



# Receitas Mesa Brasil

— SESC RIO GRANDE —

Apoio:



Realização:





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

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

Tiragem: 200 exemplares

F297c Moura, Ariane e Moussalle, Liliane.  
Receitas Mesa Brasil/por Ariane Moura e Liliane Moussalle.  
Rio Grande: Sesc/RS, 2018.

20 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





# Cupcake de laranja com casca.

AAPECAN RIO GRANDE

## **Ingredientes:**

### **Bolo:**

- 1 laranja média
- 1 xícara (chá) de óleo
- 4 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

### **Cobertura:**

- 2 xícaras (chá) de suco de laranja coado
- 1 colher (sopa) de amido de milho

## **Modo de preparo:**

Cortar a laranja em pedaços, tirar a parte branca e as sementes, bater no liquidificador, junto com o óleo, os ovos e o açúcar, até ficar bem misturado. Depois, em uma vasilha, colocar a farinha e o fermento; apenas misture para ficar homogêneo.

Colocar a massa nas forminhas de cupcake e levar ao forno médio por cerca de 25 minutos. Enquanto assa, preparar a cobertura, misturando na panela o suco e o amido de milho. Levar ao fogo, mexendo até engrossar.

Retirar os cupcakes do forno e colocar a cobertura enquanto eles estiverem quentes.



*Creme de abóbora com  
casca e chips de mandioca*  
AAPECAN RIO GRANDE

**Ingredientes:**

**Creme:**

- 1 abóbora casca verde média madura
- 1 cebola
- 1 cabeça de alho
- Temperos a gosto

**Chips:**

- 3 pedaços de mandioca com casca

**Modo de preparo:**

Cozinhar a abóbora em água fervente, até ficar bem cozida. Enquanto a abóbora fica pronta, em uma panela, fritar 1 cebola e o alho e acrescentar os temperos a gosto, bem como sal. Depois da abóbora pronta, colocar no liquidificador ainda quente e adicionar os temperos que foram fritos na panela, até ficar um creme.

Para fazer os chips que acompanham o creme, lavar bem a mandioca e tirar o máximo possível das impurezas, cortar em rodelas bem fininhas e fritar em óleo bem quente.

Escorrer no papel toalha e temperar com sal a gosto.



# Omelete de folhas e cascas

AAPECAN RIO GRANDE

## Ingredientes:

Folhas de beterraba

Cascas de cenoura

Tempero a gosto

Sobras de frios ou carne

4 ovos

## Modo de preparo:

Reutilizar as cascas de cenoura e folhas de beterraba usadas no consumo da casa, lavar bem lavadas, cortando de forma bem picada. Colocar tempero a gosto e misturar com o resto de frios ou sobra de carnes; colocar numa frigideira com azeite para cozinhar.

Enquanto isso, misturar 4 ovos, batendo primeiro as claras e depois misturar as gemas e colocar os ovos batidos em cima das cascas e folhas cozinhadas, deixar dourar e virar dos dois lados, utilizando um prato.



# Bolo de laranja

## COMITÊ DA CIDADANIA

### Ingredientes:

- 1 laranja com casca
- 3 ovos inteiros
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de óleo
- 1 colher (sopa) de fermento
- 1 colher (chá) de sal

### Modo de preparo:

Colocar no liquidificador a laranja com casca e os 3 ovos. Após, colocar o açúcar, depois lentamente a farinha com o fermento e os demais ingredientes.

Untar a forma e levar ao forno por 40 minutos.



# Torta salgada de pão francês

CASA VIDA RIO GRANDE

## Ingredientes:

4 pães amanhecidos picados grosseiramente  
1 xícara (chá) de brócolis  
1 xícara (chá) de cubos de ricota  
1 xícara (chá) de cebolinha  
1 cebola pequena picada  
1 tomate pequeno sem sementes picado  
Orégano  
3 ovos  
150 ml de leite  
1 colher (sopa) de creme de leite  
1 colher (café) de mostarda  
Sal a gosto

## Modo de preparo:

Acomodar os pães e os brócolis picados em um refratário untado com óleo.  
Espalhar a cebolinha.  
Espalhar os cubos de ricota, o tomate e a cebola picada. Por cima, polvilhar sal e orégano.

