



RECEITAS 2012



Programa MESA BRASIL Sesc Bauru

Minimizar a insegurança alimentar e nutricional a partir da educação evitando o desperdício; promover a saúde a partir da nutrição e desenvolver uma rede de solidariedade junto à comunidade são os objetivos principais do Programa Mesa Brasil.

O Programa foi implantado originalmente em 1994 como Mesa São Paulo e a partir de 2003 passou a ser desenvolvido em âmbito nacional como Mesa Brasil Sesc. É uma iniciativa permanente de ação social e educativa que integra empresas, instituições e voluntários. Nele, empresas que produzem ou comercializam alimentos e produtos de qualquer espécie, doam seus excedentes não comercializados, mas ainda em plenas condições de consumo humano, às entidades que educam ou acolhem a população em situação de vulnerabilidade social - crianças, jovens, adultos e idosos.

A rede de solidariedade se estrutura com a operacionalização das doações: as empresas formam uma parceria com o Programa Mesa Brasil para doar o seu produto e o Sesc garante a retirada e o transporte dos alimentos às instituições sociais receptoras, previamente inscritas e selecionadas.

O Mesa Brasil Sesc Bauru é um programa desenvolvido sob a coordenação do Sesc, em parceria com a USC – Universidade Sagrado Coração e o SINCOMÉRCIO – Sindicato do Comércio Varejista de Bauru, conta atualmente com 60 empresas doadoras e 79 instituições sociais inscritas que assistem diariamente 15.621 pessoas.

Além de fornecer alimentos que complementam refeições e combater o desperdício, o programa dedica-se intensamente a ações de caráter educativo, que se iniciam na empresa doadora com orientações sobre as possibilidades e condições de doação de gêneros e se estendem às instituições sociais atendidas com a realização de treinamentos sobre condições de higiene, manipulação, armazenamento e formas de evitar o desperdício de alimentos através do aproveitamento integral, ocasionando uma significativa melhora na qualidade da alimentação oferecida a seus assistidos.

Este Livro de Receitas é resultado das Oficinas Culinária Especial “Aproveitamento Integral de Alimentos” realizada no Laboratório de Nutrição da USC - Universidade Sagrado Coração sob a coordenação da Profª Dra. Roseli Aparecida Claus B. Pereira e coordenação do Programa Mesa Brasil Sesc Bauru Sandra Carla Sarde Mirabelli.

RECEITAS

Aproveitamento Integral dos Alimentos

Mudar alguns hábitos que fazem parte da nossa própria tradição requer atitude para transformar cascas, folhas e talos em saborosas e nutritivas receitas.

Com o objetivo de intensificar as ações educativas já desenvolvidas junto às instituições sociais cadastradas no MESA BRASIL Sesc Bauru, realizou-se em parceria com a USC – Universidade Sagrado Coração, uma oficina culinária para o desenvolvimento de novas receitas, e os manipuladores usaram toda a sua criatividade para inovar e transformar produtos que muitas vezes vão para o lixo em refeições muito nutritivas.

Nesta publicação será possível conhecer alguns manipuladores de alimentos de diversas instituições e suas saborosas receitas criadas com aproveitamento integral dos alimentos.

Inovar, Transformar e Aproveitar!!! Essas palavras fazem parte desta publicação e das edições anteriores, portanto, reeditamos nossas receitas de 2010 e 2011 nesta edição em 2012.

Aproveite!!! Economize, varie o cardápio, agregue valor nutricional à alimentação e contribua para a diminuição do desperdício de alimentos em nosso país.

RECEITAS 2012

- 04 PAVÊ DE FRANGO COM LEGUMES E PÃO AMANHECIDO
- 05 PÃO DE AVOCADO
- 06 DOCE DE LEITIOCA
- 07 SUCO DE AVOCADO COM LIMÃO
- 08 PUDIM DE AVOCADO
- 09 ESTROGONOFE DE CHUCHU COM AVOCADO
- 10 BOLINHO DE ABOBRINHA

RECEITAS 2011

- 11 COCADA MOLHADINHA DE BETERRABA
- 12 BOLO DE PIMENTÃO
- 13 FAROFA DE LEGUMES
- 14 SALADA DE MANDIOCA ARCO-ÍRIS
- 15 MACARRÃO COLORIDO
- 16 PÃO DE BETERRABA
- 17 MOUSSE DE CENOURA
- 18 COCADA MOLHADINHA DE CENOURA
- 19 GELÉIA DE CASCA DE MARACUJÁ
- 20 CROQUETE QUATRO SABORES

RECEITAS 2010

- 21 PURÊ COM LEGUMES
- 22 CROQUETE DE BERINJELA
- 23 TORTA SALGADA DE CHUCHU
- 24 COCADA DE CHUCHU
- 25 BOLO DE BETERRABA
- 26 PAÇOCA DE FARINHA DE MANDIOCA
- 27 PUDIM DE MANDIOCA
- 28 FAROFA COLORIDA DE TALOS
- 29 EMPADA SABOE E SAÚDE
- 30 TORTA CAMADA DE LEGUMES COM CASCA
- 31 TORTA BRASILEIRINHA

PAVÊ DE FRANGO COM LEGUMES E PÃO AMANHECIDO

INGREDIENTES

- 2 peitos de frango
- 2 copos tipo requeijão de leite morno
- 3 pães amanhecidos
- 1 xícara de chá de talos de couve
- 1 xícara de chá de cenoura ralada
- 1/2 xícara de chá de salsinha picada
- 2 cebolas picadas
- 2 dentes de alho amassados
- 1 lata de creme de leite
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de margarina

MODO DE PREPARO

Cozinhe o peito de frango em água e sal, reserve o caldo. Desfie o frango e refogue com 1 cebola, alho e acrescente os talos, a cenoura ralada e a salsinha.

