



# RECEITAS MESA BRASIL

12º Concurso de Receitas

[www.sescma.com.br/assistencia/mesa-brasil](http://www.sescma.com.br/assistencia/mesa-brasil)

# RECEITAS MESA BRASIL

Série Concurso de Receitas



2019

---

## Administração Regional no Maranhão

### Presidente

José Arteiro da Silva

### Diretora Regional

Rutineia Amaral Monteiro

### Diretora de Administração e Finanças

Darlise Ramos Serra Carvalho

### Diretor de Planejamento e Desenvolvimento

José Ribamar Oliveira Cunha

### Diretora de Programas Sociais

Maria Regina Silva Soeiro

### Coordenação do Programa Mesa Brasil

Roberta Rodrigues Ribeiro

### Técnica Especializada Nutricionista

Elaine Cristina Teixeira de Oliveira

### Técnica Especializada Assistente Social

Silvana Pinheiro Silva e Silva

### Agente de Atividades Sociais e Administrativas

Luciana Pereira Teixeira

### Auxiliares Operacionais

Antônio de Jesus Ribeiro Lopes

Valdir Damasceno Ramos

### Motoristas

Aurélio Moraes Ribeiro

Carlos de Leon Almeida Sodré

## LIVRO DE RECEITAS MESA BRASIL

**Redação:** Elaine Cristina Teixeira de Oliveira  
CRN-6 nº 5337

**Edição e revisão:** Lideney Corrêa Ribeiro  
Ferreira DRT/MA nº 745

**Capa:** Foto Joaquim Neto  
*Imagens divulgação*

**Tiragem:**



# SUMÁRIO

Apresentação .....	3
Bife de casca de batata acompanhado com palitos de casca de abóbora .....	4
Farofa de casca de banana .....	5
Molho de inhame .....	6
Torta salgada .....	7
Farofa de cuscuz com casca de banana .....	8

# APRESENTAÇÃO

Costumamos descartar muitas partes importantes durante o preparo de refeições e que, muitas vezes, contêm mais nutrientes do que as que utilizamos.

De maneira educativa, o Programa Mesa Brasil Sesc realiza oficinas de aproveitamento integral de alimentos com as merendeiras, voluntárias e presidentes das entidades atendidas, ensinando a arte de transformar alimentos, que geralmente vão para o lixo, em deliciosas receitas.

Com ingredientes comuns, uma pitada de criatividade e receitas bem práticas, a ideia é comer de uma maneira mais saudável, reduzindo desperdícios e gastando menos.

E com essa proposta que na 12ª edição do Concurso Mesa Brasil Sesc foram selecionados seis pratos saborosos, recheados de nutrientes e com custo bem abaixo da média, elaborados pelas entidades sociais atendidas pelo programa e incrementam o cardápio de crianças, adolescentes e jovens de diferentes bairros da capital.

Esse trabalho permanente de compromisso social tem a parceria de diversos segmentos da sociedade que formam a base de sustentação de todas as ações que objetivam contribuir para a inclusão nutricional e social de segmentos da população em situação de vulnerabilidade alimentar, por meio de uma ação educativa intensa voltada à Segurança Alimentar, difusão de conhecimentos e promoção da cidadania.

Este livro compõe a série Receitas Mesa Brasil que reúne os pratos apresentados no evento anual promovido pelo programa como forma de incentivar o espírito inventivo que existe em cada pessoa e promover menos desperdício e mais saúde na mesa. Confira as seis receitas da edição 2019 e adicione mais sabor e vitaminas ao cardápio da sua família!

# BIFE DE CASCA DE BATATA

acompanhado com palitos de  
casca de abóbora

Autora: Graciara Feitosa  
Contato: (98) 99934-3430  
Entidade social: Jardim  
de Infância Trenzinho do ABC

## Ingredientes

- Batata inglesa | ½ Kg
- Cheiro verde | 1 maço
- Pimenta dedo de moça | 3 unidades
- Pimentão pequeno | 1 unidade
- Ovos | 2 unidades
- Cebola grande | 1 unidade
- Farinha de trigo | 2 xícaras (chá)
- Sal e pimenta do reino | a gosto

## Modo de preparo

**Para o bife:** Lave muito bem as batatas e rale com a casca do lado grosso do ralo; pique o cheiro verde, incluindo os talos bem picados; acrescente a cebola, pimentão e pimenta dedo de moça muito bem picado; acrescente os ovos sem bater, coloque o trigo com o sal e a pimenta do reino a gosto. Misture tudo muito bem e frite em forma de bifés em óleo quente.

