

 Dia de Peixe
Copacol

 RECEITAS
Nestlé



Receitas práticas,
saudáveis e saborosas
**QUE COOPERAM
COM O SEU DIA A DIA**

Dia de Peixe Copacol

A **Copacol** é uma das principais cooperativas brasileiras, **referência na produção de alimentos**, com foco na **qualidade** do produto e **segurança** alimentar.

Ao longo desses **60 anos**, conquistamos a preferência de milhares de consumidores em várias regiões do Brasil e também no exterior.

Pra gente, **cooperar é a chave de tudo**. É ter visão de mundo, compromisso com as pessoas e com o desenvolvimento do país. É fazer juntos produtos de alta qualidade que melhoram a vida e a alimentação de todos.

QUALIDADE COPACOL

Navegue pelas principais etapas da Qualidade Copacol

1 MELHOR SELEÇÃO GENÉTICA

Muita pesquisa e tecnologia, aliadas ao acompanhamento de especialistas garante à Copacol a rastreabilidade e o domínio de toda a cadeia produtiva da tilápia.

2 PRODUTORES CAPACITADOS

Os produtores dispõem de toda a estrutura e tecnologia necessária para garantir o máximo de qualidade na atividade.

3 INDÚSTRIA DE ALTA TECNOLOGIA

Hoje a indústria abate cerca de 165 mil tilápias ao dia. Todos os produtos processados e industrializados são comercializados no mercado interno e externo.

4 FRESCO & PRÁTICO NO MERCADO

A tilápia da Copacol ganhou o principal espaço nas gôndolas supermercadistas do Brasil, garantindo aos consumidores o prazer de uma vida saudável e um sabor inigualável. Produtos deliciosos para todos os momentos.

5 RESPEITO AS PESSOAS & AO MEIO AMBIENTE

Uma indústria de alimentos que tem a missão de gerar renda aos seus associados e colaboradores, produzindo com a qualidade para às milhares de famílias brasileiras. Aqui a sustentabilidade está presente no dia a dia da Cooperativa e tudo é feito com o maior cuidado e carinho.



Índice

Filé de Tilápia Copacol ao Molho de Coco e Ervas.....	04
Filé de Tilápia Empanado Copacol com Molho de Maracujá e Alecrim.....	06
Ceviche Refrescante com Filé de Tilápia Copacol.....	08
Filé de Tilápia Copacol com Crosta de Parmesão.....	10
Moqueca Fácil com Filé de Tilápia Copacol.....	12
Posta de Tilápia Copacol com Molho Cítrico e Purê de Abóbora.....	14
Posta de Tilápia Copacol com Refogado de Pimentões.....	16
Costelinha de Tilápia Empanada com Molho Oriental na Air Fryer.....	18



Filé de Tilápia Copacol ao Molho de Coco e Ervas



Foto: EMPÓRIO FOTOGRÁFICO



Tempo de Preparo:
30 minutos



Rendimento:
2 porções

VOLTAR PARA O ÍNDICE

Ingredientes

- 1 pacote de **Filé de Tilápia Congelado COPACOL®** (400g)
- 1 colher (chá) de sal
- meia xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola bem picada
- 2 dentes de alho amassados
- 2 pimentas biquinho picadas
- 1 vidro de leite de coco (200ml)
- 1 colher (chá) de açafrão em pó
- 1 colher (sopa) de coentro picado
- 1 colher (sopa) de manjeriço picado
- 1 colher (sopa) de salsa picada



Confira
Receita no Site



Modo de Preparo

1. Primeiramente, descongele a Tilápia COPACOL de acordo com as instruções da embalagem. Em seguida, corte-as em 3 partes, tempere-as com o sal e passe os pedaços na farinha de trigo. Reserve.
2. Em uma frigideira, aqueça o óleo em fogo médio e refogue a cebola, o alho e a pimenta biquinho. Adicione os pedaços de Tilápia na frigideira, acrescente o leite de coco e o açafrão, misture delicadamente, aumente o fogo, tampe a panela e deixe cozinhar de 10 a 15 minutos. Após esse tempo, abra a panela, desligue o fogo e adicione as ervas, misturando bem e com cuidado. Sirva a seguir.



