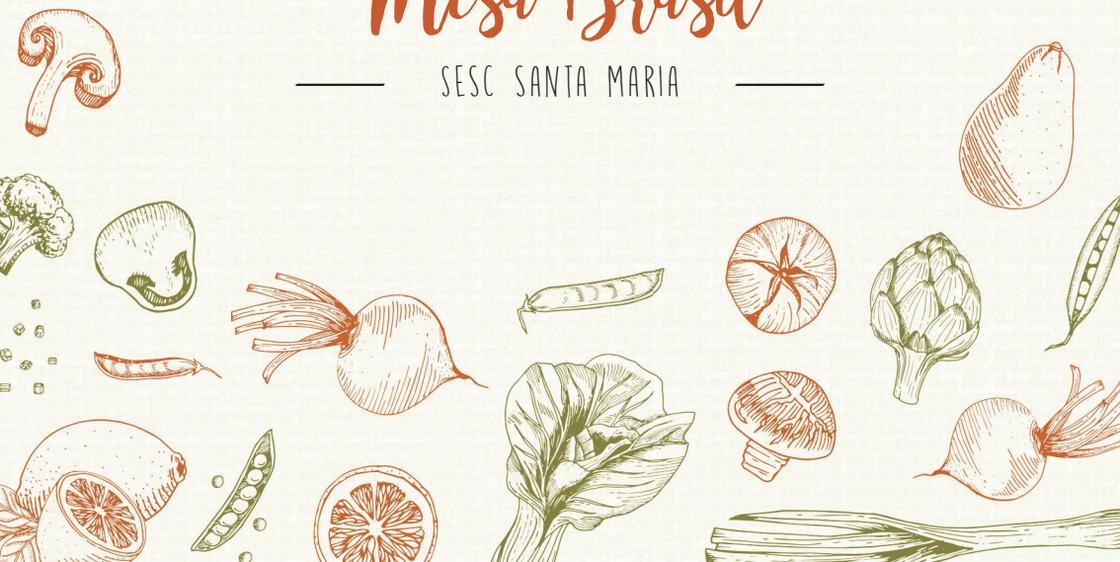




# Receitas Mesa Brasil

SESC SANTA MARIA



Presidente do Sistema Fecomércio-RS/Sesc/Senac:  
**Luiz Carlos Bohn**

Diretor Regional Sesc/RS:  
**Luiz Tadeu Piva**

Tiragem: 500 exemplares

F297c Pereira, Aline Braido; Rodrigues, Elisangela Medianeira.  
Receitas Mesa Brasil/por Aline Braido Pereira e Elisangela Medianeira  
Rodrigues. Santa Maria: Sesc/RS, 2018.

24 p.

1. Alimento. 2. Receita Culinária. 3. Aproveitamento Integral. I. Título. II.  
Sistema Fecomércio-RS III. Sesc/RS.

CDU 641.5

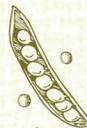
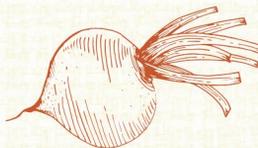
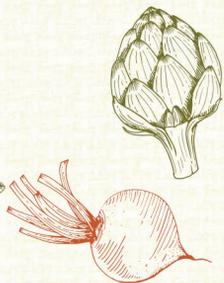
Ficha catalográfica elaborada por Aline de Medeiros - CRB/10 - 1977



# Apresentação

*As equipes técnicas do Programa Mesa Brasil Sesc desenvolvem diversas ações educativas na área de nutrição, com foco no preparo de refeições saudáveis. As entidades sociais parceiras do programa participam com dedicação e entusiasmo das atividades propostas e disseminam o conhecimento adquirido para todos os seus beneficiários. Esta publicação apresenta o resultado desse trabalho colaborativo, concretizando em produções culinárias os saberes compartilhados no dia a dia do Programa Mesa Brasil.*

