

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

Diretor Regional Sesc/RS
Luiz Tadeu Piva

Tiragem: 150 exemplares

F297c Carvalho, Juliette.
Receitas Mesa Brasil/por Juliette Carvalho. Lajeado: Sesc/RS, 2017.

26 p.

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

CDU 641.5

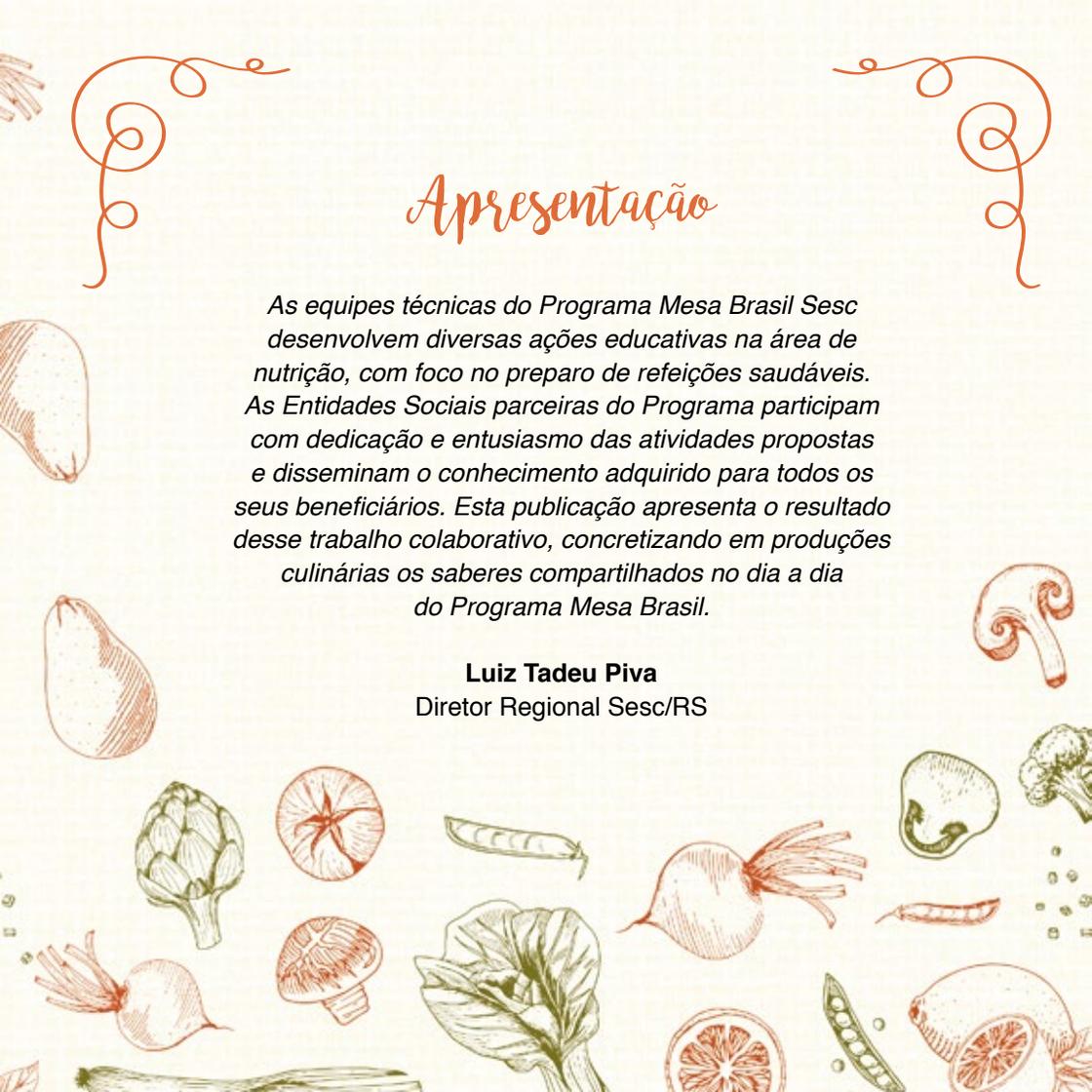
Ficha catalográfica elaborada por Aline de Medeiros - CRB/10 - 1977



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





Rocambole de carne

Ingredientes:

- 1 kg de carne moída
- 2 envelopes de creme de cebola
- 1 cebola grande cortada em fatias
- 520 g de polpa de tomate
- 1 colher (chá) de sal
- Cebolinha picada a gosto
- Legumes de sua preferência

Modo de preparo:

Em uma tigela, misture a carne moída com a cebola, a polpa de tomate, o sal, a cebolinha picada e o creme de cebola. Sobre uma folha de papel-alumínio, abra a mistura de carne moída, fazendo um retângulo. Recheie com os legumes. Enrole bem, formando um rolo. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno em uma assadeira por 1h a 220°C. Retire o papel e deixe tomar cor por mais 10 minutos.



Biscoito de aveia e banana

Ingredientes:

- 1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de chocolate em pó
- 2 ovos batidos
- ½ xícara (chá) de margarina
- 2 xícaras (chá) de banana amassada
- 4 xícaras (chá) de aveia em flocos

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes. Coloque uma porção de massa, com o auxílio de uma colher, em uma forma e asse por 30 minutos em forno a 180°C.



Torta salgada

Ingredientes:

- 3 ovos
- 2 colheres rasas (sopa) de açúcar
- 1 ½ xícara (chá) de leite
- 3 xícaras (chá) de farinha
- 1 xícara (chá) de óleo
- 2 tomates
- 2 cebolas picadas
- 1 colher (sobremesa) de fermento biológico
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado
- 2 salsichas ou calabresas
- 2 colheres (sopa) de milho
- 1 pitada de sal

Modo de preparo:

Misture bem os ovos com o açúcar, o leite, o óleo e a farinha. Depois adicione os tomates, as cebolas, as salsichas ou as calabresas, o milho e o sal. Por último, coloque o fermento e misture. Coloque em uma assadeira untada e polvilhe queijo ralado. Asse por aproximadamente 30 minutos em forno a 180°C



Cupcake integral

Ingredientes:

1 xícara (chá) de farinha de trigo branca
1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
1 colher (chá) de açúcar
1 colher rasa (sopa) de sal
2 ovos batidos
1 xícara (chá) de leite
4 colheres (sopa) de óleo
1 colher (sopa) de margarina
2 salsichas picadas
4 colheres (sopa) de cenoura ralada
4 colheres (sopa) de milho-verde
1 colher (sopa) de fermento químico
Orégano, queijo ralado
e tempero-verde a gosto

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes em uma bacia. Coloque em forminhas de cupcake e asse em forno preaquecido a 160°C por 30 minutos. Os ingredientes podem ser variados (presunto, queijo fatiado, ervilha etc.).



Muffin de cenoura com beterraba

Ingredientes:

- 8 ovos
- 3 xícaras (chá) de leite
- 4 xícaras (chá) de cenoura ralada grosseiramente
- 2 xícaras (chá) de beterraba ou abobrinha raladas grosseiramente
- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral ou centeio
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- 1 pitada de sal
- 8 colheres (sopa) de óleo

Modo de preparo:

Em uma tigela, junte os ovos, o leite e o óleo. Adicione os ingredientes restantes mexendo até a mistura ficar homogênea. Despeje a massa em forminhas próprias para muffins até atingir cerca de $\frac{2}{3}$ de altura e coloque-as dentro de uma forma retangular. Leve ao forno preaquecido a 180°C por 20 minutos ou até que, enfiando um palito no centrodos bolinhos, ele saia limpo. Retire do forno e espere amornar de 5 a 10 minutos antes de desenformar.



Bolo de casca de banana

Ingredientes:

- 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

Modo de preparo:

Misture tudo na batedeira e leve em forno preaquecido a 180°C por 35 minutos.



Panelinhas de coco

Ingredientes:

30 unidades de massa pronta para pastel

200 g de coco ralado

2 gemas

1 lata de leite condensado

Margarina para untar

Modo de preparo:

Misture o recheio, depois coloque na massa de pastel e feche. Unte a forma com margarina e leve ao forno a 180°C, até que a massa fique cozida.



