



Receitas Mesa Brasil

Alimente esta ideia

Com orgulho apresentamos este novo trabalho do Mesa Brasil Sesc! O programa não parou na pandemia.

Ao contrário disso, nestes meses mais difíceis que vivemos, ele se mostrou ainda mais atuante em meio às necessidades dos gaúchos. Não paramos de entregar alimentos, realizar ações e envolver as pessoas com o foco de contribuir para o bem-estar, a solidariedade, o desenvolvimento constante de hábitos saudáveis e a redução do desperdício.

O mundo mudou e o Mesa Brasil se adaptou para seguir ao lado das pessoas, funcionando como um verdadeiro elo entre quem quer ajudar e quem precisa de apoio. A nossa grande rede de solidariedade só se fortaleceu neste período de pandemia e isso é muito gratificante!

Neste novo livro de receitas que apresentamos a vocês, o que verão é compartilhamento, é criatividade e muita dedicação de cada pessoa, de cada instituição que assim como nós acredita num mundo melhor. Que todos possam aproveitar este conteúdo, compartilhando as boas ideias e inspirando-se a fazer parte desta rede do bem que o Programa Mesa Brasil Sesc vem construindo há quase 20 anos no Rio Grande do Sul e no Brasil.

Uma boa leitura a todos!

Luiz Carlos Bohn

Presidente do Sistema Fecomércio-RS/Sesc/Senac

José Paulo da Rosa

Diretor do Sesc e Senac do RS



Índice

Para iniciar o dia...

Pão de cascas.....	5
Bolo da tia Daia.....	6
Geleia de mamão.....	7
Bolo de maçã.....	8
Abacaxi integral.....	9
Bolo de bergamota.....	10
Bolo de banana.....	11

Hora do almoço

Bolinho de feijão.....	13
Torta de arroz.....	14
Arroz colorido.....	15
Quibe de berinjela.....	16
Bolinho de abobrinha com talo de beterraba...17	
Escondidinho de banana da terra e sua casca...18	
Empadão de legumes.....	19
Cascas cristalizadas.....	21

Um bolinho para alegrar a tarde

Bolo salgado integral.....	23
Bolo de cenoura.....	24
Bolo de banana.....	25
Bolo de frutas.....	27
Bolo de chuchu.....	28

Fechando o dia

Caponata de casca de banana verde.....	30
Pão de espinafre turbinado.....	32
Tortinha integral.....	34
Torta de sobras diferente.....	36
Crepe de alface.....	37
Quiche de brócolis com requeijão.....	38
Chips assado de casca de batata.....	40

Nossa estrela: a beterraba

Receitas da Semana Mundial da Alimentação 2020

Bolo salgado de beterraba.....	42
Muffin salgado de beterraba.....	43
Panqueca de beterraba com muçarela, peito de peru e ricota.....	44
Bolo de beterraba com cobertura de chocolate.....	46
Suco de beterraba.....	47
Torta salgada de talos.....	48
Nhoque de beterraba com molho de folhas....49	
Risoto de beterraba com crisps de folha de beterraba.....	50
Risoto de beterraba.....	51
Creme de beterraba.....	52
Bolinho de beterraba.....	53



Para iniciar o dia...

Comece o dia com energia e disposição quebrando o jejum com nutrientes importantes para o seu dia. Além dos carboidratos, não deixe de incluir frutas e lácteos nesta refeição.



Pão de cascas

Autor da Receita: Ana Maria Melo - Canoas/RS
Parte não convencional utilizada: cascas e talos

Ingredientes:

- ¼ de xícara de leite
- 1 kg de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 2 ½ xícara de leite
- 1 colher de sobremesa de sal
- 1 colher de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa óleo
- Casca de 3 cenouras
- Casca de 3 batatas
- Talos de 10 repolhos
- Talos de 5 agrião
- 1 tablete de 1 fermento de pão



Modo de preparo:

Bater no liquidificador por 4 minutos o leite morno com as cascas e talos. Colocar o líquido batido em um recipiente com farinha de trigo, ovos, sal e o fermento. Deixar crescer por 30 min. Colocar em formas individuais. Deixar crescer por 30 min. Levar ao forno em 180°graus por 40 min.

Rendimento: 4 pães.

Bolo da Tia Daia

Autor da Receita: Daiane da Rosa Prestes

*Entidade Social: Retiro dos Idosos Universina Carrera Machado
Santo Ângelo/RS*

Parte não convencional utilizada: cascas de banana e mandioca

Ingredientes:

Casca de 3 bananas médias
Casca de 3 mandiocas
(parte branca)
3 xícaras de farinha de trigo
3 ovos
2 xícaras de açúcar
1 xícara de óleo
1 xícara de leite quente
2 colheres de chá de
fermento químico



Modo de preparo:

Junte as cascas de banana e de mandioca com os ovos, o açúcar e o óleo e bata tudo no liquidificador. Coloque o leite quente e após a farinha e o fermento. Coloque assar por 45 minutos a 180°C.

Rendimento: 15 fatias.

Geleia de casca de mamão

Autor da Receita: Nelci Johann

Nome da Entidade Social: Casa de Repouso Aconchego - Lajeado/RS

Parte não convencional utilizada: casca de mamão

Ingredientes:

Cascas de 2 mamões

1 xícara de água

1 1/2 xícara de açúcar

Canela a gosto

Cravo a gosto



Modo de preparo:

Bata as cascas com a água no liquidificador. Leve ao fogo com o açúcar, a canela e os cravos, cozinhando em fogo brando e mexendo sempre. Estará pronto quando tiver o ponto de geleia.

Rendimento: 15 porções

Bolo de maçã

Autor da receita: Daniela Diesel

Entidade: Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais (APAE) - Gaurama/RS

Parte não convencional utilizada: Cascas

Ingredientes:

- Cascas de 3 maçãs (reservar as maçãs)
- 1 xícara de óleo
- 2 xícaras de açúcar
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de fermento químico



Modo de preparo:

Bater os ingredientes no liquidificador. Misturar as 3 maçãs picadas e por último o fermento. Assar por 40 minutos em forno pré aquecido a 180°C.

