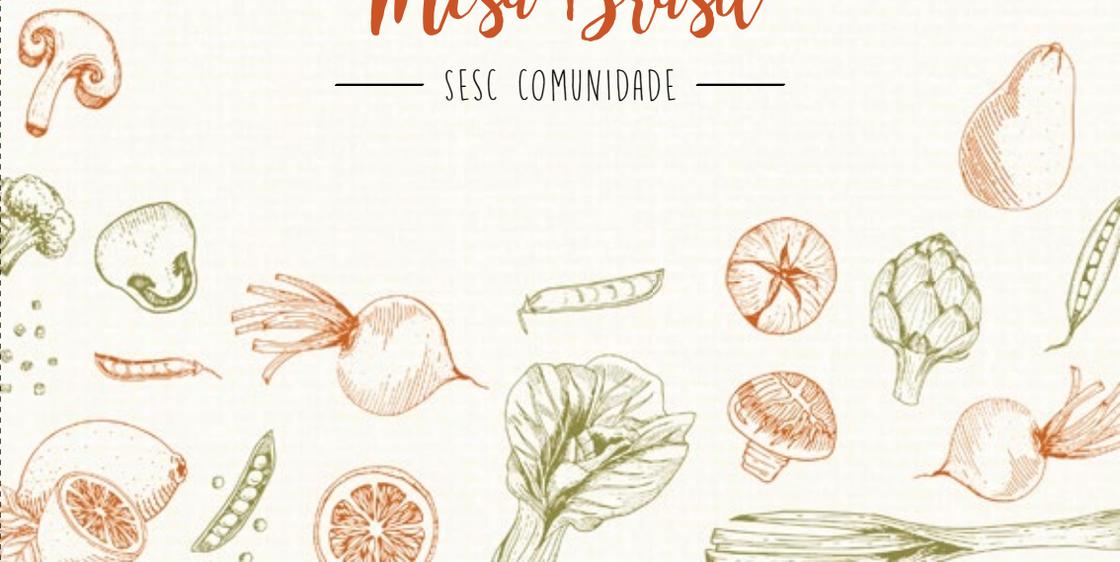
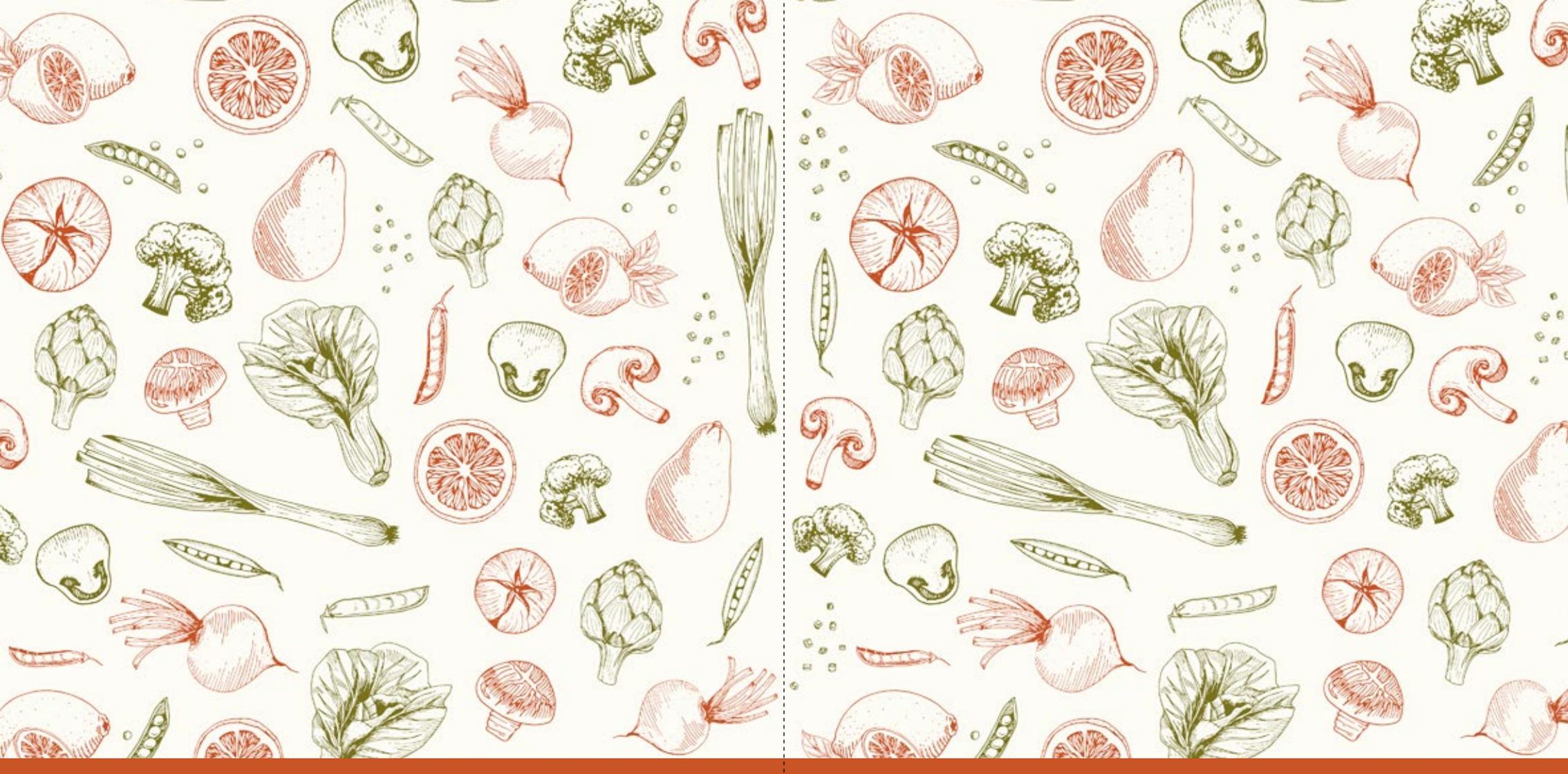




