Livreto de Receitas
– Sustentabilidade e Saúde –

Receitas Deliciosas para Aproveitamento Integral dos Alimentos

A quinta edição do livreto é a continuidade de um trabalho realizado pelos Facilitadores de Sustentabilidade do Hotel Sesc Torres, tendo como diretrizes a Política Socioambiental do Sesc/RS e o Programa 4Rs.

São eles:
Cristian Bitencourt de Matos
Helenita Cagliari Brovedan
Maria Inês Oliveira da Rocha
Michele Cardoso Simão Anacleto
Scheila Graziela Rigotti

APRESENTAÇÃO

A equipe de Facilitadores de Sustentabilidade do Hotel Sesc Torres vêm desenvolvendo a proposta de aproveitamento integral de alimentos funcionais e nutritivos, que auxiliam no equilíbrio da saúde e muitas vezes são descartados.
Uma alimentação saudável proporciona qualidade de vida, pois faz nosso corpo funcionar adequadamente respondendo a todas as funções, é uma das melhores formas de prevenção para qualquer doença e ajuda a manter e a promover a saúde do corpo e da mente. Trata-se de pequenas decisões diárias que contribuem para um bom funcionamento do organismo por mais anos e com maior qualidade de vida.

Facilitadores de Sustentabilidade
Hotel Sesc Torres

"Com essas e outras ações, garantimos a política socioambiental, atendendo a legislação vigente e promovendo iniciativas voltadas para a conservação do meio ambiente e inclusão social."

Rodrigo Danni
Gerente do Hotel Sesc Torres

POLÍTICA SOCIOAMBIENTAL

O Sistema Fecomércio, através do Sesc/RS, busca a sustentabilidade e o compromisso socioambiental das partes interessadas por meio da melhoria contínua dos serviços, processos e instalações, a partir da análise dos aspectos e impactos significativos, atendendo à legislação vigente e promovendo as iniciativas voltadas à conservação do meio ambiente e à inclusão social.

PROGRAMA 4Rs

O programa 4Rs foi implantado em dezembro de 2007 no Sesc/RS. Ele busca sistematizar, no nosso dia a dia, um conjunto de ações para a melhoria do meio ambiente e da sociedade.
Os 4Rs representam ações práticas e diárias para o melhor aproveitamento de resíduos e materiais, assim como os permanentes: água, energia elétrica, papel, plásticos, embalagens e óleos saturados.

As ações estão focadas em:
Reutilizar, Reduzir, Reciclar e Reeducar.
São quatro passos simples que fazem a diferença para a natureza e para as futuras gerações.

Bolo de bergamota

Ingredientes

3 ovos
3 colheres (sopa) de água
3 bergamotas com casca lavadas
3 colheres (sopa) de óleo
1 xícara (chá) de açúcar
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo

Bata no liquidificador os ovos, o óleo, a água, o açúcar e as bergamotas cortadas sem as sementes e a parte do meio. Após acrescente a farinha aos poucos e bata mais um pouco. Por último, acrescente o fermento e bata por 10 segundos somente para misturar. Coloque em uma forma untada, e asse em forno preaquecido a 200°C por aproximadamente 50 minutos.

Sugestão:
Michele Cabreira Neto - Agente de Atendimento ao Cliente Sesc Torres.

Bolo integral de maçã com aveia

Ingredientes

3 ovos
1 maçã picada com casca
2 xícaras (chá) de farinha integral
1 xícara (chá) de aveia em flocos
1 xícara (chá) de açúcar demerara
½ xícara (chá) de óleo
½ xícara (chá) de água
1 colher (chá) de canela
1 colher (sopa) de fermento

Modo de preparo

Bata no liquidificador os ovos, o óleo, a água, o açúcar e a maçã. Após em outro recipiente, misture a farinha, a aveia e a canela. Em seguida acrescente a mistura batida no liquidificador e mexa bem. Por último, misture o fermento e mexa novamente. Coloque em uma forma untada, e asse em forno preaquecido a 200°C por aproximadamente 50 minutos.