**Luiz Tadeu Piva**  
Diretor Regional Sesc/RS





# Bolo de cenoura com laranja

## Ingredientes:

2 bananas nanicas com casca  
1 cenoura  
1 laranja com casca  
3 ovos  
 $\frac{3}{4}$  de xícara (chá) de óleo  
1 xícara (chá) de leite  
2 xícaras (chá) de açúcar  
1  $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de farinha de trigo  
Canela e cravo em pó  
1 colher (sopa) de fermento em pó  
1 colher (café) de bicarbonato de sódio

## Modo de preparo:

Unte uma forma de furo no meio e preaqueça o forno a 180 °C. Lave as frutas e legumes muito bem. Corte as bananas, cenoura e laranja em pedaços pequenos, retirando somente as sementes da laranja. Não retire a casca da banana, da cenoura ou da laranja. Coloque as frutas no liquidificador junto com os ovos, o açúcar, o leite e o óleo e bata bem. Em uma vasilha, coloque os ingredientes secos: a farinha, o fubá, o fermento, o bicarbonato, a canela e o cravo. Despeje o líquido batido no liquidificador e misture muito bem com os ingredientes secos. Despeje a massa na forma e asse por 35 a 40 minutos. Use um garfo para verificar se está assado.



## Empadinha de vegetais

### Ingredientes:

100 g de espinafre  
1 xícara (chá) de cebolinha picada  
75 g de queijo muçarela ralado  
50 g de queijo parmesão ralado  
1 tomate grande cortado em cubos pequenos  
2 xícaras (chá) de farinha de trigo  
2 colheres (sopa) de fermento em pó  
2 ovos caipiras  
 $\frac{1}{4}$ v de xícara (chá) de azeite  
1 xícara (chá) de leite  
 $\frac{1}{2}$  colher (chá) de sal

### Modo de preparo:

Preaqueça o forno a 180 °C. Corte todo o espinafre, inclusive o talo, em pedaços pequenos. Após, refogue-o numa panela com um fio de azeite até murchar. Em uma tigela, misture os ingredientes secos: a farinha de trigo, o sal e o fermento. Acrescente o restante dos ingredientes. Misture bem até formar uma massa homogênea. Unte com manteiga uma forma que possua divisórias (exemplo: formas específicas para muffins ou cupcakes). Distribua a massa entre as divisórias e leve ao forno por 45 minutos. Retire do forno, solte as empadinhas delicadamente da forma e sirva em seguida.



# Bolo nutritivo de abobrinha

## Ingredientes:

2 xícaras (chá) de abobrinha picada  
3 ovos  
2 xícaras (chá) de açúcar  
½ xícara (chá) de óleo  
3 xícaras (chá) de farinha de trigo  
1 colher (sopa) de canela em pó  
1 colher (sopa) de essência de baunilha  
½ xícara (chá) de uvas passas  
2 colheres (sopa) de fermento em pó

## Modo de preparo:

Bata no liquidificador a abobrinha, os ovos, o óleo e o açúcar. Em uma tigela, misture a farinha de trigo, a canela, a baunilha e a uva passa e acrescente à massa batida no liquidificador. Mexa bem e acrescente o fermento. Coloque em uma assadeira untada e enfarinhada. Asse em forno médio preaquecido até dourar.

**Dica:** essa receita é uma ótima opção para utilizar a abobrinha em uma preparação doce. Pode-se substituir a uva passa por frutas cristalizadas ou gotas de chocolate meio amargo.



# Bolo de casca de abacaxi

## Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de suco de cascas de abacaxi
- 1 xícara (chá) de óleo
- 2 ovos
- 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 as cascas do abacaxi com 1 copo (americano) de água filtrada e coe. Bata a seguir o suco coado, o óleo, os ovos e o açúcar. Coloque em um recipiente e acrescente a farinha de trigo e o fermento. Unte uma assadeira com um furo central, coloque a massa e leve para assar em forno médio (180 °C), por aproximadamente 35 minutos.

Dica: fatias de abacaxi podem ser acrescentadas.