Unte a assadeira e coloque as fatias de pão e umedeça com o caldo de frango. Acrescente o refogado sobre os pães.

MOLHO BRANCO

Doure 1 cebola com a margarina, acrescente a farinha de trigo dissolvida no leite morno.

Depois de cozido, acrescente o creme de leite. Adicione sobre o refogado e cubra com o queijo ralado ou mussarela e leve ao forno para gratinar.



SUELI



MARIA

AUTORAS

**SUELI MARTINS DOS SANTOS E
MARIA APARECIDA ROCHA**

Sueli trabalha na instituição há 15 anos e Maria Aparecida há 4 anos, com sorriso no rosto elas comentam que cozinhar é herança de família e que o ofício faz parte da vida delas desde criança. Para elas o melhor é ficar inventando receitas com os alimentos que o Mesa Brasil encaminha através das doações e buscar novas receitas pela internet para testá-las e apresentá-las para os idosos.

INSTITUIÇÃO SOCIAL

Vila Vicentina – Abrigo para Velhos

FUNÇÃO

Cozinheira e Auxiliar de Cozinha

Valor Calórico da porção: 663 Kcal

Rendimento: 60 porções

Tempo de Preparo: 50 minutos

RECEITA 2012

PÃO DE AVOCADO

INGREDIENTES DA MASSA

- 1 litro de leite
- 2 ovos
- 1 colher de chá de sal
- 1 copo tipo requeijão de açúcar
- 2 envelopes de fermento biológico
- 1 copo tipo requeijão de óleo
- 2 avocados
- 1 kg de farinha de trigo

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador menos a farinha de trigo. Coloque a farinha de trigo em uma bacia e misture com os ingredientes que foram batidos no liquidificador. Unte a assadeira e deixe crescer, depois coloque para assar.

INGREDIENTES DA CALDA

- 1 copo tipo requeijão de água
 - 1 copo tipo requeijão de açúcar
- Coloque para ferver e depois que engrossar, passe sobre o pão depois de assado.



IVETE

AUTORA

IVETE ALVES RIBEIRO RAMOS

Tia Ivete assim como é chamada carinhosamente pelas crianças do projeto, trabalha há 15 anos com muita dedicação na Fundação Toledo. Ela diz que gosta muito de cozinhar e sorrindo explica que é muito prazeroso pois é muito bom ver as crianças felizes e satisfeitas após as refeições. O que mais motivou a criação da preparação foi criar receitas diferentes para as crianças provarem e aceitarem outros tipos de alimentos.

INSTITUIÇÃO SOCIAL

CITE – Centro de Interação Social

FUNÇÃO

Cozinheira

Valor Calórico da porção: 3.526 Kcal

Rendimento: 40 porções

Tempo de Preparo: 1h30

DOCE DE LEITIOCA

INGREDIENTES

- 1 kg de mandioca cozida
- 1 kg de açúcar
- 1 kg de leite em pó
- 2 litros de água contando com a água do cozimento da mandioca.

MODO DE PREPARO

Bata a mandioca no liquidificador, quando ela esfriar, numa panela junte todo o restante dos ingredientes e leve ao fogo mexendo sempre até ficar numa consistência bem firme. Despeje numa travessa e coloque na geladeira para gelar.



AUTORA

ROSEMARI BORINI GARGIONI

Ela está completando 12 anos de atuação na instituição POC - Pequenos Obreiros de Curuçá. Com tanta experiência e dedicação faz questão de criar e inovar receitas com os alimentos disponíveis na cozinha. Tia Rose, é assim que as crianças à chamam, para ver a satisfação e agradecimento das crianças inova e cria receitas saborosas e nutritivas. Ela sempre diz que o que mais motivou sua criatividade, foi o trabalho do Programa Mesa Brasil, que a estimulou à inventar receitas diferentes principalmente com legumes para as crianças provarem com mais facilidade.

INSTITUIÇÃO SOCIAL

POC - Pequenos Obreiros de Curuçá

FUNÇÃO

Cozinheira

Valor Calórico da porção: 403 Kcal

Rendimento: 40 porções

Tempo de Preparo: 1h

RECEITA 2012

SUCO DE AVOCADO COM LIMÃO

INGREDIENTES DA MASSA

2 limões
1 avocado
1 litro de água
Açúcar à gosto
Gelo

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador menos o gelo. Colocar o gelo e servir.



AUTORA

MIRIAM DE ALMEIRA REIS

Miriam trabalha como cozinheira no INSCRI há 13 anos.

Com tanta experiência, sabe aproveitar muito bem os alimentos doados pelo Programa Mesa Brasil e sempre participa das ações. Com um sorriso, ela diz que o que mais gosta de fazer é cozinhar e ver as pessoas felizes na mesa, principalmente as crianças da instituição em que ela trabalha. Como recebem uma ótima doação de avocado, resolveu inovar e criar novas preparações com o fruto para oferecer às crianças com muito amor e carinho.

