

Livro de Receitas





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

Diretor Regional Sesc/RS
Luiz Tadeu Piva

Gerente de Educação e Ação Social
Lisângela Antonini

Coordenador Técnico de Ação Social
Alexandre Ben Rodrigues

Colaboradores desta Edição

Aline Braidó

Ana Carolina Dedavid

Ana Paula Garcia

Ariane de Moura

Debora Carvalho

Juliette Carvalho

Priscilla Rohamann

Tarline Feihmann

Vera Regina Mejolaro Santos

Assessoria de Marketing Fecomércio-Sesc
Equipe do Programa Mesa Brasil Sesc

Tiragem: 1.000 exemplares

S493I SESC. Departamento Regional do Rio Grande do Sul.
Livro de receitas do Mesa Brasil / Sesc RS. 2. ed. Porto Alegre: Sesc RS, 2017.

80 p.

1. Receita. 2. Culinária.
3. I.Título. II. Sistema Fecomércio-RS III. Sesc RS

CDU 641.5

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

Livro de Receitas



 **Fecomércio RS**

 **Sesc**



Compare e pense

O trabalho da rede de solidariedade capitaneada pelo Mesa Brasil Sesc vai muito além da distribuição dos alimentos coletados junto aos doadores. Promover o aproveitamento integral, a nutrição adequada e a reeducação alimentar, assim como fortalecer as entidades sociais cadastradas, são as linhas norteadoras das ações educativas desenvolvidas pelo Programa.

O foco na educação é o principal diferencial do Mesa Brasil, pois não atuamos de forma assistencialista. Ou seja, procuramos capacitar as entidades, a partir de cursos, oficinas e palestras, amplificando o trabalho por meio da formação de agentes multiplicadores e potencializando a importância da transformação social.

Segundo o relatório internacional *The State of Food Security and Nutrition in the World 2017*, divulgado recentemente, cerca de 815 milhões de pessoas encontram-se em situação de insegurança alimentar grave – no Brasil, o número é de 7 milhões de pessoas.

Entendemos que a mudança depende de cada um e com o Mesa Brasil promovemos uma grande rede de solidariedade em torno disso. Desde 2003 estamos desenvolvendo ações com foco na redução do desperdício de alimentos, coletando doações e direcionando a entidades sociais em mais de 50 municípios gaúchos.

Este Livro de Receitas do Mesa Brasil Sesc/RS é resultado do trabalho de educação desenvolvido junto às entidades sociais, no qual damos ênfase à importância do aproveitamento integral de alimentos.

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

Luiz Tadeu Piva
Diretor Regional do Sesc/RS



Índice

Um cardápio de educação e cidadania	10
---	----

Receitas salgadas	12
Hambúrguer nutritivo	14
Torta de folhas e talos	15
Polenta nutritiva	16
Miniquiche de legumes	17
Torta de brócolis	18
Bolinho de arroz rico em fibras	19
Torradinhas de pão com molho de iogurte e pepino	20
Hambúrguer de abobrinha	21
Panqueca de espinafre com queijo	22
Chips de batata com casca	23
Croquete de casca de aipim	24
Pizza fingida	25
Patê de talos	26
Ensopadinho de entrecasca de melancia ou melão	27
Salpicão verde	28
Sopa de legumes com frango	29
Canelone de berinjela	30
Macarrão ao molho de brócolis	31
Torta do mar	32
Salada com sementes	33
Pasta de ricota / patê de cenoura	34
Arroz colorido	35
Arroz com pinhão	36
Nhoque de arroz	37
Molho de tomate	38
Hambúrguer de arroz	39

Receitas doces	40
Cuca de casca de banana	42
Barrinha de cereal de banana	43
Cupcake de maçã com casca	44
Bolo marmorizado	45
Docinho de abacaxi com coco	46
Mariola de cascas de banana	47
Pudim de goiaba com casca	48
Cocada de beterraba com cenoura	49
Assado de maçã	50
Geleia de cascas de frutas	51
Creme de limão	52
Geleia de casca de banana	53
Biscoitão de casca de maçã	54
Bolo de maçã com aveia	55
Bolo de frutas	56
Biscoitinhos de casca de goiaba	57
Bolo de casca de mamão	58
Geleia de semente de mamão	59
Cuca de casca de maçã com canela	60
Biscoito crocante de batata-doce	61
Biscoito integral com recheio de abóbora	62
Pudim de arroz	63

Receitas de sucos	64
Borbulhinhas de laranja	66
Suco de casca de maçã	67
Suco de casca de manga	68
Suco metabólico	69
Fanta uva caseira	70
Chá de casca de maçã	71
Vitamina de mamão	72
Suco de casca de mamão com laranja	73
Suco frevo	74
Suco rosa	75
Refresco de casca de melão	76
Vitamina verde	77

Um cardápio de educação e cidadania

Com a missão de combater a fome, o desperdício de alimentos e promover a segurança alimentar e nutricional da população brasileira, o Programa Mesa Brasil vem sendo desenvolvido pelo Serviço Social do Comércio no Rio Grande do Sul (Sesc/RS) desde 2003. O programa desenvolve uma verdadeira colheita urbana em supermercados, feiras, grandes empresas e outros estabelecimentos para arrecadar alimentos industrializados e hortifrutigranjeiros, distribuindo-os imediatamente a entidades

sociais cadastradas. Além disso, o Mesa Brasil promove ações educativas junto com doadores e beneficiados para desenvolver capacidades em segurança alimentar e nutricional. Assim promovem e facilitam o acesso de pessoas, famílias e comunidades aos conhecimentos sobre os cuidados para uma vida e alimentação saudáveis, permitindo-as desenvolver habilidades e autonomia para gerir sua própria saúde e nutrição, promovendo o desenvolvimento social do nosso país.

