



RECEITAS

MESA BRASIL

11° CONCURSO DE RECEITAS

WWW.SESCMA.COM.BR/ASSISTENCIA/MESA-BRASIL

RECEITAS

MESA

BRASIL

SÉRIE CONCURSO DE RECEITAS



2018

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
Torta de mamão verde	4
Torta de casca de banana	5
Torta de pimentão	6
Geleia de tamarindo	7
Geleia de abacaxi com pimenta	8
Geleia de pimentão.....	9
Abacaxi recheado.....	10
Torta de repolho.....	11
Farofa de Vitamilho.....	12
Torta salgada nutritiva.....	13

APRESENTAÇÃO

Cozinhar é uma corrente do bem! Por mais simples que seja a receita, muitas passam de geração em geração valorizando a riqueza da gastronomia afetiva. No Mesa Brasil Sesc as receitas integram as ações educativas que promovem o aproveitamento integral, a nutrição adequada e a reeducação alimentar, com objetivo de combater a fome e o desperdício com segurança.

Cantineiras e funcionários das entidades sociais atendidas pelo programa são alvo dessas ações que oferecem a oportunidade de enriquecer nutricionalmente as refeições oferecidas a crianças, adolescentes e jovens, por meio de um cardápio variado, que se configura como uma fonte de educação para o preparo e o consumo.

Consolidando esse trabalho, anualmente acontece o Concurso de Receitas como forma de divulgar um pouco da gastronomia sustentável praticada nas entidades sociais que já é uma tendência mundial.

Em 2018, foram selecionados dez pratos produzidos por algumas entidades sociais cadastradas no Mesa Brasil Sesc que foram avaliados por uma banca de jurados convidados conforme os seguintes critérios: apresentação, sabor, consistência, criatividade, custo/benefício, praticidade e valor nutricional.

Essas receitas compõem esse caderno que tem o poder de resgatar, apontar caminhos, contar história por meio de sabores que representam o compromisso social do Sesc com os diversos segmentos da sociedade.

O conteúdo dessa série não é apenas o registro dos modos de fazer cada prato, mas faz parte das ações estruturais do Mesa Brasil Sesc que contribuem para a inclusão nutricional e social de segmentos da população em situação de vulnerabilidade alimentar, por meio de uma ação educativa intensa voltada à Educação Alimentar, difusão de conhecimentos e promoção da cidadania. Confira as dez receitas da edição 2018 e bom apetite!

Torta de Mamão Verde



Ingredientes

- Tomate | 1 unidade
- Cebola | 1 unidade
- Cheiro Verde | 1 maço
- Pimentão | 1 unidade
- Extrato de Tomate | 2 colheres
- Ovos | 4 unidades
- Óleo | 4 colheres de Sopa
- Mamão Verde | 1 Kg
- Sal | a gosto

Modo de preparo

Pique ou rale o mamão e coloque para cozinhar com sal. Depois de cozido, escorra o macarrão. Corte os temperos e depois misture ao mamão cozido. Bata os ovos e cubra a torta em seguida leve ao forno.

Tempo de preparo: 45 minutos

Custo da receita: R\$6,00

Rendimento: 10 porções

Torta de Casca de Banana



Ingredientes

- Casca de 15 Bananas
- Pimentão | 1 unidade
- Cebola | 1 unidade
- Tomate | 1 unidade
- Suco de meio limão
- Massa de Tomate | 2 colheres
- Ovos | 4 unidades
- Óleo | 4 colheres
- Sal | a gosto

Modo de preparo

Pique as cascas de bananas e reserve. Corte todos os temperos e refogue-os em seguida adicione as cascas picadas. Bata os ovos e despeje sobre a torta e leve ao forno para assar.

Tempo de preparo: 45 minutos

Custo da receita: R\$ 5,00

Rendimento: 10 porções

Torta de Pimentão



Ingredientes

- Pimentão Verde | 500 g
- Cebolinha | 500 g picado
- Couve | 100 g
- Trigo | 500 g
- Carne de soja | 100 g
- Queijo em fatia | 100 g
- Ovos | 12 unidades

Modo de preparo

Coloque os ovos e o trigo no liquidificador e bata bem, logo após coloque numa forma uma porção de cada ingrediente e por último o queijo e leve ao forno pré-aquecido por 20 minutos.

Tempo de preparo: 40 minutos

Custo da receita: R\$ 7,00

Rendimento: 20 porções

Autora: Graciara Feitosa
Entidade Social: Clube de Mães da Vila
São Luís do ABC



Geleia de Tamarindo

Ingredientes

- Tamarindo | 250 g
- Açúcar | 250 g

Modo de preparo

Leve ao fogo uma panela com a polpa do tamarindo e açúcar, mexendo bem até unir os dois ingredientes, deixe ferver bem sem deixar de mexer. Quando estiver secando, baixe o fogo e continue mexendo para não grudar na panela. Quando a geleia estiver escura e grossa desligue o fogo, deixe esfriar e coloque no pote.

Tempo de preparo: 60 minutos

Custo da receita: R\$ 10,00

Rendimento: 10 porções

Autora: Graciara Feitosa
Entidade Social: Clube de Mães da Vila
São Luís do ABC

Geleia de Abacaxi com Pimenta



Ingredientes

- Abacaxi | 1 unidade
- Maçãs | 2 unidades
- Pimentas dedo de moça (sem sementes) | 6 unidades
- Açúcar | 4 xícaras de chá
- Água | 2 xícaras de chá

Modo de preparo

Corte as frutas e a pimenta em pedaços pequenos e bata no liquidificador com água. Coloque a mistura em uma panela e adicione o açúcar e leve para esquentar em fogo baixo mexendo sempre. Quando estiver secando, baixe o fogo e continue mexendo para não grudar no fundo da panela. Quando a geleia estiver amarela e grossa, desligue o fogo, deixe esfriar e coloque no pote.

