

MESA
BRASIL

SESC

SÃO PAULO



SESC BAURU

RECEITAS 2014

MESA BRASIL



sesc

PROGRAMA MESA BRASIL SESC BAURU

É uma iniciativa de ação social e educativa que integra empresas e instituições sociais, com o objetivo de contribuir para reduzir o desperdício de alimentos e promover a melhoria da qualidade de vida de populações em situações de vulnerabilidade.

O programa foi implantado há 20 anos em São Paulo como Mesa São Paulo e a partir de 2003 passou a ser desenvolvido em âmbito nacional como Mesa Brasil Sesc.

Empresas que produzem ou comercializam alimentos como: supermercados, padarias, centrais de abastecimento, indústrias, produtores, doam para o programa os excedentes não comercializados e que estão próprios para o consumo. Esses alimentos são distribuídos às instituições sociais legalmente constituídas, que acolhem e educam pessoas em situação de vulnerabilidade social – crianças, jovens, adultos e idosos.

A rede se estrutura com a operacionalização das doações: as empresas formam uma parceria com o Programa Mesa Brasil para doar o seu alimento e o Sesc garante a retirada e o transporte dos alimentos às instituições sociais receptoras cadastradas no programa.

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. Atualmente conta com 58 empresas doadoras e 84 instituições sociais cadastradas que assistem diariamente 27.316 pessoas.

Além de complementar as refeições através das doações de principalmente verduras, legumes, frutas e pães, 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, e às instituições sociais atendidas com a realização de treinamento sobre Boas Práticas de Manipulação de Alimentos, e formas de evitar o desperdício através do aproveitamento integral dos alimentos além de oficinas que estimulam a criatividade, promovem a autonomia contribuindo na melhora na qualidade da alimentação.

Este Livro de Receitas é resultado da 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 Lisandra Gastaldo Lopes.

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 Programa Mesa Brasil Sesc Bauru, realizou-se, em parceria com a USC – Universidade Sagrado Coração, uma oficina culinária para o desenvolvimento de novas receitas. Os manipuladores usaram toda criatividade para inovar e transformar produtos, que muitas vezes vão para o lixo, em refeições muito nutritivas.

Nesta publicação será possível conhecer algumas cozinheiras 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.

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



04 BOLINHO DE BAGAÇO DE MILHO



05 BOLINHO DE SEMENTE DE PEPINO SEM OVO



06 CALDO VERDE DE JILÓ



07 EMPADA DE MANDIOCA



08 LEGUMES À PARMEGIANA



09 MACARRÃO INCREMENTADO COM CASCAS DE LEGUMES



10 OMELETE DE ESPINAFRE COM TALOS E PIMENTÃO AMARELO



11 PEPINO RECHEADO



12 PIRÃO DE CARNE COM LEGUMES



13 RISSOLE DE BERINJELA



14 SALGADO DIFERENTE NA TRAVESSA



15 DOCE DIFERENTE NA TRAVESSA



16 SOPA DE MILHO VERDE COM FRANGO E BRÓCOLIS



17 SUFILÉ DE CHUCHU



18 TORTA DE CEBOLINHA COM CASCA DE ABÓBORA



AUTORA

Maria Aparecida
Marinho Comim

INSTITUIÇÃO SOCIAL

APAE de Agudos

FUNÇÃO

Cozinheira

Maria Aparecida Marinho Comim

Trabalha na APAE há 8 meses.

Se preocupa com a formação das crianças, por isso gosta de ver as pessoas felizes se alimentando com seus pratos.

Além disso, escolheu o milho pela necessidade do uso sem desperdício do ingrediente.

BOLINHO DE BAGAÇO DE MILHO

INGREDIENTES

- 01 colher (café) orégano
- 01 colher (café) curry
- Pimenta a gosto
- 10 espigas de milho
- Sal a gosto
- 01 xícara (chá) de farinha de trigo
- 02 cebolas médias
- 01 xícara (chá) de cheiro verde
- 01 kg de farinha de milho
- 01 colher (sopa) de margarina com sal
- 600 ml de água
- 01 xícara (café) de óleo de soja

MODO DE PREPARO

Bata o milho no liquidificador e coe - (com o caldo fazer curau).

A fibra que sobrou use para fazer o bolinho.

Frite com a margarina, a cebola, o curry, orégano a pimenta, sal e acrescente a água.

Deixe ferver e hidrate a farinha de milho com a água aos poucos e misture com as farinhas.

Adicione o cheiro verde e mexa até dar ponto. Deixe esfriar e modele os bolinhos.

Frite em óleo quente, rapidamente.

Valor Calórico da Porção: 147 kcal

Rendimento: 50 porções médias

Tempo de Preparo: 1h30min

BOLINHO DE SEMENTE DE PEPINO SEM OVO

INGREDIENTES

Sementes de 07 pepinos
01 cebola média
02 dentes de alho
01 cenoura média
01 xícara (chá) de cebolinha
02 talos de couve
01 colher (sopa) de fermento
100g de carne moída
Tempero a gosto
Óleo de soja para fritar

MODO DE PREPARO

Pique os ingredientes e coloque em uma vasilha. Misture.
Faça pequenas porções e frite em óleo.