Dica: Antes de assar, pode salpicar açúcar e canela por cima!

Rendimento: 10 unidades

Abacaxi integral

Autor da receita: Associação de Apoio a Pessoas com Câncer (AAPECAN) - Pelotas/RS

Parte não convencional utilizada: talo e casca

Ingredientes:

Cascas e talo de 1 abacaxi

Hortelã

Cravo e canela a gosto

1 alface



Modo de preparo:

Com as cascas do abacaxi, bater no liquidificador junto com os talos da hortelã e coar bem. Adicionar gelo e teremos um saboroso suco. Pode-se também ferver as cascas do abacaxi com cravo e canela e servir quentinho. Com o talo fazer pequenos quadrinhos que poderão ser usados como complemento/cobertura de saladas folhosas, saladas de maionese, carnes, frango assado e carnes de panela.

Dica: A bromelina, uma enzima presente no abacaxi, possui efeitos anti-inflamatórios e é muito útil para os praticantes de atividades físicas que sofrem com o inchaço e dores após o treinamento, traumas, lesões musculares e dores nas articulações. Portanto, ajuda no rendimento de atletas e não atletas por aperfeiçoar o tempo de recuperação muscular e pode ser um excelente aliado para seus treinos.

Bolo de bergamota

Autor da Receita: Entidade Social Sociedade Lajeadense de Atendimento à Criança e ao Adolescente (SLAN) - Lajeado/RS
Parte não convencional utilizada: Casca de bergamota

Ingredientes:

- 4 ovos
- 4 bergamotas com casca e sem sementes
- ¼ xícara de óleo
- ½ xícara de leite
- 1 e ½ xícara de açúcar
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento químico



Modo de preparo:

Bater no liquidificador os ovos, as bergamotas, o óleo, o leite e o açúcar. Despejar em um recipiente, e acrescentar a farinha de trigo e o fermento químico. Assar em forno pré – aquecido, a 180°, por aproximadamente 35 minutos.

Rendimento: 20 fatias pequenas.

Bolo de banana

Autor da receita: Carla Daniela Martins Morais

Entidade Social: Associação de Apoio a Pessoas com Câncer (AAPECAN) - Ijuí/RS

Parte não convencional utilizada: Casca

Ingredientes:

5 ovos

1 xícara de leite

200g de manteiga

1 e 1/2 xícara de açúcar mascavo

Casca de duas bananas

(reserve as bananas picadas em um prato)

1/2 colher de chá de canela em pó

3 xícaras rasas de farinha de trigo branca ou integral

1 colher de sopa de royal bem cheia

Obs: Podemos substituir a banana por maçã



Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes, menos a banana picada no liquidificador e bata somente até misturar todos e desligue o mesmo. Misture a banana picada e coloque em uma forma untada para assar em forno 250°C por 45 minutos pré-aquecido. Quando assado polvilhe açúcar com canela, ou regue mel. É prático e delicioso!

Rendimento: 30 porções

Hora do almoço

Planeje uma refeição balanceada composta por todos os grupos de alimentos e dê preferência aos alimentos in natura no seu dia-a-dia. Cozinhar é uma ótima maneira de valorizar a alimentação e saber o que está consumindo.



Bolinho de feijão

Nome do Autor da Receita: Lenira Leites da Silva

Entidade Social: Creche N. Sra. dos Navegantes - Porto Alegre/RS

Parte não convencional utilizada: Aproveitamento da sobra de feijão

Ingredientes:

1 xícara de feijão

1 xícara de tapioca

½ Kg de carne moída

2 ovos

Tempero a gosto

Obs: Farinha de trigo se precisar dar mais liga na massa.



Modo de preparo:

Esmagar o feijão até virar uma massa.

Acrescentar a tapioca, ovos, a carne moída e o tempero.

Obs: A massa precisa ficar bem firme para fazer o bolinho, com a mão. Caso necessitar, acrescente farinha de trigo para que a massa fique mais consistente. Pode ser assado ou frito.

DICA: Por ser um alimento muito consumido pela população, o feijão pode ser utilizado em outras preparações, agregando a receita uma fonte de ferro, fibras, auxiliando no combate a anemia, na perda de peso, faz bem para o coração e melhora a saúde intestinal.

Rendimento: aproximadamente 20 bolinhos.

Torta de arroz

Autor da Receita: Lovane Teresinha W. Kleinpaul

Entidade Social: Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais (APAE) - Três de Maio/RS

Parte não convencional utilizada: Talos de couve, espinafre e couve-flor

Ingredientes:

- 5 ovos
- 1 xícara de leite
- ½ de óleo
- 2 ½ arroz cozido
- ½ xícara de farelo de aveia
- 1 colher de sopa de fermento químico

Recheio: Sobras de carne moída ou frango, talos couve, espinafre, couve-flor, frios, tomate, cebola, pimentão, queijo ralado e tempero verde.

Modo de preparo:

Bater no liquidificador todos os ingredientes líquidos, depois adicione o arroz e por último o farelo de aveia e o fermento. Refogue a carne, depois adicione todos os legumes e talos, quando estiver pronto, acrescente resto de frios, tempero verde e queijo ralado. Assar por 30 minutos em temperatura de 170°C.