Receitas Mesa Brasil

— SESC COMUNIDADE —





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

Diretor Regional Sesc/RS
Luiz Tadeu Piva

Tiragem: 1000 exemplares

F297c Rosa, Priscilla Rohmann da Silva .
Receitas Mesa Brasil / por Priscilla Rohmann da Silva Rosa.
Porto Alegre: Sesc/RS, 2017.

16 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



Colomba paschal

Ingredientes:

Massa:

- 2 xícaras (chá) de abobrinha italiana picada
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 3 ovos
- ½ xícara (chá) de óleo
- ½ xícara (chá) de água
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo integral
- 1 colher (sopa) de canela em pó
- 1 colher (chá) de noz moscada
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha
- ½ xícara (chá) de uvas-passas
- ½ xícara (chá) de chocolate em pedaços
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó

Farofa:

- 1 colher (sopa) de óleo ou margarina
- ½ xícara (chá) de açúcar
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ colher (sopa) de canela em pó

Modo de preparo:

Em uma vasilha misture todos os ingredientes da farofa e reserve. Bata no liquidificador, a abobrinha, os ovos, o açúcar, o óleo e a água. Em uma tigela, coloque a farinha de trigo, a canela, a baunilha, a uvas-passas e o chocolate e despeje a massa. Mexa bem e acrescente o fermento. Despeje a massa em uma assadeira untada e enfarinhada e coloque a farofa por cima delicadamente. Asse em forno médio preaquecido por cerca de 30 minutos. Espere esfriar para desenformar.



Nhoque maravilha

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1 xícara (chá) de cebola picada
- 2 xícaras (chá) de tomate picado
- 2 colheres (sopa) de manjeriço
- Sal a gosto
- 2 ½ xícaras (chá) de abóbora picada
- Água suficiente
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de queijo ralado

Modo de preparo:

Para o molho, leve ao fogo, em uma panela, a margarina e doure a cebola picada. Passe os tomates pelo liquidificador e acrescente ao refogado, Coloque o manjeriço e deixe cozinhar bem, acrescente o sal e reserve. Descasque a abóbora e cozinhe em fogo moderado com um pouco de água até ficar bem macia e secar a água. Passe pelo espremedor e deixe esfriar. Junte a farinha, o ovo e o sal e amasse. Faça as bolinhas de nhoque (em colheradas). Coloque para cozinhar em água fervendo, retirando-as à medida que venham à superfície. Coloque em uma travessa, cubra com molho de tomate e polvilhe o queijo ralado.



Bolo de abóbora com coco

Ingredientes:

4 ovos
4 colheres (sopa) de margarina
2 xícaras (chá) de açúcar
2 xícaras (chá) de abóbora cozida
1 xícara (chá) de farinha de trigo
1 xícara (chá) de amido de milho
1 xícara (chá) de coco ralado seco sem açúcar
1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo:

Bata as claras em neve e reserve. À parte, bata as gemas com a margarina e acrescente aos poucos os outros ingredientes, deixando o fermento por último. Por fim, adicione as claras em neve, mexa delicadamente e leve ao forno para assar em assadeira untada e enfarinhada.

Dica: a abóbora pode ser cozida com casca.



Almôndegas vegetarianas

Ingredientes:

6 ovos batidos
1 ½ xícaras (chá) de farinha de rosca
½ xícara (chá) de cenoura ralada fina
½ xícara (chá) de batata-doce ralada fina
1 cebola ralada
1 dente de alho amassado
½ xícara (chá) de cebolinha e salsinha picadas
1 colher (chá) de sal
Pimenta-do-reino e orégano a gosto

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes. Molde bolinhas. Unte uma forma e leve as almôndegas para assar por 45 minutos, a 200°C, virando-as uma vez para que assem por igual.