Em 2016:

1,9 mil toneladas de alimentos

600 entidades sociais atendidas

75 mil pessoas beneficiadas com doações

588 empresas doadoras

933 ações educativas

21,5 mil pessoas capacitadas

Este livro de receitas representa o esforço do Programa Mesa Brasil em levar conhecimento em alimentação saudável a todos os cantos do Rio Grande do Sul, mobilizando pessoas e organizações para fazerem parte dessa rede. A cada dia a nossa equipe facilita processos educativos e criativos em que são produzidas receitas com aproveitamento integral de alimentos, explorando misturas e sabores que valorizam todo o potencial nutritivo dos alimentos.

As novas receitas apresentadas nesta edição do livro foram elaboradas, testadas e preparadas pela equipe de nutricionistas do Programa Mesa Brasil:

Aline Braido - Mesa Brasil Sesc Santa Maria
Ana Carolina Dedavid - Mesa Brasil Sesc Comunidade (Porto Alegre)
Ana Paula Garcia - Mesa Brasil Sesc Ijuí
Ariane de Moura - Mesa Brasil Sesc Rio Grande
Debora Carvalho - Mesa Brasil Sesc Cachoeira do Sul
Juliette Carvalho - Mesa Brasil Sesc Vales do Taquari e Rio Pardo
Priscilla Rohamann - Mesa Brasil Sesc Comunidade (Porto Alegre)
Tarline Feihmann - Mesa Brasil Sesc Erechim
Vera Regina Mejolaro Santos - Mesa Brasil Sesc Comunidade (Porto Alegre)





Receitas
salgadas



Hambúrguer nutritivo

INGREDIENTES

½ kg 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
Pimenta-do-reino, salsa, orégano
e sal a gosto

MODO DE PREPARO

Tempere a carne com sal, pimenta-do-reino, salsa e orégano. Rale os ingredientes e junte-os com a carne e a aveia. Amasse bem. Modele os hambúrgueres e leve ao forno preaquecido a 180°C. Asse por 30 minutos.

DICA

Utilize também folhas e talos de beterraba, cenoura e rabanete.



Torta de folhas e talos

INGREDIENTES

MASSA
2 xícaras (chá) de leite
3 ovos
¼ xícara (chá) de óleo
1 xícara (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento em pó
1 colher (sobremesa) de sal
1 colher (sopa) de queijo ralado
RECHEIO
Folhas de couve-flor
Beterraba
Cenoura
Cheiro-verde
1 cebola
1 dente de alho
3 tomates

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador o leite, os ovos, o óleo e o sal. Adicione a farinha, bata mais um pouco e coloque o fermento. Na panela, refogue a cebola, o alho e o tomate. Refogue rapidamente as folhas, o cheiro-verde e o sal. Para montar a torta coloque primeiro uma camada de massa, depois o recheio, o queijo ralado e o restante da massa. Leve ao forno preaquecido a 180°C e asse por 40 minutos.



Polenta nutritiva

INGREDIENTES

1 xícara (chá) de talos picados
1 xícara (chá) de folhas picadas
1 xícara (chá) de legumes picados
1 cebola picada
2 dentes de alho picados
100 g de manteiga ou óleo
500 g de fubá
2 litros de água
Queijo parmesão ralado
Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Lave, higienize e pique muito bem as folhas, os talos e os legumes. Em uma panela, coloque a manteiga ou o óleo, depois de aquecer, junte a cebola e o alho e deixe refogar um pouco. Acrescente as folhas, os talos e os legumes e mexa bem. Depois de tudo refogado, acrescente água para cozinhar. Após cozido, tempere com sal e pimenta. Acrescente o restante da água e adicione aos poucos o fubá, sempre mexendo para não empelotar. Deixe cozinhar até soltar do fundo da panela. Coloque em uma assadeira ou refratário. Salpique queijo ralado a gosto.



Miniquiche de legumes

INGREDIENTES

MASSA
1 ovo
½ xícara (chá) de manteiga gelada
1 colher (café) de sal
3 colheres (sopa) de água gelada
2 xícaras (chá) de farinha de trigo ou o quanto baste para dar o ponto da massa
RECHEIO
Vagem
Abobrinha
Cenoura
Brócolis
Ervilha
100 g de queijo parmesão ralado
3 ovos
250 ml de creme de arroz ou creme de leite fresco
Cheiro-verde e sal a gosto

MODO DE PREPARO

MASSA
Peneire a farinha e o sal. Acrescente a manteiga e, com a mão, vá misturando até ficar uma farofa. Acrescente a água e o ovo e misture com a mão até que a massa fique homogênea (se for preciso, adicione mais farinha). Enrole em um papel filme e coloque na geladeira enquanto prepara o recheio.
RECHEIO
Processe os vegetais e o cheiro-verde. Misture a ervilha e os ovos, acrescente o queijo e o creme de arroz ou de leite.
MONTAGEM
Abra a massa e forre as forminhas de cupcakes ou de empadas. Coloque o recheio e leve ao forno preaquecido a 180°C. Asse por 40 minutos.



Torta de brócolis

INGREDIENTES

MASSA

- 3 ovos
- 5 colheres (sopa) de queijo ralado
- ½ xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de leite
- 3 colheres (sopa) de amido de milho
- 9 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó

RECHEIO

- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 cebola pequena picada
- 2 tomates picados
- 1 xícara (chá) de talos picados
- 1 xícara (chá) de folhas de brócolis picadas
- 1 xícara (chá) de muçarela cortada em cubos
- 2 xícaras de brócolis cozido e picado

MODO DE PREPARO

MASSA

No liquidificador, bata os ovos, o queijo ralado, o óleo, o leite, o amido de milho e misture a farinha de trigo e o fermento.

RECHEIO

Em uma panela, aqueça o óleo para dourar a cebola. Acrescente o tomate, os talos e as folhas.

Tempere com sal e pimenta e desligue o fogo. Misture o restante do brócolis cozido.

MONTAGEM

Em uma forma untada com manteiga, coloque metade da massa, o recheio, os cubos de muçarela e cubra com o restante da massa. Leve ao forno preaquecido a 220°C e asse até dourar.