# Muffins de brócolis, queijo muçarela e ovos

## Ingredientes:

4 ovos  
1 xícara (chá) de brócolis (só as flores picadas)  
½ xícara (chá) de queijo muçarela ralado  
Sal e pimenta a gosto

## Modo de preparo:

Preaqueça o forno a 190 °C. Em uma vasilha, misture os ovos inteiros, os brócolis e o queijo muçarela ralado ou outro queijo de sua preferência. Tempere com sal e pimenta a gosto. Coloque nas forminhas de muffins e leve ao forno de 12 a 15 minutos, até que o ovo esteja assado.



# Massa de pizza integral simples

## Ingredientes:

2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral  
1 colher (sopa) de manteiga  
1 xícara (chá) de água morna  
10 g de fermento de pão  
Sal a gosto

## Modo de preparo:

Em um refratário, despeje a xícara de água morna e adicione o fermento e o sal. Deixe descansar por 10 minutos para levedar. Passado esse tempo, adicione a manteiga derretida. Adicione uma xícara de farinha de trigo e misture com uma colher. Adicione aos poucos a outra xícara de trigo e vá incorporando a massa com a mão até começar a desgrudar. Amasse bem e forme uma bola. Deixe descansar em uma vasilha coberta com pano de prato por 30 minutos. Divida a massa em duas, abra com um rolo em forma de discos. Coloque em uma assadeira untada e doure por 10 minutos no forno. Recheie com o que preferir e volte ao forno. Sirva.



# Massa de pizza integral de aveia

## Ingredientes:

5 colheres (sopa) de farinha de aveia  
4 claras de ovos  
1 colher (sopa) de água  
1 dente de alho  
1 colher (chá) de fermento em pó  
1 pitada de sal

## Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador ou em um mixer até a massa ficar homogênea. Ligue o forno a 180 °C e deixe aquecer por 10 minutos. Despeje essa massa em uma assadeira pequena redonda untada com azeite (ou se preferir, use uma frigideira que possa ir ao forno) e deixe dourar e ficar crocante. Sirva com o recheio que preferir.



# Biscoito de polvilho

## Ingredientes:

250 g de polvilho azedo  
250 ml de água  
2 colheres (sopa) de manteiga  
1 ovo  
Sal rosa a gosto  
1 colher (sopa) de chia  
Óleo de coco

## Modo de preparo:

Coloque 150 ml de água para ferver. Enquanto isso, em um recipiente, adicione os 250 g de polvilho azedo e as 2 colheres de sopa de chia e misture. Coloque 2 colheres de óleo de coco na água já fervida e misture. Adicione a água já fervida aos poucos e continue mexendo a mistura do polvilho (vai ficar na consistência de uma massa). Adicione o sal rosa e o ovo e mexa tudo (você pode utilizar uma batedeira, mixer ou bater na mão mesmo). Acrescente o restante da água, sempre aos poucos, para hidratar. Para fazer o formato dos biscoitos, use um saco de confeitar (ou filme de PVC).  
Leve ao forno por 20 minutos a 180 °C.



# Sorvete de banana

## Ingredientes:

- 4 bananas grandes
- 1 xícara (chá) de morangos
- 1 limão
- 1 xícara (chá) de leite em pó

## Modo de preparo:

Congele as bananas e bata no liquidificador com os morangos e o suco de  $\frac{1}{2}$  limão. Retire do liquidificador e acrescente o leite em pó. Mexa e sirva em seguida com as frutas picadas de sua preferência.



# Brigadeiro de banana

## Ingredientes:

2 bananas  
4 colheres (sopa) de leite em pó  
2 colheres (sopa) de cacau em pó

## Modo de preparo:

Coloque as bananas no forno por 10 minutos. Amasse e misture tudo. Depois, leve à geladeira por 30 minutos. Modele as bolinhas. Sirva.



# Bolo de laranja inteira

## Ingredientes:

- 1 laranja com casca e sem sementes
- 1 xícara (chá) de óleo
- 3 ovos inteiros
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

## Modo de preparo:

Lave a laranja e corte-a em 4 partes. Bata no liquidificador com o óleo e os ovos em uma tigela. Adicione o trigo e o açúcar peneirado. Misture bem. Depois, coloque o fermento. Unte a forma com manteiga e trigo. Leve ao forno médio, preaquecido, por cerca de 30 minutos (dependendo do forno).



