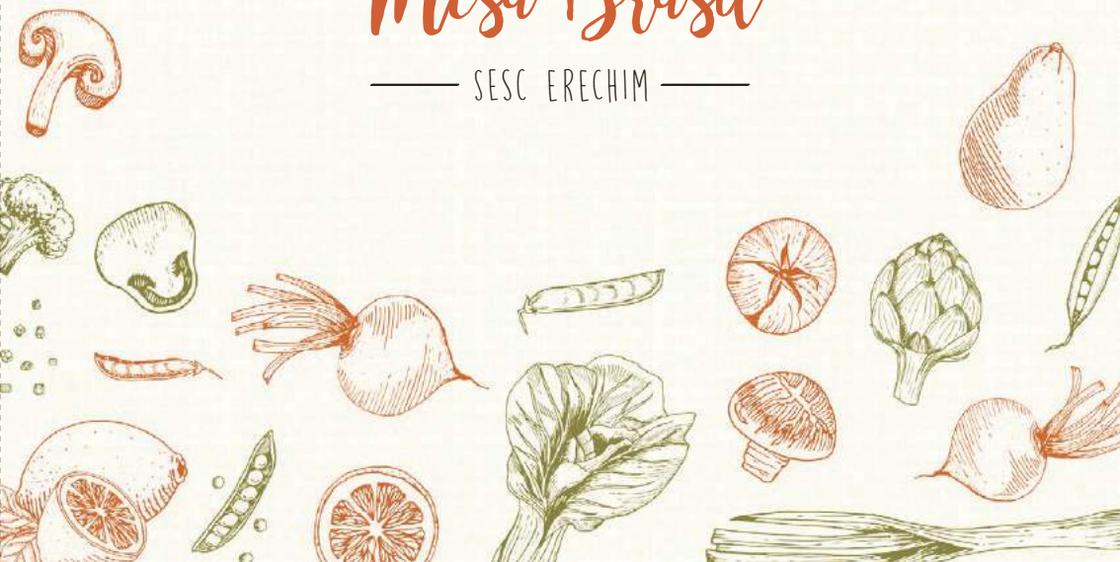




Receitas Mesa Brasil

— SESC ERECHIM —



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

Diretor Regional Sesc/RS
Luiz Tadeu Piva

Tiragem: 250 exemplares

F297c Feihmann, Aline.
Receitas Mesa Brasil/pão de mel. Erechim: Sesc/RS, 2017.

36 p.

1. Alimento. 2. Receita Culinária. 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 laranja

AABB COMUNIDADE GETÚLIO VARGAS

Ingredientes:

1 xícara (chá) de suco de laranja
4 ovos
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
2 xícaras (chá) de açúcar
2 colheres (sopa) de raspas de casca de laranja
1 colher (sopa) de fermento químico em pó
Margarina e farinha de trigo para untar

Modo de preparo:

Na batedeira, bater as claras em neve e aos poucos acrescentar uma a uma as gemas. Colocar o açúcar aos poucos e continuar batendo. Acrescentar o suco e aos poucos acrescentar a farinha de trigo. Por último colocar as raspas da laranja e o fermento. Levar ao forno preaquecido por aproximadamente 45 minutos.



Quiche de couve-flor

AABB COMUNIDADE GETÚLIO VARGAS

Ingredientes:

Massa:

½ kg de farinha de trigo
200 g de manteiga
1 ovo
1 colher (chá) de sal
½ xícara (chá) de água

Recheio:

1 peito de frango desfiado
Talos de couve-flor
6 tomates
1 creme de leite ou 1 pote de requeijão (200 g)

Modo de preparo:

Massa:

Colocar a farinha em uma tigela e acrescentar os ingredientes, exceto a água. Amassar e acrescentar a água aos poucos até obter uma massa homogênea que não grude nas mãos. Deixar repousar por meia hora. Abrir a massa com o rolo e forrar o fundo e a lateral de uma forma.

Recheio:

Refogar a couve-flor na manteiga, juntar o peito de frango desfiado e, por último, colocar o creme de leite ou requeijão e os tomates picados. Colocar na forma, já com a massa e levar para assar por uns 40 minutos.