Bolinho de arroz rico em fibras

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de talos e folhas
- Couve
- Agrião
- 2 ovos
- 5 colheres (sopa) de farinha de trigo
- ½ cebola picada
- 2 colheres (sopa) de leite
- 1 colher rasa (sopa) de fermento em pó
- Orégano, sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Lave bem os talos e corte-os em cubos e as folhas em tiras. Pré-ferve os cubos de couve. Bata os ovos, acrescente o restante dos ingredientes e coloque o fermento em pó por último. Misture bem. Leve os bolinhos ao forno preaquecido a 180°C. Asse por 30 minutos.



Torradinhas de pão com molho de iogurte e pepino

INGREDIENTES

10 fatias de pão amanhecido
Orégano
Azeite de oliva
1 pote de iogurte natural
1 pepino-japonês
Pimenta-do-reino
Limão
Orégano e sal a gosto

MODO DE PREPARO

Pique os pães em pequenos cubos, coloque em uma forma e adicione orégano, azeite e sal. Leve ao forno preaquecido a 180°C. Asse por cerca de 25 minutos. Pique o pepino com casca em cubos e, em uma vasilha, misture com o iogurte, o azeite, o limão, o sal e a pimenta-do-reino. Depois de retirar as torradinhas do forno, sirva com o molho.



Hambúrguer de abobrinha

INGREDIENTES

4 xícaras (chá) de abobrinha ralada
2 dentes de alho
1 colher (sopa) de maionese
8 colheres (sopa) de farinha de trigo
6 colheres (sopa) de farinha de rosca
Sal e salsinha a gosto

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes. Modele os hambúrgueres e coloque em uma forma untada e enfarinhada. Leve ao forno preaquecido a 180°C. Asse por 30 minutos.



Panqueca de espinafre com queijo

INGREDIENTES

MASSA

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

RECHEIO

200 g de espinafre
2 dentes de alho picados
2 colheres (sopa) de azeite
4 fatias de muçarela
Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

MASSA

Bata todos os ingrediente no liquidificador até que se forme uma mistura homogênea. Em uma frigideira, coloque um fio curto de óleo e espalhe com ajuda de um papel-toalha. Coloque uma concha da massa e vire à frigideira cuidadosamente, espalhando a massa por igual no fundo. Deixe dourar dos dois lados.

RECHEIO

Doure o alho picado no azeite e em seguida adicione o espinafre, temperando com sal e pimenta-do-reino. Adicione o queijo e misture até que ele derreta completamente. Coloque um pouco do recheio no centro da massa de cada panqueca e enrole cuidadosamente.



Chips de batata com casca

INGREDIENTES

Batata com casca
Sal
Óleo

MODO DE PREPARO

Lave muito bem as batatas e corte em rodela finas. Depois de enxuta, unte a forma e leve ao forno preaquecido a 180°C. Asse por 25 minutos. Tempere com sal.



Croquete de casca de aipim

INGREDIENTES

½ kg de casca de aipim
1 colher (sopa) de manteiga
1 ovo
2 colheres (sopa) de farinha de trigo
1 xícara (chá) de farinha de rosca
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Higienize o aipim em água corrente. Retire a casca fina (marrom) do aipim e coloque-a no lixo. Retire a casca grossa do aipim e lave-a em água corrente. Coloque a casca para cozinhar. Depois de cozida, passe-a no liquidificador. Numa vasilha, junte a manteiga, a farinha de trigo e os ovos à casca de aipim batida, até que forme uma massa consistente. Enrole os croquetes e passe na farinha de rosca. Asse em forno preaquecido a 200°C por 40 minutos.



Pizza fingida

INGREDIENTES

3 pães amanhecidos
1 lata pequena de molho de tomate
2 ovos
Cebola, salsinha e sal a gosto

MODO DE PREPARO

Forre uma forma com fatias finas de pão. Coloque o molho por cima juntamente com a cebola e a salsinha. Bata as claras em neve e misture com as gemas. Cubra os pães com esse creme. Leve ao forno preaquecido a 220°C e asse por 20 minutos.

DICA

A pizza pode ser enriquecida com queijo ou sobras de peixe e frango.



Patê de talos

INGREDIENTES

1 xícara (chá) de talos bem lavados
1 xícara (chá) de maionese ou ricota
Cebola, pimentão, cebolinha
e salsinha a gosto

MODO DE PREPARO

Bata os talos e os temperos no liquidificador com uma colher (sopa) de maionese ou ricota. Misture a pasta obtida com o restante da maionese ou ricota, sem bater. Conserve na geladeira. Sirva com pão, torrada ou biscoito salgado.

DICA

Use talos de beterraba, de espinafre, de couve, de brócolis etc.



Ensopadinho de entrecasca de melancia ou melão

INGREDIENTES

3 a 4 xícaras (chá) de entrecasca de melancia ou melão
½ tomate
½ cebola
1 dente de alho
Salsa e cebolinha picadas
Óleo
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Faça um refogado com óleo, tomate, cebola, alho e sal. Junte a entrecasca cortada em cubos e cozinhe com água. Junte a salsa e a cebolinha e cozinhe mais um pouco, sem deixar amolecer muito. Sirva quente.



Salpicão verde

INGREDIENTES

5 xícaras (chá) de casca de melancia
250 g de peito de frango
Folhas diversas
¼ xícara (chá) de cebola picada
1 limão
½ xícara (chá) de maionese
Cheiro-verde e sal a gosto

MODO DE PREPARO

Higienize a melancia, corte-a em pedaços e descasque. Cozinhe o frango, desfie e reserve. Rale a casca de melancia e ferva até que fique macia. Corte em fatias as folhas e a cebola. Pique o cheiro-verde e misture a casca de melancia ralada e aferventada com o peito de frango desfiado, as folhas e a cebola. Tempere com sal, limão e acrescente a maionese.



