo e misture com as mãos até que fique uma massa homogênea.

Recheio – Ingredientes

½ cebola pequena (50g)
½ xícara (chá) de palmito pupunha em conserva (75g)
1 tomate médio (185g)
1 e ½ colher (sopa) de azeitona verde sem caroço fatiada (20g)
2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem (30ml)

Modo de preparo

Descasque, lave e pique a cebola. Corte o palmito em cubos pequenos e reserve. Lave e pique o tomate e reserve. Em uma panela, aqueça o azeite e coloque a cebola, o palmito, o tomate e a azeitona, refogue e reserve.

Montagem – Ingredientes

Manteiga para untar
1 gema de ovo (20g)
1 colher (chá) de café coado (5ml)
½ colher (sopa) de azeitona verde sem caroço fatiada (5g)

Modo de preparo

Unte formas de empada com margarina e cubra-as com uma fina camada da massa, coloque uma colher (sopa) de recheio e faça uma tampa com a massa para fechar. Em um recipiente separado, peneire a gema de ovo e bata com o auxílio de um garfo, incorpore o café coado e pincele as empadas com essa mistura. Decore cada empadinha com uma rodela de azeitona. Asse em forno preaquecido a 180°C, por aproximadamente 25 minutos, ou até dourar.


Empadinha integral de palmito pupunha

ÍNDICE

Mousse de palmito pupunha

Rendimento: **9 porções** | Peso da porção: **70g** | Tempo de preparo: **3h20min**

Ingredientes

2 ramos de salsinha (12g)
1 envelope de gelatina branca em pó sem sabor (12g)
½ xícara (chá) de água morna (120ml)
1 vidro de palmito pupunha em conserva (300g)
½ xícara (chá) de leite (120ml)
½ xícara (chá) de maionese (110g)

Modo de preparo

Lave e pique a salsinha e reserve. Em um recipiente, dissolva a gelatina na água morna e reserve. Bata no liquidificador o palmito escorrido, o leite e a maionese. Junte a gelatina dissolvida e misture bem. Acrescente a salsinha. Coloque em uma forma de anel untada. Leve à geladeira por, no mínimo, 3 horas. Desenforme e decore a gosto.



Mousse de palmito pupunha

Tainha com espinafre, tomate e palmito pupunha

Rendimento: **4 porções** | Peso da porção: **210g** | Valor calórico da porção: **221 Kcal** | Tempo de preparo: **50min**

Tainha grelhada – Ingredientes

1 colher (chá) de tomilho fresco (2g)
1 colher (chá) de sálvia fresca (2g)
1 colher (chá) de alecrim fresco (2g)
2 filés de tainha (400g)
2 colheres (sopa) de suco de limão (30ml)
1 pitada de sal (1g)
1 pitada de pimenta-do-reino (1g)

Modo de preparo

Higienize e pique as ervas frescas (tomilho, sálvia e alecrim) e reserve. Lave e tempere o peixe com o suco de limão, sal, pimenta-do-reino e as ervas frescas e deixe-o marinando em geladeira por aproximadamente 30 minutos.

Acompanhamento – Ingredientes

½ pé de espinafre (260g)
2 xícaras (chá) de tomate cereja (200g)
3 palmitos pupunha em conserva (200g)
1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem (15ml)
1 pitada de sal (1g)

Modo de preparo

Lave e desgalhe o espinafre. Lave os tomates cerejas e o palmito. Corte os tomates cerejas ao meio e o palmito em rodelas. Em uma panela, refogue o espinafre em azeite e acrescente o sal. Quando o espinafre murchar, junte os tomates e, por último, o palmito. Sirva com o peixe.



Tainha com espinafre, tomate e palmito pupunha

Torta vegana de palmito pupunha

Rendimento: **21 porções** | Peso da porção: **100g** | Valor calórico da porção: **165 Kcal** | Tempo de preparo: **1h30min**

Massa – Ingredientes

1 e ½ colher (sopa) de sementes de chia (14g)
¾ xícara (chá) de óleo (180ml)
1 e ½ xícara (chá) de leite de soja sem açúcar (360ml)
1 e ½ xícara (chá) de farinha de trigo (195g)
1 e ½ colher (sopa) de fermento químico em pó (20g)
1 colher (chá) de sal (6g)

Modo de preparo

Coloque as sementes de chia de remolho em água por 10 minutos e escorra. Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador e reserve.