Rendimento: 24 porções



Arroz colorido

Autor da Receita: Mariangela Niffa Caberlon

Nome da Entidade Social: Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais (APAE) - Born Retiro do Sul/RS

Parte não convencional utilizada: sobras de arroz cozido

Ingredientes:

2 xícaras de sobra de arroz cozido

Sobras de carne de churrasco ou calabresa

1 batata média picada em cubos e fervida al dente

Sal a gosto

1 ovo

Cebola, pimentões coloridos a gosto

Ervilha e milho verde a gosto

Tempero verde a gosto



Modo de preparo:

Em uma panela, coloque óleo, em seguida frite a cebola e a carne. Acrescente o ovo batido. Adicione os pimentões, a cenoura, a ervilha e milho verde. Deixe refogar um pouco e acrescente o arroz, as batatas cozidas e o tempero verde.

Rendimento: 3 porções

Quibe de berinjela

Autor da Receita: Amanda Zimmermann - Estagiária Mesa Brasil Santa Maria
Partes não convencionais utilizadas: casca de berinjela e abobrinha, semente de abóbora

Ingredientes:

- 2 xícaras de trigo para quibe
- 1 berinjela com casca
- 1 abobrinha com casca
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- ½ xícara de sementes de abóbora já assadas
- 1/3 de xícara de azeite
- Sal, pimenta, suco de limão à gosto



Modo de preparo:

Hidratar o trigo para quibe (4 xícaras de água) e reservar; fritar a cebola e o alho, acrescentar a berinjela e a abobrinha cortadas em cubinhos pequenos, ir acrescentando água aos poucos e cozinhar até ficar bem cremoso. Tirar do fogo e misturar com o trigo e o azeite; temperar com sal e pimenta; transferir para um recipiente e colocar as sementes de abóbora em cima para ficarem bem crocantes; assar em forno pré-aquecido a 180 C° durante 40 minutos; após assado acrescentar suco de limão.

Dica: A berinjela e a abobrinha são ricas em fibras, as quais trazem muitos benefícios para o corpo humano. Alguns deles são a saciedade, que pode ser uma grande aliada na perda de peso; a melhora do funcionamento gastrointestinal – prevenindo constipação; auxiliam no controle de colesterol, reduzindo as chances de desenvolvimento de doenças cardiovasculares; e auxiliam no controle glicêmico pois reduzem a velocidade de absorção dos açúcares, o que evita os picos de glicose consequentemente, os picos de insulina.

Bolinho de abobrinha com talo de beterraba

Autor da receita: Associação de Amparo à Maternidade e Infância Erechim/RS

Parte não convencional utilizada: abobrinha com casca, talo de beterraba

Ingredientes:

- 1 xícara de abobrinha italiana ralada com casca
- 1 xícara de talos de beterraba
- 1 ovo
- 1 colher de chá de fermento químico
- ½ xícara de farinha de rosca
- ½ xícara de farinha de trigo
- Tempero verde à gosto
- Sal à gosto
- Óleo para fritar



Modo de preparo:

Ralar a abobrinha e espremer para retirar o excesso de água, utilizando uma toalha ou uma peneira fina. Misturar todos os ingredientes. Esquentar o óleo, e colocar pequenas porções da massa, utilizando uma colher de sopa, para fritar. Escorrer os bolinhos em papel toalha e servir.

Rendimento: 15 unidades.

Escondidinho de banana da terra e sua casca

Autor da Receita: Katarina F. Santos

Parte não convencional utilizada: Casca da banana

Cidade: Ferraz de Vasconcelos/SP

Ingredientes:

- 8 bananas da terra
- 1 cebola
- 2 dentes de alho triturados
- 1 tomate
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão verde
- 2 colheres de manteiga
- ½ xícara de leite
- 3 colheres de extrato de tomate
- 1 colher de páprica defumada
- 5 colheres de vinagre
- 5 colheres de azeite
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- Orégano a gosto



Modo de preparo:

Deixe as cascas, sem a parte branca, de molho por pelo menos 10 minutos em água com todo o vinagre. Corte a cebola, os pimentões e o tomate em cubos. Escorra, lave e desfie com o auxílio de um garfo, as cascas das bananas. Refogue com azeite meia cebola com as cascas e faça a pinçagem (romatização que consiste em dourar os ingredientes lentamente com um pouco de óleo vegetal, azeite, manteiga ou outra gordura) com o extrato de tomate. Adicione os pimentões e o tomate e continue a refogar. Tempere com sal, pimenta e páprica a gosto. Cozinhe em fogo baixo até que as cascas amoleçam, reserve. Corte a banana em rodelas. Refogue com o restante da cebola e o alho. Tempere com sal e pimenta. Cubra com água e deixe cozinhar até amolecer. Amasse até virar um purê, finalize com manteiga e leite. Monte com uma camada de purê, uma de recheio de cascas e outra de purê, em uma forma média. Finalize com a muçarela e o orégano. Leve ao forno por aprox. 10 minutos a 180°C. Sirva ainda quente.

Rendimento: Uma forma média de 400g

Empadão de legumes

Autor da Receita: Janete Rosa Koczak

Entidade Social: Lar da Menina - Getúlio Vargas/RS

Parte não convencional utilizada: Folhas e Talos

Ingredientes:

Massa:

2 ovos

½ colher de chá de sal

1 colher de sopa de açúcar

50 ml de açúcar

300 ml de leite

20 gramas de folhas e talos de beterraba

20 gramas de folhas e talos de cenoura

1 colher de sobremesa de fermento em pó

2 colheres de sobremesa de gergelim

Recheio:

50 gramas de ervilha

50 gramas de cenoura picada

50 gramas de milho verde

50 gramas de cebola picada

150 gramas de tomate picado

1 dente de alho

½ colher de chá de sal

1 colher de sopa de tempero verde

1 colher de sopa de óleo

Molho branco:

3 colheres de sobremesa de manteiga

2 colheres de farinha de trigo

150 ml de leite



Modo de preparo:

Massa:

Colocar no liquidificador os ovos, leite, óleo e a farinha. Bater por 1 minuto. Acrescentar o fermento, as folhas e talos de cenoura e beterraba. Misturar tudo com uma colher. Reservar a massa.

