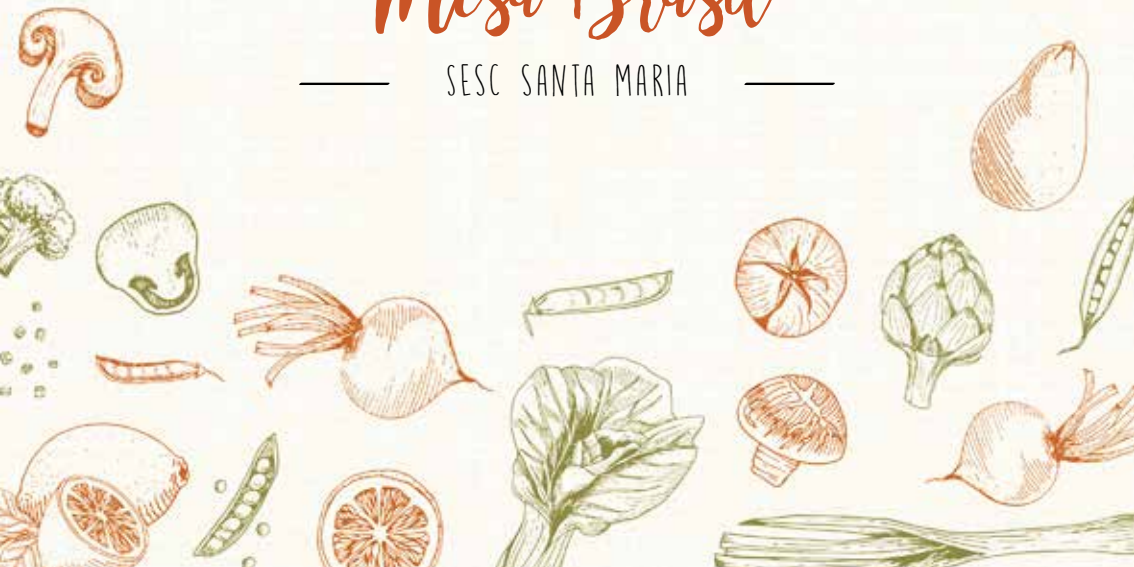
Receitas Mesa Brasil

SESC SANTA MARIA



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

Diretor Regional Sesc/RS:
Luiz Tadeu Piva

Tiragem: 500 exemplares

F297c Pereira, Aline Braido; Rodrigues, Elisangela Medianeira
Receitas Mesa Brasil/por Aline Braido Pereira e Elisangela Medianeira Rodrigues. Santa Maria: Sesc/RS, 2018.

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

Sobremesa com Pêssego em Calda

CENTRO DE APOIO À CRIANÇA COM CÂNCER – CACC

Ingredientes:

1 lata de pêssego em calda (despreze a calda).

Creme:
1 lata de leite condensado;

2 latas de leite (use a lata do leite condensado para medir);

2 gemas;

2 colheres (sopa) de amido de milho.

Cobertura:
2 claras;

3 colheres (sopa) de açúcar;

1 lata de creme de leite.

Modo de preparo:

Começar fazendo o creme. Colocar em uma panela o amido e a gema e dissolver com o leite frio. Acrescentar o leite condensado, misturar novamente e levar ao fogo baixo. Mexer até começar a ferver e engrossar. Deixar cozinhar por uns dois minutos e desligar.

Cobertura:
Bater a clara em neve, acrescentar o açúcar e bater um pouco mais. Acrescentar o creme de leite sem soro e misturar bem.

Montagem:
Em uma travessa ou em taças individuais colocar os pêssegos em calda picados, depois despejar o creme e terminar com a cobertura. Levar ao congelador ou ao freezer por 4 horas pelo menos. Retirar uns 20 minutos antes de servir para não ficar muito duro.

Abóbora ao Forno

CENTRO DE APOIO À CRIANÇA COM CÂNCER – CACC

Ingredientes:

1 abóbora cabotiá média;

Ramos de alecrim;

Azeite;

Sal a gosto.