Sopa de legumes com frango

INGREDIENTES

1 peito de frango picado em pedaços pequenos
2 cenouras picadas
2 batatas picadas
2 chuchus picados
1 cebola picada
1 dente de alho
1 colher (sopa) de óleo
3 folhas de couve picada
1 litro de água
Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela grande, aqueça o óleo e refogue o alho e a cebola. Acrescente o peito de frango temperado com um pouco de sal. Quando o frango estiver cozido, coloque as cenouras. Após 5 minutos, acrescente as batatas e o chuchu. Acrescente a água. Quando os legumes estiverem cozidos, desligue o fogo e coloque as folhas de couve. Sirva com salsinha e cebolinha picadas.



Canelone de berinjela

INGREDIENTES

2 berinjelas

RECHEIO

2 colheres (sopa) de cebola

1 dente de alho

3 colheres (sopa) de azeite

300 g de carne moída

1 colher (sopa) de farinha de trigo

½ xícara (chá) de água

MOLHO

2 xícaras (chá) de tomate

1 xícara (chá) de água

1 colher (sopa) de colorau

2 colheres (sopa) de azeite

½ xícara (chá) de cebola

1 dente de alho

1 colher (sopa) de salsa

Manjericão, cheiro-verde e sal a gosto

MODO DE PREPARO

Fatie a berinjela no sentido do comprimento com o auxílio de um ralador e reserve. Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite e acrescente os demais ingredientes do recheio. Deixe cozinhar e reserve. Para o molho, refogue os ingredientes em outra panela e deixe cozinhar. Recheie todas as fatias de berinjela e fixe com palito de dente. Acomode em um refratário colocando o molho por cima. Leve ao forno preaquecido a 180°C e asse por 15 minutos ou até cozinhar a berinjela.

DICA

Se preferir, substitua a berinjela por abobrinha.



Macarrão ao molho de brócolis

INGREDIENTES

2 pacotes de macarrão

(penne, fusilli etc)

MOLHO

Brócolis com folhas e talos

4 xícaras (chá) de azeite

½ xícara (chá) de água

¾ xícara (chá) de alho

1 colher (café) de sal

4 folhas de manjericão

Nozes ou castanhas a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque o macarrão em dois litros de água fervente e deixe cozinhar até estarem em consistência *al dente*. Cozinhe o brócolis em água ou no vapor. Para o molho, junte os ingredientes e triture no liquidificador. Distribua o molho sobre o macarrão.

DICA

Se adicionar queijo, prefira o light.



Torta do mar

INGREDIENTES

2 latas grandes de sardinha em conserva
1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo
2 ovos
3 dentes de alho
½ limão
½ xícara (chá) de óleo
1 colher (sopa) de fermento em pó
2 colheres (sopa) de salsa
½ colher (chá) de sal

MODO DE PREPARO

Amasse a sardinha com o auxílio de um garfo até que fique com consistência pastosa. Misture bem e coloque em assadeira untada e enfarinhada. Leve ao forno preaquecido a 180°C e asse por cerca de 30 minutos. Sirva quente.



Salada com sementes

INGREDIENTES

1 xícara (chá) de semente de abóbora
½ xícara (chá) de semente de melão
½ xícara (chá) de tomate
2 xícaras (chá) de repolho fatiado
1 xícara (chá) de cenoura ralada
2 colheres (sopa) de cebola ralada
2 colheres (sopa) de salsa picada
2 colheres (sopa) de azeite
1 limão pequeno
1 colher (sopa) de semente de linhaça
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Limpe as sementes de abóbora e melão e leve ao forno por aproximadamente 30 minutos a 180°C. Mexa algumas vezes até ficarem torradas e crocantes. Corte o tomate em cubos pequenos. Em um recipiente, misture o repolho, a cenoura, o tomate, a cebola e a salsa. Tempere com azeite e limão. Coloque no liquidificador as sementes torradas e as sementes de linhaça e triture levemente. Adicione à salada no momento de servir. Verifique o sal.

DICA

Sementes de abóbora torradas podem ser consumidas como petiscos e funcionam também como vermífugo natural.



Pasta de ricota / patê de cenoura

INGREDIENTES

PASTA DE RICOTA

1 unidade média de ricota fresca picada

1 xícara (chá) de leite desnatado

1 xícara (chá) de maionese light

1 colher (café) de sal

PATÊ DE CENOURA

1 receita de pasta de ricota

1 xícara (chá) de cenoura ralada crua

1 colher (café) de orégano

1 colher (sopa) de salsa picada

MODO DE PREPARO

Junte todos os ingredientes e triture no liquidificador.

DICA

A pasta de ricota serve como base para vários tipos de patês. Substitua a cenoura por beterraba, alho-poró refogado, azeitonas verdes e pretas, pickles picados, atum, sardinha, peito de peru light etc. Acrescente outras ervas como manjerona, cebolinha-verde, ervas finas etc.



Arroz colorido

INGREDIENTES

6 xícaras (chá) de arroz cozido

1 beterraba pequena cozida e batida no liquidificador

1 xícara (chá) de folhas verdes

cozidas e batidas no liquidificador (almeirão, agrião, espinafre, cenoura, brócolis, couve-flor, mostarda etc)

Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Divida o arroz em 4 partes.

Uma ficará branca. Em outra parte, coloque a beterraba, na terceira, a cenoura e na última parte o purê de folhas. Coloque em uma forma o arroz branco e depois faça camadas de arroz cozido até terminar. Aperte bem para poder tirar da forma. Se preferir, leve ao forno por 15 minutos a 180°C antes de servir.



Arroz com pinhão

INGREDIENTES

250 g de arroz
500 g de pinhões cozidos
e descascados
¼ de xícara (chá) de azeite
2 xícaras (chá) de água
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Lave o arroz em água corrente, escorra e reserve. Em uma panela, aqueça o azeite e junte o arroz. Refogue-o até começar a pegar na panela. Junte os pinhões picados, refogue por mais 1 minuto e tempere com sal. Adicione água quente, mexa bem e tampe a panela. Abaixar o fogo e cozinhe até o arroz ficar macio. Se necessário, coloque mais água quente. Desligue o fogo e sirva em seguida.