Molho branco:

Colocar a manteiga em uma panela até derreter. Acrescentar a farinha de trigo e deixar fritar, após colocar o leite e deixar cozinhar por 1 minuto. Reservar.

Recheio:

Cortar os legumes. Fritar o óleo, a cebola e o alho. Acrescentar os legumes cortados. Acrescentar o molho branco com os legumes.

Montagem:

Colocar em uma assadeira untada com óleo a metade da massa. Acrescentar o recheio de legumes com molho branco. Colocar acrescentar o restante de massa em cima. Polvilhar em cima da massa 2 colheres de semente de gergelim. Assar em forno pré-aquecido a 200° graus por 30 minutos.

Rendimento: 10 porções.

Cascas cristalizadas

Autor da receita: Associação Amar Criança e Família - Pelotas/RS

Parte não convencional utilizada: Cascas

Ingredientes:

Cascas de laranjas, limões e bergamotas – 4 xícaras
Açúcar – 2 kg
Cravo – a gosto
Canela – a gosto



Modo de preparo:

Picar as cascas em julienne (curtas e finas) com 2,5 cm por 0,3 cm, aproximadamente. Colocar em uma panela as quatro xícaras grandes de cascas em um litro de água e 1 kg de açúcar e cozinhar em fogo baixo por cerca de 2 horas, sempre observando a calda para não caramelizar (adicionando água se necessário).

Quando as cascas vitrificarem escorrer a calda ainda quente com a ajuda de um coador apertando com uma escumadeira. Na sequência colocar as cascas coadas em uma bandeja grande sobre um kg de açúcar refinado e misturar para que as cascas se desgrudem umas das outras e todas fiquem cobertas por açúcar. Retirar o excesso de açúcar, colocar as cascas cristalizadas em travessas e na geladeira por 48 horas.

Observação: quando forem cascas de limão, fazer uma fervura prévia de 10 minutos com 1 litro de água e 1 xícara de açúcar, para diminuir o amargor.

Dica: A casca da laranja é rica em antioxidantes. A função deles no nosso organismo é de combater os radicais livres – substâncias que são produzidas no nosso corpo devido a fatores como o estresse e que são prejudiciais, podendo gerar doenças como o câncer. (631,25 mg de antioxidantes para cada 100g de casca de laranja)

Um bolinho para alegrar a tarde

Realizar pequenos lanches entre as refeições é importante para evitar o jejum prolongado e evitar exagero na próxima refeição. Aproveite para consumir alimentos nutritivos que ofereçam nutrientes relevantes para o organismo.



Bolo salgado integral

Autor da Receita: Maria da Glória Welter

Entidade Social: Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais (APAE) - Alegria/RS

Parte não convencional utilizada: sobras de alimentos

Ingredientes:

Massa:

3 ovos

½ xícara de óleo (girassol, soja, milho..)

1 xícara de aveia

1 xícara de farinha integral

1 colher de sopa rasa de sal

½ xícara de leite

½ xícara de água

1 colher sopa de fermento químico.

Recheio: Sobras de carne de frango, carne moída, atum, sardinha ou presunto. Legumes com talos e folhas, como brócolis, espinafre, couve, salsa e cebolinha verde, cenoura, milho verde, ervilha, cebola, pimentão, tomate e sal a gosto. Queijo ralado e orégano.

Modo de preparo:

Massa: Em uma tigela bater os ovos com o sal, acrescentar o óleo, a aveia, a farinha integral, o leite e a água até dar ponto, misturar bem e acrescentar o fermento químico, untar uma forma e colocar

Recheio: Misturar as sobras de carnes ou presunto com todos os legumes e folhas verdes picadas, colocar sal a gosto.

Espalhar sobre a massa, por último colocar o queijo ralado e o orégano. Assar em forno médio. Pode servir quente ou frio, como refeição acompanhado de salada verde ou lanche.

Rendimento: 24 pedaços



Bolo de cenoura

Autor da Receita: Márcia Dagort

Entidade Social: Associação Educacional e Social para Crianças e Adolescentes Vó Erick Panke - Santa Cruz/RS

Parte não convencional utilizada: Cascas da cenoura

Ingredientes:

- 5 ovos
- ½ xícara de açúcar
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de leite morno
- ½ xícara de azeite
- 2 cenouras médias com casca
- 2 colheres de sobremesa de fermento químico
- 1 pitada de sal



Modo de preparo:

Bata as claras em neve e reserve. Bata as gemas, açúcar, azeite, sal e as cenouras no liquidificador. Junte a mistura numa bacia com a farinha e misture. Acrescente as claras em neve e o fermento. Despeja a mistura em uma forma untada e asse no forno médio.

Rendimento: 16 porções

Bolo de banana

Autor da receita: Associação de Convivência e Fortalecimento de Vínculos para Crianças e Adolescentes de Crissiumal (ABEMEC) - Crissiumal/RS

Parte não convencional utilizada: casca de banana

Ingredientes:

Bolo:

4 cascas de banana

4 ovos

1 xícara de açúcar

2 xícaras de leite

2 colheres de sopa de margarina

3 xícaras de farinha de trigo

1 colher de sopa de fermento químico

1 pitada de sal

1 pitada de baunilha

Cobertura:

1 xícara de açúcar

½ xícara de água

½ limão

4 bananas picadas



Modo de preparo:

Bolo:

Bater as claras em neve e reservar. Bater no liquidificador, as gemas dos ovos, as cascas das bananas e a margarina. Bater estes ingredientes até virar uma mistura homogênea, e aos poucos ir acrescentando o leite e a farinha de trigo. Após colocar esta mistura em um refratário, acrescentar o sal, a baunilha e por último o fermento químico. Misturar de leve as claras. Colocar em uma assadeira untada, e levar ao forno, assar em média de 30 a 40 minutos, em temperatura de 250°.