Batata smile

ADAU

Ingredientes:

3 batatas
1 gema
1 colher (sopa) de maionese
Farinha de trigo
Farinha de milho
Óleo de soja para fritar
Sal a gosto
Tempero a gosto

Modo de preparo:

Cozinhar as batatas e amassar. Deixar a batata já amassada esfriar e então juntar a gema, a maionese, o sal e o tempero. Colocar farinha de trigo até que a massa desgrude das mãos (tipo nhoque). Colocar a massa sobre a bancada polvilhada com a farinha de milho, salpicar a massa com a mesma farinha e abrir a massa com a mão, na espessura de 1 cm. Com a boca de um copo, cortar em rodela e ir arredondando com a mão. Pegar cada rodela e com um canudinho de refrigerante fazer os olhos. Com a ponta de uma faca, modelar a boca, fazendo um sorriso bonito, tirando fora a parte de dentro da boca. Levar para congelar em uma forma. Só depois de congelada fritar em óleo quente.



Croquete de mandioca

ADEVE

Ingredientes:

2 kg de mandioca cozida
1 kg de carne moída
100 g de queijo ralado
Orégano e tempero a gosto

Modo de preparo:

Fazer as bolinhas de mandioca e colocar o recheio. Colocar em um refratário e espalhar o queijo. Levar ao forno para dourar.

Recheio:

Refogar a carne moída em fogo baixo, acrescentar temperos.



Geleia de pimentão

ALBANO FREY

Ingredientes:

- 2 pimentões vermelhos (grandes)
- 1 xícara (chá) de açúcar
- ½ xícara (chá) de água
- ½ xícara (chá) de vinagre de maçã

Modo de preparo:

Abrir os pimentões no meio e retirar as sementes e as membranas. Cortar em pedaços e bater no liquidificador com um pouco de água. Colocar em um escorredor para retirar o líquido (reservar a polpa). Em uma panela, colocar o açúcar e a água até formar uma calda, acrescentar em seguida o vinagre e a polpa do pimentão. Ferver até ficar com consistência de geleia.



Geleia de bergamota

ALBANO FREY

Ingredientes:

- 12 bergamotas descascadas
- 1 kg de açúcar
- Casca de 6 bergamotas picadas

Modo de preparo:

Ferver as cascas picadas 3 vezes, trocando a água. Passar água corrente lavando bem. Cortar as bergamotas ao meio e retirar as sementes e o excesso de fios. Colocar o açúcar, as bergamotas e as cascas para ferverem. Quando o bagaço estiver macio, deixar esfriar um pouco e bater tudo no liquidificador. Levar novamente ao fogo até dar o ponto de geleia.



Rapadura de amendoim

APADA

Ingredientes:

- ½ kg de amendoim cru
- 4 xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de nata

Modo de preparo:

Colocar o açúcar, o leite e a nata na panela e cozinhar. Enquanto isso, bater o amendoim cru no liquidificador. Acrescentar o amendoim moído na panela e deixar ferver até desgrudar, ponto de rapadura. Despejar numa forma untada com manteiga e, quando estiver quase frio, cortar no tamanho de sua preferência.



Bolo de laranja

APAE ARATIBA

Ingredientes:

- 4 ovos
- 2 xícaras (chá) de suco de laranja
- 1 xícara (chá) de açúcar mascavo
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de açúcar cristal
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- 1 pitada de bicarbonato de sódio

Modo de preparo:

Bater as claras em neve e acrescentar aos poucos o açúcar cristal. Bater as gemas com o açúcar mascavo. Aos poucos, colocar o suco e, após, a farinha. Misture com leveza as claras e após o fermento químico. À parte, caramelize fatias de laranjas e colocar no fundo da forma. Em seguida, despeje a massa sobre as mesmas. Colocar para assar por 35 minutos em 180°C.



Pastel assado de brócolis

APAE BARÃO DE COTEGIPE

Ingredientes:

Massa:

- 4 colheres (sopa) de fermento biológico
- 2 colheres (sobremesa) de açúcar
- 2 colheres (chá) de sal
- 1 xícara (chá) de leite
- ¼ xícara (chá) de água
- ½ xícara (chá) de óleo
- 2 ovos inteiros
- 6 a 7 xícaras (chá) de farinha de trigo

Recheio:

- 1 kg de peito de frango
- 1 maço de brócolis

- 2 cebolas
- 2 tomates médios
- Tempero verde
- 1 pote de requeijão (200 g)

Modo de preparo:

Recheio:

Refogue o frango com cebola e tomate. Depois, coloque o brócolis, o tempero verde e o requeijão.

Massa:

Amassar e deixar crescer por aproximadamente 30 minutos ou até dobrar de volume. Cortar a massa em círculos e rechear. Pincelar gema de ovo e polvilhar orégano ou queijo ralado. Assar em forno médio até dourar.