Bater os ovos com o leite, o creme de leite, a mostarda e uma colherinha de sal. Despejar por cima de todos os ingredientes e levar para assar em forno pré-aquecido em 200° C por cerca de 30 minutos ou até dourar.



*Geleia de bergamota*  
EDUCANDÁRIO CORAÇÃO DE MARIA

**Ingredientes:**

2 kg de bergamota  
(aproximadamente 18 bergamotas)  
1 kg de açúcar  
Cascas de bergamota

**Modo de preparo:**

Limpar as bergamotas e liquidificar.  
Levar ao fogo até ferver, adicionar o açúcar e deixar ferver por 40 minutos.  
10 minutos antes, acrescentar as cascas picadinhas.



# Casquinha de laranja esperançosa

## COMUNIDADE TERAPÊUTICA ESPERANÇA

### **Ingredientes:**

3 laranjas

1,5 kg de açúcar

### **Modo de preparo:**

Descascar as laranjas, retirando o máximo de casca. Cortar as cascas em palitos finos. Em uma panela com as cascas, colocar água até cobrir, deixar levantar fervura, retirar e escorrer. Repetir a operação duas ou três vezes.

Colocar as cascas cozidas na panela, acrescentar uma xícara de açúcar e colocar uma xícara de água. Deixar ferver até ficar uma calda.

Escorrer a calda em peneira, espalhar as casquinhas em uma grelha e polvilhar o restante com açúcar.



# Creme de polpa de abóbora

## AAPECAN PELOTAS

### Ingredientes:

1 abóbora cabotiá média lavada  
200 g de bacon picado  
Óleo para refogar  
1 cebola média picada  
4 dentes de alho picados  
Sal a gosto  
1 caixa de creme de leite  
Cheiro-verde a gosto

### Modo de preparo:

Pimenta e sal para temperar.  
Descascar e cozinhar a polpa de uma abóbora média em água. Desligar após cozinhar e reduzir a água. Amassar bem e reservar.

Refogar em óleo o bacon, a cebola e o alho picados, acrescentar a polpa de abóbora amassada, pimenta a gosto, acertar o sal.

Por fim, misturar uma caixa de creme de leite, retirar do fogo, salpicar cheiro-verde e servir.



# Vinagrete de casca de abóbora

## AAPECAN PELOTAS

### Ingredientes:

1 abóbora cabotiá média lavada  
Vinagre a gosto  
Azeite a gosto  
Sal suficiente para temperar  
Orégano a gosto  
1 cebola média  
2 tomates paulistas, com casca e sem sementes, em tirinhas

### Modo de preparo:

Picar as cascas de abóbora em corte Julienne e cozinhar em água. Escorrer e, enquanto ainda as cascas estão quentes, misturar o sal, azeite, vinagre e orégano.

Misturar bem.  
Na sequência, acrescentar a cebola e misturar.

Por último acrescentar o tomate, o sal e servir.



# Farinha de semente de abóbora

## AAPECAN PELOTAS

### **Ingredientes:**

Sementes de abóbora

### **Modo de preparo:**

Lavar as sementes de abóbora, escorrer e secar. Em uma forma untada com margarina, espalhar as sementes e torrar em forno médio, mexendo até que fiquem crocantes (depende da umidade da semente). Retirar do forno, esperar esfriar e bater no liquidificador até formar uma fina farinha.

Armazenar em recipiente fechado e na geladeira. Utilizar em massa de pizzas ou pães.



# Torta salgada de abóbora com recheio de talos

ASSOCIAÇÃO ESCOLA LOUIS BRAILLE

## **Ingredientes:**

3 xícaras (chá) de farinha de trigo  
3 ovos  
1 xícara (chá) de talos de couve e salsa  
1 cenoura ralada  
½ pacote de queijo ralado (50 g)  
1 cebola pequena  
1 dente de alho  
250 ml de leite  
Sal a gosto

## **Modo de preparo:**

### **Recheio:**

Refogar a cebola, o alho, os talos e a cenoura.