Sugestão:
Michele Cabreira Neto - Agente de Atendimento ao Cliente Sesc Torres.

Bolo de granola integral com maçã e banana

Ingredientes

2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral
1 xícara (chá) de açúcar
1 xícara (chá) de granola
1 xícara (chá) de maçã picada com casca
1 xícara (chá) de banana picada
1 colher (sopa) de fermento
3 ovos
2 colheres (sopa) de margarina
1 xícara (chá) de leite morno
1 colher (sopa) de essência de baunilha

Modo de preparo

Misture a farinha, o açúcar, a granola, a banana, a maçã e o fermento com uma colher. Junte a margarina e os ovos e misture. Por último, acrescente o leite morno e a baunilha e misture novamente até que fique homogênea. Unte a forma com margarina e enfarinhe. Leve ao forno a 160ºC por 25 minutos. Cobertura a gosto: chocolate, geleia, creme etc.

Sugestão:
Maria Ines de Oliveira da Rocha - Facilitadora de Sustentabilidade Sesc Torres.

Pão de ló sem glúten e sem lactose

Ingredientes

5 ovos em temperatura ambiente
150 g de açúcar
150 g de amido de milho peneirado
1 colher (sopa) de baunilha
Raspas de casca de laranja ou limão

Modo de preparo

Preaqueça o forno a 180ºC. Forre o fundo de uma forma redonda de aro removível (20 cm) com papel-manteiga. Unte o papel e polvilhe amido de milho. Na batedeira, bata os ovos com o açúcar em velocidade média por pelo menos 10-15 minutos, até ficar bem leve e claro. Junte o amido de milho aos poucos, misturando delicadamente com uma colher de pau. Adicione a baunilha e as raspas de limão ou laranja. Despeje a massa na forma e leve ao forno por 35-40 minutos ou até dourar. Não abra a porta do forno antes de terminar. Retire e deixe esfriar por alguns minutos. Desenforme sobre uma grade e deixe esfriar completamente.

Sugestão:
Dorilda Marcelino Munari - Auxiliar de Copa e Cozinha Sesc Torres.

Bolo integral sem açúcar

Ingredientes

6 ovos
3 xícaras (chá) de aveia
1 xícara (chá) de ameixa seca
1 xícara (chá) de uvas-passas (branca e preta)
1 xícara (chá) de maçã picada com casca
8 bananas-prata (4 bem maduras e amassadas e 4 em rodelas)
1 xícara (chá) de água morna
½ xícara (chá) de óleo de girassol
1 colher rasa (sopa) de fermento
2 colheres (sopa) de adoçante culinário

Modo de preparo

Separe os ovos e bata as claras em neve. Acrescente as gemas e bata bem. Acrescente o óleo e a água morna e bata até ficar homogêneo. Adicione o adoçante e misture. Desligue a batedeira e acrescente a aveia e a banana amassada, incorpore bem a massa. Por último, acrescente as ameixas, as passas, as bananas em rodelas e a maçã picada com casca. Asse em forno preaquecido a 180ºC por 35-40 minutos.

Sugestão:
Dorilda Marcelino Munari - Auxiliar de Copa e Cozinha Sesc Torres.

Suco rico em fibras

Ingredientes

1 abacaxi
2 maçãs com casca
5 folhas de couve-manteiga
2 cenouras médias com casca
5 rodelas de gengibre
Água
Gelo a vontade

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador. Sirva bem gelado e não coe.

Sugestão:
Alessandra Lupin - Auxiliar de Copa e Cozinha Sesc Torres.

Sal de ervas

Ingredientes

1 colher (sopa) de alecrim
1 colher (sopa) de talos de salsinha
1 colher (sopa) de talos de manjericão
1 colher (sopa) de talos de tomilho
1 colher (sopa) de orégano
½ xícara (chá) de sal light

Modo de preparo

Adicione todos os ingredientes no liquidificador ou mixer e bata até que fiquem misturados e mais finos. Conserve em um recipiente de vidro tampado. Validade: 3 semanas. Use para substituir o sal branco em qualquer preparação salgada.