Patê de cenoura

APAE GAURAMA

Ingredientes:

- 4 cenouras grandes cozidas
- 250 g de maionese
- 1 colher (sopa) de mostarda
- Sal, azeite e cheiro verde a gosto

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador, deixar descansar na geladeira por mais ou menos 2 horas.

Sugestão: Colocar o patê em cima de torradinhas e colocar um pouco de cenoura picada e orégano em cima.



Brigadeiro de cenoura

APAE GAURAMA

Ingredientes:

- ½ kg de cenoura crua ralada
- 1 xícara (chá) de leite condensado
- 2 xícaras (chá) de açúcar

Modo de preparo:

Colocar todos os ingredientes em uma panela, levar ao fogo, mexer até desgrudar da panela e retirar do fogo. Deixar esfriar, enrolar os docinhos e passar no coco ralado.



Brigadeiro de abóbora

APAE MARIANO MORO

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de abóbora cozida
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 xícaras (chá) de coco ralado
- 1 caixa de leite condensado

Modo de preparo:

Cozinhar a moranga e, após cozida bater no liquidificador. Colocar em uma panela a moranga liquidificada, a manteiga e o coco ralado, levar ao fogo até desprender do fundo da panela. Retirar do fogo, colocar em um refratário untado com manteiga, deixar esfriar e enrolar os docinhos. Passar os docinhos no açúcar/coco ralado confeitos coloridos/granulado, conforme sua preferência.



Conserva de chuchu cru

APAE MARIANO MORO

Ingredientes:

2 chuchus
1 colher (chá) de sal
3 colheres (sopa) de vinagre branco
150 ml de água fervida
150 ml de água fria
Folhas de louro, endro, cebola

Modo de preparo:

Descascar os chuchus, corta-los em fatias ou em palito. Colocar no vidro, colocar a água o vinagre e o sal. Deixar descansar por, no mínimo, 1 dia.



Panqueca de beterraba

ASSAMI

Ingredientes:

Farinha de trigo
1 unidade pequena de beterraba
2 ovos
Sal a gosto
1 colher (chá) de óleo de soja
1 xícara (chá) de água

Modo de preparo:

Liquidificar todos os ingredientes e deixar para adicionar a farinha no final para dar o ponto cremoso.

Recheio:

Refogar os talos e folhas de beterraba, bem picados, com cebola, óleo, alho, tempero verde e sal. Recheiar as panquecas e aquecer no forno.



Bolo de casca de banana

CANTINHO DA LUZ

Ingredientes:

Massa:

- 4 cascas de banana
- 2 ovos
- 2 xícaras (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 3 xícaras (chá) de açúcar
- 3 xícaras (chá) de farinha de rosca
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó

Cobertura:

- ½ xícara (chá) de açúcar
- 1 ½ xícaras (chá) de água
- 4 bananas
- ½ limão

Modo de preparo:

Lavar as bananas e descascar. Separar as cascas para fazer a massa. Bater as claras em neve e reservar na geladeira. Bater no liquidificador as gemas, o leite, a margarina, o açúcar e as cascas de banana. Despejar essa mistura em uma vasilha e acrescentar a farinha de rosca. Mexer bem. Por último, misturar delicadamente as claras em neve e o fermento. Despejar em uma assadeira untada com margarina e enfarinhada. Levar ao forno médio preaquecido por aproximadamente 40 minutos.

Cobertura:

Derreter o açúcar em uma panela e juntar a água, fazer um caramelo. Acrescentar as bananas cortadas em rodela e o suco de limão. Cozinhar. Cobrir o bolo ainda quente.



Banana desidratada

CANTINHO DA LUZ

Ingredientes:

- Banana

Modo de preparo:

Descascar a banana, cortar as pontas e em seguida cortar a banana ao meio. Levar ao forno (a gás) em fogo médio por aproximadamente 3 horas.

OBS.: É importante deixar o forno entre aberto.



Quentão de laranja

CAOL

Ingredientes:

3 laranjas inteiras
3 copos de suco de laranja
2 copos de açúcar
2 litros de água
Cravo, canela e gengibre

Modo de preparo:

Descascar as 3 laranjas e cortar em pequenos pedaços a casca de 1 laranja. Em uma panela, juntar os pedaços da casca da laranja com o açúcar e deixe derreter/caramelar. Em seguida, acrescentar o cravo a canela e o gengibre (quantidade a gosto), as 3 laranjas, cortadas em rodelas sem as sementes, e a água. Deixar ferver por alguns minutos. Acrescente o suco de laranja e deixe ferver novamente.