**Para os palitos:** Corte as cascas de abóbora em forma de palitos e tempere com sal e pimenta do reino a gosto. Leve para fritar em óleo quente.

**Tempo de preparo: 30 minutos**

**Custo da receita: R\$10,00**

**Rendimento: 12 bifés pequenos**



# FAROFA DE CASCA DE BANANA

Autora: Cláudia Ribeiro

Contato: (98) 98900-5595

Entidade social: Associação

Centro de Operações Especiais - ACOE

## Ingredientes

- Cascas de banana | 8 unidades
- Biscoito salgado, tipo cream cracker | 1 pacote
- Bacon | 100 gramas
- Manteiga sem sal | 2 colheres de sopa
- Pimentão pequeno | 1 unidade
- Alho | 4 dentes
- Pimenta do reino e sal | a gosto
- Azeitonas | 100 gramas

## Modo de preparo

Em uma frigideira pré-aquecida, coloque a manteiga, a cebola, o pimentão (bem picados) e o alho, sempre mexendo. Acrescente as cascas de banana já cortadas em cubos e em seguida o bacon já frito. Logo após, acrescente o biscoito triturado, bem fino no liquidificador, misture tudo e, para finalizar, coloque azeitonas.

**Tempo de preparo: 20 minutos**

**Custo da receita: R\$25,00**

**Rendimento: 8 porções**



# MOLHO DE INHAME

Autora: Rosaniria

Contato: (98) 99609-4390

Entidade social: Comunidade

Terapêutica do Maranhão - CTM

## Ingredientes

- Inhame | 500 gramas ou 4 unidades grande
- Cebola |  $\frac{1}{4}$  da unidade
- Alho | 1 dente
- Limão | 1 unidade
- Cheiro verde | 1 maço
- Orégano, azeite de oliva, sal | a gosto



## Modo de preparo

Cozinhe o inhame até ficar bem macio. Retire da panela e reserve o caldo. No liquidificador coloque a cebola, o alho, o suco do limão, orégano, sal e azeite de oliva, bata até ficar homogêneo. Depois acrescente o inhame e, se necessário, acrescente o caldo. Para finalizar coloque folhas de cheiro verde.

**Tempo de preparo: 10 - 15 minutos**

**Custo da receita: R\$17,00**

**Rendimento: serve 10 pessoas**

# TORTA SALGADA

Autora: Francinete Alves

Contato: (98) 99908-8918 / 99983-3338

Entidade social: Instituto

Sócio Educacional Jesuína - INSEJ

## Ingredientes

- Talo de vinagreira | 200 gramas
- João gomes | 200 gramas
- Pimentão pequeno | 1 unidade
- Farinha de trigo | 1 xícara
- Presunto picado | 5 gramas
- Margarina | 3 colheres
- Ovos | 6 unidades
- Cheiro verde | 1 maço
- Queijo | 100 gramas
- Sal | a gosto

## Modo de preparo

Escalde a vinagreira com o joão gomes. Bata os ovos separados. No liquidificador bata todos os ingredientes bem e, por último, coloque os ovos, logo após coloque numa forma uma porção de cada ingrediente e, por último, o queijo. Leve ao forno pré-aquecido.

**Tempo de preparo: 20 minutos**

**Custo da receita:**

**Rendimento: 10 porções**



# FAROFA DE CUSCUZ COM CASCA DE BANANA

Autora: Josenilde de Lima Sales

Contato: (98) 98831-3155

Entidade social: Associação  
de Mães Bom Jesus dos Aflitos da Vila  
Embratel



## Ingredientes

- Cuscuz cozido | 2 xícaras
- Linguiça calabresa | 200 gramas
- Casca de banana | 6 unidades
- Cebola | 1 unidade
- Alho | 1 dente
- Tempero pronto | 1 unidade
- Margarina | 100 gramas
- Cheiro verde | a gosto

## Modo de preparo

Frite a linguiça calabresa na margarina, após 5 minutos, acrescente as cascas de bananas cortadas em cubos pequenos, coloque a cebola e o alho e, por último, o tempero pronto. Acrescente o cuscuz cozido e misture tudo por mais 2 minutos. Retire do fogo e coloque cheiro verde a gosto.

**Tempo de preparo: 25 minutos**

**Custo da receita: R\$6,00**

**Rendimento: serve 4 pessoas**

