



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: 400 exemplares

F297c Moura, Ariane e Moussalle, Liliane.
Receitas Mesa Brasil/por Ariane Moura e Liliane Moussalle.
Rio Grande: Sesc/RS, 2017.

24 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



Bolinhos de talos, folhas e cascas.

AMAR PELOTAS

Ingredientes:

1 xícara (chá) de talos, folhas ou cascas bem lavadas e picadas
2 ovos
5 colheres (sopa) de farinha de trigo Tordilho
½ cebola picada
2 colheres (sopa) de água
Sal e temperos a gosto
Óleo para fritar

Modo de preparo:

Bata bem os ovos e misture o restante dos ingredientes. Frite os bolinhos pegando ele com uma colher e colocando em óleo bem quente. Deixe escorrer em papel toalha.

Dica: prepare com talos de couve-flor, agrião, folhas de cenoura, beterraba etc.



Torta saudável de talos

INSTITUTO DE MENORES DOM
ANTÔNIO ZATTERA

Ingredientes:

Massa:

1 xícara (chá) de farinha de trigo integral Tordilho
2 xícaras (chá) de farinha de trigo Tordilho
2 ovos
1 ½ xícara (chá) de leite
1 colher (café) de fermento em pó
⅓ xícara óleo
Sal a gosto

Recheio:

Talos de vegetais higienizados
Cebola
Alho

Modo de preparo:

Selecione os talos de vegetais que não serão utilizados em outras preparações, higienize e pique-os. Após, refogue com cebola e alho picados até que fiquem levemente cozidos. Coloque em um recipiente os ingredientes da massa e bata a mão até que fiquem bem homogêneos. Unte um recipiente refratário e adicione uma camada da massa, após, coloque a camada dos talos que será o recheio da torta e, após, outra camada de massa. Leve ao forno preaquecido até que a massa esteja cozida.



Bolo de casca de banana

CASA DA CRIANÇA MANSÃO DA PAZ
E LEGIÃO DA BOA VONTADE PELOTAS

Ingredientes:

4 bananas, bem lavadas e picadas
2 ovos
3 xícaras (chá) de açúcar
3 xícaras (chá) farinha de rosca
1 colher (sopa) de fermento em pó
2 xícaras (chá) de leite
2 colheres (sopa) margarina

Modo de preparo:

Bata no liquidificador as cascas de banana, as gemas, o leite, a margarina e o açúcar. Coloque esta mistura numa vasilha e acrescente a farinha de rosca. Mexa bem. Bata as claras em neve e adicione aos poucos à massa junto com o fermento. Despeje em uma assadeira untada e enfarinhada (se quiser pode usar açúcar com canela no lugar da farinha de rosca). Leve ao forno preaquecido em temperatura média por 40 minutos.

Cobertura:

Faça um caramelo com ½ xícara (chá) de açúcar e 1 ½ xícara (chá) de água. Acrescente as 4 bananas cortadas em rodela e o suco de ½ limão. Cubra o bolo ainda quente.



Farofa

ASSOCIAÇÃO EDUCADORA SÃO CARLOS

Ingredientes:

2 salsichões médios cortados em cubos
1 cebola pequena picada
1 cenoura média ralada
1 xícara (chá) de farinha de mandioca Tordilho
½ xícara (chá) de óleo
¼ de repolho picado (opcional)
Sal a gosto

Modo de preparo:

Em uma frigideira funda adicione o óleo, depois acrescente a cebola para refogar. Após uma breve refogada, acrescente a cenoura e repolho, em seguida adicione o salsichão e refogue por 2 a 3 minutos. Acrescente a farinha de mandioca e o sal a gosto.

Dica: você pode substituir o salsichão por frango, guisado, carne de gado ou carne de porco.



Torta de repolho

ESCOLA ESPECIAL/
PROFESSOR ALFREDO DUB

Ingredientes:

Repolho
1 xícara (chá) de farinha de trigo Tordilho
1 ovo
½ xícara (chá) de óleo
Salsinha
Orégano
Caldo de carne
1 colher (chá) de sal
2 cebolas grandes picadas
4 tomates sem pele picados

Modo de preparo:

Pique o repolho e cozinhe aldente, escorra e coloque numa tigela para esfriar. Misture tudo e asse em um refratário com queijo ralado por cima. Leve ao forno por 30 minutos a 180°C.