Biscoito crocante de batata-doce

Ingredientes:

100 g de manteiga
1 xícara (chá) de açúcar
1 xícara (chá) de batata doce cozida
e amassada
3 xícaras (chá) de amido de milho
1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes. Enrole a massa e corte em formato de biscoitos. Asse em forno médio até que as bordas dos biscoitos estejam coradas.



Torta de pão com banana

Ingredientes:

3 unidades de pão amanhecido
2 xícaras (chá) de leite
4 unidades de banana-nanica
3 colheres (sopa) de açúcar
2 ovos
Canela a gosto
O suficiente de margarina para untar

Modo de preparo:

Unte uma assadeira com margarina. Corte o pão em fatias redondas, com espessura de 2 cm. Cubra o fundo da assadeira com metade das fatias de pão, molhe com 1 xícara de leite, coloque por cima as bananas cortadas em fatias e cubra-as com metade do açúcar e canela. Por cima das bananas fatiadas, coloque mais uma camada de fatias de pão. Umedeça com o restante do leite, acrescente os ovos batidos e polvilhe com o açúcar e a canela restantes. Leve ao forno por 20 minutos.



Feijoada diferente

Ingredientes:

2 ½ xícaras (chá) de feijão-preto
Água suficiente
2 colheres (sopa) de óleo
200 g de acém em cubos
200 g de pernil em cubos
1 ½ xícara (chá) de cenoura em cubos
1 ½ xícara (chá) de beterraba em cubos
½ xícara (chá) de aipim em cubos
1 xícara (chá) de tomate
1 xícara (chá) de cebola
4 dentes de alho
Sal a gosto
Louro a gosto

Modo de preparo:

Deixe o feijão-preto de molho na véspera. Doure a carne bovina e a suína, reserve. Coloque para cozinhar o feijão. Acrescente as carnes. À parte, cozinhe separadamente todos os legumes, “al dente”, exceto o tomate. Em seguida, adicione os legumes cozidos no feijão com as carnes. Em uma panela, doure a cebola e o alho no óleo. Tempere a feijoada e adicione o tomate e os temperos a gosto. Acerte o sal. Sirva quente.



Bolinho de batata-doce e frango

Ingredientes para a massa:

700 g de batata-doce
700 g de frango desfiado
1 ½ xícara (chá) de aveia em flocos finos
1 cebola picada
2 ovos
1 xícara (chá) de tempero-verde picado
2 dentes de alho picado
1 colher (chá) de sal
½ colher (chá) de pimenta-do-reino
2 colheres (sopa) de orégano
1 colher (sopa) de óleo

Modo de preparo:

Lave e descasque as batatas, corte em pedaços e leve para cozinhar até que fiquem bem macias. Amasse com um garfo até obter um purê. Em uma panela, refogue a cebola e o alho no óleo, acrescente o frango desfiado, o tempero-verde, o sal, o orégano e a pimenta-do-reino. Misture o preparo do frango junto com o purê de batata-doce, 1 ovo e a aveia. Na palma da mão, tente moldar o bolinho. O bolinho deve ficar liso e sem rachaduras. Bata ligeiramente o outro ovo. Pincele sobre os bolinhos. Coloque para assar em uma forma untada, em forno preaquecido a 200°C, por 45 minutos ou até que fiquem douradinhos.



Pão de abóbora com chocolate

Ingredientes:

500 g de abóbora cozida e espremida
2 ½ xícaras (chá) de farinha de trigo
½ xícara (chá) de açúcar
100 g de manteiga em temperatura ambiente
2 ovos
150 g de chocolate picado
1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo:

Em uma tigela, misture o purê de abóbora frio, a farinha de trigo, o açúcar, a manteiga, os ovos, o chocolate picado e o fermento. A massa fica ligeiramente mole. Coloque em uma forma retangular, untada com margarina e enfarinhada. Asse no forno, preaquecido a 200°C, durante 40 minutos ou até dourar.



Pão de queijo light

Ingredientes:

200 g de batata-doce cozida
3 ovos
¼ xícara (chá) de água
150 g de ricota
½ colher (chá) de sal
260 g de polvilho azedo
2 colheres (sopa) de fermento em pó
1 colher (sopa) de linhaça
50 g de queijo ralado (opcional)

Modo de preparo:

Bata no liquidificador a batata doce, os ovos, a água, a ricota e o sal até que a massa adquira uma consistência cremosa. Despeje a mistura em uma tigela e adicione o polvilho azedo, a linhaça, o queijo ralado e o fermento em pó. Misture bem todos os ingredientes. Separe a massa em bolinhas do tamanho de sua preferência, distribua em uma assadeira untada com óleo e leve para assar em forno preaquecido por aproximadamente 20 minutos ou até dourarem.



Sesc Comunidade
Rua Dr. João Inácio, 247
(51) 3224-1268