Tempo de preparo: 60 minutos

Custo da receita: R\$ 6,00

Rendimento: 10 porções



Geleia de Pimentão

Ingredientes

- Pimentão vermelho | 1 kg picado
- Açúcar | 500 g
- Cravinho | a gosto

Modo de preparo

Coloque o pimentão na panela com açúcar.

Tempo de preparo: 60 minutos

Custo da receita: R\$ 5,50

Rendimento: 10 porções

Abacaxi Recheado



Ingredientes

- Abacaxi | 1 unidade
- Cascas de 6 bananas
- Queijo | 100 g
- Presunto | 100 g
- Farelo de pão torrado | 1 xícara
- Alho | 3 dentes
- Sal | a gosto
- Pimenta | a gosto
- Molho de tomate | a gosto
- Óleo para fritar

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 180°C. Descasque o abacaxi e faça um corte de 2,5 centímetros no fundo da fruta. Usando uma faca, cuidadosamente, remova o excesso de abacaxi, retire as cascas das bananas em forma de bife, sem parti-las. Amasse o alho e adicione sal em um recipiente. Adicione as cascas das bananas. Bata os ovos e passe as cascas das bananas no ovo batido e, por último, passe no farelo de pão torrado, seguindo sempre essa ordem.

Em uma panela adicione óleo e frite as cascas das bananas. Deixe dourar os dois lados. Espalhe o molho de tomate nos bifos e cubra-os com queijo e presunto de forma uniforme. Enrole e coloque-os no abacaxi oco.

Descasque as batatas e as coloque as cascas em um refratário com água gelada. Depois de alguns minutos coloque as cascas no abacaxi e pincele com manteiga e queijo ralado. Leve ao forno por 30 minutos. Retire o abacaxi do forno e decore com cascas de banana e rodela de abacaxi, corte e sirva.

Tempo de preparo: 60 minutos

Custo da receita: R\$ 15,00

Rendimento: 6 porções

Torta de Repolho



Ingredientes

- Repolho picado | 1 unidade
- Maisena | 1 colher
- Cebola picada | 1 unidade
- Tomate picado | 1 unidade
- Alho | 3 dentes
- Pimentinhas de cheiro | 2 unidades
- Azeite de dendê | 1 colher
- Óleo | ½ copo
- Ovos | 6 unidades
- Leite de coco | ½ copo
- Orégano | a gosto
- Folha de louro | 1 unidade
- Tempero seco | a gosto
- Corante | a gosto
- Sal | a gosto

Modo de preparo

Doure o alho e a cebola no óleo, em seguida adicione o tomate, o pimentão e a pimentinha. Depois adicione o repolho e refogue bem em fogo baixo por 5 minutos. Quando estiver bem seco coloque o leite de coco e finalize com o dendê ainda na panela.

Tempo de preparo: 20 minutos

Custo da receita: R\$ 15,00

Rendimento: 6 a 8 porções

Farofa de Vitamilho

Ingredientes

- Fubá cozido | 400 g
- Linguiça calabresa | 400 g
- Bacon | 200 g
- Azeitona | 200 g
- Ovos | 6 unidades
- Cebola | 1 unidade picada
- Pimentão | 1 unidade picado
- Alho | 02 dentes amassados
- Tomate | 1 unidade picado
- Óleo | 100 ml
- Pimentas | 4 unidades picadas
- Manteiga | 100 g
- Cheiro verde | 1 maço

Modo de preparo

Coloque o óleo na panela e frite o bacon até dourar. Depois coloque a linguiça e deixe fritar também até dourar. Logo em seguida acrescente a cebola, o pimentão, o alho, o tomate e o pimentão. Refogue por 2 minutos. Coloque o fubá junto com todos os ingredientes e mexa até misturá-los. Por último coloque em um prato e adicione os ovos fritos por cima e cheiro verde picado.

Tempo de preparo: 30 minutos

Custo da receita: R\$ 23,50

Rendimento: 5 porções



Torta Salgada Nutritiva

Ingredientes

Recheio

- Peito de frango | 100 g cozido e desfiado (reserve 2 xícaras de caldo que foi cozido o frango)
- Soja hidratada | 100 g lavada e escorrida
- Cascas de chuchu, batata, cenoura e abóbora | 200 g
- Couve folha | 300 g cortada em tirinhas (reserve 100 g para decorar)
- Tomates | 2 unidades picadas
- Cebola | 1 unidade picada
- Pimentas de cheiro | 2 unidades picadas
- Cheiro verde | 1 maço picado
- Margarina | 2 colheres de sopa
- Queijo ralado | 2 colheres

Massa

- Arroz cozido | 100 g
- Aveia | 100 g
- Trigo com fermento | 100 g
- Sal | a gosto
- Ovos | 4 unidades
- Óleo | 100 ml
- Água | 100 ml
- Leite | 200 ml
- Fermento em pó | 1 colher de sopa

Modo de preparo

Recheio

Derreta a margarina e refogue todos os ingredientes, logo em seguida coloque o caldo de frango e deixe ferver até ficar bem ensopado.

Massa

Coloque no liquidificador os ovos inteiros, o óleo, o leite, o sal e a aveia. Bata tudo e aos poucos acrescente o trigo e água e por último o fermento. Coloque metade da massa numa forma untada e coloque o recheio por cima, em seguida cubra com o restante da massa. Coloque os fios da couve em cima embebendo na massa para não ressecar. Coloque para assar em forno quente.

Tempo de preparo: 1 hora

Custo da receita: R\$ 18,00

Rendimento: 10 porções