Nhoque de arroz

INGREDIENTES

1 xícara (chá) de sobras de arroz
branco
2 ovos
2 colheres (sopa) de salsa picada
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
2 colheres (chá) de sal

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador as sobras de arroz com o ovo e a salsa. Leve a massa a uma panela, junte a farinha de trigo e cozinhe até soltar do fundo. Adicione o sal. Enrole e corte os nhoques. Cozinhe em água fervente com óleo e sal. Retire a medida que ele venha à superfície.



Molho de tomate

INGREDIENTES

4 tomates para molho
1 cebola média
Folhas de louro
Manjericão seco
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Corte os tomates e as cebolas em quatro, e cada pedaço na metade. A proporção é para cada 4 tomates 1 cebola. Coloque em uma panela grande semitampada e leve ao fogo baixo. O tomate e a cebola começarão a soltar água, que vai cozinhá-los levemente, mexa de vez em quando. Assim que os pedaços estiverem macios, desligue o fogo e bata o conteúdo no liquidificador ou dentro da panela, se você tiver um mixer. Coloque as folhas de louro e as de manjericão rasgadas ao molho, que já pode ser servido.



Hambúrguer de arroz

INGREDIENTES

3 ½ xícaras (chá) de arroz branco ou integral cozido
1 ovo
½ xícara (chá) de farinha de rosca
½ xícara (chá) de queijo muçarela ralado
1 cebola pequena ralada
1 dente de alho picado
50 g de queijo parmesão ralado
Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto
Óleo para untar

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, amasse os grãos de arroz com um garfo. Adicione o ovo, a farinha de rosca, a muçarela, a cebola, o alho, o parmesão, o sal, a pimenta e o cheiro-verde e amasse com as mãos até dar liga. Divida em 6 porções e modele os hambúrgueres. Aqueça uma frigideira untada com óleo e doure por 3 minutos de cada lado. Sirva acompanhado de pão ou salada.

Receitas doces





Cuca de casca de banana

INGREDIENTES

4 xícaras (chá) de casca de banana
2 ovos
2 xícaras (chá) de leite integral
2 colheres (sopa) de manteiga
3 xícaras (chá) de açúcar refinado
3 xícaras (chá) de farinha de rosca
1 colher (sopa) de fermento em pó
½ xícara (chá) de uva-passa
ou frutas cozidas e picadas

FAROFA

1 colher (sopa) de manteiga
1 xícara (chá) de açúcar refinado
1 xícara (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de canela em pó
½ banana esmagada

MODO DE PREPARO

Bata as claras em neve e reserve na geladeira. Bata no liquidificador as gemas, o leite, a manteiga, o açúcar e as cascas das bananas. Despeje essa mistura em uma vasilha e acrescente a farinha de rosca e as uvas-passas. Mexa bem. Acrescente as claras em neve e o fermento. Coloque a massa em uma forma untada e, por cima, a farofa. Leve ao forno preaquecido a 180° e asse por 40 minutos.



Barrinha de cereal de banana

INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de aveia em flocos
2 claras de ovos
2 cascas de bananas
1 banana amassada
1 xícara (chá) de açúcar mascavo
1 colher (sopa) de água

MODO DE PREPARO

Pique bem as cascas de bananas e leve ao fogo em uma panela com a água e o açúcar mexendo sempre até cristalizar. Misture todos os ingredientes em um recipiente. Em uma forma untada, coloque a massa espalhando com uma colher. Corte as barrinhas no tamanho que desejar antes de levar ao forno. Asse de 15 a 20 minutos, em forno preaquecido a 200°C. Retire da forma enquanto estiver quente.

DICA

Enriqueça com outros cereais como chia, linhaça e quinoa. Altere o sabor acrescentando frutas secas e oleaginosas.



Cupcake de maçã com casca

INGREDIENTES

1 xícara (chá) de farinha de trigo
1 xícara (chá) de açúcar
½ xícara (chá) de manteiga derretida
2 maçãs
1 colher (sopa) de canela em pó
1 colher (sopa) de fermento químico em pó
1 ovo
Forminhas de papel para cupcakes
Forminhas de alumínio ou forma de cupcakes

MODO DE PREPARO

Descasque as maçãs e reserve as cascas. No liquidificador coloque a manteiga derretida, o ovo, as cascas das maçãs e o açúcar e bata tudo. Pique as maçãs em cubos. Numa bacia, acrescente a mistura do liquidificador e as maçãs em cubos, vá aos poucos acrescentando a farinha de trigo e por último o fermento em pó. Mexa até misturar bem. Coloque as forminhas de papel posicionadas sobre as formas de alumínio e preencha com a massa até a metade da forminha. Misture a canela e o açúcar e polvilhe por cima da massa nas forminhas. Leve ao forno preaquecido a 180°C e asse por 25 minutos.



Bolo marmorizado

INGREDIENTES

3 ovos
2 xícaras (chá) de açúcar
3 colheres (sopa) de manteiga
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 xícara (chá) de amido de milho
1 laranja inteira (com casca e sem sementes)
1 ½ xícara (chá) de beterraba ralada
1 xícara (chá) de água
1 colher (sopa) de fermento

MODO DE PREPARO

Bata as claras em neve e reserve. Bata no liquidificador a laranja inteira com ½ xícara (chá) de água para fazer um suco e reserve. Faça o mesmo procedimento com a beterraba. Misture na batedeira a manteiga com o açúcar e acrescente aos poucos as gemas. Desligue e acrescente a farinha de trigo e o amido de milho, alternando com o suco de laranja. Reserve metade da massa e na outra metade acrescente o suco feito com a beterraba e ½ xícara (chá) de água. Por fim, acrescente metade do fermento e claras em neve em cada massa. Em uma forma untada coloque de maneira alternada as massas e leve ao forno preaquecido a 200°C por aproximadamente 40 minutos.