Modo de preparo:

Preaquecer o forno a 200°C. Lavar a abóbora e cortar em pedaços pequenos (com a casca). Misturar a abóbora com o sal e o azeite em uma tigela. Passar para uma assadeira, salpicar um pouco de alecrim. Levar ao forno por 30 minutos.

Torta de Repolho

ASSOCIAÇÃO DE APOIO A PESSOAS COM CÂNCER – AAPECAN

Ingredientes:

2 ovos;

1 xícara (chá) de óleo;

2 xícaras (chá) de farinha de trigo;

1 colher (sopa) de fermento em pó;

3 tomates picados;

1 xícara (chá) de água;

1 prato fundo cheio de repolho picado cru;

1 cebola grande picada;

Sal;

Pimenta do reino;

Salsa a gosto.

Modo de preparo:

Misturar todos os ingredientes. Untar uma fôrma e levar ao forno até dourar.

Polenta Nutritiva

ASSOCIAÇÃO DE APOIO A PESSOAS COM CÂNCER – AAPECAN

Ingredientes:

Massa:
1 xícara (chá) de talos picados (salsinha, espinafre, couve-flor e brócolis);

1 xícara (chá) de folhas picadas (espinafre, salsinha, repolho e couve-flor);

1 xícara (chá) de legumes picados (cenoura, abobrinha e brócolis);

1 cebola picada;

2 dentes de alho amassados;

2 colheres (sopa) de óleo;

500g de fubá;

Sal;

2 litros de água.

Modo de preparo:

Lavar as folhas e os legumes, picá-los e levá-los para refogar. Em uma panela, colocar o óleo. Depois de aquecido, juntar a cebola e o alho para refogar um pouco. Acrescentar as folhas e talos e mexer bem. Depois de tudo refogado, acrescentar a água para cozinhar. Quando tudo estiver cozido, temperar com sal e pimenta, acrescentar a água e colocar o fubá aos poucos, sempre mexendo para não empelotar. Deixar cozinhar, mexendo sempre, até soltar do fundo da panela. Colocar em uma assadeira ou refratário. Pode ser servida com molho.

Bolinho de Casca de Batata

PROJETO NAÇÕES EM AÇÃO

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de casca de batata;

2 xícaras (chá) de farinha de trigo;

2 ovos;

2 colheres (sopa) de salsinha picada;

Sal a gosto;

1 colher (chá) de fermento em pó;

Azeite suficiente para fritar.

Modo de preparo:

Ferver as cascas de batata e bater no liquidificador. Colocar a massa em um refratário, acrescentar o restante dos ingredientes e misturar bem. Após, aquecer o azeite e fritar os bolinhos com a medida de uma colher de sopa.

Suco de Casca de Abacaxi

PROJETO NAÇÕES EM AÇÃO

Ingredientes:

4 abacaxis inteiros;

4 litros de água gelada;

Açúcar a gosto;

2 colheres (sopa) de salsinha picada.

Modo de preparo:

Bater os ingredientes no liquidificador, coar e servir com gelo.

Suflê de Batata-doce com Legumes

CENTRO COMUNITÁRIO INFANTIL DA CAROLINA

Ingredientes:

4 batatas-doces grandes;

2 cenouras;

2 chuchus;

100g de queijo ralado;

4 ovos;

1 litro de leite;

1 caixa de creme de leite;

1 abobrinha italiana média com casca.

Modo de preparo:

Cozinhar as batatas-doces e os chuchus separados. Descascar as batatas ainda quentes e espremer juntamente com os chuchus. Misturar abobrinha ralada crua ou a cenoura crua ralada com as batatas e os chuchus. Colocar o leite, o creme de leite e misturar bem. Depois untar uma fôrma e colocar a mistura formada. Bater as claras em neve e colocar por cima da mistura. Polvilhar queijo ralado na mistura e assar por 30 minutos.