Bolinho de proteína de soja

Ingredientes:

4 xícaras (chá) de proteína de soja
6 ovos
2 tomates picados
2 cebolas picadas
2 cenouras raladas
1 xícara (chá) de grãos de milho
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
(pode ser integral)
1 xícara (chá) de flocos de aveia
8 xícaras (chá) de água quente
Tempero-verde e sal a gosto
Outros legumes de sua preferência

Modo de preparo:

Primeiro hidrate a proteína de soja na água. Depois de 15 minutos, despeje a proteína numa peneira e enxague até que saia toda a água escura. Misture todos os ingredientes numa tigela, depois faça bolinhos e coloque numa forma untada e asse a 200°C até dourar. Ótima opção para substituir a carne. Podendo ser servido com o almoço ou com qualquer lanche, sendo muito nutritivo.



Bolinho nutritivo

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de arroz cozido

4 folhas de couve

2 cenouras raladas

2 ramos de espinafre

1 xícara (chá) de brócolis

1 xícara (chá) de couve-flor

1 tomate

Farinha de trigo até dar o ponto

3 xícaras (chá) de água

1 pitada de sal

Óleo para fritar

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes até a massa adquirir consistência. Frite em óleo bem quente.



Bolacha caseira

Ingredientes:

250 g de farinha de trigo
125 g de açúcar
1 colher (chá) de fermento químico
1 pitada de sal
250 ml de leite
1 ovo
100 g manteiga
Baunilha a gosto

Modo de preparo:

Bata a manteiga amolecida com o açúcar, depois acrescente o ovo, o leite, o sal e a baunilha. Acrescente a farinha aos poucos e, por último, o fermento. Corte a massa com forminhas de bichinhos e leve ao forno preaquecido a 170°C durante 10 minutos.



Bolo de maçã com canela

Ingredientes:

7 unidades de maçã
½ xícara (chá) de óleo
6 xícaras (chá) de açúcar mascavo
9 ovos
4 colheres (sobremesa) de fermento químico
Canela em pó

Modo de preparo:

Bata os ingredientes no liquidificador, colocando primeiro os líquidos e depois os sólidos. Despeje o conteúdo em uma assadeira untada e enfarinhada. Leve em forno preaquecido por 45 minutos.



Cupcakes de laranja

Ingredientes:

- 5 ovos
- 2 laranjas com casca
- 1 xícara (chá) de suco de laranja
- 1 xícara (chá) de azeite
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 3 ½ xícaras (chá) de farinha de trigo peneirada
- 1 colher (sopa) de fermento químico

Modo de preparo:

Pique as laranjas com casca, retirando totalmente as sementes. Coloque no liquidificador junto com os ovos, o azeite e o suco, bata bem. Despeje esta mistura na batedeira com o açúcar. Bata e, aos poucos, adicione a farinha. Por último, adicione o fermento e bata levemente. Derrame nas forminhas para cupcakes ou em uma forma retangular. Leve ao forno a 180°C por 25 minutos.



Cereal de banana

Ingredientes:

2 bananas maduras bem amassadas

1 xícara (chá) de aveia em flocos

Canela em pó a gosto

Modo de preparo:

Misture tudo. Unte uma forma. Preaqueça o forno a 290°C. Coloque colheradas desta mistura na forma e leve ao forno por 5 minutos. Deixe esfriar e sirva.



Bolo de iogurte

Ingredientes:

- 200 ml de iogurte (sabor que preferir)
- 100 ml de óleo
- 4 ovos pequenos
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 400 g de açúcar
- 425 g de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento químico

Modo de preparo:

Preaqueça o forno em 180°C. Unte e enfarinhe uma forma de bolo. Bata todos os ingredientes no liquidificador, começando pelos ingredientes líquidos, depois os secos e deixe o fermento por último. Despeje a massa na forma e leve ao forno até dourar. Espere esfriar um pouco, desenforme e sirva.



Bolo de cacau

Ingredientes:

4 ovos

¼ xícara (chá) de açúcar

½ xícara (chá) de azeite

1 xícara (chá) de leite

2 xícaras (chá) de farinha

1 xícara (chá) de cacau

1 colher (sopa) de fermento químico

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e asse no micro-ondas por 10 minutos.