Sugestão:
Isadora Porto de Azambuja - Nutricionista Sesc Torres.

Picles sem sal

Ingredientes

200 g de pepino-japonês com casca
200 g de cenoura com casca
200 g de couve-flor
200 g de nabo
2 cebolas
1 dente de alho
1 litro de vinagre
1 colher (sopa) de açúcar
Orégano a gosto

Modo de preparo

Leve todos os ingredientes ao fogo com pouca água, para uma breve fervura, e escorra bem. Coloque em um vidro, juntamente com o vinagre, o açúcar e o óregano e feche bem. Deixe curtir por 15 dias e sirva.

Sugestão:
Jardson Cintra Pires - Subgerente Hotel Sesc Torres.

Compota de maçã diet

Ingredientes

12 maçãs pequenas
1 pacote de gelatina diet, sabor limão, abacaxi ou melão
150 ml de água filtrada
3 cravos
4 paus de canela quebrados em pequenos pedaços

Modo de preparo

Após descascar as maçãs, retire o miolo com as sementes. Coloque as maçãs em uma bacia com água para que não escureçam. Depois de descascar todas, arrume-as em uma panela de pressão, de modo que uma não cubra completamente a outra. Acrescente, no fundo, a água filtrada. Polvilhe sobre as maçãs a gelatina diet, de modo que todas recebam uma porção do pó de gelatina. Acrescente os cravos e a canela. Tampe a panela de pressão e deixe descansar por 12h. Leve as maçãs ao fogo até a panela iniciar a pressão (leva menos de 5 minutos). Desligue o fogo e deixe esfriar antes de abrir a panela. Leve à geladeira. Pode servir acompanhado de creme de leite light adoçado com um sachê de adoçante.

Sugestão:
Isadora Porto de Azambuja - Nutricionista Sesc Torres.

Waffle integral

Ingredientes

1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
1 colher (chá) de fermento
½ colher (chá) de sal
1 colher (chá) de açúcar
1 xícara (chá) de leite
1 clara em neve
1 gema
1 colher (sopa) de manteiga derretida

Modo de preparo

Peneire todos os ingredientes secos em uma tigela. Acrescente a gema, o leite, a manteiga derretida aos ingredientes secos e misture bem. Misture as claras em neve. Despeje aproximadamente ½ xícara de massa na forma ou no aparelho de waffle quente. Espere assar. Quando estiver dourado, retire e sirva com geleia de cascas de frutas.

Sugestão:
Rodrigo Danni - Gerente Sesc Torres.

Geleia de cascas de frutas

Ingredientes

Cascas de 6 maçãs
Cascas de 6 goiabas
1 xícara (chá) de casca de manga
3 xícaras (chá) de água
8 colheres (sopa) de açúcar

Modo de preparo

Coloque em uma panela 2 xícaras (chá) de água e as cascas de maçã e goiaba. Deixe ferver até amolecer e reserve. Em outra panela, coloque as cascas de manga junto com 1 xícara (chá) de água e deixe ferver até amolecer. Após o cozimento, coloque a água com as cascas de maçã e goiaba e as cascas de manga no liquidificador. Bata tudo até formar um purê. Em uma panela, misture o purê de frutas com o açúcar e deixe cozinhar até atingir o ponto de geleia. Quando estiver com boa consistência, desligue o fogo e distribua a geleia em recipientes para esfriar. Você pode combinar cascas de diferentes frutas e criar deliciosas geleias de diversos sabores.

Sugestão:
Rodrigo Danni - Gerente Hotel Sesc Torres.