INSTITUIÇÃO SOCIAL

INSCRI - Instituto Social São Cristóvão

FUNÇÃO

Cozinheira

Valor Calórico da porção: 241 Kcal

Rendimento: 4 porções

Tempo de Preparo: 15 minutos

PUDIM DE AVOCADO

INGREDIENTES

- 1 avocado
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de leite (mesma medida da lata de leite condensado)
- 2 ovos inteiros
- Raspas de 1 limão

MODO DE PREPARO

Bater tudo no liquidificador, menos as raspas de limão. Caramelize uma fôrma de pudim e despeje a mistura. Leve ao forno pré-aquecido por 40 minutos em banho-maria. Desenforme, coloque as raspas de limão e sirva gelado.



MIRIAM

AUTORA

MIRIAM DE ALMEIRA REIS

Miriam trabalha como cozinheira no INSCRI há 13 anos. Com tanta experiência, sabe aproveitar muito bem os alimentos doados pelo Programa Mesa Brasil e sempre participa das ações. Com um sorriso, ela diz que o que mais gosta de fazer é cozinhar e ver as pessoas felizes na mesa, principalmente as crianças da instituição em que ela trabalha. Como recebem uma ótima doação de avocado, resolveu inovar e criar novas preparações com o fruto para oferecer às crianças com muito amor e carinho.

INSTITUIÇÃO SOCIAL

INSCRI - Instituto Social São Cristóvão

FUNÇÃO

Cozinheira

Valor Calórico da porção: 1.461 Kcal

Rendimento: 10 porções

Tempo de Preparo: 1h

RECEITA 2012

ESTROGONOFE DE CHUCHU COM AVOCADO

INGREDIENTES DA MASSA

- 1 avocado
- 4 chuchus
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho amassados
- 1 cubo de caldo de galinha
- 3 copos tipo requeijão de leite
- 3 colheres de sopa de amido de milho
- 1/2 colher de sopa de sal rasa
- Salsa e cebolinha à gosto

MODO DE PREPARO

Refogue o chuchu com a cebola, o alho e o caldo de galinha. Bata no liquidificador o leite com o avocado e o amido de milho. Junte ao refogado, acrescente o sal e deixe engrossar. Desligue e acrescente a salsa e a cebolinha.



ROSA MARIA

AUTORA

ROSA MARIA MACHADO DE JESUS DE SOUZA

Há 2 anos Rosa trabalha como cozinheira na Instituição Centro Espírita Amor e Caridade – Projeto Crescer. A coisa que ela mais gosta de fazer é cozinhar, sente muito prazer no seu trabalho.

O que mais motivou a criação da receita Estrogonofe de Chuchu com Avocado, foram as doações do fruto e o fato das crianças não conhecerem o alimento, por isso ele não tinha muita aceitação. Como ela sabia que as crianças gostam muito de estrogonofe resolveu criar a receita unindo o fruto com um legume, o resultado foi uma preparação muito saborosa e as crianças aprovaram

INSTITUIÇÃO SOCIAL

Centro Espírita Amor e Caridade – Projeto Crescer

FUNÇÃO

Cozinheira

Valor Calórico da porção: 558 Kcal

Rendimento: 6 porções

Tempo de Preparo: 40 minutos

RECEITA 2012

BOLINHO DE ABOBRINHA

INGREDIENTES

- 2 abobrinhas finas
- 1 cebola grande picada
- 1 dente de alho amassado
- 1 pitada de pimenta do reino
- 4 colheres de farinha de trigo
- 2 ovos

MODO DE PREPARO

Corte bem fininho a abobrinha e tempere com a cebola e o alho. Coloque a farinha e os ovos e misture tudo. Frite em óleo bem quente.



ALINE



ELIUDES

AUTORA

ALINE FARIA

ELIUDES TORCINELLI DA SILVA

Aline trabalha na APAE - Agudos há 2 anos e Eliudes há 29 anos. Elas amam cozinhar, porque as pessoas ficam felizes com uma boa refeição e gostam muito de aprender e fazerem coisas diferentes. A criação do Bolinho de Abobrinha foi mais uma maneira que elas encontraram para aproveitar as doações de legumes do Programa Mesa Brasil e oferecer de forma variada os alimentos para mais de 280 pessoas assistidas pela instituição

INSTITUIÇÃO SOCIAL

POC - Pequenos Obreiros de Curuçá

FUNÇÃO

Cozinheiras

Valor Calórico da porção: 400 Kcal

Rendimento: 10 porções

Tempo de Preparo: 40 minutos

RECEITA 2011

COCADA MOLHADINHA DE BETERRABA

INGREDIENTES

3 beterrabas médias crua e ralada
2 copos tipo requieirão de açúcar
1/2 copo tipo requieirão de leite
2 colheres de sopa de maisena
1 lata de leite condensado
200 gramas de coco ralado

MODO DE PREPARO

Em uma panela acrescente o açúcar e a beterraba. Deixe o açúcar derreter e a beterraba cozinhar na água do cozimento. Desmanche o amido de milho no leite e acrescente junto à beterraba, sempre mexendo. Quando engrossar, acrescente o leite condensado, mexendo sempre. Deixe ferver, coloque o coco ralado. Quando estiver soltando da panela desligue o fogo. Deixe esfriar um pouco.

Em uma assadeira untada com margarina, colocar as colheradas da cocada e deixe secar. Se quiser deixar mais firme acrescente mais coco ralado.