Torta de Frango

CENTRO COMUNITÁRIO INFANTIL DA CAROLINA

Ingredientes:

1 peito de frango pequeno;

2 xícaras (chá) de farinha de trigo;

4 ovos;

2 xícaras (chá) de leite;

2 cebolas;

2 tomates;

½ xícara (chá) de óleo;

1 colher (chá) de açúcar;

1 colher (sopa) de fermento em pó;

Sal a gosto.

Modo de preparo:

Cozinhar o peito de frango e fazer um molho com ele desfiado.

Massa:
Bater no liquidificador todos os ingredientes, exceto o frango. Após bater, colocar a massa em um recipiente e misturar com o frango já pronto com o molho. Assar por aproximadamente 30 a 40 minutos.

Suco de Laranja

CENTRO SOCIAL MADRE FRANCISCA LECHNER

Ingredientes:

8 laranjas;

2 cenouras médias;

1 limão;

2 litros de água;

Açúcar mascavo ou outro a critério.

Modo de preparo:

No liquidificador, colocar o suco das laranjas e do limão, as cenouras cruas, a água e acrescentar o açúcar. Bater durante dois minutos.

Suco Verde de Folhas de Couve

CENTRO SOCIAL MADRE FRANCISCA LECHNER

Ingredientes:

3 folhas grandes de couve;

1 limão;

2 litros de água;

Açúcar mascavo a gosto.

Modo de preparo:

No liquidificador, colocar as folhas de couve já lavadas e picadas, acrescentar o limão inteiro, tirar apenas o talo, acrescentar a água fresca e o açúcar. Bater por dois minutos.

Sopa de Feijão

CENTRO SOCIAL MADRE FRANCISCA LECHNER

Ingredientes:

500g de feijão preto;

Uma pitada de sal;

200g de massa (qualquer tipo);

1 cebola e/ou alho;

Tempero verde a gosto;

Cebolinha a gosto;

Salsa a gosto.

Modo de preparo:

Lavar o feijão e cozinhar em panela de pressão por 45 minutos. Acrescentar o sal e a massa. Colocar em uma frigideira um pouco de óleo em fogo baixo e fritar a cebola e/ou alho. Fritar até ficar crocante. Misturar tempero verde e juntar tudo na panela e dar mais uma rápida fervura. Pronto para servir.

Abóbora Recheada com Carne Moída

ABRIGO ESPÍRITA OSCAR JOSÉ PITHAN

Ingredientes:

1 abóbora cabotiá;

200g de carne moída;

1 cebola;

1 alho;

2 tomates;

1 pimentão;

Sal a gosto.

Modo de preparo:

Abrir a abóbora em cima fazendo uma tampa e com uma colher retirar as sementes. Retirar parte da abóbora e reservar (não retirar muito). Refogar a carne moída com a cebola, o alho, pimentão e os tomates e reservar. Em uma panela, cozinhar a abóbora reservada com uma pitada de sal a gosto. Depois de cozida, fazer um purê com a abóbora. Levar ao fogo junto com a carne moída e misturar. Rechear a abóbora com esse creme. Tampar com a tampinha da abóbora. Em uma assadeira, levar ao forno envolvido em papel lâminado e assar até a abóbora de fora cozinhar.

Torta de Legumes de Liquidificador

ABRIGO ESPÍRITA OSCAR JOSÉ PITHAN

Ingredientes:

Massa:
5 ovos;

4 xícaras (chá) de leite;

½ xícara (chá) de óleo;

4 xícaras (chá) de farinha de trigo;

Sal;

Orégano a gosto;

1 colher (sopa) de fermento em pó;

Recheio:
3 cenouras raladas;

2 tomates picados;

Milho;

Tempero verde;

Espinafre picado.

Modo de preparo:

Bater no liquidificador os ovos, o leite, o óleo, a farinha, o sal e o orégano a gosto até ficar homogêneo. Adicionar o fermento e misturar com uma colher. Em uma vasilha, misturar a cenoura, o tomate, o milho, o espinafre e o tempero verde. Temperar com sal. Despejar metade da massa em uma fôrma untada e enfarinhada. Espalhar o recheio e cobrir com o restante da massa. Polvilhar orégano e levar ao forno médio preaquecido até dourar.