Farofa com fibras

Ingredientes

1 cenoura
1 beterraba
1 chuchu
½ molho de folhas de couve
1 cebola
500 g de farinha de mandioca
100 g de margarina
Sal a gosto

Modo de preparo

Lave bem os legumes com água. Deixe-os de molho por 15 minutos em hipoclorito de sódio ou água sanitária (uma colher de sopa para cada litro de água). Em seguida rale os legumes sem retirar as cascas, desprezando apenas as pontas. Pique as folhas de couve com os talos. Usando a margarina, refogue primeiro a cebola, a cenoura e o chuchu, que demoram um pouco mais para amolecer e depois a couve. Por último a beterraba que tem uma cor forte e pode deixar a farofa muito colorida. Acrescente o sal. Fora do fogo, misture a farinha de mandioca e está pronto.

Sugestão:
Isadora Porto de Azambuja - Nutricionista Sesc Torres.

Pãozinho FIT

Ingredientes

3 ovos
12 colheres (sopa) de leite em pó desnatado ou leite em pó sem lactose
1 colher (sopa) de fermento para bolo

Modo de preparo

Em uma tigela, coloque os ovos e adicione o leite em pó, misture bem e adicione o fermento. Unte uma forma com óleo ou margarina, e coloque, com uma colher, bolinhas da massa. Leve ao forno a 180ºC por 20 minutos. Pode acrescentar na massa queijo ralado, orégano, chia, coco ralado, linhaça, talos picados, cenoura ralada etc.

Sugestão:
Helenita Cagliari Brovedan - Facilitadora de Sustentabilidade Sesc Torres.

Pizza de frigideira

Ingredientes

10 colheres (sopa) de farelo de aveia
1 colher (sopa) de requeijão light
1 ovo
1 colher (chá) de fermento em pó
1 pitada de sal

Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes em uma tigela e mexa até virar uma mistura cremosa. Unte uma frigideira antiaderente com um fio de azeite e leve para esquentar em fogo baixo. Deixe dourar os dois lados. Coloque o recheio de sua preferência, como frango, carne, peixe ou legumes. Essa massa pode ser usada no café da manhã como panqueca, com ou sem recheio, substituindo o sal pelo açúcar.

Sugestão:
Helenita Cagliari Brovedan - Facilitadora de Sustentabilidade Sesc Torres.

Creme de folha de couve-flor

Ingredientes

5 xícaras (chá) de folhas de couve-flor com talo
½ xícara (chá) de cebola
2 colheres (sopa) de óleo
1 colher rasa (sopa) de queijo ralado
1 colher (sobremesa) de farinha de trigo
1 xícara (chá) de leite
1 xícara (chá) de água
Sal a gosto

Modo de preparo

Lave as folhas de couve-flor em água corrente e pique-as miúdas. Em uma panela, refogue a cebola no óleo até dourar. Junte as folhas de couve-flor picadas e o sal. Misture e tampe a panela por alguns minutos. À parte, misture o queijo ralado, a farinha de trigo, o leite e a água e adicione ao refogado. Mexa até o creme encorpar. Sirva ainda quente.

Sugestão:
Talita Cristina Konrath - Auxiliar Administrativo II Sesc Torres.

Torta de maçã sem lactose

Ingredientes

3 maçãs com casca cortadas em fatias finas
2 xícaras (chá) de açúcar mascavo
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
2 ovos
1 colher (chá) de fermento
Canela em pó a gosto

Modo de preparo

Em uma forma untada, disponha as fatias de maçã. Polvilhe canela por cima. Numa tigela, misture com uma colher os outros ingredientes até que vire uma farofa. Espalhe essa farofa por cima das maçãs. Se preferir, decore com algumas fatias de maçã por cima. Leve ao forno a 180ºC por 25 minutos.

Sugestão:
Scheila Graziela Rigotti - Subgerente Sesc Torres.