Receita pão boneca

Ingredientes:

2 kg de farinha
5 colheres rasa (sopa) de fermento biológico
12 colheres (sopa) de açúcar
2 ovos
6 colheres (sopa) de óleo
4 colheres (sopa) de margarina
240 ml de água morna
½ colher (sopa) de sal

Modo de preparo:

Dissolva o fermento em água morna e acrescente 3 colheres (sopa) de açúcar e 100 g de farinha. Deixe dobrar de tamanho. Acrescente o restante dos ingredientes e misture. Por último, a farinha e a água aos poucos. Sove a massa e deixe dobrar de tamanho. Divida em bolinhas e molde as bonecas. Asse em forno a 150°C até dourar.



Pizza integral de legumes com tilápia

Ingredientes:

Massa:

- 1 kg de farinha de trigo
- 1 kg de farinha de trigo integral
- 6 ovos
- 500 ml de leite desnatado
- 300 ml de água morna
- 2 colheres (sopa) de sal
- 1 colher (chá) de açúcar
- 4 colheres (sopa) de fermento biológico

Recheio:

- 1,5 kg de filé de tilápia cozido e desfiado
- 1 brócolis picado
- 3 tomates picados
- 2 cebolas picadas
- ½ pimentão-verde picado

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes da massa e sove até ficar homogênea. Deixe descansar, por aproximadamente 1h, para que cresça. Espalhe a massa na forma. Coloque o recheio sobre ela e leve ao forno a 180°C por aproximadamente 40 minutos.



Grostoli à moda São Chico

Ingredientes:

- 1 kg de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de açúcar cristal
- 3 ovos
- 1 colher (sopa) de margarina
- 1 colher (chá) de fermento biológico
- 1 pitada de sal
- Água ou leite morno para dar o ponto de esticar na massa
- Canela em pó e chá de erva-doce a gosto

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e amasse os mesmos com as mãos, até a massa desgrudar dos dedos, sempre sovando bem. Estique a massa em superfície lisa e enfarinhada. Corte em pequenos pedaços e monte os grostolis. Em uma frigideira, aqueça o azeite. Quando estiver quente, coloque os grostolis à moda São Chico para fritar. Se preferir, após a fritura, passe os grostolis em açúcar cristal com canela.



Bolo de laranja com casca

Ingredientes:

2 laranjas médias
¾ xícara (chá) de óleo
3 ovos
2 xícaras (chá) de açúcar
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento químico
Baunilha a gosto

Modo de preparo:

Corte as laranjas em quatro, retire as sementes e a parte branca do centro (deixe a casca e o bagaço). Bata no liquidificador as laranjas, o óleo, os ovos, o açúcar e a baunilha. Despeje esta mistura em uma vasilha e acrescente a farinha de trigo mexendo bem. Por último, o fermento, misturando levemente. Asse em forma untada. Se preferir, despeje sobre o bolo quente suco de duas laranjas, adoçado com duas colheres (sopa) de açúcar.



Lasanha de pão integral

Ingredientes:

Proteína de soja:

1 xícara (chá) de Soja

½ limão

Molho:

2 cebolas

4 tomates

1 pimentão

Molho Branco:

4 copos de leite

4 colheres (sopa) de amido de milho

1 colher (sopa) de margarina

4 fatias de queijo

Óregano a gosto

Modo de preparo:

Proteína de soja:

Cubra a soja com água quente e acrescente o suco do limão. Deixe agir por 30 minutos.

Escorra a soja deixando ela levemente úmida.

Molho:

Em uma panela refogue as cebolas, o pimentão e por último acrescente os tomates. Deixe o molho encorpar e coloque a proteína de soja.

Molho Branco:

Leve ao fogo, todos os ingredientes, exceto o óregano. Quando o molho engrossar levemente, acrescente o óregano.

Preparação: uma camada de pão, uma camada de molho de proteína, uma camada de pão e uma camada de molho branco e assim por diante. Encerra-se com molho branco e por cima o óregano.



Hambúrguer nutritivo

Ingredientes:

½ kg de carne moída

1 cenoura com casca

1 batata com casca

1 pedaço de repolho-roxo

1 cebola média

½ xícara (chá) de aveia em flocos

Salsa, orégano, sal e pimenta-do-reino
a gosto

Modo de preparo:

Tempere a carne com sal, pimenta-do-reino, salsa e orégano. Rale os ingredientes em um ralo fino e junte-os com a carne e a aveia.

Amasse bem. Faça os hambúrgueres e asse no forno quente por 30 minutos.





Sesc Lajeado
Rua Silva Jardim, 135
(51) 3714-2266