Escondidinho de Batata com Sardinha

LISE SCALCON – VOLUNTÁRIA DO MESA BRASIL

Ingredientes:

500g de batata inglesa;

2 latas de sardinha;

Molho de tomate;

100g de queijo fatiado;

1 colher (sopa) de manteiga;

4 colheres (sopa) de leite quente;

1 colher (sopa) de vinagre.

Modo de preparo:

Tirar a sardinha da lata e esmagar junto com o molho de tomate, reservar. Descascar as batatas e reservar as cascas na água com uma colher de vinagre. Cozinhar as batatas descascadas, escorrer a água e amassar as batatas quentes junto com a manteiga e leite. Fazer um purê. Distribuir metade do purê em um refratário e cobrir com as sardinhas. Logo acima, colocar uma camada do queijo rasgando bem as fatias. Cobrir com o resto do purê de batata e levar ao forno até aquecer bem. Servir com salada verde. As cascas de batata que ficaram de molho na água com vinagre, escorrer e fritar. Acrescente no óleo da batata dentes de alho bem picados.

Batatas Assadas

LISE SCALCON
VOLUNTÁRIA DO MESA BRASIL

Ingredientes:

4 batatas grandes;

Azeite;

Alecrim;

Orégano;

Salsa;

Cebolinha;

Pimenta moída;

Cebola picada;

Outros temperos que tiver em casa.

Modo de preparo:

Lavar bem as batatas com a casca, cortar em rodelas grossas ou ao comprido como uma barquinha. Cozinhar uns 5 minutos até amolecer um pouco. Escorrer a água. Em uma fôrma untada, organizar as batatas com a casca para baixo, colocar todos os temperos que desejar (alecrim, pimenta, orégano, salsa etc). Pode usar queijo ralado, a gosto. Colocar no forno para assar as batatas com os temperos em cima. Quando ficar dourada está pronta.

Sopa de Legumes

LISE SCALCON

VOLUNTÁRIA DO MESA BRASIL

Ingredientes:

3 cenouras;

1 chuchu;

½ moranga;

5 batatas;

1 brócolis;

3 milhos-verdes;

4 tomates;

Vagem (porção pequena);

400g de carne magra;

2 cebolas grandes;

Queijo ralado a gosto.

Modo de preparo:

Colocar a carne e a cebola para ferver em 2 litros de água, para obter um caldo de carne. Ferver bastante. Em outra panela, colocar os legumes mais duros para refogar: cenoura, chuchu, vagem, couve, o milho cortado e o tomate. Depois de bem refogados todos os legumes (quase desmanchando), colocar o caldo de carne e seguir a fervura. Servir com queijo ralado e pão torrado.

Massa no Leite

LISE SCALCON

VOLUNTÁRIA DO MESA BRASIL

Ingredientes:

1 litro de leite;

100g de presunto;

100g de queijo;

1 brócolis;

1 couve-flor;

200g de creme de leite;

Queijo ralado a gosto;

250g de massa parafuso.

Modo de preparo:

Cortar os legumes e o queijo do tamanho da massa parafuso. Ferver o leite com sal e tempero a gosto (pimenta do reino, orégano, cominho etc). Quando estiver fervendo, jogar a massa e deixar por 5 minutos. Passados os 5 minutos, coloque o brócolis picado, a couve-flor picada e tampar a panela por mais um minuto. Desligar o fogo e acrescentar todos os outros ingredientes, presunto picado, queijo picado, creme de leite, queijo ralado. Deixar a panela tampada por cerca de 2 minutos para terminar o cozimento. Está pronta para comer.
Os legumes podem ser substituídos a gosto.

Molho Pesto

LISE SCALCON

VOLUNTÁRIA DO MESA BRASIL

Ingredientes:

100g de queijo ralado;

1 xícara (chá) de manjericão;

1 dente de alho;

Azeite de oliva;

100g de nozes ou amendoim.