Bolinho da folha de beterraba

CÍRCULO OPERÁRIO PELOTENSE

Ingredientes:

1 maço grande de folha de beterraba
500 g de carne moída
4 ovos
1 colher (chá) de fermento em pó
Farinha Tordilho para dar liga
Sal a gosto

Modo de preparo:

Lave bem as folhas da beterraba, corte e refogue sem colocar água. Misture a carne moída e acrescente os ovos, a farinha, o sal e o fermento. Faça bolinhos e frite em óleo quente.



Doce de casca de banana

ASSORAN

Ingredientes:

5 xícaras (chá) de cascas de banana nanica
bem lavadas e picadas

2 e ½ xícaras (chá) de açúcar

Modo de preparo:

Cozinhe as cascas, em pouca água,
até amolecerem. Retire do fogo e escorra.
Bata as cascas com um pouco de água
no liquidificador e passe por uma peneira
grossa. Junte o açúcar e leve ao fogo, mexendo
sempre, até desprender do fundo da panela.



Panqueca de couve

AMAR RIO GRANDE

Ingredientes:

1 copo americano de leite

1 copo americano de farinha de trigo Tordilho

1 colher (sopa) de óleo

Sal a gosto

½ xícara (chá) de folhas de couve picadas

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador,
e frite as panquecas em uma frigideira untada
com óleo. Use o recheio de sua preferência
(carne moída/frango/ricota), cubra as
panquecas com molho de tomate, polvilhe
com queijo parmesão ralado e leve ao forno
para gratinar.



Geleia de casca de banana

COMUNIDADE TERAPÊUTICA VIDA NOVA

Ingredientes:

1 copo de água
2 xícaras (chá) de açúcar demerara
6 cascas de banana maduras
1 colher (sopa) de suco de limão
Canela a gosto

Modo de preparo:

Lave bem as cascas e leve para cozinhar com água até ficar macia. Espere esfriar e bata no liquidificador até obter um creme. Volte à panela e acrescente os outros ingredientes. Mexa até começar a soltar do fundo. Espere esfriar e guarde em pote de vidro. Sirva com torradas ou pães. Pode ser consumido em até dois meses na geladeira.



Geleia de casca de banana

EDUCANDÁRIO CORAÇÃO DE MARIA

Ingredientes:

12 cascas de banana
250 g de açúcar
Suco de ½ limão

Modo de preparo:

Lave bem as cascas de banana, pique e leve para cozinhar até que estejam bem macias (colocar água até cobrir as cascas). Deixe esfriar, bata no liquidificador, utilizar um pouco da própria água que cozinha a casca para bater no liquidificador. Em uma panela, acrescente o açúcar, as cascas batidas e retorne ao fogo para dar o ponto (quando estiver aparecendo o fundo da panela). Obs.: ter cuidado ao cozinhar porque espirra até começar a apurar e deve ficar mexendo sempre. Retire do fogo, acrescente o limão. Ideal para comer com bolachas, pãozinho torrado ou pão fatiado.



Bifes de casca de banana

EXÉRCITO DA SALVAÇÃO RIO GRANDE

Ingredientes:

6 cascas de bananas maduras
1 xícara (chá) de farinha de rosca
2 ovos
3 dentes de alho
1 xícara (chá) de farinha de trigo Tordilho
Sal a gosto

Modo de preparo:

Lave as cascas de banana em água corrente e corte as pontas. Retire as cascas na forma de bifes, sem parti-las. Amasse o alho e coloque numa vasilha junto com o sal, coloque as cascas nessa mistura. Bata os ovos como se fosse omelete. Passe as cascas de banana na farinha de trigo, nos ovos batidos e, por último, na farinha de rosca. Frite as cascas em óleo bem quente. Deixe dourar dos dois lados e sirva quente.



Bolo de cenoura

APAE SÃO JOSÉ DO NORTE

Ingredientes:

Massa:

3 cenouras
1 xícara (chá) de açúcar
2 xícaras (chá) de farinha de trigo Tordilho
4 ovos
1 colher (sopa) de fermento em pó

Cobertura:

½ xícara (chá) de leite
1 xícara (chá) de açúcar
1 colher (sopa) de manteiga
3 colheres (sopa) de chocolate em pó

Modo de preparo:

Em um liquidificador, bata a cenoura, os ovos e o óleo. Em uma tigela, adicione a mistura e o restante dos ingredientes secos. Asse por aproximadamente 40 minutos.