Filé de Tilápia Empanado Copacol com Molho de Maracujá e Alecrim



Foto:EMPÓRIO FOTOGRAFICO



Tempo de Preparo:
40 minutos



Rendimento:
4 porções

[VOLTAR PARA O ÍNDICE](#)

Ingredientes

Molho

- 2 maracujás grandes
- 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- 1 cebola média ralada
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de vinho branco espumante
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino branca moída
- 1 ramo de alecrim picado

Montagem

- 1 pacote de Filé de Tilápia Empanado Tradicional Congelado COPACOL® (400g)

Confira
Receita no Site

Modo de Preparo

Molho

1. Limpe bem os maracujás por fora. Corte-os ao meio, tentando manter um corte reto. Retire as polpas, coe-as e separe o suco para o preparo e as sementes para a decoração.
2. Em uma frigideira em fogo médio, aqueça a manteiga até que derreta, adicione a cebola, doure-a bem e misture a farinha rapidamente para criar uma massinha homogênea e levemente grossa. Adicione o vinho, misturando rapidamente, o suco do maracujá e o alecrim picado. Abaix o fogo e deixe reduzir até espessar mais. Enquanto isso prepare a Tilápia.

Montagem

3. Com o Filé de Tilápia Empanado ainda congelado, coloque-os no cesto da Air Fryer preaquecida a 160°C, feche e asse por cerca de 15-20 minutos ou até dourar.
4. Retire e com uma faca corte os filés em cubos pequenos. Divida os cubos dentro das cascas dos maracujás reservadas, cubra com o Molho mais engrossado e quente e decore com as sementes reservadas. Se quiser, coloque um pequeno ramo de alecrim para decorar. Sirva quente.



Ceviche Refrescante com Filé de Tilápia Copacol



Foto: EMPÓRIO FOTOGRÁFICO

Ingredientes



Tempo de Preparo:
85 minutos



Rendimento:
4 porções

[VOLTAR PARA O ÍNDICE](#)

Molho

- 1 xícara (chá) de caldo de peixe preparado de sua preferência
- 2 xícaras de suco de limão
- 1 xícara (chá) de salsão picado
- 3 dentes de alho
- 1 colher (sopa) de gengibre picado
- meia cebola picada
- 1 pimenta dedo-de-moça picada
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de coentro picado

Montagem

- 1 pacote de **Filé de Tilápia Congelado COPACOL®** (800g)
- 5 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 colher (chá) de sal
- 2 tomates sem semente, sem pele, picadinhos
- 2 cebolas roxas em tiras finas
- 1 lata de milho verde escorrida
- Azeite para finalizar
- Folhas de coentro para finalizar



Confira
Receita no Site



Modo de Preparo

Molho

1. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes exceto o coentro, até obter uma mistura homogênea. Passe-a pela peneira, adicione o coentro, cubra e leve à geladeira por 1 hora

Montagem

2. Primeiramente, descongele a Tilápia COPACOL de acordo com as instruções da embalagem. Em seguida, corte-a em cubos, transfira para um recipiente, regue com o limão, adicione o sal, os tomates, a cebola e o milho. Misture delicadamente, transfira para recipientes menores para servir, regue com o Molho e sirva gelado. Finalize com um pouco do azeite e algumas folhas de coentro para decorar e sirva.



Filé de Tilápia Copacol com Crosta de Parmesão



Foto: EMPÓRIO FOTOGRÁFICO



Tempo de Preparo:
30 minutos



Rendimento:
2 porções

Ingredientes

- 1 pacote de **Filé de Tilápia Congelado COPACOL®** (400g)
- Suco de 1 limão
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal em temperatura ambiente
- meia xícara (chá) de farinha panko
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão fresco ralado
- 1 colher (sopa) de cebolinha picada

[VOLTAR PARA O ÍNDICE](#)



Confira
Receita no Site



Modo de Preparo

1. Primeiramente, descongele a Tilápia COPACOL de acordo com as instruções da embalagem. Em um recipiente, tempere a Tilápia com o limão e o sal. Reserve.
2. Em outro recipiente, coloque a manteiga, a farinha, o queijo e a cebolinha e misture.
3. Transfira a Tilápia para uma forma untada com manteiga, adicione a crosta por cima, pressionando levemente com uma colher para que grude melhor. Leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 20-25 minutos ou até que comecem a dourar. Se preferir, finalize no grill do forno por 5 minutos para dourar melhor. Sirva.



