



RECEITAS MESA BRASIL

12º Concurso de Receitas

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
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 bifês 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 bifês pequenos



FAROFA DE CASCA DE BANANA

Autora: Cláudia Ribeiro

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

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
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
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