Cobertura:

Em uma panela, colocar o açúcar e mexer até dourar. Acrescentar a água e o suco de limão, deixar ferver até o ponto de caramelo. Acrescentar as bananas e mexer. Após esfriar um pouco, despejar em cima do bolo.

Rendimento: 15 fatias.

Bolo de frutas

Autor da Receita: Ionice Salvador - Cachoeira do Sul/RS
Parte não convencional utilizada: Casca da maçã

Ingredientes:

- 3 ovos inteiros
- 4 bananas
- 1 xícara de maçã picada com casca
- 1 xícara de farinha de aveia
- 1 colher de sobremesa de canela em pó
- 1 colher de sopa de fermento químico



Modo de preparo:

Amassar as bananas, misturar os ovos e ir misturando o restante dos ingredientes. Untar as forminhas de cupcake e colocar no forno por 25min a 180°C.

Rendimento: 1 bolo pequeno ou 6 cupcakes

Bolo de chuchu

Autor da receita: Centro Educacional Santo Agostinho (CESA) - Erechim/RS

Parte não convencional utilizada: chuchu com casca

Ingredientes:

- 1 chuchu inteiro com casca (ralar e reservar)
- 200 ml de leite
- 3 ovos
- 3 colheres de sopa de manteiga
- 1 ½ xícara de açúcar
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 50 gr de côco ralado
- 1 pitada de sal
- Canela em pó à gosto
- 1 colher de sopa de fermento químico



Modo de preparo:

- Ralar e reservar o chuchu.
- Colocar no liquidificador o leite, os ovos, a manteiga e o açúcar e bater.
- Após, acrescentar a farinha de trigo, bater bem, colocar o chuchu ralado, o côco ralado, canela em pó e o sal.
- Mexer bem e acrescentar o fermento químico.
- Colocar em uma forma untada e levar ao forno para assar.

Rendimento: 15 fatias

Fechando o dia

Um lanche ou uma refeição mais leve a noite supre as necessidades do organismo sem sobrecarregar o sistema digestivo durante o sono. Não esqueça de manter uma alimentação saudável e equilibrada em nutrientes nesta refeição também.



Caponata de casca de banana verde

Autor da receita: Cleci Tacca - Erechim/RS

Parte não convencional utilizada: Casca de banana verde

Ingredientes:

- 2 ½ xícaras de casca de banana verde cozida e picada
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão verde picado
- 1 abobrinha picada
- 1 chuchu picado
- 1 cenoura ralada (parte mais grossa do ralador)
- 3 colheres de salsa picada (preferência talinhos)
- 1 colher de sopa de sal
- 1 colherzinha de páprica defumada
- ½ colher de tomilho
- 1 colher de açúcar mascavo
- 4 colheres de vinagre de maçã ou de álcool
- 1 xícara de azeite de oliva ou óleo
- Opcional: pimenta, cúrcuma, gengibre em pó



Modo de preparo:

Refogar com azeite ou óleo os legumes separadamente de 5 a minutos dependendo da textura do legume. Adicionar o azeite que sobrou em uma frigideira grande e refogar a casca da banana verde com a salsa por 5 minutos. Acrescentar os demais legumes e refogar por mais 5 a 10 minutos. Adicionar os demais ingredientes e misturar bem. Cozinhar por mais 10 a 15 minutos e se necessário acrescentar mais azeite. Depois é só guardar em vidros e conservar na geladeira;

Dicas:

A caponata é perfeita para comer com pão, torradas, saladas e panquecas.

Estudos revelam que a casca de banana verde é tão funcional ou mais que a biomassa veja algumas funções deste alimento funcional, barato e poderoso auxiliar da boa saúde: auxilia no emagrecimento por ser rica em fibras solúveis, proporcionando maior sensação de saciedade, melhora o trânsito intestinal e ajuda a controlar a glicemia.

Rica em minerais como o potássio, cálcio e fósforo, que tem função de evitar a fadiga muscular. É rica em antioxidantes e de baixa caloria.

E o melhor: é muito versátil, pode ser consumida com pão, torradas, em pizza, panquecas, adicionada em saladas...

Pão de espinafre turbinado

Autor da receita: Keila R. G. B. Militor e Camila Scarpatto
Associação Beneficente Evangélica Floresta Imperial

(ABEFI) - Novo Hamburgo/RS

Parte não convencional utilizada: talos e folhas de
brócolis e espinafre

Ingredientes:

- 1 molho de espinafre
- 1 ovo
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 3 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de sal
- 1 brócolis com folhas
- 1 cenoura com casca
- 1 tomate
- 1 cebola
- ½ pimentão verde
- 2 ovos cozidos
- 1 pacote de fermento biológico
- 10 folhas de ora pronobis
- ½ copo de água morna.



Modo de preparo:

No liquidificador, bater o espinafre refogado com ora pronobis, o ovo cru e a água por 1 minuto. Em uma bacia misture todos 1 xícara de farinha, o açúcar, o sal e o fermento. Adicione o líquido batido. Vá acrescentando o restante da farinha até dar ponto. Deixe crescer por 2 a 3 horas. Refogue os legumes, folhas e talos restantes, tempere a gosto. Abrir a massa com o rolo e adicionar os legumes refogados, enrole com cuidado. Disponha em forma untada e leve para assar em forno pré-aquecido por 30-40 minutos.

Dicas:

O consumo de espinafre auxilia a prevenir a diminuição da visão com o avançar da idade, por ser rico no antioxidante luteína; prevenir câncer de cólon, por conter luteína; prevenir anemia, por ser rico em ácido fólico e ferro; proteger a pele contra o envelhecimento precoce, por ser rico em vitaminas A, C e E.