Moqueca Fácil com Filé de Tilápia Copacol



Foto: EMPÓRIO FOTOGRÁFICO



Tempo de Preparo:
140 minutos



Rendimento:
4 porções

[VOLTAR PARA O ÍNDICE](#)

Ingredientes

- 1 pacote de **Filé de Tilápia Congelado COPACOL®** (800g)
- Suco de 1 limão taiti
- 1 colher (chá) de sal
- 1 pitada de pimenta branca moída
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher (sopa) de azeite-de-dendê
- 1 cebola média picada
- meio pimentão verde, sem pele, picado
- 2 tomates sem pele, sem sementes, picados
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- meia garrafa de leite de coco (100ml)
- 1 colheres (sopa) de coentro picado



Confira
Receita no Site



Modo de Preparo

1. Primeiramente, descongele a tilápia COPACOL de acordo com as instruções da embalagem. Em um recipiente, comece temperando os Filés de Tilápia COPACOL com o suco de limão, o sal, a pimenta e o alho e deixe marinar por 2 horas coberto.
2. Após esse tempo, em uma panela, aqueça o azeite de dendê e o de oliva em fogo médio, refogue a cebola, o pimentão e os tomates até que murchem levemente. Tampe a panela e deixe-a assim por 1 minuto. Em seguida, disponha os Filés de Tilápia por cima do refogado com cuidado, tampe novamente a panela e deixe que cozinhem quase que por completo (atenção, pois é rápido).
3. Com uma concha, retire um pouco da água do cozimento, transfira para um recipiente, adicione o amido e misture com um garfo ou batedor de arame. Volte a mistura para a panela e mexa delicadamente. Em seguida, adiciona o leite de coco, tampe a panela e deixe cozinhar até que a tilápia fique completamente cozida.
4. Após o cozimento, adicione o coentro picado, misture levemente e sirva.



Posta de Tilápia Copacol com Molho Cítrico e Purê de Abóbora



Foto: EMPÓRIO FOTOGRÁFICO

Ingredientes



Tempo de Preparo:
50 minutos



Rendimento:
4 porções

Tilápia

- 1 pacote de **Posta de Tilápia Congelada COPACOL®** (800g)
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 colher (sopa) de sal
- 2 dentes de alho bem picados
- 2 colheres (sopa) de azeite

Molho Cítrico

- meia xícara (chá) de suco de laranja peneirado
- 5 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 colher (sopa) de açúcar refinado
- meia colher (chá) de amido de milho
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino branca moída

Purê de Abóbora

- 500 g de abóbora cabotiá, descascada e picada
- 1 xícara (chá) de água
- 1 colher (chá) de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino branca moída
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal
- 2 colheres (sopa) de salsa picada

VOLTAR PARA O ÍNDICE



Confira
Receita no Site



Modo de Preparo

Tilápia

1. Primeiramente, descongele a tilápia COPACOL de acordo com as instruções da embalagem. Em seguida, coloque-a em um recipiente, regue com o suco de limão, o sal e o alho. Em uma frigideira antiaderente, aqueça o azeite e doure a tilápia dos dois lados por igual, com cuidado para não desmanchar. Reserve-as aquecidas.

Purê de Abóbora

2. Em uma panela, cozinhe a abóbora com a água.
3. Quando iniciar a fervura, tempere com o sal e a pimenta e cozinhe em fogo baixo, até secar o caldo do cozimento.
4. Retire do fogo e amasse com um garfo ou passe pelo espremedor. Junte a manteiga e leve ao fogo novamente por cerca de 5 minutos. Polvilhe a salsa e reserve.

Tilápia

5. Em uma panela média, junte todos os ingredientes e leve ao fogo mexendo sempre até engrossar, abaixe o fogo e cozinhe por mais 2 minutos. Sirva sobre a Tilápia no mesmo prato com um pouco do Purê ainda quente.



Posta de Tilápia Copacol com Refogado de Pimentões



Foto: EMPÓRIO FOTOGRÁFICO

Ingredientes



Tempo de Preparo:
60 minutos



Rendimento:
4 porções

VOLTAR PARA O ÍNDICE

Tilápia

- 1 pacote de **Posta de Tilápia Congelada COPACOL®** (800g)
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 colher (sopa) de sal
- 2 dentes de alho bem picados
- 2 colheres (sopa) de azeite

Refogado

- 2 pimentões verdes
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão amarelo
- meia xícara (chá) de óleo
- 1 cebola grande em rodelas
- 1 dente de alho amassado
- raspas de 1 limão taiti
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
- 1 colher (sopa) de gergelim branco



Confira
Receita no Site



Modo de Preparo

Tilápia

1. Primeiramente, descongele a tilápia COPACOL de acordo com as instruções da embalagem. Em seguida, coloque-a em um recipiente, regue com o suco de limão, o sal e o alho. Em uma frigideira antiaderente, aqueça o azeite e doure a tilápia dos dois lados por igual, com cuidado para não desmanchar. Reserve-as aquecidas.