# Cupcake de maçã com casca

## Ingredientes:

1 xícara (chá) de farinha de trigo  
1 xícara (chá) de açúcar  
½ xícara (chá) de margarina derretida  
2 maçãs  
2 colheres (sopa) de canela em pó  
1 colher (sopa) de fermento em pó  
1 ovo  
Forminhas de papel para cupcakes  
Forminhas de alumínio ou forma de cupcakes

## Modo de preparo:

Descasque as maçãs e reserve as cascas. No liquidificador, coloque a margarina derretida, o ovo, as cascas das maçãs e o açúcar. Bata tudo. Corte as maçãs em cubos. Em uma bacia, acrescente a mistura do liquidificador e as maçãs em cubos. Acrescente a farinha de trigo aos poucos e, por último, o fermento em pó, mexendo até misturar bem. Coloque as forminhas de papel posicionadas sobre as formas de alumínio e as preencha com a massa até a metade. Misture a canela e o açúcar e polvilhe por cima da massa nas forminhas. Leve ao forno preaquecido por 25 minutos a 180 °C.



# Bolo de casca de banana

## Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de óleo ou manteiga
- 3 ovos inteiros
- 2 xícaras (chá) de cascas de banana lavadas e picadas
- 2 xícaras (chá) de açúcar mascavo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (sopa) de canela em pó
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo

## Modo de preparo:

Coloque o óleo, os ovos e as cascas de banana no liquidificador. Bata bem e vá adicionando o restante dos ingredientes. Bata tudo no liquidificador. Se achar necessário, despeje a parte líquida em uma vasilha e misture a farinha e o fermento em pó. Coloque a massa em uma forma de tamanho médio untada e enfarinhada. Leve ao forno médio por uns 40 minutos ou coloque o palito até que ele saia limpo.



### **Ingredientes:**

2 xícaras (chá) de farinha de milho  
1 xícara (chá) de açúcar  
½ xícara (chá) de óleo  
1 ovo  
1 colher (sopa) de fermento em pó

### **Modo de preparo:**

Misture todos os ingredientes. Forme rosquinhas ou bolinhas com a massa e asse-as em fogo alto.



# Biscoito de mel e gengibre

## Ingredientes:

250 g farinha de trigo  
2 colheres (chá) de fermento  
1/4 de colher (chá) de gengibre em pó  
1 ovo  
100 g de mel  
125 g de manteiga (em temperatura ambiente)

## Modo de preparo:

Em um recipiente, peneire a farinha, o fermento e o gengibre em pó. Acrescente a manteiga, o ovo e o mel. Mexa a mistura com uma espátula até obter uma massa homogênea. Divida a massa ao meio, embrulhe em filme de PVC e leve à geladeira por pelo menos 30 minutos. Preaqueça o forno a 180 °C (forno médio) e prepare duas assadeiras forradas com papel-manteiga. Com o auxílio de um rolo, abra a massa numa espessura aproximada de 0,5 cm. Corte os biscoitos com o cortador de sua preferência e leve-os ao forno por até 10 minutos ou até que estejam com as bordas levemente douradas. Retire-os do forno e aguarde 5 minutos antes de removê-los da assadeira.



# Bolinho de atum

## Ingredientes:

7 colheres (sopa) de farelo de aveia ou farinha de aveia  
2 ovos  
1 colher (sopa) de semente de chia  
1 colher (sopa) de manteiga  
1 lata de atum sólido ao natural  
4 colheres (sopa) de água  
Orégano, sal e tempero a gosto  
1 colher (sopa) de fermento químico

## Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e asse por 15 minutos ou até dourar.