Valor Calórico da Porção: 133 kcal

Rendimento: 10 porções

Tempo de Preparo: 30min



MIRIAM



JOSEFINA

AUTORAS

Miriam de Almeida Reis
Josefina de Oliveira Braga

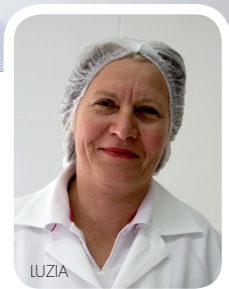
INSTITUIÇÃO SOCIAL
INSCRI e RASC (respectivamente)

FUNÇÃO
Cozinheiras

Miriam de Almeida Reis
Trabalha há 15 anos na instituição.

Josefina de Oliveira Braga
Trabalha há 9 anos e 4 meses no RASC.

Essa receita foi elaborada durante a oficina realizada para os testes das receitas do livro, com ingredientes que sobraram de algumas receitas.



LUZIA

AUTORA

Luzia Martins

INSTITUIÇÃO SOCIAL

CEAC- Projeto Seara de Luz

FUNÇÃO

Cozinheira

Luzia Martins

Trabalha há 3 anos e 4 meses no CEAC. Escolheu o desafio de utilizar o jiló, temido pelas crianças, em um prato que seria apreciado. Sua maior alegria é ver as crianças de sua instituição satisfeitas com os pratos que cozinha.

CALDO VERDE DE JILÓ

INGREDIENTES

- 10 jilós
- 01 maço de salsa
- 02 colheres (sopa) de amido de milho
- 01 colher (sopa) de margarina com sal
- 500 ml de leite integral
- 500 ml de água filtrada
- 01 lata de creme de leite sem soro
- 01 cebola média
- 02 dentes de alho
- Tempero a gosto

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador a salsa, o jiló e o creme de leite. Frite os temperos na margarina. Despeje o jiló com a salsa já batida e deixe cozinhar por 10 a 15 minutos com água e o leite; em seguida engrosse com o amido de milho.

Valor Calórico da Porção: 69 kcal

Rendimento: 30 porções

Tempo de Preparo: 25min

EMPADA DE MANDIOCA

INGREDIENTES

- 01 kg de mandioca
- 02 xícaras (chá) de queijo ralado (parmesão)
- 02 colheres (sopa) de margarina (com sal)
- 02 unidades de caldos de galinha *Recheio*
- 01 xícara (chá) de cenoura com casca
- 01 xícara (chá) de abobrinha com casca
- 02 tomates médios
- 01 cebola média
- 02 dentes de alho
- Salsinha, orégano e pimenta a gosto.
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Recheio: Rale a cenoura e a abobrinha e pique o tomate, cebola e alho. Refogue todos os ingredientes e reserve na geladeira.

Massa: Cozinhe a mandioca com o caldo de legumes natural e amasse bem. Misture o queijo, a gema do ovo e a margarina.

Coloque uma pequena porção da mistura na forma de empada já untada com margarina, acrescente o recheio, cubra com o restante da massa e pincele com gema de ovo.

Leve ao forno pré-aquecido e deixe assar por aproximadamente 25 minutos.

Valor Calórico da Porção: 129 kcal

Rendimento: 25 porções

Tempo de Preparo: 1h30min



CLAUDENICE



AUTORA

Claudenice dos Santos Castilho

INSTITUIÇÃO SOCIAL
Instituição Bom Samaritano

FUNÇÃO
Cozinheira

Claudenice dos Santos Castilho

Trabalha há 5 anos na Instituição.

Fica feliz quando seus pratos agradam a todos, a ponto de pedirem mais. Resolveu elaborar a receita por curiosidade, ficando satisfeita com o resultado.

LEGUMES À PARMEGIANA

INGREDIENTES

- 01 xícara (chá) de cenoura com casca
 - 01 xícara (chá) de abobrinha com casca
 - 01 xícara (chá) chuchu com casca
 - 02 ovos inteiros
 - 01 xícara (chá) de farinha de trigo
 - 01 pitada de cheiro verde
 - 01 xícara (chá) de cebola
 - 200g de queijo tipo muçarela
 - 01 colher (sopa) de óleo
- Molho*
- 15 tomates maduros
 - 01 pitada de Orégano
 - Tempero à Gosto

MODO DE PREPARO

Pique e cozinhe os legumes, deixando-os “al dente” e reserve. Misture os ovos, a farinha de trigo, o cheiro verde, a cebola e os legumes já cozidos, e tempere. Em uma frigideira, coloque duas colheres da mistura e frite em ambos os lados, depois de frito coloque em uma assadeira. Cubra com molho de tomate, a muçarela, uma pitada de orégano e leve ao forno até derreter a muçarela.