Rendimento: 12 fatias em média

Tortinha integral

Entidade Social: Associação Hospital Bom Pastor - Ijuí
Parte não convencional utilizada: cascas e sementes

Ingredientes:

Massa:

- 2 ovos
- 2 xícaras de farinha integral
- ½ xícara de farinha de trigo
- 5 colheres de margarina

Recheio:

- 2 unidades médias de cascas de abobrinha
- 2 unidades médias de casca de cenoura
- 1 unidade média de casca de beterraba
- Sal á gosto
- Orégano á gosto
- Pimenta á gosto
- 1 colher de sopa de óleo

Farofa:

- 2 unidades de casca de banana
- 1 xícara de farinha de mandioca
- 1/5 de cebola
- 1 colher de sopa de óleo
- Tempero-verde a gosto
- Semente de moranga



Modo de preparo:

Massa:

Colocar em uma tigela média os ovos e as farinhas. Adicionar a margarina derretida, sal e por último a água para sovar. Sovar até dar liga.

Montar em uma forma de torta média ou grande e reservar.

Recheio:

Refogar em uma frigideira média o óleo e as cascas. Deixar cozinhar as cascas com um pouco de água. Adicionar os temperos a gosto.

Farofa:

Refogar em uma frigideira média óleo, a cebola e as cascas de banana até dourar.

Adicionar a farinha, os temperos e a semente da moranga assada ou gratinada.

Colocar na forma com a massa o recheio por último a farofa.

Levar ao forno 180°graus por 25 a 30 minutos.

Rendimento: 3 unidades ou 1 unidade grande.

Torta de sobras diferente

Autor da Receita: Angela Kruger

Entidade Social: Centro de Reabilitação Social e Beneficente

Evangelico SOS Vida – Santo Ângelo/RS

Parte não convencional utilizada: cascas e talos

Ingredientes:

200 gr de casca de chuchu
200 gr de casca de
beterraba
4 ovos
2 xícaras de leite
100 g de queijo em pedaços
Sal a gosto
Talos de agrião
6 fatias de pão de centeio
amanhecido



Modo de preparo:

Bater a massa no liquidificador com alho e cebola a vontade; desfiar pedaços de frango, colocar tempero a gosto, colocar no refratário; Por último, misturar com a massa, colocar queijo e orégano. Pode-se fazer com ricota e passas de uva.

Rendimento: 20 porções

Crepe de alface

Autor da receita: Entidade Social: Casa de Apoio Madre Ana
Porto Alegre/RS

Parte não convencional utilizada: Folhas de alface

Ingredientes:

- 3 folhas de alface (45 g)
- 2 ovos (100 g)
- 2 colheres de polvilho (80 g)
- 1 colher de sopa de óleo de soja (8 ml)
- Sal e temperos à gosto



Modo de preparo:

Higienizar as folhas de alface, cortar em tiras finas, temperar e reservar.

Em uma vasilha, bater os ovos, o óleo e o polvilho.

Em uma frigideira, antiaderente, em fogo baixo, colocar um fio de óleo e dispor a alface.

Despejar a massa sobre a alface.

Virar a massa para dourar dos dois lados.

Rendimento: 1 porção

Opcional: Servir em formato de cupcake, dispor a mistura em forminha untadas e levar ao forno, pré-aquecido, à 180° por 12 minutos.

Quiche de brócolis com requeijão

Autor da Receita: Silvio Lourenço Moraes Loreto
Parte não convencional utilizada: casca de cenoura

Ingredientes:

Massa:

- 1 xícara de chá de farinha de aveia
- 1 ovo
- 40 g de queijo ralado
- 1 xícara de chá de óleo
- 1 pitada de sal
- 1/2 colher de chá de orégano
- 1 colher sopa de requeijão light

Recheio:

- 1/2 cebola
- 1 dente de alho
- 3 colheres de sopa de cenoura ralada com casca
- 2 colheres de ervilha
- 1/2 tomate
- 3 colheres de sopa de requeijão light
- 1 pitada de sal
- 1/2 colher de chá de “chimichurri”
- 3 colheres de sopa de muçarela ralada
- 1/2 xícara de chá de peito de frango cozido e desfiado
- Cheiro verde a gosto



Modo de preparo:

Massa:

Misture todos os ingredientes, amasse bem, coloque em uma forma para quiche ou uma forma redonda forrada com papel manteiga e leve ao forno pré-aquecido 180° por 20 minutos.

Recheio:

Em uma panela coloque um fio de azeite de oliva, coloque a cebola, o alho. A cenoura, o frango desfiado e o tomate, refogue por uns três minutos, mexendo sempre, coloque sal a gosto, o 'chimichurri', desligue o fogo e acrescente o brócolis, a ervilha e o requeijão misturando bem para incorporar todos os ingredientes, reserve. Depois da massa pré-assada acrescente a recheio e cubra com a muçarela e leve ao forno por mais 15 minutos. Sirva quente.

Rendimento: 10 fatias.

Chips assado de casca de batata

Autor da receita: Casa de Recuperação de Alcoolatras e Drogados (CRADE) - Erechim/RS

Parte não convencional utilizada: casca de batata

Ingredientes:

Cascas de 1kg de batata

½ colher de sopa de azeite

Sal e pimenta-do-reino moídos,
à gosto



Modo de preparo:

Lavar as cascas das batatas, sob água corrente.

Secar bem as cascas com um pano – a casca deve ficar o mais sequinha possível, esse é o segredo para conseguir uma textura crocante ao assar.

Adicionar nas cascas, o azeite, sal e pimenta.

Pré-aqueça o forno a 200 °C (temperatura média), colocar as cascas em um refratário e levar para assar.

Rendimento: 10 porções.

Semana mundial da alimentação

Veja a seguir um especial sobre o aproveitamento integral de um ingrediente muito saudável, a beterraba!

Estas receitas foram criadas por influenciadores gaúchos, durante a SEMANA DA ALIMENTAÇÃO 2020. Eles aceitaram o desafio de criar seus próprios preparos, tudo com foco em cuidar da saúde com uma alimentação bem saudável! Aproveite as dicas!