# Barra de cereal com maçã e aveia

## Ingredientes:

700 g de maçã  
Suco de ½ limão  
1 colher (chá) de canela em pó  
2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral  
1 xícara (chá) de aveia em flocos  
1 colher (chá) de sal  
250 g de manteiga  
¾ de xícara (chá) de açúcar mascavo  
Manteiga e farinha de trigo para untar e polvilhar

## Modo de preparo:

Preaqueça o forno a 180 °C (temperatura média). Unte uma assadeira com manteiga e polvilhe farinha de trigo. Descasque as maçãs e retire os miolos. Corte as maçãs ao meio e, em seguida, corte-as em fatias bem finas. Numa tigela grande, coloque o suco de limão, a canela e as fatias de maçã e misture bem. Reserve. Junte a manteiga e o açúcar mascavo numa panela e leve ao fogo baixo para derreter. Numa tigela, junte a farinha integral, a aveia e o sal e misture bem. Junte a manteiga e o açúcar derretidos aos ingredientes secos. Mexa com uma colher de pau até ficar homogêneo. Separe essa massa em duas porções iguais. Transfira uma porção da massa para a assadeira untada e aperte com as mãos, cobrindo todo o fundo. Distribua as maçãs reservadas sobre a massa. Acrescente a outra porção de massa sobre o recheio e aperte bem com as mãos, cobrindo todos os espaços. Leve a assadeira ao forno preaquecido e deixe assar por 25 minutos ou até que comece a dourar. Retire do forno, espere 10 minutos e corte as barras no tamanho desejado. Quando as barras estiverem frias, guarde-as em um recipiente com tampa hermética em local seco e arejado.



# Bolo de milho sem farinha

## Ingredientes:

4 espigas de milho  
4 ovos  
2 xícaras (chá) de açúcar  
1 colher (sopa) de manteiga  
1 xícara (chá) de óleo  
2 xícaras (chá) de leite  
1 pitada de sal  
1 colher (sopa) de fermento em pó  
Manteiga para untar a forma

## Modo de preparo:

Preaqueça o forno em 180 °C (temperatura média). Com uma faca afiada, debulhe os grãos de milho das espigas e reserve. Coloque os ovos no liquidificador e bata em velocidade baixa. Adicione o açúcar, a manteiga, o óleo, o leite e o milho reservado. Caso precise, acrescente um pouco mais de leite. Enquanto a massa bate, unte com manteiga uma forma de bolo com furo e polvilhe com farinha. Bata o excesso, invertendo a forma sobre a pia. Junte os ingredientes do liquidificador, o sal e o fermento em pó e bata apenas para misturar. Despeje a massa na forma preparada e leve ao forno para assar por 40 minutos. Deixe o bolo esfriar completamente. Para o bolo desgrudar, passe uma faca em torno da forma, balance para soltar bem e vire em um prato.



# Bolo de limão

## Ingredientes:

2 ovos  
1 ½ xícara (chá) de açúcar  
3 colheres (sopa) de manteiga  
Suco de 1 ou 2 limões (depende do tamanho)  
Raspas de casca de limão  
3 ½ xícaras (chá) de farinha de trigo  
1 xícara (chá) de leite  
2 colheres (sopa) de fermento em pó

## Modo de preparo:

Bata no liquidificador as gemas, o açúcar e a manteiga. Em seguida, junte o suco e as raspas de limão, o leite e a farinha aos poucos. Por último, misture, delicadamente, a massa e o fermento. Espalhe a massa em uma assadeira retangular média já untada e asse no forno (já preaquecido) por mais ou menos 40 minutos em temperatura de 180 °C.

A photograph of several mango popsicles on a wooden cutting board. The popsicles are bright yellow-orange, indicating they are made of mango. One popstick is visible. A small sprig of fresh green mint leaves is placed on the board next to the popsicles. The background is a dark, textured surface. The title 'Picolé de manga' is written in a white, cursive font across the center of the image, flanked by white decorative flourishes.

## Picolé de manga

### **Ingredientes:**

- 1 xícara (chá) de suco de manga
- 200 ml de água de coco
- 2 potes de iogurte desnatado ou iogurte grego

### **Modo de preparo:**

Bata a manga e o iogurte no liquidificador com a água de coco até obter uma mistura homogênea. Despeje em copinhos plásticos de 100 ml e leve ao freezer até congelar. Depois de 2 horas no freezer, coloque os palitos nos copinhos.

**Dica:** substitua o suco da manga por outro suco de sua preferência e acrescente outro tipo de fruta. Use sua criatividade.



**Sesc Santa Maria**  
Av. Itaimbé, 66 - Centro  
(55) 3223-2288