AUTORA

ROSEMARI BORINI GARGIONI

Valor Calórico da porção: 78 Kcal

Rendimento: 50 porções

Tempo de Preparo: 30 minutos

BOLO DE PIMENTÃO

INGREDIENTES DA MASSA

- 2 xícaras de chá de pimentão vermelho picados
- 3 unidades de ovos
- 1 xícara de chá de água
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 xícara de chá de açúcar
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó
- 4 colheres de sopa de margarina
- 1 xícara de chá de chocolate em pó
- 1 xícara de chá de chocolate granulado

PREPARO DA MASSA

Bater no liquidificador o pimentão com a água coe e reserve. Na batedeira coloque os ovos, o açúcar, a margarina e bata até formar um creme. Ainda na batedeira, coloque a farinha, o chocolate e o granulado e vá batendo. Acrescente a água do pimentão, batendo sempre e por último coloque o fermento em pó mexendo devagar, misturando bem. Quando a massa ficar homogênea, coloque em assadeira e leve ao forno para assar em forno pré aquecido e em forma untada e enfarinhada.

INGREDIENTES DA COBERTURA

- 1 colher de sopa (15g) de margarina
- 1/2 xícara de chá (120ml) de leite
- 5 colheres de sopa (150g) de achocolatado em pó
- 4 colheres de sopa (120g) de açúcar

PREPARO DA COBERTURA

Misture todos os ingredientes e leve ao fogo brando até engrossar, espalhe por cima do bolo.



AUTORA

JOSEFINA DE OLIVEIRA BRAGA

Valor Calórico da porção: 158 Kcal

Rendimento: 40 porções

Tempo de Preparo: 30 minutos

RECEITA 2011

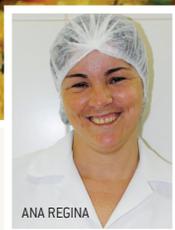
FAROFA DE LEGUMES

INGREDIENTES

3 colheres de sopa de manteiga
2 colheres de sopa de bacon ou toucinho
Cascas de 4 chuchus
Cascas de 4 bananas
3 cenouras raladas médias
2 dentes de alho picadinho
6 folhas de repolho picadinho
1 cebola ralada média
3 talos de couve picadinho
3 xícaras de chá de farinha de mandioca
Cheiro verde à gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela, frite o bacon, alho e cebola ralada, em seguida junte os outros ingredientes até refogarem e coloque a farinha de mandioca até dar o ponto de farofa.



ANA REGINA



VILMA MARIA

AUTORA

**ANA REGINA PRADO RODRIGUES
VILMA MARIA SECCO**

Valor Calórico da porção: 82 Kcal

Rendimento: 30 porções

Tempo de Preparo: 30 minutos

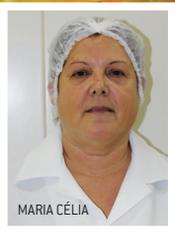
SALADA DE MANDIOCA ARCO-ÍRIS

INGREDIENTES

- 2 Kg de mandioca
- 1 colher de sopa de sal
- Água o suficiente
- 1 cenoura grande
- 2 cebolas roxas médias
- 50g de alho
- 1 xícara de café de azeite
- 1 maço de cheiro verde pequeno
- 6 Colheres de sopa de cebolinha
- 6 Colheres de sopa de salsinha
- Suco de 2 limões
- 1 pimentão verde grande
- 1 pimentão vermelho grande
- 1 pimentão amarelo grande
- 2 colheres de sopa de schimichurri

MODO DE PREPARO

Cozinhar pequenos pedaços de mandioca em água e sal. Ralar a cenoura crua e fritar no azeite com o alho picadinho. Cortar a cebola e os pimentões em pedacinhos, juntamente fritar a cebola, os pimentões, o schimichurri, o cheiro verde bem picado e o suco de limão. Colocar em uma travessa a mandioca e acrescentar todos os demais ingredientes. Misturar bem e decorar com folhas de alface e cenoura ralada.



AUTORA

MARIA CÉLIA TEIXEIRA GOES PEREIRA

Valor Calórico da porção: 73 Kcal
Rendimento: 50 porções
Tempo de Preparo: 60 minutos

RECEITA 2011

MACARRÃO COLORIDO

INGREDIENTES DA MASSA

2 abobrinhas verdes com casca
2 cenouras com cascas
200 g de azeitonas verdes
1 maço de salsa
1/2 xícara de chá de azeite
4 dentes de alho
2 cebolas picadas pequenas
250g de macarrão primavera (colorido)

MODO DE PREPARO

Cozinhar o macarrão e reservar.
Em uma panela refogue no azeite o alho, a cebola, a abobrinha e a cenoura e deixar cozinhar. Logo após que ficar pronto colocar a salsa. Misturar o macarrão com o refogado.



AUTORA
SHIRLEY ALVES DA SILVA

Valor Calórico da porção: 480 Kcal
Rendimento: 5 porções
Tempo de Preparo: 45 minutos

PÃO DE BETERRABA

INGREDIENTES

- 4 ovos
- 3 beterrabas
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de sal
- 1 xícara de chá de água morna
- 1 xícara de chá de azeite ou óleo
- 3 tabletes de fermento biológico
- 1 Kg de farinha de trigo

MODO DE PREPARO

Bater no liquidificador a água morna com a beterraba. Em uma vasilha acrescente o fermento, o açúcar e o sal, mexa até derreter o fermento, acrescente os ovos, o azeite ou óleo e a beterraba batida. Colocar a farinha de trigo aos poucos até a massa soltar das mãos. Deixe descansar até a massa crescer durante 20 minutos. Abra a massa com rolo, recheie, feche a massa e leve ao forno pré-aquecido.