Obs.: Pode ser utilizado açúcar mascavo.



Carapinha de casca de laranja

CAOL

Ingredientes:

6 laranjas
2 xícaras (chá) de açúcar

Modo de preparo:

Descascar as laranjas e picar as cascas em pedacinhos. Deixar de molho em uma tigela com água até o dia seguinte, trocando a água várias vezes (a cada 2 ou 3 horas). Após, retirar toda a água. Em uma panela, colocar o açúcar e as cascas de laranja. Ferver até secar.



Torta cremosa de arroz

CECRIS

Ingredientes:

Massa:

2 xícaras (chá) de arroz cozido
2 xícaras (chá) de leite
½ xícara (chá) de óleo
3 ovos
4 colheres (sopa) de queijo ralado
1 xícara (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento químico em pó
Sal e pimenta a gosto
Óleo e farinha de rosca para polvilhar

Recheio:

200 g de presunto picado
1 xícara (chá) de ervilhas
1 xícara (chá) de milho-verde
2 tomates sem pele picados
3 ovos cozidos e picados
4 colheres (sopa) de ketchup
1 colher (sopa) de salsinha
1 colher (sopa) de cebolinha
150 g de requeijão cremoso

Modo de Preparo:

Massa:

Bater todos os ingredientes da massa no liquidificador. No final, adicionar o fermento em pó e bater rapidamente. Colocar metade da massa em um refratário (20 cm x 30 cm) untado com óleo e polvilhado com farinha de rosca.

Recheio:

Misturar todos os ingredientes do recheio e espalhar por cima da massa. Cobrir o recheio com o requeijão cremoso e colocar o restante da massa. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 45 minutos ou até dourar.



Bolo de batata-doce

CENTRO EDUCACIONAL SANTO AGOSTINHO

Ingredientes:

4 batatas-doces (médias)
2 colheres (sopa) de margarina
5 colheres (sopa) de água
4 ovos
3 xícaras (chá) de farinha de trigo
4 colheres (sopa) de açúcar
1 colher (sopa) de fermento químico em pó
Açúcar e canela para polvilhar

Modo de preparo:

Caramelizar uma forma e forrar com rodela de batatas-doces cruas. Cozinhar a batata-doce com a casca na água, quando ficar macia retirar a casca e amassar bem com um garfo. Bater as gemas e os demais ingredientes. Em outro recipiente, bater as claras em neve. Misturar tudo. Despejar a massa na forma caramelizada e assar em forno médio até dourar. Retirar do forno, desenformar e polvilhar com canela e açúcar à vontade.



Chá de abacaxi

CRECHE MADRE ALIX

Ingredientes:

1 abacaxi
1 xícara (chá) de açúcar
1 litro de água
Cravo e canela

Modo de preparo:

Em uma panela, derreter o açúcar. Depois, colocar o abacaxi picado com casca, acrescentar a água, o cravo e a canela e deixar ferver.



Moranga com frango

LAR DA MENINA

Ingredientes:

- 50 g de manteiga culinária
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola picada
- 1 kg de peito de frango temperado cortado em cubos
- 1 ½ kg de moranga descascada e cortada em cubos
- Caldo de galinha
- 1 xícara (chá) de molho de tomate
- 1 pote de requeijão (200 g)
- Salsinha e cebolinha verde a gosto

Modo de preparo:

Na panela de pressão colocar a manteiga, o alho e a cebola para refogar. Colocar alguns pedacinhos de frango (reserve o restante), acrescentar a moranga cortada em cubinhos, colocar o caldo de galinha e deixar na pressão por 15 minutos. Não colocar água no cozimento da moranga, pois ela soltará a água necessária. Depois de cozido, bater até obter um creme, acrescentar o restante do peito de frango e o molho de tomate. Deixar por mais 10 minutos na pressão. Caso o creme fique muito mole, acrescentar uma colher (sopa) de farinha de trigo peneirada para engrossar um pouco. Para finalizar, colocar o requeijão e a salsinha com a cebolinha. Servir com arroz branco e batata palha.