### **Massa:**

Colocar os ovos, a casca, a casca de abóbora, o óleo, o queijo ralado, o leite e o sal no liquidificador.

Despejar a massa em uma vasilha e misturar o trigo, o recheio e o fermento em pó. Levar ao forno por 30 minutos em forma previamente untada com margarina ou óleo e farinha de trigo.

A photograph of a green ceramic bowl filled with farofa de casca de banana, a traditional Brazilian side dish. The bowl is placed on a light-colored ceramic plate with a green leaf design. In the background, there are more bowls of the same dish and a wooden cutting board with banana peels. The text is overlaid on the image in a white, elegant script font, framed by decorative white flourishes.

# Farofa de casca de banana

ASSOCIAÇÃO ESCOLA LOUIS BRAILLE

## **Ingredientes:**

Óleo ou manteiga

Cascas de banana picadas

Farinha de mandioca

Cheiro-verde e cebola

## **Modo de preparo:**

Fritar as cascas de banana e, em seguida, refogar a farinha com verduras untadas com azeite, óleo ou manteiga.

Misturar tudo com uma farofa comum.



# Batatas fritas instituição

## ASSOCIAÇÃO ESCOLA DA LOUIS BRAILLE

### **Ingredientes:**

Casca de batata  
Suco de limão  
Azeite para fritar

### **Modo de preparo:**

Misturar cascas de batata com bastante suco de limão e azeite.

Espalhar as cascas em camadas em uma assadeira e levar ao forno na temperatura 200° C mexendo de vez em quando até dourar.

Tempere a gosto.



# Bolinho de brócolis assado

## CÍRCULO OPERÁRIO PELOTENSE

### Ingredientes:

- 1 brócolis
- 2 dentes de alho
- ¼ de copo (americano) de farinha de rosca
- 1 ovo
- ¼ de copo (americano) de queijo ralado de sua preferência
- Sal e pimenta a gosto

### Modo de preparo:

Cozinhar o brócolis em uma panela com água e uma pitada de sal; após cozinhar, picar os brócolis. Numa bacia, misturar todos os ingredientes.

Fazer pequenas bolinhas com a massa e colocar em uma assadeira antiaderente.

Levar para assar em forno médio de 30 a 45 minutos, dependendo do seu forno.

Sirva-se.



# Bolo de beterraba

## ASSORAN RIO GRANDE

### Ingredientes:

4 ovos

1 xícara (chá) de óleo

2 xícaras (chá) de açúcar

2 xícaras (chá) de farinha

2 beterrabas médias

1 pitada de sal

1 colher (sopa) de fermento

### Modo de preparo:

Colocar no liquidificador os ovos, a beterraba, o óleo e o sal.

Bater bem. Colocar a farinha, o açúcar e o fermento em uma tigela. Misturar tudo com uma espátula por 4 minutos.

Levar para assar em uma forma untada e enfarinhada, em forno médio preaquecido por aproximadamente 40 minutos, ou até dourar.



# Bolo de banana quadrangular

## IGREJA QUADRANGULAR DA CASTELO BRANCO II

### Ingredientes:

3 bananas com casca

2 ovos

½ xícara (chá) de óleo

1 xícara (chá) de açúcar

2 xícaras (chá) de farinha

1 xícara (chá) de água quente

1 colher (sopa) de fermento

### Modo de preparo:

No liquidificador bater as bananas, os ovos inteiros e o óleo. Colocar em uma tigela a mistura do liquidificador e acrescentar o açúcar, a farinha, a água quente e misturar tudo.

Por fim, adicionar o fermento. Levar ao forno preaquecido por 30 minutos em temperatura de 180° C.



**Sesc Rio Grande**  
Av. Silva Paes, 416  
(53) 3231-6011