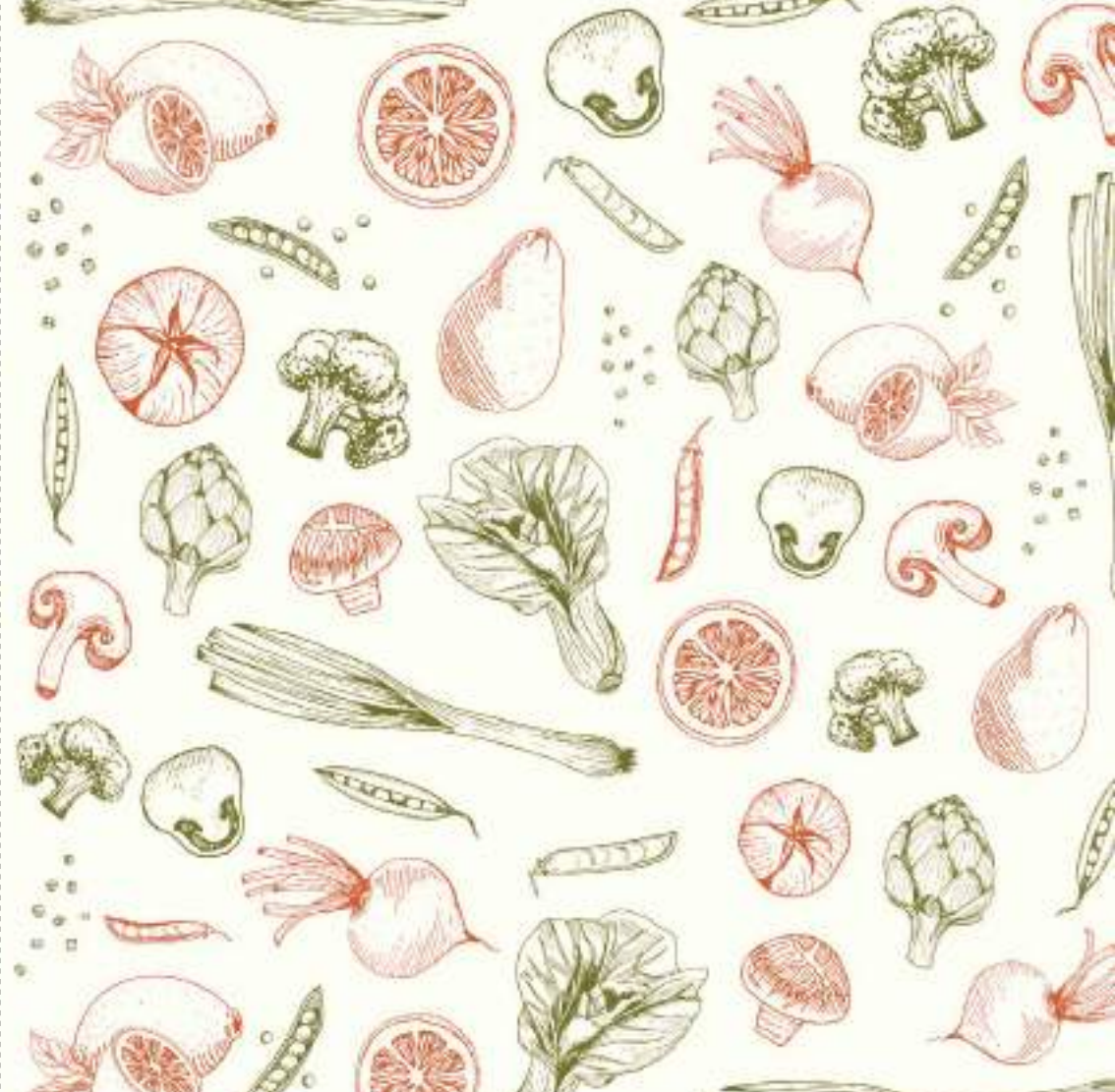




Receitas Mesa Brasil

— SESC IJUÍ —





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

Diretor Regional Sesc/RS
Luiz Tadeu Piva

Tiragem: 120 exemplares

F297c Garcia, Ana Paula.
Receitas Mesa Brasil/por Ana Paula Garcia. Ijuí: Sesc/RS, 2017.

28 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



Biscoito de aveia e banana

AVIPAE

Ingredientes:

- 1 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de chocolate em pó
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1/2 xícara (chá) de margarina
- 2 ovos batidos
- 6 bananas amassadas
- 4 xícara (chá) de aveia em flocos médios
- 1/2 xícara (chá) de coco em flocos

Modo de preparo:

Misturar todos os ingredientes. Coloque a massa em colheradas em forma untada e enfarinhada e leve para assar em forno médio, com dourador ligado.