MODO DE PREPARO

Cenoura ralada, tomate, cebola e orégano, temperar com sal e rechear os pães.



AUTORA

APARECIDA CONCEIÇÃO RODRIGUES CORRÊA
ISMÉRIA SILVA REIS

Valor Calórico da porção: 420 Kcal
Rendimento: 15 porções
Tempo de Preparo: 45 minutos

RECEITA 2011

MOUSSE DE CENOURA

INGREDIENTES DA MASSA

7 copos tipo requeijão de cenoura ralada

6 copos tipo requeijão de açúcar

10 colheres de sopa de amido de milho

2 litros de leite

MODO DE PREPARO

Cozinhar toda a cenoura ralada em 4 copos tipo requeijão de açúcar. Reservar.

Misturar 2 litros de leite com 10 colheres de sopa de amido de milho e 2 copos tipo requeijão de açúcar, até obter a consistência de um creme. Logo após o creme ficar pronto misture a cenoura.

Colocar em duas formas com o furo no centro, molhando a forma antes com água gelada.

Levar para geladeira de um dia para o outro.



AUTORA

ROSEMARI BORINI GARGIONI

Valor Calórico da porção: 360 Kcal

Rendimento: 36 porções

Tempo de Preparo: 20 minutos

COCADA MOLHADINHA DE CENOURA

INGREDIENTES

- 3 cenouras médias crua e ralada
- 2 copos tipo requeijão de açúcar
- 1 2 copo tipo requeijão de leite
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 1 lata de leite condensado
- 200 gramas de coco ralado

MODO DE PREPARO

Em uma panela acrescente o açúcar e a cenoura. Deixe o açúcar derreter e a cenoura cozinhar na água do cozimento da cenoura.

Desmanche o amido de milho no leite e acrescente junto à cenoura, sempre mexendo. Quando engrossar, coloque o leite condensado, mexendo sempre. Deixe ferver, coloque o coco ralado, quando estiver soltando da panela desligue. Deixe esfriar um pouco. Em uma assadeira untada com margarina, colocar as colheradas da cocada e deixe secar. Se quiser deixar mais firme acrescente mais coco ralado.

OBSERVAÇÃO:

Esta receita pode ser feita com beterraba, chuchu e abóbora.



AUTORA

ROSEMARI BORINI GARGIONI

Valor Calórico da porção: 79 Kcal
Rendimento: 50 porções
Tempo de Preparo: 30 minutos

RECEITA 2011

GELÉIA DE CASCA DE MARACUJÁ

INGREDIENTES DA MASSA

6 maracujás médio
2 xícaras de chá de açúcar
1 caixinha de gelatina de maracujá

MODO DE PREPARO

Lave bem os maracujás e corte ao meio, retire as sementes e reserve. Coloque então as cascas na panela de pressão e cubra com água, leve para cozinhar por 15 minutos ou até que elas fiquem macias. Retire do fogo, escorra a água que não deve ser utilizada, pois ela fica amarga. Com uma colher tire então a polpa e a casca amarela descarte-a. Bata então a polpa no liquidificador, despeje em uma panela. Leve ao fogo com o açúcar, mexendo de vez em quando até que ferva, então despeje o conteúdo da caixa de gelatina e mexa por alguns minutos.



AUTORA
VIRGÍNIA MARIA PULS CASELATO

Valor Calórico da porção: 88 Kcal
Rendimento: 15 porções
Tempo de Preparo: 20 minutos

CROQUETE QUATRO SABORES

INGREDIENTES

- 1 kg de mandioca cozida e amassada
- 1 xícara de chá de talos de couve picados
- 1 xícara de chá de cenoura picada ou ralada.
- 1 xícara de abobrinha picada ou ralada
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho
- 3 colheres de sopa de óleo
- 1 ovo
- 1 colher de sobremesa de sal
- 1/2 xícara de chá de farinha de trigo
- Cheiro verde e tempero a gosto
- Óleo para fritar

MODO DE PREPARO

Em uma panela es quente o óleo e frite a cebola e o alho. Em seguida refogue a cenoura, a abobrinha e os talos de couve. Deixe esfriar, junte com a mandioca amassada, e coloque o ovo, a farinha, os temperos, o cheiro verde e o sal. Misture tudo. Faça os croquetes com colheres, e frite em óleo quente.



HELENA

AUTORA

HELENA MARIA GOMES JARDIM GASPAR

Valor Calórico da porção: 103 Kcal
Rendimento: 40 porções
Tempo de Preparo: 40 minutos

RECEITA 2010

PURÊ COM LEGUMES

INGREDIENTES DA MASSA

1 kg de batatas
3 colheres de sopa de farinha de trigo
1 ovo inteiro
2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
Sal a gosto

PREPARO DA MASSA

Cozinhe e passe as batatas pelo espremedor. Acrescente os demais ingredientes.

INGREDIENTES DO RECHEIRO

1 chuchu
1 cenoura
1/2 lata de milho verde ou 2 espigas de milho
1 xícara de chá de talos
200g de frango desfiado ou filé de peixe
2 colheres de sopa de azeite
1/2 cebola picada
1 tablete de caldo de galinha
2 colheres de sopa de amido de milho diluído em 1/2 xícara de chá de água
Sal a gosto

PREPARO DO RECHEIO

Cozinhe a cenoura e a chuchu “al dente”, refogue 1/2 cebola e acrescente as demais ingredientes na sequência em que aparecem.