Docinho de abacaxi com coco

INGREDIENTES

Casca de um abacaxi grande
1 xícara (chá) de coco ralado
3 gemas
2 xícaras (chá) de açúcar
1 colher (sopa) de manteiga
2 xícaras (chá) de água
1 canela em pau
3 cravos

MODO DE PREPARO

Cozinhe em fogo baixo a casca do abacaxi com 2 xícaras (chá) de água, cravo e canela. Separe a água do cozimento e reserve. Triture no processador a casca cozida. Coloque em uma panela todos os ingredientes e leve ao fogo para cozinhar com a água do cozimento da casca, mexendo sempre até soltar do fundo da panela. Deixe esfriar. Faça os docinhos enrolando bolinhas e coloque-os em forminhas de papel.

DICA

Passes as bolinhas em coco ralado.



Mariola de cascas de banana

INGREDIENTES

2 copos de casca de banana
1 copo de banana amassada
½ copo de farinha de trigo
2 colheres (sopa) de suco de limão
1 ½ xícara (chá) de açúcar refinado
Açúcar cristal para cobrir a mariola

MODO DE PREPARO

Cozinhe as cascas das bananas bem lavadas e bata no liquidificador. Junte os outros ingredientes e leve ao fogo. Cozinhe bem até secar toda a umidade. Acrescente açúcar equivalente a metade do peso da massa. Cozinhe até se transformar em uma pasta dura. Coloque sobre uma superfície lisa, untada com manteiga. Modele as mariolas e passe no açúcar cristal. Deixe secar em forno baixo, a 100°C, por aproximadamente 20 minutos.



Pudim de goiaba com casca

INGREDIENTES

- 1 goiaba vermelha inteira
- 1 copo de água
- 1 copo de leite
- 4 colheres (sopa) de amido de milho
- 6 colheres (sopa) de açúcar

MODO DE PREPARO

Dissolva o amido de milho em um pouco de leite. Bata a goiaba com a água para obter um copo de suco. Junte todos os ingredientes numa panela e leve ao fogo até engrossar, mexendo sempre. Despeje em uma forma para pudim umedecida com água. Deixe na geladeira até endurecer. Após, desenforme e sirva gelado.



Cocada de beterraba com cenoura

INGREDIENTES

- SUCO**
- 6 cenouras
- 8 beterrabas
- 1,5 litro de água
- Açúcar a gosto
- COCADA**
- 100 g de coco ralado
- 1 kg de açúcar refinado

MODO DE PREPARO

SUCO
Bata no liquidificador a cenoura, a beterraba e 1 litro de água. Acrescente o restante da água. Adoce a gosto.

COCADA
Coloque os ingredientes e o suco em uma panela em fogo médio. Cozinhe mexendo sempre até que a cocada desprenda do fundo da panela. Retire do fogo e deixe esfriar. Modele as cocadas com uma colher ou com as mãos. Espere esfriar antes de servir.



Assado de maçã

INGREDIENTES

MASSA

1 colher rasa (sobremesa) de açúcar
1 colher (sobremesa) de manteiga
1 colher (sopa) de óleo
30 g de fermento para pão
1 kg de farinha de trigo
1 ½ copo de água
1 copo de leite
1 ovo
Sal a gosto

RECHEIO

5 maçãs com casca
Açúcar
Canela

MODO DE PREPARO

MASSA

Misture todos os ingredientes e acrescente a farinha aos poucos até soltar das mãos. Reserve.

RECHEIO

Cozinhe em fogo baixo as maçãs picadas com casca, o açúcar e a canela. Em seguida, escorra a calda.

MONTAGEM

Em uma forma untada, despeje metade da massa e coloque todo o recheio, em seguida, acrescente o restante da massa.

Leve ao forno preaquecido a 200°C e asse por aproximadamente 40 minutos. Polvilhe açúcar e canela depois de pronto.



Geleia de cascas de frutas

INGREDIENTES

Cascas de 1 pêra
Cascas de 1 manga
Cascas de 3 maçãs
2 xícaras (chá) de açúcar cristal
2 xícaras (chá) de água

MODO DE PREPARO

Triture as cascas no processador. Em uma panela, junte o açúcar, as cascas processadas e a água. Leve ao fogo baixo, sem mexer muito, até atingir ponto de geleia.

DICA

Você pode utilizar a casca de outras frutas também.



Creme de limão

INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1 xícara (chá) de água
- 5 colheres (sopa) de açúcar
- 2 limões
- 2 colheres (sopa) de leite condensado
- 2 colheres (sopa) de creme de leite

MODO DE PREPARO

Em uma panela, coloque o amido de milho dissolvido na água e o açúcar. Leve ao fogo para engrossar, mexendo para não empelotar. Deixe esfriar. Lave e raspe a casca dos limões. Reserve. Esprema o limão e reserve o suco. Bata no liquidificador o limão com o creme do amido de milho, o leite condensado e o creme de leite. Divida as porções em potes de sobremesa. Coloque as raspas de limão sobre o creme e leve à geladeira. Sirva gelado.

DICA

As frutas cítricas são ricas em vitaminas C.



Geleia de casca de banana

INGREDIENTES

- 3 copos de casca de banana
- 1 copo de açúcar

MODO DE PREPARO

Lave as cascas e triture no processador. Coloque em uma panela junto com o açúcar, leve ao fogo baixo e mexa sempre. Retire do fogo quando estiver soltando da panela. Coloque num pote de vidro para esfriar.

DICA

Use para passar no pão ou como recheio de bolos.



Biscoitão de casca de maçã

INGREDIENTES

Cascas de 4 maçãs
150 g de açúcar
1 ovo ligeiramente batido
120 g de farinha de trigo
100 g de manteiga
Raspas e suco de 1 limão
1 colher (chá) de fermento
1 colher (chá) de água
Uma pitada de sal

MODO DE PREPARO

Corte as cascas das maçãs em tiras finas e coloque em uma panela com um terço do açúcar e a água. Deixe cozinhar até as cascas começarem a caramelizar (cerca de 4 minutos). Assim que o açúcar começar a dourar, desligue o fogo e reserve. Em uma tigela, misture o açúcar restante, o ovo, a farinha, a manteiga,

o suco e as raspas de limão. Complete com o fermento e o sal. Misture até obter uma massa homogênea. Forre o fundo de uma assadeira de bordas baixas com papel-manteiga. Com a ajuda de uma colher, coloque a massa sobre o papel-manteiga, formando os biscoitos. Deixe uma boa distância entre um e outro. Sobre cada biscoito, coloque uma colher (chá) de cascas caramelizadas. Leve ao forno preaquecido a 180°C e asse por aproximadamente 20 minutos.