Bolo de banana

MEAME

Ingredientes:

- Massa de bolo simples
- 6 bananas
- 2 xícaras (chá) de açúcar

Modo de preparo:

Caramelizar uma forma, colocar as bananas e a canela a gosto (opcional). Assar por 40 minutos. Quando o bolo estiver morno, virar em uma bandeija.



Bolo de aveia e banana

APAE

Ingredientes:

4 ovos
6 bananas-pratas ou 4 bananas-caturras
1 xícara (chá) de açúcar mascavo
1 pitada de sal
2 colheres (sopa) de margarina ou ½ xícara de óleo de soja
250 g de aveia
2 colheres (chá) de fermento em pó
Uvas-passas e/ou nozes picadas (opcional)

Modo de preparo:

Em uma bacia colocar aveia, as uvas-passas e/ou as nozes e o fermento em pó. Adicionar os ingredientes batidos no liquidificador. Colocar em forma média untada, assar em forno a 180°C por aproximadamente 35 minutos.



Bolo de casca de banana

SABEVE

Ingredientes:

3 ovos (claras e gemas separadas)
½ xícara (chá) de óleo
½ xícara (chá) de leite
1 colher (chá) de canela em pó
1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
1 xícara (chá) de farinha de trigo branca
1 e ½ xícara (chá) de açúcar
3 bananas médias (lavar as cascas para usar)
1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo:

Bater no liquidificador as 3 gemas, o óleo, o leite, a canela em pó e as cascas das bananas (reservar). Bater as claras em neve e picar as bananas em cubos e reservar. Em um recipiente colocar as farinhas, o açúcar e o fermento, misturar primeiro com o conteúdo batido no liquidificador, após colocar as claras em neve e por último as bananas picadas. Assar em forno preaquecido por aproximadamente 25 minutos. Depois de assado polvilhar com açúcar e canela.



Bolo de cenoura

LAR DOS IDOSOS ACONCHEGO

Ingredientes:

- ½ xícara (chá) de óleo
- 3 cenouras médias raladas
- 4 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 e ½ xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Cobertura

- 1 colher (sopa) de manteiga
- 3 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 1 xícara (chá) de açúcar

Modo de preparo:

Bata os quatro primeiros ingredientes no liquidificador. Em uma travessa junte com a farinha, adicionando o fermento por último. Coloque para assar em forno preaquecido a 180/200°C de 30 a 40 minutos. Retire do forno e deixe esfriar. Cobertura: coloque todos os ingredientes em uma panela pequena, leve para ferver e despeje sobre o bolo.



Bolo de chocolate simples

ASSOCIAÇÃO DE RECICLAGEM DA LINHA 6

Ingredientes:

- 7 ovos
- 5 colheres (sopa) de achocolatado
- 6 colheres (sopa) de açúcar
- 9 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo:

Separar as gemas e as claras e bater na batedeira somente as claras até ficarem grossas. Depois colocar as gemas junto com as claras e o fermento em pó, misturar bem. Adicionar o açúcar, o achocolatado e a farinha, misturar bem. Depois levar ao forno por 40 minutos a 180°C.



Bolo salgado

CLUBE DOS IDOSOS ACONCHEGO

Ingredientes:

3 cenouras raladas
3 beterrabas raladas
1 couve-flor
1 brócolis
3 xícaras (chá) de farinha de trigo
2 colheres (sopa) de açúcar
1 colher (sopa) de sal
1 colher (sopa) de fermento em pó
3 ovos

Modo de preparo:

Ralar a cenoura e a beterraba. Picar os brócolis e a couve-flor, separar. Bater as claras em neve, depois colocar as gemas, a farinha, o açúcar, o sal e o fermento, misturar as verduras e colocar para assar até dourar.



Bolo verde

ASSOCIAÇÃO DAS DAMAS DE
CARIDADE DE SANTA ROSA

Ingredientes:

4 ovos
¼ xícara (chá) de óleo
½ maço de agrião, couve ou espinafre
2 xícaras rasas (chá) de açúcar
½ xícara (chá) de farinha de trigo
1 xícara (chá) de farinha de soja
1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo:

No liquidificador bater os ingredientes líquidos juntamente com as folhas. Transferir para uma tigela e acrescentar as farinhas, o açúcar e por último o fermento. Com as claras em neve o bolo fica mais fofo. Colocar para assar por aproximadamente 35 minutos.