Torta fria de pão integral

Ingredientes

MASSA
2 pacotes de pão de forma integral
3 cenouras cruas raladas
1 lata de milho
300 g de sobras de filé de frango cozido e desfiado
200 g de creme de ricota light
100 g de uvas-passas
Molho de tomate light ou caseiro

COBERTURA
2 potes de iogurte zero
200 g de creme de ricota light
2 colheres (sopa) de mostarda light

Modo de preparo

Em em recipiente, misture o frango, o creme de ricota, as uvas-passas, as cenouras e o milho (quem não gosta de uva-passa, pode deixar sem). Para a cobertura, misture todos os ingredientes em um recipiente e reserve. Em uma travessa, coloque uma camada de pão integral, passe um pouco do molho de tomate e parte do creme do frango. Repita essa ordem até que terminem os pães. Cubra com o creme de iogurte e leve à geladeira.

Sugestão:
Michele Cardoso Simão Anacleto - Facilitadora de Sustentabilidade.

Torta de liquidificador integral

Ingredientes

1 ovo
6 colheres (sopa) de farinha de trigo integral
5 colheres (sopa) de queijo ralado
1 pitada de orégano
1 colher (sobremesa) de fermento em pó
½ cebola
1 xícara (chá) de leite (pode usar leite integral, desnatado ou sem lactose)
½ xícara (chá) de óleo
1 pitada de sal

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador até que a massa esteja firme e encorpada. Para uma massa mais consistente, acrescente mais uma porção de farinha de trigo. Unte uma forma com óleo e despeje metade da massa até cobrir todo o fundo. Em seguida, acrescente o recheio, pode ser de sobras de frango, peru, carne ou legumes de sua escolha, e cubra com o restante da massa. Asse em forno a 180°C preaquecido por 30 minutos.

Sugestão:
Cristian Bitencourt de Matos - Facilitador de Sustentabilidade Sesc Torres.

Omelete com frango

Ingredientes

Sobras de frango desfiado
4 ovos
2 fatias de queijo muçarela sem lactose
½ cebola cortada em cubos
1 colher (sopa) rasa de margarina
1 colher (sopa) de fermento em pó
1 pitadinha de sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde a gosto

Modo de preparo

Desfie as sobras de frango e tempere com pimenta e sal, se necessário. Misture o cheiro-verde e a cebola. Coloque em um recipiente próprio para ir ao forno (untado com margarina). Preaqueça o forno a 200ºC. No liquidificador, bata os ovos, a margarina, a muçarela, o sal e a pimenta. Bata por cerca de 5 minutos. Despeje essa mistura junto com o frango. Acrescente o fermento. Misture delicadamente. Leve a omelete ao forno preaquecido por cerca de 20 minutos. Não abra na metade do tempo. Quando crescer e dourar, está pronto.

Sugestão:
Dieison de Matos Mengue - Facilitador de Sustentabilidade Sesc Torres.

Bolinho de brócolis

Ingredientes

1 cabeça de brócolis
1 ovo
⅓ de creme de leite
25 g de queijo parmesão ralado
⅕ de xícara (chá) de farinha de arroz
½ colher (café) de fermento
Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

Após cozinhar o brócolis, corte em pedaços bem pequenos, quase esmagando-os. Acrescente o sal, a pimenta a gosto, o creme de leite, o ovo, o queijo parmesão e a farinha de arroz, misturando todos os ingredientes até obter uma liga. Por último, adicione o fermento. Formar, com o auxílio de uma colher de sopa, os bolinhos e ir colocando em uma forma antiaderente. Leve ao forno preaquecido a 180ºC por cerca de 20-30 minutos.

Sugestão:
Camila da Luz Matos - Psicóloga.

AGRADECIMENTOS

Equipe Nutrição Sesc Torres.
Ao nosso Gestor, Rodrigo Danni, pelo apoio de sempre em concretizar nossas ações.

"Sustentabilidade é educar e fortalecer o presente para que garanta a subsistência das novas gerações em um planeta que pede socorro e se aquece a cada dia. E, com isso, semear a consciência de que a garantia da vida é respeitar as fronteiras da natureza."

Facilitadores de Sustentabilidade - Hotel Sesc Torres

ANOTAÇÕES

Sesc Torres
Rua Plínio Kroeff, 465 - (51) 3626-9400