Recheio – Ingredientes

1 vidro de palmito pupunha em conserva (550g)
1 cebola média (150g)
2 dentes de alho médios (8g)
1 tomate médio (155g)
6 ramos de salsinha (36g)
1 lata de milho verde em conserva (300g)
½ xícara (chá) de azeitonas verdes fatiadas (70g)
1 colher (chá) de sal (6g)
1 xícara (chá) de tofu (200g)
Margarina para untar

Modo de preparo

Em uma panela com água, leve o vidro de palmito aberto para ferver durante quinze minutos. Escorra, pique o palmito e reserve. Descasque, lave e pique a cebola e os dentes de alho. Lave e pique o tomate. Lave e pique o cheiro-verde. Lave e escorra o milho verde. Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite. Acrescente o tomate, o palmito picado, o milho e o sal. No final do cozimento, acrescente o cheiro-verde, as azeitonas e o tofu. Unte uma forma, coloque metade da massa, depois o recheio e finalize com o restante da massa. Asse em forno preaquecido por, aproximadamente, 40 minutos ou até dourar.



Torta vegana de palmito pupunha



Referências Bibliográficas

Aprenda a fazer assado de palmito pupunha com abobrinha e tomate. Disponível em: https://www.hcor.com.br/hcor-explica/cardiologia/assado-de-palmito-pupunha-com-abobrinha-e-tomate/ . Acesso em: 13 de novembro de 2023.

Coma Palmito e preserve a mata. Disponível em: https://www2.feis.unesp.br/irrigacao/bf_jul01.htm#:~:text=O%20palmito%20realmente%20amea%C3%A7ado%20de,menos%20doze%20anos%20para%20crescer. Acesso em: 13 de novembro de 2023.

Cultura da pupunha. Disponível em: https://repositorio.inpa.gov.br/bitstream/1/16239/1/Cultura-da-pupunha.pdf . Acesso em: 14 de novembro de 2023.

Fruto da pupunha: saiba como ele pode melhorar a qualidade nutricional da sua dieta. Disponível em: https://fundacaocargill.org.br/fruto-da-pupunha/. Acesso em: 14 de novembro de 2023.

Instituto Agronômico desenvolve pesquisas com pupunha em duas regiões do Estado de São Paulo. Disponível em: https://ruralpecuaria.com.br/tecnologia-e-manejo/agronegocio-paulista/instituto-agronomico-desenvolve-pesquisas-com-pupunha-em-duas-regioes-do-estado-de-sao-paulo.html#:~:text=O%20Estado%20de%20S%C3%A3o%20Paulo,fundamentada%20no%20cultivo%20da%20pupunheira. Acesso em: 14 de novembro de 2023.

Ministério da Agricultura e Pecuária. Palmito pupunha do Vale do Ribeira conquista selo de indicação geográfica. Disponível em: https://www.gov.br/agricultura/pt-br/assuntos/noticias/palmito-pupunha-do-vale-do-ribeira-conquista-selo-de-indicacao-geografica?. Acesso em: 14 de maio de 2026.

Palmito Pupunha. Disponível em: https://www.ibflorestas.org.br/conteudo/palmito-pupunha. Acesso em: 10 de novembro de 2023.

Pupunha: os benefícios do palmito e da fruta. Disponível em: https://www.ecycle.com.br/pupunha/. Acesso em: 14 de novembro de 2023.

Pupunha. Embrapa. Disponível em: https://www.embrapa.br/florestas/pupunha?. Acesso em 14 de maio de 2026.

Technological and sensory profile of comercial heart of palm preserves. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 15, n. 2, p. e3715250432, 2026. DOI: 10.33448/rsd-v15i2.50432. Disponível em: https://rsdjournal.org/rsd/article/view/50432. Acesso em: 14 de maio de 2026.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Agro SP na mesa [livro eletrônico] : palmito pupunha. -- São Paulo : Diretoria de Desenvolvimento do Agronegócio, 2026. -- (Coleção Agro SP na mesa)
PDF

Bibliografia
ISBN 978-85-68492-57-4

1. Alimentação saudável 2. Agricultura 3. Agronegócio 4. Economia 5. Produtos agrícolas - Brasil 6. Receitas (Culinária) I. Série.

26-393330.0 CDD-634.6

Índices para catálogo sistemático:

1. Palmito : Cultivo : Agricultura 634.6

Maria Alice Ferreira - Bibliotecária - CRB-8/7964



O Estado de São Paulo conta com uma ampla variedade de produtos agrícolas que possuem grande relevância, não apenas econômica, como também nutricional, já que fazem parte da base da alimentação saudável. Pensando nisso, a Secretaria de Agricultura e Abastecimento, por meio da Diretoria de Segurança Alimentar (COSALI), desenvolveu a coleção "Agro SP na mesa".

Nessa edição, o produto explorado é o palmito pupunha, que pode ser utilizado em diversas preparações culinárias. O palmito pupunha contém baixas calorias e pequenas quantidades de gordura, além de grande quantidade de fibras, minerais, como potássio, cálcio, zinco e fósforo, e vitaminas C e B3.

O objetivo dessa publicação é incentivar o maior consumo por meio de informações e referências técnicas, de forma clara, simples e objetiva, além de dicas, curiosidades e receitas.

ISBN 978-85-68492-57-4
9 788568 492574

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
Secretaria de Agricultura e Abastecimento