Pizza de arroz

CASA ESPIRITA CHICO XAVIER

Ingredientes:

Massa:

- 1 xícara (chá) de leite desnatado
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado
- 2 xícaras (chá) de arroz cozido
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Recheio:

- 200 g queijo mussarela
- 2 tomates
- Molho de tomate a gosto
- Orégano a gosto

Modo de preparo:

Bater no liquidificador o leite, os ovos e o queijo ralado. Em seguida acrescentar, aos poucos, o arroz e continuar batendo até formar um creme. Acrescentar o fermento. Colocar a massa em uma forma para pizza e levar para pré-assar. Depois de assada, pincelar o molho de tomate. Colocar o queijo, os tomates em rodellas e o orégano. Levar ao forno para derreter o queijo.



Lasanha de berinjela

APAE

Ingredientes:

- 3 berinjelas médias
- 1 kg de carne moída
- Queijo parmesão fatiado

Modo de preparo:

Cortar as berinjelas em rodellas com casca, pôr na água fervendo com sal, deixar ferver por 3 minutos e tirar.

Molho:

Fritar a carne moída com a cebola, o tomate e o pimentão. Fazer um molho à bolonhesa mais consistente.

Montagem:

- 1ª camada de molho bolonhesa
- 2ª camada de berinjela
- 3ª camada de queijo parmesão
- Seguir montando até terminar os ingredientes.
- Polvilhar com orégano e assar por 45 minutos.



Panqueca verde

AAPECAN

Ingredientes:

Massa:

- 1 xícara (chá) de talos e folhas (espinafre, cenoura e beterraba) cortados e cozidos
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 colher (sopa) de margarina
- ½ colher (chá) de sal

Recheio:

- 6 xícaras (chá) de talos e folhas lavados e picados
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 dente de alho picado
- 1 cebola picada
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Massa:

Colocar os talos no liquidificador, acrescentar o leite e bater até a mistura ficar homogênea. Passar a massa por uma peneira. Devolver a massa para o liquidificador e acrescentar os ovos. Adicionar a farinha, o sal e a margarina e reservar a massa.

Recheio:

Colocar o óleo numa panela. Acrescentar a cebola e o alho e deixar dourar. Acrescentar os talos e as folhas e água se necessário. Juntar o sal, tampar a panela e deixar cozinhar.

Montagem:

Colocar a massa na frigideira, espalhar bem e deixar fritar dos dois lados. Recheiar as panquecas.



Pão de banana

AFIMM

Ingredientes:

- ½ xícara (chá) de margarina
- 1 xícara (chá) de açúcar cristal
- 2 ovos
- 1 ¼ xícara (chá) de banana
- 1 ¼ xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 ¼ colher (sopa) de bicarbonato
- Fermento químico
- ½ colher (sopa) de sal
- ¼ xícara (chá) de nozes

Modo de preparo:

Colocar na batedeira a margarina, o açúcar e os ovos e bater até ficar bem cremoso. Em seguida acrescentar a banana. Peneirar em uma bacia e misture o restante dos ingredientes. Acrescentar os ingredientes secos aos poucos, não se esquecendo de raspar em volta e no fundo da batedeira para tirar o excesso de trigo. Assar em forno a 180°C por cerca de 1h.



Pão de folhas e talos


ACATA

Ingredientes:

4 e ½ xícaras (chá) de farinha de trigo
2 xícaras (chá) de folhas e talos picados
1 xícara (chá) de caldo das folhas cozidas
½ xícara (chá) de água
1 colher (chá) de açúcar
3 colheres (sopa) de óleo
3 colheres (chá) de sal
15 g ou 1 tablete de fermento biológico ou de padaria
1 ovo

Modo de preparo:

Colocar as folhas e os talos no liquidificador com o caldo de folhas cozidas e bater bem. Juntar o ovo, o açúcar, o sal, o fermento e o óleo e continuar batendo. Colocar em uma vasilha a farinha de trigo e despejar a mistura do liquidificador. Amassar até desgrudar das mãos, deixar a massa crescer até dobrar o volume. Amassar novamente e formar os pães, colocando-os em uma assadeira untada. Deixar crescer novamente. Colocar em forno moderado para assar por aproximadamente 40 minutos.



Rocambole de pão integral

ASSOCIAÇÃO DE PAIS E AMIGOS
DOS EXCEPCIONAIS DE AJURICABA

Ingredientes:

500 g de farinha de trigo
500 g de farinha integral
20 g de sal
20 g de fermento em pó
40 g de açúcar mascavo
40 g de banha
600/800 ml água, pode substituir por vinho tinto suave

Modo de preparo:

Colocar todos os ingredientes na batedeira e bater até o ponto de véu. Se a batedeira não for industrial faça na mão sobre uma superfície lisa e firme, em uma pedra de preferência. O ponto de véu é o ponto máximo de batimento,

ou seja, uma massa lisa, enxuta e, ao abri-la, parece um véu, que não rasga com facilidade. Deixar descansando por 20 minutos coberto com plástico. O tempo de descanso é muito importante para a massa, ela elimina a elasticidade. No entanto, a massa deve ser envolvida em plástico. Se estiver frio, o tempo estimado é de até 30 minutos. Abrir a massa até que fique no formato retangular. Colocar o recheio na massa aberta, enrolar igual rocambole, recortar rolinhos, polvilhar orégano e colocar para assar. Deixar crescer. Para o crescimento da massa (também coberto por plástico), deve ser feito até dobrar de volume. Levar ao forno a 170/180°C por 20/25 minutos.