Modo de preparo:

Tirar as folhas dos galhos do manjericão e rasgar bem pequenas, depois picar o alho. Acrescentar à mistura o azeite de oliva e o queijo ralado. Ficará uma pasta e pode ser servida na massa ou como molho de acompanhamento. Pode ser feito tudo no liquidificador. Sal e pimenta são a gosto.

Molho de Atum

LISE SCALCON
VOLUNTÁRIA DO MESA BRASIL

Ingredientes:

2 tomates;

1 cebola;

2 latas de atum;

200g de creme de leite;

Sal a gosto.

Modo de preparo:

Fritar bem a cebola e depois colocar o tomate para fazer um molho. Acrescentar no molho as latas de atum com o óleo. Quando tudo ferver, desligar e colocar o creme de leite. Sal a gosto. Esta mistura pode ser coloca em uma porção de 500g de massa já cozida.

Chimia de Moranga

ESCOLA ANTONIO LISBOA

Ingredientes:

Moranga;

Açúcar;

Canela em pau;

Cravo a gosto.

Modo de preparo:

Ferver as morangas com a casca (higienizar antes), deixar esfriar e retirar as sementes. Esmagar com um garfo até virar uma pasta. Para cada prato fundo de pasta de moranga, 500g de açúcar, canela em pau e cravo a gosto. Em uma panela de ferro, cozinhar a pasta e o açúcar até dar ponto (que esteja fritando) ou da sua preferência.

Mousse de Pêssego

ESCOLA ANTONIO LISBOA

Ingredientes:

1 lata de pêssego;

1 caixa de gelatina (sabor pêssego);

300ml de água.

Modo de preparo:

Diluir a gelatina em 300ml de água morna e logo após, bater no liquidificador a gelatina e o pêssego (a metade da calda junto). Levar a geladeira até gelar.

Cuca de Banana

ESCOLA ANTONIO LISBOA

Ingredientes:

3 xícaras (chá) de farinha de trigo;

3 ovos;

3 e ½ xícaras (chá) de açúcar;

2 colheres (chá) de fermento em pó;

1 copo de leite;

3 colheres (sopa) de manteiga;

1kg de banana descascada;

Canela em pó.

Modo de preparo:

Bater as claras em neve, logo após acrescentar as gemas, 3 xícaras de açúcar, o leite e a manteiga (bater até ficar uma massa homogênea). Com a espátula, misturar a farinha e o fermento. Em uma fôrma grande derreter ½ xícara de açúcar até formar uma calda, que após esfriar serão acrescentadas as bananas cortadas em tiras largas e a canela a gosto. Acrescentar a massa, levar ao forno preaquecido e assar por aproximadamente 40 minutos. Desenformar ainda quente.

Bolo de Milho

ASSOCIAÇÃO LEON DENIS

Ingredientes:

1 lata de milho (sem líquido) (pode ser o milho natural, cortado os grãos e pré-cozido);

1 lata de leite (medida de lata de milho);

1 lata de açúcar (medida de lata de milho);

1 lata de flocos de milho;

½ lata de óleo de soja;

3 ovos;

1 colher (sopa) de fermento em pó;

Manteiga e farinha de trigo para untar a fôrma.

Modo de preparo:

Escorrer o milho. Colocar no liquidificador o milho, o leite, o açúcar, os flocos de milho, o óleo, os ovos e acrescentar o fermento em pó. Despejar esta massa na fôrma e levar para assar por 40 minutos.

Bolo Salgado

ASSOCIAÇÃO LEON DENIS

Ingredientes:

12 colheres (sopa) de farinha de trigo;

3 ovos;

1 xícara (chá) de azeite;

3 colheres (sopa) de queijo ralado;

1 colher (chá) de sal;

2 colheres (sopa) de fermento em pó;

2 copos de leite.

Modo de preparo:

Colocar os ingredientes no liquidificador e bater até a massa ficar cremosa. Untar a fôrma, distribuir o recheio por cima (frango, atum ou bacalhau) e assar por 30 minutos.

Fecomércio RS | Sesc

Sesc Santa Maria
Av. Itaimbé, 66 - Centro
(55) 3223-2288