Refogado

2. Em um refratário de vidro ou forma de alumínio, coloque os pimentões inteiros e besunte-os com o óleo por todos os lados. Cubra com papel alumínio e leve ao forno alto (220°C) até que comece a "estourar" (cerca de 20-30 minutos). Após esse tempo, retire com cuidado e remova a pele dos pimentões. Corte-os em tiras e retire as sementes.
3. Transfira os pimentões para uma frigideira quente, junte as cebolas, o alho, as raspas de limão, tempere com o sal e misture bem até aquecer tudo. Retire, finalize com o cheiro-verde e o gergelim e sirva juntamente com a Tilápia reservada.

Costelinha de Tilápia Empanada com Molho Oriental na Air Fryer



Foto:EMPÓRIO FOTOGRÁFICO

Ingredientes



Tempo de Preparo:
35 minutos



Rendimento:
3 porções

VOLTAR PARA O ÍNDICE

Tilápia

- 1 pacote de **Costelinha de Tilápia COPACOL®** (600g)
- Suco de 2 limões
- 3 colheres (sopa) de ervas finas
- 3 dentes de alho ralados finamente
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de curry
- 4 ovos
- 1 xícara e meia (chá) de farinha de rosca

Molho Oriental

- meia xícara (chá) de molho shoyu
- Suco de 1 limão
- 1 colher (chá) de óleo de gergelim
- meia colher (chá) de gengibre ralado fresco
- 1 colher (sopa) de mel
- 1 colher (sopa) de cebolinha picada



Confira
Receita no Site



Modo de Preparo

Molho Oriental

1. Em um recipiente, misture todos os ingredientes muito bem e reserve.

Tilápia

2. Primeiramente, descongele a Tilápia COPACOL de acordo com as instruções da embalagem. Em seguida, tempere os filés com o limão, as ervas finas e o alho.
3. Em um recipiente, misture a farinha de trigo com o sal e o curry. Passe cada filé nos ovos batidos, em seguida nessa mistura, novamente nos ovos e depois na farinha de rosca.
4. Transfira os filés com cuidado para dentro do cesto da Air Fryer preaquecida a 160°C, feche e asse por cerca de 10-15 minutos, até dourar. Repita até finalizar todos os filés e sirva com o Molho.



SABE QUAL É O ÚLTIMO PASSO DE TODA RECEITA? RECICLAR AS EMBALAGENS!

Você sabia que **97%** das embalagens dos produtos Nestlé já são produzidas para serem **re.cicladas**?

- 1** Separe embalagens secas dos materiais orgânicos, como sobras de alimentos.
- 2** Limpe e esvazie as embalagens. Se possível, use água de reuso caso precise retirar o excesso e deixe secar.
- 3** Possui dúvidas sobre como reciclar as embalagens de suas receitas?



CHAME O **ECOBOT** NO WHATSAPP

(11) 99714-0849, o nosso contatinho do bem que te ajuda **re.ciclar**.



A NESTLÉ ESTÁ EM UMA JORNADA PARA A REGENERAÇÃO E ESTABELECEU COMPROMISSOS COM O PLANETA:



CIRCULARIDADE

Vamos reciclar o equivalente a todo plástico que colocamos no mercado anualmente.



re.generar
é nutrir o
que faz bem



WWW.RECEITASNESTLE.COM.BR



O destino ideal para quem ama se inspirar e fazer receitas maravilhosas

ALÉM DE RECEITAS VOCÊ ENCONTRA:

Ingrediente / Produto

e ou

Ingrediente / Produto

e ou

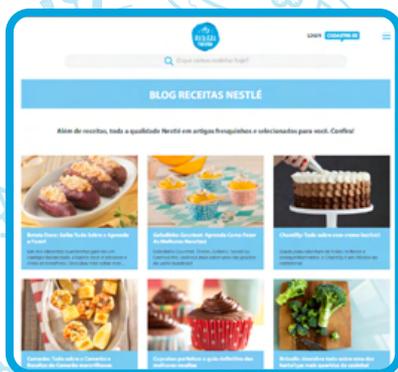
Ingrediente / Produto

ver receitas

Foodlists temáticas onde sugerimos receitas deliciosas e você também pode criar a sua!

A ferramenta "O que tem em casa?" te ajuda a aproveitar os ingredientes que você tem na geladeira para inovar nas receitas do dia-a-dia.

Vídeos com passo-a-passo das receitas e programas de entretenimento.



O Blog tem sempre matérias fresquinhas e selecionadas para você!

E além disso, você pode nos acompanhar na sua rede social favorita e nas embalagens dos seus produtos queridinhos!