MONTAGEM

1ª camada: massa
2ª camada: recheio
3ª camada: massa
Polvilhe queijo parmesão ralado ou mussarela e salsinha picadinha. Leve ao forno para gratinar.

Valor Calórico da porção: 215 Kcal
Rendimento: 10 porções
Tempo de Preparo: 30 minutos



AUTORA
NEUSA PEREIRA
DAMARES CORREIA DE MELLO E SILVA

COLABORADORA
ROBERTA DIAS ZACARIAS

CROQUETE DE BERINJELA

INGREDIENTES

- 4 berinjelas médias
- 4 tomates maduros
- 1 pimentão média
- 2 cebolas médias
- 1 copo americano de óleo de soja
- 1 tablete de caldo de galinha
- 3 dentes de alho
- 1 colher sobremesa de molho de pimenta vermelha
- 1 colher de sopa de sal
- 3 ovos inteiros
- 2 1/2 xícaras de chá de leite
- 10 colheres de sopa de farinha de trigo
- 5 copos americanos de farinha de rosca

INGREDIENTES PARA EMPANAR

- 1 copo americano (150 ml) de leite
- Farinha de rosca
- Sala gosto

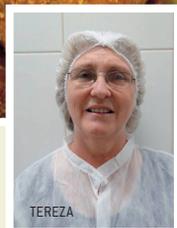
MODO DE PREPARO

Descasque a berinjela, corte-a em cubos e deixe na água por 30 minutos. Coloque-a para cozinhar, escorra e reserve. Em uma panela, aqueça a óleo e refogue a alho amassado e a cebola picada. Acrescente as tomates sem pele e picados em cubinhos, a pimentão picado, a caldo de galinha, sal, molho de pimenta e por último, a berinjela cozida. Deixe refogar até que a tomate e a pimentão fiquem bem cozidos. Em uma vasilha misture a leite e a farinha de trigo até formar uma massa de consistência mole. Transfira a massa para a panela do refogado e deixe cozinhar. Após esfriar, acrescente os ovos inteiros e a farinha de rosca e misture bem. Modele os croquetes, passe no leite e na farinha de rosca e frite em óleo bem quente até dourar.

Valor Calórico da porção: 150 Kcal

Rendimento: 50 porções

Tempo de Preparo: 1 hora e 15 minutos



AUTORA

TEREZA DE ARAÚJO VILANI

RECEITA 2010

TORTA SALGADA DE CHUCHU

INGREDIENTES DA MASSA

- 2 ovos inteiros
- 2 copos tipo requeijão de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1/2 copo tipo requeijão de óleo de soja
- 1/2 copo tipo requeijão de leite

PREPARO DA MASSA

Bata os ingredientes da massa na batedeira, exceto o fermento em pó, que deve ser acrescentado por último delicadamente. Se a massa ficar mole acrescente um pouco mais de farinha.

INGREDIENTES DO RECHEIRO

- 5 xícaras de chá de chuchu picado
- 2 latas de sardinha
- 2 tomates picados
- 2 cebolas picadas
- 2 dentes de alhos
- Sal a gosto

PREPARO DO RECHEIO

Em uma panela, aqueça o óleo e frite o alho amassado e a cebola picada. Adicione o chuchu, refogue e deixe esfriar. Junte a massa, o tomate, a sardinha, o chuchu e tempere com sal a gosto. Coloque em uma assadeira untada e leve ao forno.



MIRIAM

AUTORA
MIRIAM DE ALMEIDA REIS

Valor Calórico da porção: 350 Kcal
Rendimento: 10 porções
Tempo de Preparo: 60 minutos

RECEITA 2010

COCADA DE CHUCHU

INGREDIENTES

3 1/2 kg de chuchu
11 1/2 xícaras de chá de açúcar refinado
200g de coco ralado

MODO DE PREPARO

Rale o chuchu sem o caroço, adicione o açúcar e leve ao fogo baixo até secar toda a água. Após engrossar acrescente o coco ralado. Desligue o fogo. Despeje em uma assadeira e deixe esfriar. Corte em pedaços e sirva.



AUTORA

JOSEFINA DE OLIVEIRA BRAGA

Valor Calórico da porção: 380 Kcal

Rendimento: 20 porções

Tempo de Preparo: 1h e 10 minutos

RECEITA 2010

BOLO DE BETERRABA

INGREDIENTES DA MASSA

- 1 xícara de chá de suco de laranja
- 4 xícaras de chá de beterraba
- 3 ovos inteiros
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 3/4 xícara de chá de óleo
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó

PREPARO DA MASSA

Bata no liquidificador a laranja e a beterraba até formar um suco. Misture os outros ingredientes e despeje o suco aos poucos. Leve para assar em forno pre aquecido por aproximadamente 25 minutos.

INGREDIENTES DA COBERTURA

- 1 colher de sopa de margarina
 - 3 colheres de sopa de achocolatado
 - 3 colheres de sopa de açúcar
 - 1 xícara de chá de leite
- Se desejar substitua a calda de chocolate:

OPÇÃO DE COBERTURA

- 4 xícaras de chá de açúcar de confeitiro
- Suco de 1 laranja

PREPARO DA COBERTURA

Misture todos os ingredientes e leve ao fogo até engrossare obter um creme. Cubra o bolo ainda quente.