#SemanaDaAlimentação #MesaBrasil #SescRS



Bolo salgado de beterraba

Jaqueline Anhaya

Ingredientes:

Massa:

3 ovos

3 colheres de sopa de amido de milho

1 colher de sopa de óleo de coco

1 xícara de chá de leite

9 colheres de sopa de farinha da sua preferência

1 colher de fermento

Recheio:

1 beterraba ralada com casca

Talos e folhas da beterraba picados

1 cenoura ralada com casca

Creme de ricota

Carne picada e refogada



Modo de preparo:

No liquidificador bata os ovos, colheres de sopa de amido de milho, óleo de côco e o leite. Misture a mão com os ingredientes acima a farinha da sua preferência e o fermento. Despeje metade da massa, o recheio e a outra metade da massa em uma forma untada com óleo de côco. Asse por 35-40 min no forno 200°C.

Rendimento: 8 fatias generosas

Muffin salgado de beterraba

Samantha Peixoto

Ingredientes:

1 beterraba média com casca, talos e folhas

300 ml de leite semidesnatado

2 ovos de galinha

2 xícaras de farinha de trigo refinada

½ xícara de óleo vegetal ou azeite de oliva

½ cebola branca

60 g de queijo parmesão para ralar

1 colher de sopa de fermento químico

Sal à gosto

Obs: xícara utilizada de 250 ml



Modo de preparo:

Higienize bem a beterraba, os talos e as folhas.

Pique a cebola, os talos e as folhas da beterraba e refogue-os em uma panela com um fio de azeite de oliva ou outro óleo vegetal.

Adicione uma pitada de sal e reserve. No liquidificador: bata os ovos, o leite, o óleo/azeite, metade da beterraba com casca e adicione sal à gosto. Agora sem liquidificador, com o auxílio de uma colher: misture o refogado com a massa preparada. Rale a outra metade da beterraba dentro da massa. Adicione o fermento e misture. Coloque em forminhas individuais e rale o queijo parmesão por cima de cada muffin.

Obs: Pré-aqueça o forno a 180°C. Asse por 25 min a 200°C ou até fazer o teste do palito. Para essa receita foi utilizado forno elétrico no modo convencional.

Rendimento: 13 unidades

Panqueca de beterraba com muçarela, peito de peru e ricota

Luíza Seibert

Ingredientes:

Massa:

½ xícara de chá de farinha de trigo
1/2 xícara de chá de leite
1 ovo
1/2 colher de chá de sal
1 beterraba média crua cortada em cubos

Recheio:

1 pedaço de ricota
4 fatias de queijo mussarela picada em cubos
4 fatias de peito de frango picado em cubos
Salsinha picada a gosto

Molho Bechamel:

3 colheres de sopa de margarina sem sal
4 colheres de sopa de farinha de trigo
250 mL de leite integral
Noz moscada a gosto
Sal a gosto



Modo de preparo:

Massa:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até que os pedaços de beterraba sejam triturados. Deixe a massa descansando por meia hora (30 minutos) em temperatura ambiente. Após o tempo de descanso, em uma frigideira antiaderente de 25 cm de diâmetro, coloque uma concha de massa, faça movimentos circulares para espalhar a massa por todo o fundo, quando as bordas começarem a soltar vire a massa, com auxílio de uma espátula, e cozinhe a massa do outro lado. Reserve.

Recheio:

Com o auxílio de um garfo amasse a ricota, adicione os outros ingredientes e misture bem, se necessário tempere com um pouco de sal.

Molho Bechamel:

Em uma panela derreta a manteiga, adicione a farinha de trigo, misture bem e deixe cozinhar por uns 2 minutos mexendo sempre, após este tempo adicione todo o leite. Cozinhe por volta de 20 a 30 minutos até que o molho engrosse, mexa sempre para evitar que o molho fique empelotado e grude no fundo da panela. Tempere com sal e noz moscada a gosto.

Rendimento: 3 a 4 panquecas

Bolo de beterraba com cobertura de chocolate

Júlio Desso

Ingredientes:

Massa:

3 ovos

¼ xícara (chá) de óleo de milho

¼ xícara (chá) de suco de limão

1 beterraba (Crua)

1½ xícara (chá) de açúcar

1½ xícara (chá) - de farinha de trigo

½ colher (sopa) de fermento em pó

Cobertura:

150g de chocolate ao leite

Meia caixinha de creme de leite



Modo de preparo:

Massa:

Na jarra do liquidificador adicione os ovos, o óleo, o suco de limão a beterraba picada e o açúcar. Bata até obter um creme homogêneo e reserve. Em uma tigela peneira a farinha de trigo e o fermento em pó.

Adicione os líquidos aos secos e misture até obter uma massa homogênea. Transfira a massa para uma fôrma (24cm de diâmetro) untada e asse em forno pré aquecido a 160°C por aproximadamente 40 minutos*.

* O tempo pode variar, faça o teste do palito, quando o palito sair limpo o bolo está pronto.

Cobertura:

Em um processador de alimentos adicione o chocolate e o creme de leite (aquecido), processe até obter um creme liso. Deixe o bolo esfriando sobre uma grade e desenforme após 10 minutos.

Montagem:

Aplique a cobertura no bolo e decore com os confeitos de sua preferência.

Rendimento: 1 bolo / 12 fatias

Suco de beterraba

Pietra Fogaça

Ingredientes:

- 1 beterraba média
(com folhas e talos)
- 1 maçã média
(com casca, sem sementes)
- 5 gotas de adoçante sem calorias



Modo de preparo:

Corte a beterraba e a maçã em 4 pedaços, corte o talo e as folhas em pedaços bem pequenos. Coloque tudo no liquidificador com 2 copos de água gelada e as gotas de adoçante. Bata bem. Coe a polpa (não joguei fora, coloquei em forminhas de silicone de gelo e congelei, utilizei para fazer smoothies depois).