Bolo de abacaxi

LAR DA MENINA

Ingredientes:

- 1 abacaxi
- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de leite fervido
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó

Modo de preparo:

Picar o abacaxi em pedaços bem pequenos e colocar em uma assadeira grande. Em seguida salpicar uma xícara de açúcar e reservar. Bater os ingredientes da massa à mão. Colocar a massa por cima do abacaxi picado e leve para assar. A cobertura pode ser feita com creme e glacê.



Cuca alemã de maçã

OBRA SANTA MARTA

Ingredientes:

Massa:

2,5 kg de farinha de trigo
6 ovos
½ kg de açúcar refinado
1 xícara (chá) de manteiga
½ colher (chá) de sal
½ pacote de baunilha
½ colher (chá) de noz moscada
¼ pacote de fermento biológico
Cascas de laranja
Leite e água até o ponto de massa mole

Farofa:

½ kg de açúcar
½ kg de farinha
250 gramas de manteiga
½ colher (sopa) de fermento químico em pó

Cobertura:

10 maçãs
1 xícara (chá) de açúcar
1 colher (chá) de canela
1 caixa de leite condensado

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes da massa e colocar na forma. Fatiar em pedaços grandes as maçãs juntamente com a casca, colocar de forma horizontal sobre a cuca, polvilhar com açúcar, canela e leite condensado.



Chá gelado de maçã

OBRA SANTA MARTA

Ingredientes:

5 cascas de maçã
Açúcar mascavo
Canela
1 abacaxi cortado em rodelas
4 laranjas
Água

Modo de preparo:

Colocar todos ingredientes em uma panela e deixar ferver.



Ingredientes:

Massa:

400 g de farinha de trigo
200 g manteiga
1 colher (sopa) de açúcar
1 colher (sopa) de sal
50 ml de água

Recheio:

1 abobrinha ralada (ou picada)
1 tomate picado
½ cebola pequena picada
1 colher (sobremesa) de sal
1 xícara (chá) de farinha
1 colher (sopa) de fermento
1 ovo
Queijo ralado a gosto
Pimenta a gosto
Salsa a gosto

Modo de preparo:

Massa:

Em um processador de alimentos, junte a farinha, o sal e o açúcar. Pulse para misturar os ingredientes. Adicione a manteiga e pulse até que a mistura pareça uma farofa grossa. Coloque ¼ de xícara de água gelada (50 ml) e pulse até que a massa esteja ainda como uma farofa, mas grudando quando pressionada com os dedos. Se necessário, coloque mais água gelada. Divida a massa ao meio, fazendo 2 discos. Cubra com filme plástico e deixe na geladeira por pelo menos 1 hora.

Recheio:

Rale (ou pique) a abobrinha, o tomate e a cebola, misture-os, coloque o sal aos poucos e experimente. Coloque a mistura em uma peneira

e deixe escorrer o líquido por alguns minutos. Depois, misture os ingredientes restantes.

Montagem:

Preaqueça o forno em 220°C. Abra o primeiro disco de massa em uma superfície polvilhada com farinha de trigo e transfira a massa para uma forma de torta de aproximadamente 23 cm, deixando sobrar um pouco para fora. Coloque o recheio. Abra o segundo disco de massa e coloque-o por cima. Para selar os dois discos de massa, pressione a borda com os dedos. Faça alguns furos pequenos na massa. Coloque-a no forno por 20 minutos em 220°C, depois baixe para 180°C e asse por mais 40 minutos, aproximadamente. Retire do forno e deixe a torta “descansar” por algumas horas, para que os líquidos que sobraram se acomodem.



Bolo de cacau com kefir de leite

SOCIEDADE ASSISTENCIAL SANTO ANTÔNIO

Ingredientes:

- 4 ovos
- 1 ½ xícara (chá) de açúcar mascavo
- 1 xícara (chá) de iogurte de kefir
- 1 xícara (chá) de cacau
- 2 xícaras (chá) de farinha de aveia
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó

Modo de preparo:

Bater primeiro os ingredientes líquidos, depois os ingredientes secos no liquidificador e colocar por último o fermento. Untar a assadeira e polvilhar com farinha ou chocolate em pó. Levar ao forno para assar por mais ou menos 40 minutos na temperatura de 180°C.