Doce de casca de abóbora

APAE PELOTAS

Ingredientes:

7 xícaras (chá) de casca de abóbora picada
3 xícaras (chá) de açúcar
3 xícaras (chá) de água
6 cravos

Modo de preparo:

Misture o açúcar, a água e a casca de abóbora e leve ao fogo para cozinhar. Quando estiver macia, acrescente o cravo e deixe ferver até a calda engrossar. Sirva gelado.

Se preferir doce em pasta, bata no liquidificador depois de pronto.



Bolo de cenoura com casca de laranja

AAPECAN RIO GRANDE

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de cenoura picada
2 xícaras (chá) de açúcar mascavo
3 xícaras (chá) de farinha de trigo Tordilho
1 xícara (chá) de aveia
1 colher (sopa) de fermento em pó
1 e ½ xícara (chá) de óleo
Casca de 1 laranja

Modo de preparo:

No liquidificador, bata as cenouras, ovos, óleo e a casca da laranja. Em uma tigela, misture o açúcar e a farinha de trigo, junte o fermento. Leve ao forno por cerca de 40 minutos.



Salada de casca de abóbora com folhas de beterraba

COMUNIDADE TERAPÊUTICA PROSSEGUIR

Ingredientes:

10 xícaras (chá) de casca de abóbora
2 cebolas picadas
2 tomates picados
3 colheres (sopa) de óleo
10 folhas de beterraba

Modo de preparo:

Lave as abóboras em água corrente, descasque, e rale a casca. Em uma panela com água fervente cozinhe as cascas. Corte as folhas das beterrabas bem fininhas. Em uma panela de água fervente, deixe cozinhar as folhas por aproximadamente 10 minutos. Escorra as cascas raladas da abóbora. Escorra as folhas de beterraba. Junte todos os ingredientes, coloque na geladeira. Sirva fria. Coloque sal a gosto.



Hambúrguer de casca de banana

CASA DA CRIANÇA SÃO FRANCISCO DE PAULA

Ingredientes:

5 bananas prata (madura)
2 colheres (sopa) de farinha de trigo Tordilho
½ cebola
2 dentes de alho
Cheiro verde
Sal
Óleo

Modo de preparo:

Coloque as cascas de banana na panela de pressão com 50 ml de água e deixe ferver por 5 minutos. Retire da panela e passe no processador com 50 ml de água. Logo após, refogue 2 dentes de alho, juntando as cascas de banana até evaporar a água. Deixe esfriar e pronto.



Pudim de pão

CASA DO MENOR RIO GRANDE

Ingredientes:

10 unidades pão francês adormecido
1 litro de leite
3 xícaras (chá) de açúcar
4 bananas maduras

Modo de preparo:

Pique o pão e coloque de molho no leite. Use duas xícaras de açúcar para caramelizar a forma. Após o caramelo pronto, coloque as bananas por cima, no pão amolecido misture o restante do açúcar, coloque a mistura na forma. Asse em forno médio à 180°C por aproximadamente 1 hora. Espere esfriar e desenforme.



Pizza de pão

IGREJA QUADRANGULAR
DA CASTELO BRANCO

Ingredientes:

Fatias de pão amanhecido
Tomate picado ou Ketchup
Apresentado
Queijo

Modo de preparo:

Coloque o tomate picado ou ketchup no pão, um pedaço de apresuntado e um de queijo. Leve ao forno até quase dourar o queijo.



Bolo de casca de abóbora

PROJETO SEMENTE DA ESPERANÇA

Ingredientes:

Massa:

- 1 e ½ xícara (chá) de farinha de trigo Tordilho
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- ¾ de xícara (chá) de amido de milho
- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de casca de abóbora picada
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- ½ xícara (chá) de leite

Cobertura:

- 4 colheres (sopa) de leite
- 4 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 4 colheres (sopa) de açúcar

Modo de preparo:

Bata no liquidificador as cascas, ovos, leite e o óleo. À parte, peneire numa tigela a farinha, o amido de milho, o açúcar e o fermento. Junte a mistura do liquidificador e mexa muito bem. Despeje a mistura numa assadeira média, untada com margarina e farinha. Asse em forno médio.





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