DICA

Para preparar a calda no micro-ondas, use a mesma quantidade de ingredientes e cozinhe de 3 a 5 minutos em potência máxima. Fique atento para a calda não passar do ponto.



Bolo de maçã com aveia

INGREDIENTES

1 xícara (chá) de leite
½ xícara (chá) de água
1 ½ xícara (chá) de açúcar
3 ovos
1 xícara (chá) de aveia em flocos
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (chá) de canela em pó
2 unidades médias de maçã com casca em cubos
1 colher (sopa) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador o leite, o açúcar, as maçãs e as gemas. Em uma bacia, misture os ingredientes secos, acrescentando aos poucos o conteúdo do liquidificador e misture até a massa ficar homogênea. Bata as claras em neve e acrescentando na massa. Despeje a massa em uma assadeira untada e enfarinhada. Leve ao forno preaquecido a 200°C e asse por 40 minutos.



Bolo de frutas

INGREDIENTES

- 4 ovos
- ½ xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de suco de laranja
- 1 ½ xícara (chá) de açúcar mascavo
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1 colher (chá) de aveia em flocos finos
- 2 colheres (sobremesa) de fermento químico em pó
- 1 colher (café) de canela em pó
- 1 colher (café) de noz-moscada em pó
- 1 colher (café) de essência de baunilha
- 1 banana em cubos
- 1 maçã em cubos

MODO DE PREPARO

Junte os ingredientes líquidos e misture bem. Acrescente os demais ingredientes, conforme a ordem descrita ao lado, misturando bem. Coloque em uma forma média com furo no meio, untada com óleo e polvilhada com farinha de trigo. Leve ao forno preaquecido a 200°C e asse por aproximadamente 40 minutos.



Biscoitinhos de casca de goiaba

INGREDIENTES

- 2 goiabas com cascas
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 3 colheres (sopa) de manteiga

MODO DE PREPARO

Pique a casca em tiras pequenas e reserve. Em uma vasilha, misture a farinha, o açúcar e a manteiga. Amasse até formar uma massa homogênea, misture bem as cascas picadas e molde os biscoitinhos em formato arredondado. Leve ao forno preaquecido a 180° e asse por 20 minutos ou até dourar.



Bolo de casca de mamão

INGREDIENTES

3 xícaras (chá) de casca de mamão
2 xícaras (chá) de água
5 ovos
2 xícaras (chá) de açúcar
3 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento em pó
1 colher (sopa) de manteiga

MODO DE PREPARO

Leve as cascas do mamão ao fogo em uma panela com água. Deixe ferver e depois de frio bata no liquidificador. Reserve. Bata as claras em neve e reserve na geladeira. Bata as gemas com o açúcar e junte aos poucos a farinha de trigo, intercalando com o mamão batido. Despeje em uma forma untada. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 30 minutos.



Geleia de semente de mamão

INGREDIENTES

1 xícara (chá) de sementes de mamão
½ xícara (chá) de polpa de mamão
½ xícara (chá) de açúcar cristal
½ xícara (chá) de água

MODO DE PREPARO

Cozinhe as sementes de mamão com 1 xícara (chá) de água por 15 minutos. Escorra e bata as sementes no liquidificador com ½ xícara (chá) de água e a polpa do mamão. Coe. Leve para cozinhar com o açúcar, mexendo de vez em quando até engrossar.



Cuca de casca de maçã com canela

INGREDIENTES

MASSA

1 colher (sopa) de fermento biológico
¼ xícara (chá) de leite morno
¼ xícara (chá) de água morna
2 ovos
¼ xícara (chá) de óleo
Uma pitada de sal
Farinha de trigo até dar o ponto
5 colheres (sopa) de açúcar

RECHEIO

4 maçãs com casca
Canela

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, coloque o fermento, 2 colheres de açúcar, o leite e a água para fermentar. Adicione os ovos, o restante do açúcar, o sal, o óleo e misture. Coloque a farinha até dar ponto de massa batida (pesada). Em uma forma, coloque $\frac{3}{4}$ da massa, acrescente as maçãs com casca cortadas em cubos pequenos, polvilhe canela e cubra com o restante da massa. Deixe crescer por aproximadamente 30 minutos. Leve ao forno preaquecido a 180°C e asse por 40 minutos.



Biscoito crocante de batata-doce

INGREDIENTES

50 g de manteiga
½ xícara (chá) de açúcar
½ xícara (chá) de batata-doce com casca
1 ½ xícara (chá) de amido de milho
½ colher (sopa) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Coloque as batatas para cozinhar na panela de pressão por aproximadamente 10 minutos após pegar a pressão. Derreta a manteiga. Misture todos os ingredientes com a mão, sovando bem. Pegue quantidade suficiente de massa para enrolar uma bolinha com as mãos. Coloque na forma, pressionando levemente com um garfo para decorar o biscoito. Leve ao forno preaquecido a 200°C e asse por 30 minutos ou até que as bordas do biscoito estejam coradas.



Biscoito integral com recheio de abóbora

INGREDIENTES

MASSA

250 g de manteiga
½ xícara (chá) de açúcar mascavo
1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
100 g de semente de abóbora torrada e moída
100 g de uvas-passas picadas

RECHEIO

2 xícaras (chá) de abóbora picada
1 xícara (chá) de açúcar
Canela em pau a gosto

MODO DE PREPARO

MASSA

Amasse todos os ingredientes até soltar das mãos. Se necessário, acrescente mais farinha. Modele o biscoito e leve ao forno preaquecido a 180°, assando por aproximadamente 15 minutos.