Rendimento: 700ml de suco e 1 forminha de gelo cheia de polpa.

Torta salgada de talos

Marcela Ferreira

Ingredientes:

- 4 xícaras de farinha de trigo branca
- 2 xícaras de aveia em flocos
- 2 xícaras de água filtrada
- 1 xícara de óleo
- 2 ovos
- 1 colher de sobremesa de sal
- 2 colheres de sobremesa de orégano
- 1 colher de sobremesa de cominho
- 1 colher de sopa de fermento químico
- 4 xícaras de talos e folhas de beterraba picados (pode ser talos e folhas de qualquer vegetal).



Modo de preparo:

Pique os talos e as folhas em pequenos pedaços e misture com todos os ingredientes (exceto o fermento) em uma vasilha, em qualquer ordem. Quando já estiver uma massa homogênea acrescente o fermento e mexa com suavidade. Acomode em uma forma untada, de preferência com furo central e coloque em forno pré aquecido até que esteja assada (em torno de 45min). Você pode espetar um palito ou garfo e quando não sair sujo está pronta.

Rendimento: 1 forma média.

Nhoque de beterraba com molho de folhas

Ingrid Machado

Ingredientes:

Massa:

2 beterrabas pequenas com casca

2 batatas com casca

2 xícaras de farinha de trigo

1/2 xícara de queijo ralado

Molho:

1 colher de chá de cebola triturada

1 colher de chá de alho amassado

1 caixinha de creme de leite

1 xícara de folhas de beterraba picadas

1 colher de café de noz moscada

Sal a gosto



Modo de preparo:

Massa:

Asse as beterrabas e as batatas no forno com papel alumínio até ficarem macias. Triture as beterrabas no processador. Amasse as batatas. Junte as beterrabas trituradas com as batatas amassadas. Coloque os temperos e o queijo e misture. Vá acrescentando a farinha aos poucos e misturando até dar o ponto de enrolar. Em uma mesa/balcão limpo espalhe uma camada de farinha e vá fazendo rolos compridos de nhoque e depois corte em pedaços pequenos. Ferva uma panela d'água e vá colocando os nhoques aos poucos, quando subirem a superfície, vá retirando da panela.

Molho:

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Leve ao fogo em fogo baixo para esquentar o molho, fique atento para não talhar.

Rendimento: 3 a 4 porções (pratos)

Risoto de beterraba com crisps de folhas de beterraba

Silvio Bento

Ingredientes:

1 beterraba grande com as folhas
1 xícara de arroz arbóreo
1litro de caldo de legumes ou de frango
1 cebola picada
1 dente de alho
1/2 xícara de vinho branco seco
2 colheres de sopa de manteiga, sem sal
Azeite
Sal e pimenta preta QB
Óleo para fritar
Queijo parmesão a gosto



Modo de preparo:

Lava bem as folhas de beterraba e secar com papel toalha, após cortar finamente.

Fritar em óleo bem quente, retirar da frigideira e deixar esfriar sobre folhas de papel toalha e reservar.

Descascar a beterraba e cozinhar em água com uma pitada de sal, reservar esse líquido .

Picar a cebola e o alho em cubinhos e refogar bem no azeite, em uma panela larga.

Colocar o arroz arbóreo e dar uma ligeira fritada, Acrescentar o vinho, mexendo sempre.

Após regar o arroz com o caldo da beterraba e o caldo de legumes.

Picar a beterraba em cubinhos pequenos, juntar ao arroz, colocar sal e pimenta preta moída.

Quando o arroz estiver cozido “al dente”, coloque as colheres de manteiga, misture levemente e aguarde uns minutos. (mantecatura)

Sirva imediatamente finalizando o prato com os crispies de folhas e lascas de queijo parmesão.

Rendimento: 02 porções

Risoto de beterraba

Martina Rios

Ingredientes:

- 1 cebola
- 3 colheres de azeite de oliva
- 2 beterrabas
- Folhas de 2 beterrabas
- 2 xícaras de arroz arbóreo ou carnaroli
- 1 copo de vinho branco
- Água ou caldo de legumes à gosto



Modo de preparo:

Cozer as beterrabas e bater no liquidificador com a água do cozimento, até ficar um creme homogêneo. Reserve.

Picar a cebola e refogar no azeite de oliva.

Coloque o arroz, dê uma leve refogada e despeje o vinho branco enquanto mexe.

Vá colocando a água ou caldo de legumes aos poucos e mexendo constantemente. Após cerca de 10min, comece a colocar o creme de beterraba ao invés da água/caldo. Se necessário, volte a colocar caldo, até dar o ponto do arroz!

Sirva ainda quente, debulhe o queijo gorgonzola em cima do risoto e finalize com as folhas de beterraba e um fio de azeite de oliva!

Rendimento: 4 porções.

Creme de beterraba

Leila Moura

Ingredientes:

Água do cozimento de três beterrabas
Uma colher de sopa de maisena
Duas colheres de sopa de açúcar ou uma colher de sopa de adoçante de mesa em pó



Modo de preparo:

Dissolva a maisena e o açúcar ou adoçante num pouco de água e acrescente na água do cozimento da beterraba. Fique mexendo, em fogo brando, até borbulhar. Coloque num refratário ou em taças individuais para esfriar. Se preferir bata claras em neve e sirva junto.

Rendimento: serve até quatro pessoas.

Bolinho de beterraba

Caroline Beskow

Ingredientes:

2 xícaras de farinha de trigo
1 beterraba
1 xícara de talos + folhas de beterraba
1/3 xícara de óleo vegetal
1/2 xícara de água
1 dente de alho
Sal a gosto



Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes menos a água. Adicione a água em poucas quantidades. Com uma colher de sopa coloque a massa do bolinho em uma forma untada, os bolinhos devem ficar 2 cm de distância para não grudar. Asse em forno pré aquecido a 180 graus a 20 minutos.

Rendimento: 6 unidades médias