Recheio:

Peito de frango cozido e desfiado, queijo ralado, maionese caseira, cenoura e beterraba ralada.



Bolo de repolho

ASSOCIAÇÃO DAS DAMAS
DE CARIDADES DE SANTA ROSA

Ingredientes:

3 xícaras (chá) de repolho cru picado
1 cebola média
1 tomate
2 ovos
4 colheres (sopa) de óleo
2 colheres (sopa) de farinha de soja
100 g de queijo ralado
1 xícara (chá) de extrato de soja diluído
(1 colher de sopa para 1 xícara de água)
1 colher (sopa) fermento em pó
Farinha de trigo até dar ponto de bolo
Tempero-verde e sal a gosto

Modo de preparo:

Misturar todos os ingredientes em uma tigela. Deixar o fermento para o final. Mexer até incorporar. Colocar em uma forma untada e levar ao forno preaquecido por aproximadamente 20 minutos a uma temperatura de 180°C.



Refresco de alface com erva-cidreira

CASA ESPIRITA CHICO XAVIER

Ingredientes:

1 xícara (chá) de alface
3 xícaras (chá) de água
1 xícara (chá) de erva-cidreira fresca
4 limões
2 copos de gelo
2 colheres (sopa) de açúcar

Modo de preparo:

Lavar bem a alface e reservar. Com a água e a erva-cidreira fazer um chá bem forte e deixar esfriar. Reservar os limões e colocar no liquidificador com o chá, a alface, o gelo e o açúcar. Coar e servir gelado.



Salada alegria

ASSOCIAÇÃO SANTOANGELENSE
LAR DO MENINO

Ingredientes:

250 ml de trigo cozido e frio
½ cenoura pequena ralada crua
½ chuchu sem casca ralado cru
Brócolis cozido al dente picado bem miúdo
1 fatia fina de pimentão-verde, vermelho e amarelo picado bem miúdo
Cebola-roxa ou branca picada bem miúda a gosto
1 porção de repolho-verde picado bem fino
Peito de frango ou filé de peixe cozido e desfiado
Requeijão a gosto
Sal, vinagre e limão a gosto

Modo de preparo:

Em um recipiente misturar todos os ingredientes e servir.



Maionese de leite ou com cenoura

ASSOCIAÇÃO SANTOANGELENSE
LAR DO MENINO

Ingredientes:


Maionese de leite:
Leite gelado
Óleo
Limão
Óregano

Maionese de leite com cenoura:

Leite gelado
Óleo
Limão
Óregano
Cenoura cozida

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador até ponto de creme.



Salada de casca de abóbora

CASA CRIANÇA FELIZ

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de casca de abóbora
1 xícara (chá) de tomate picado
½ xícara (chá) de cebola picada
2 colheres (sopa) de azeite
Sal a gosto

Modo de preparo:

Lavar a abóbora em água corrente, descascar e ralar a casca. Em uma panela, colocar água para ferver e cozinhar a casca de abóbora. Depois de cozida, escorrer a água e deixar esfriar, juntar o tomate, a cebola, o sal e o azeite. Levar à geladeira. Servir fria.



Suco de maçã e cenoura

MEAME

Ingredientes:

10 maçãs bem lavadas
3 cenouras bem lavadas

Modo de preparo:

Passar na centrífuga e servir gelado.



Torta de limão especial

APAE

Ingredientes:

Leite condensado caseiro:

- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de leite em pó
- ½ xícara (chá) de água fervente

Massa:

- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1 pitada de sal
- Farinha de trigo até dar o ponto

Recheio:

- 2 receitas de leite condensado caseiro
- 2 caixas de creme de leite
- Suco de 5 limões-taiti ou cravo

Modo de preparo:

Leite condensado caseiro:

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Pode ser guardado na geladeira até usar.

Massa:

Misturar os ingredientes até formar uma massa homogênea. Deixar descansar por 30 minutos. Abrir a massa, colocar em forma redonda com fundo removível. Assar até ficar levemente dourada. Deixar esfriar.

Recheio:

Bater tudo no liquidificador.

Montagem:

Colocar o recheio dentro da massa já assada e fria. Se achar necessário, fazer um merengue e colocar uma camada em cima ou levar à geladeira por no mínimo 4h.





Sesc Ijuí
Rua Crisanto Leite, 202
(55) 3332-7511