ANA LÚCIA

AUTORA
ANA LÚCIA G. DE LIMA

Valor Calórico da porção: 320 Kcal
Rendimento: 15 porções
Tempo de Preparo: 30 minutos

RECEITA 2010

PAÇOCA DE FARINHA DE MANDIOCA

INGREDIENTES

- 3 xícaras de chá de farinha de mandioca
- 500g de amendoim torrado e sem pele
- 2 xícaras de chá de açúcar refinado
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador todos os ingredientes na sequência.

DICA

- Se preferir a paçoca mais úmida acrescente 1/2 xícara chá de amendoim torrado e 1/4 de xícara chá de açúcar.



AUTORA

CLEUSA MARIA RIBEIRO

Valor Calórico da porção: 180 Kcal
Rendimento: 30 porções
Tempo de Preparo: 20 minutos

RECEITA 2010

PUDIM DE MANDIOCA

INGREDIENTES DA MASSA

- 2 ovos inteiros
- 2 1/2 xícaras de chá de açúcar refinado
- 1 1/2 xícara de chá de leite
- 10 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- 10 colheres de sopa de coco ralado
- 1 colher de sopa de margarina
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 kg de mandioca crua e ralada

PREPARO DA MASSA

Bata os 5 primeiros ingredientes no liquidificador. Acrescente os demais ingredientes e misture delicadamente até obter uma massa homogênea. Despeje em uma forma untada com margarina e farinha de trigo e leve para assar por aproximadamente 40 minutos.

INGREDIENTES DA CALDA

- 1 xícara de chá de água
- 1 xícara de chá de açúcar refinado

PREPARO DA CALDA

Em uma panela, leve o açúcar e a água em fogo baixo até obter ponto de calda. Despeje sobre o pudim assado.



AUTORA
ROSEMARI BORINI GARGIONI

Valor Calórico da porção: 185 Kcal

Rendimento: 25 porções

Tempo de Preparo: 1 hora e 20 minutos

RECEITA 2010

FAROFA COLORIDA DE TALOS

INGREDIENTES

- 1 1/2 xícara de chá de água
- 2 xícaras de chá de talos de espinafre
- 1 pimentão
- 2 xícaras de chá de talos de couve
- 2 cenouras raladas
- 4 tomates picados
- 2 cebolas picadas
- 4 dentes de alho amassados
- 1 quilo de farinha de mandioca
- 2 colheres de sopa de margarina
- 3 colheres de sopa de óleo de soja
- 2 xícaras de chá de abobrinha ralada
- 1 tablete de caldo de galinha
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Frite a cebola e o alho na margarina e no óleo até dourar, despeje os demais ingredientes e deixe cozinhar um pouco, desligue, junte a farinha, mexa e salpique o cheiro verde.



EDILMA

AUTORA

EDILMA LOPES DOS SANTOS

Valor Calórico da porção: 110 Kcal
Rendimento: 40 porções
Tempo de Preparo: 30 minutos

RECEITA 2010

EMPADA SABOR E SAÚDE

INGREDIENTES DA MASSA

- 1 1/4 xícara de chá de margarina
- 1/2 xícara de chá de creme de leite
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de café de açúcar
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo ou o suficiente até a massa soltar das mãos

PREPARO DA MASSA

Misturar os ingredientes delicadamente com a ponta dos dedos sem amassar muito. Levar a geladeira por 30 minutos.

INGREDIENTES DO RECHEIO

- 1 xícara de chá de talos de couve picado
- 1 xícara de chá de cenoura ralada
- 1 lata de ervilha
- 1 lata de milho
- 1 colher de sobremesa de farinha de trigo
- 1/2 xícara de chá de leite
- 1/2 xícara de chá de creme de leite
- 1 colher de chá de sal
- 1 dente de alho picado
- 1/2 cebola picada
- 1 colher de sopa de óleo de soja

PREPARO DO RECHEIO

Em uma panela aqueça o óleo e frite a cebola e o alho. Em seguida acrescente os talos, a cenoura e o sal. Deixe refogar e adicione a ervilha e meia lata de milho. Bata no liquidificador o restante do milho com a farinha e o leite. Coloque o refogado na panela e deixe cozinhar mexendo sempre. Desligue o fogo e despeje o creme de leite. Deixe esfriar.

MODO DE PREPARO

Abra a massa em forminhas, recheie e feche as empadas. Pincele com gema de ovo e leve ao forno a cerca de 180 graus por aproximadamente 25 minutos.

Valor Calórico da porção: 230 Kcal
Rendimento: 15 porções
Tempo de Preparo: 40 minutos



AUTORA
HELENA GOMES JARDIM GASPAR

RECEITA 2010

TORTA CAMADA DE LEGUMES COM CASCA

INGREDIENTES DA MASSA

4 ovos

3 xícaras de chá de farinha de trigo

1 xícara de chá de óleo de soja

3 xícaras de chá de leite

1 colher de sobremesa de caldo de legumes

1 colher de sobremesa de fermento em pó

Sal a gosto

PREPARO DA MASSA

Bata os ingredientes da massa no liquidificador, exceto o fermento em pó que deve ser acrescentado por último.

INGREDIENTES DO RECHEIO

3 chuchus médios

1 abobrinha média

2 cenouras médias

7 folhas de acelga

1 colher de sopa de óleo de soja

3 cebolas médias picadas

5 dentes de alho

4 tomates maduros

Cheiro verde a gosto

PREPARO DO RECHEIRO

Em uma panela, aqueça o óleo e frite a cebola e o alho. Acrescente os demais ingredientes do recheio e refogue. Deixe esfriar.