Pudim de banana

AQUARELA

Ingredientes:

Pudim:

- 2 bananas
- 3 latas de leite condensado
- 1 lata de leite

4 ovos

Calda:

- 1 xícara (chá) de açúcar
- ½ xícara (chá) de água

Modo de preparo:

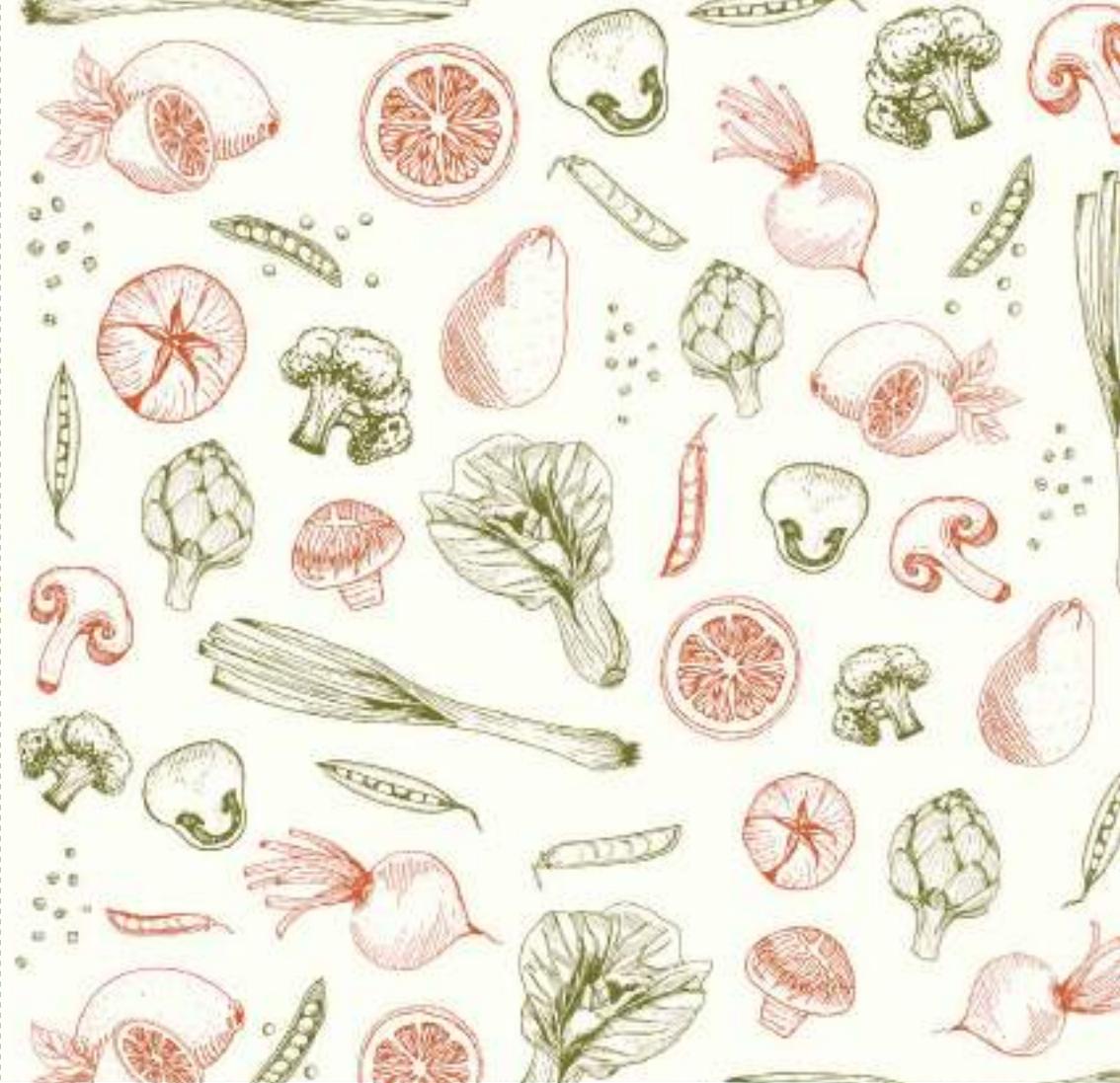
Pudim:

Colocar no liquidificador as bananas, os ovos e o leite condensado. Juntar o leite integral e bater no pulsar por 1 minuto ou até liquidificar as bananas e obter uma mistura homogênea.

Calda:

Colocar na forma de pudim 1 xícara de açúcar e seguir mexendo para não queimar até caramelizar e atingir o ponto de caramelo.

Leve a mistura à forma caramelizada e ao forno preaquecido a 190°C a 200°C. Retirar do forno, esperar esfriar, desenformar e levar à geladeira até gelar.





Apoio:



Realização:



Sesc Erechim
Rua Portugal, 490 - Centro
(54) 3522-1309