RECHEIO

Leve a abóbora picada com açúcar e a canela ao fogo baixo. Deixe ferver até dar o ponto de geleia e reserve. Após assados, monte os biscoitos recheando-os com geleia.



Pudim de arroz

INGREDIENTES

½ xícara (chá) de arroz
2 ½ xícaras (chá) de água
½ xícara (chá) de açúcar
1 lata de leite condensado
½ xícara (chá) de leite
3 ovos
Canela em pau e cravos a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe o arroz com o açúcar, a canela e o cravo até secar a água. Deixe esfriar. Bata no liquidificador o leite condensado, o leite e os ovos. Acrescente por último o arroz. Cozinhe em banho-maria no forno a 180°C por aproximadamente 50 minutos. Espere esfriar para desenformar.

Receitas de sucos





Borbulhinhas de laranja

INGREDIENTES

2 cenouras grandes
200 ml de suco de limão
1 laranja com casca
1,5 litro de água com gás gelada
Açúcar e gelo a gosto

MODO DE PREPARO

Higienize as frutas. Corte as cenouras e a laranja com casca em pequenos pedaços e reserve. Em um liquidificador, adicione o suco de limão, as frutas, a água com gás e bata até triturar bem os ingredientes. Por último, acrescente o açúcar. Retire o suco do liquidificador ecoe. Coloque em uma jarra e sirva. Se necessário, acrescente gelo.



Suco de casca de maçã

INGREDIENTES

6 maçãs
1 laranja
1 litro de água

MODO DE PREPARO

Higienize as frutas. Extraia o suco da laranja. Bata no liquidificador as maçãs com casca e sem semente com a água e o suco da laranja. Peneire.

DICA

A fruta ácida ajuda a manter a cor clara do suco por mais tempo.



Suco de casca de manga

INGREDIENTES

3 mangas grandes
1,5 litro de água
Açúcar a gosto

MODO DE PREPARO

Lave bem as mangas e a seguir descasque-as. Bata as cascas no liquidificador com um pouco de água. Complete com o restante da água e coe. Adoce a gosto.



Suco metabolix

INGREDIENTES

1 abacaxi
1 xícara (chá) de espinafre com talo
2 maçãs com casca
3 fatias de gengibre
1 litro de água gelada
Açúcar e gelo a gosto

MODO DE PREPARO

Higienize as frutas, o espinafre e o gengibre. Corte as frutas e o gengibre e reserve. Em um liquidificador, adicione a água e o restante dos ingredientes. Bata até triturar bem. Por último, acrescente o açúcar. Retire o suco do liquidificador, coloque em uma jarra e sirva. Se preferir, coe e acrescente gelo.



Fanta uva caseira

INGREDIENTES

2 beterrabas médias
Suco de 1 limão
1 laranja com casca
1 litro de água
Açúcar e gelo a gosto

MODO DE PREPARO

Lave bem as beterrabas e a laranja. Bata no liquidificador as beterrabas com água. Coe. Volte o suco para o liquidificador e acrescente a laranja com casca e sem sementes, o suco de limão e o açúcar a gosto. Bata, coe, acrescente o gelo a gosto e sirva imediatamente.

DICA

Guarde o resíduo da beterraba para usar no feijão ou na farofa.



Chá de casca de maçã

INGREDIENTES

500 ml de água
Casca de 3 maçãs
Canela, cravo e açúcar a gosto

MODO DE PREPARO

Ferva a água, acrescente as cascas de maçã, canela e cravo. Deixe ferver por mais 1 minuto. Coe e adoce a gosto.

DICA

Aproveite as cascas de maçã que você utilizou para fazer outra receita.



Vitamina de mamão

INGREDIENTES

200 ml de leite (integral ou desnatado)
2 fatias médias de mamão
1 colher (sopa) de aveia (opcional)
1 colher (sobremesa) de açúcar

MODO DE PREPARO

Bata os ingredientes no liquidificador.
Sirva gelado.



Suco de casca de mamão com laranja

INGREDIENTES

1 xícara (chá) de casca de mamão
3 xícaras (chá) de água
5 colheres (sopa) de açúcar
4 laranjas
1 limão

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador as cascas de mamão com a água e o açúcar. Coe. Esprema as laranjas e o limão, misturando ao líquido. Sirva gelado.



Suco frevo

INGREDIENTES

2 fatias de abacaxi
2 pedaços de melancia
500 ml de água

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador e tome sem coar. Se as frutas estiverem bem maduras, não é necessário adoçar.

DICA

A melancia tem efeito diurético por sua alta concentração de potássio.



Suco rosa

INGREDIENTES

2 beterrabas
1 xícara (chá) de talos de espinafre
1 cenoura
1 maçã
½ xícara (chá) de salsa
1 litro de água

MODO DE PREPARO

Higienize todos os ingredientes. Bata no liquidificador os talos de espinafre com 1 beterraba e a água. Coe. Devolva o suco coado ao liquidificador e bata com a outra beterraba e o restante dos ingredientes. Sirva gelado sem coar novamente.



Refresco de casca de melão

INGREDIENTES

5 xícaras (chá) de casca de melão
20 folhas de hortelã
2 limões
1 litro de água
Açúcar ou adoçante a gosto

MODO DE PREPARO

Afervente as cascas do melão. Depois, escorra e reserve a água e as cascas separadamente. Coloque a água no liquidificador e complete até 1 litro. Coloque as cascas de melão, o suco do limão e a hortelã. Bata bem. Coe. Adoce e sirva gelado.

DICA

Troque a casca de melão por casca de abacaxi.



Vitamina verde

INGREDIENTES

3 laranjas sem as sementes
(1 com casca e 2 sem casca)
1 xícara (chá) de folhas e talos de agrião
1 ramo de hortelã
1 litro de água
Açúcar ou mel a gosto

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Coe e acrescente gelo.





 sesc-rs.com.br

 SescRS

 SescRS

 SescRS

 Sesc_RS