MODO DE PREPARO

Alterne em uma assadeira camadas de massa e do refogado de legumes e leve para assar em forno médio por aproximadamente 40 minutos.

Valor Calórico da porção: 150 Kcal

Rendimento: 30 porções

Tempo de Preparo: 1 hora e 10 minutos



ELIZABETE



MAÍRA

AUTORA

ELIZABETE F. DE CASTRO
MAÍRA APARECIDA BARBOSA

RECEITA 2010

TORTA BRASILEIRINHA

INGREDIENTES DA MASSA

- 4 cenouras médias
- 6 ovos inteiros
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 3 colheres de sopa de parmesão ralado
- 1 colher de café de sal
- 4 colheres de sopa de margarina gelada
- 1 xícara de chá de Leite
- 1 colher de sopa de fermento em pó

PREPARO DA MASSA

Bata todos os ingredientes no liquidificador, por último acrescente o fermento em pó. Reserve.

INGREDIENTES DO MOLHO BRANCO

- 1 cebola pequena ralada
- 2 colheres de sopa de margarina
- 1/2 xícara de chá de farinha de trigo
- 2 xícaras de chá de leite
- 1 lata de creme de leite
- Sal a gosto

INGREDIENTES 1° RECHEIO

- 1 kg de peito de frango
- 1 cebola média
- 1 tablete de caldo de galinha
- Salsinha e cebolinha a gosto
- Sal a gosto

INGREDIENTES 2° RECHEIO

- 2 berinjelas médias
- 1 colher de sopa de óleo de soja
- 1/2 xícara de chá de cheiro verde
- 3 dentes de alho
- 1 colher de café de curry
- 1 cebola média ralada
- 1 pitada de sal
- 4 abobrinhas médias

Continuação da receita na próxima página



AUTORA
MARIA CÉLIA TEIXEIRA GOES PEREIRA

TORTA BRASILEIRINHA

PREPARO DO 1º RECHEIO

Cozinhe o peito de frango na água com os temperos. Desfie e reserve.

PREPARO DO 2º RECHEIO

Descasque apenas uma berinjela e reserve as cascas para decorar o prato. Rale as berinjelas e lave bem. Em seguida leve-as para refogar no alho e no óleo e adicione a salsinha, cebolinha e sal a gosto. Fatie as abobrinhas com a casca, em rodelas de 4cm de espessura, retire parte do miolo. Leve a abobrinha fatiada ao fogo com água e sal a gosto e cozinhe até ficar al dente. Escorra a água.

MONTAGEM

Misture o peito de frango desfiado com a berinjela refogada e o molho branco e recheie as rodelas de abobrinha. Reserve parte do molho branco e do frango desfiado para a montagem da torta. Unte uma forma redonda, despeje um pouco da massa, e faça uma camada com as abobrinhas recheadas deixando um espaço entre elas. Complete esses espaços com o frango desfiado e o molho branco. Cubra com o restante da massa e salpique o queijo parmesão ralado. Leve ao forno por aproximadamente 45 minutos. Se preferir, decore com a casca de berinjela em forma de flores, tiras de cenoura e folhas de salsinha e cebolinha.

Valor Calórico da porção: 310 Kcal

Rendimento: 20 porções

Tempo de Preparo: 1 hora

INSTITUIÇÕES SOCIAIS PARTICIPANTES DESTA LIVRO DE RECEITAS

CRECHE BERCÁRIO IRMÃ CATARINA
70 crianças

CEAC PROJETO CRESCER
160 crianças

CRECHE DOCE RECANTO
100 crianças

CRECHE BERÇARIO DR. LEOCÁCIO CORREA
128 crianças

PEQUENOS OBREIROS DE CURUÇA - POC
165 crianças

INSTITUTO SOCIAL SÃO CRISTÓVÃO - INSCRI
106 crianças

CEAC ALBERGUE NOTURNO
Média de 70 adultos atendidos diariamente

CRECHE BERÇARIO CRUZADA PASTORES DE BELÉM
100 crianças

APAE - ASSOCIAÇÃO AGUDOS
144 crianças e adultos

CITE - CENTRO DE INTEGRAÇÃO SOCIAL
270 crianças

LEGIÃO MIRIM DE BAURU
800 adolescentes

RECUPERAÇÃO E ASSISTÊNCIA CRISTÃ
16 crianças

LEGIÃO DA BOA VONTADE
127 crianças

ASSOCIAÇÃO CRECHE BERÇARIO
RODRIGUES DE ABREU - REDENTOR
145 crianças

CEAC - PROJETO CRIANÇA EM AÇÃO
140 crianças

LAR ESCOLA SANTA ;UZIA PARA CEGOS
60 pessoas

SOCIEDADE E ASSISTÊNCIA À CRINÇA DR. CÉSAR
BENEDITO F. RODRIGUES - SANCRISTO
118 crianças

CENTRO ESPÍRITA AMOR E CARIDADE
PROJETO CRESCER
160 crianças

VILA VICENTINA - ABRIGO PARA VELHOS DE BAURU
39 idosos

PARTICIPANTES
DA OFICINA DE 2012



APOIO

USC UNIVERSIDADE
SAGRADO
CORAÇÃO
Líderes com coração

SINCOMERCIO



ALIMENTE ESSA IDEIA
0800 7700 444

Sesc Bauru

Av. Aureliano Cardia, 6-71
CEP 17013-411
TEL.: 14 3235.1750
email@bauru.sescsp.org.br
sescsp.org.br