Variações: Trocar molho de tomate por molho branco ou rosé

No recheio podem ser colocados outros legumes de sua preferência.

Valor Calórico da Porção: 121 kcal
Rendimento: 20 porções
Tempo de Preparo: 50min



AUTORA

Jovelina de Oliveira Abrantes

INSTITUIÇÃO SOCIAL

Creche Evangélica Bom Pastor

FUNÇÃO

Cozinheira

Jovelina de Oliveira Abrantes

Trabalha na Creche há 15 anos. Cozinha desde criança, e sempre tenta mudar o cardápio, criando receitas diferentes. Cozinha para cerca de 75 crianças na instituição.

MACARRÃO INCREMENTADO COM CASCAS DE LEGUMES

INGREDIENTES

04 colheres (sopa) de óleo ou azeite
08 dentes de alho amassados
100 gramas de chuchu com cascas
100 gramas de cenoura com cascas
100 gramas de abobrinha com cascas
500g de macarrão parafuso
Sal a gosto.

MODO DE PREPARO

Corte os legumes em tiras e reserve. Doure o alho no óleo e acrescente os legumes.

Em uma panela coloque:

02 litros de água e um fio de óleo

Quando estiver fervendo coloque

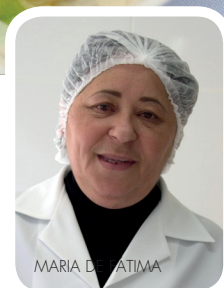
1/2 kg. de macarrão parafuso, depois de

cozido escorra e passe um fio de óleo ou azeite. Despejar em um recipiente e misture o refogado e está pronto para servir.

Valor Calórico da Porção: 150 kcal

Rendimento: 10 porções

Tempo de Preparo: 30min



AUTORA

Maria de Fátima M. Bitencourt

INSTITUIÇÃO SOCIAL

Centro Espírita Antoninho Marmo -
Abrigo Cantinho do Idoso

FUNÇÃO

Cozinheira

Maria de Fátima M. Bitencourt

Trabalha há 1 ano e 8 meses na instituição. Ama o que faz, e tem muito carinho em servir os idosos que residem no abrigo. Adora utilizar legumes para criar novas receitas.



AUTORA

Letícia Cristina Patrocínio

INSTITUIÇÃO SOCIAL

Comunidade Casa de Maria de Pederneiras

FUNÇÃO

Cozinheira

Letícia Cristina Patrocínio

Trabalha há 7 meses na instituição. Gosta de cozinhar pois considera um dom que lhe foi presenteado por Deus.

Criou a receita pela disponibilidade dos ingredientes e a necessidade de inovar no cardápio.

OMELETE DE ESPINAFRE COM TALOS E PIMENTÃO AMARELO

INGREDIENTES

03 xícaras (chá) de espinafre

01 cebola média

02 pimentões amarelos

12 ovos

Sal

MODO DE PREPARO

Bata os ovos, pique a cebola, o espinafre com os talos e o pimentão. Misture todos os ingredientes e frite em pequenas porções em um frigideira untada com óleo.

Valor Calórico da Porção: 118 kcal

Rendimento: 15 porções pequenas

Tempo de Preparo: 20min

PEPINO RECHEADO

INGREDIENTES

- 04 pepinos médios
- 01 cebola média
- 01 dente de alho
- 01 cenoura média
- 01 abobrinha média
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Escolha alguns pepinos médios, retire todas as sementes fazendo uma abertura para colocar o recheio.

À parte prepare um refogado com a cenoura e abobrinha com casca.

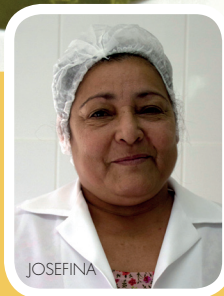
Recheie os pepinos e leve para cozinhar em uma panela no vapor, até que amoleça, perfure com um garfo para verificar se está pronto.

Sugestão: as sementes podem ser reservadas e utilizadas no preparo do Bolinho de Sementes de Pepino (pág 5).

Valor Calórico da Porção: 84 kcal

Rendimento: 10 porções

Tempo de Preparo: 30min



AUTORA

Josefina de Oliveira Braga

INSTITUIÇÃO SOCIAL

RASC- Recuperação e Assistência Cristã

FUNÇÃO

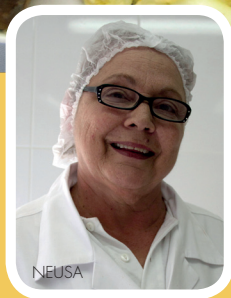
Cozinheira

Josefina de Oliveira Braga

Trabalha no RASC há 9 anos e 4 meses.

Adora ver o olhar curioso das crianças quando está cozinhando algo novo, e sempre os desafia a adivinhar os ingredientes que existem na receita.

Elaborou esse prato por haver uma grande quantidade do ingrediente na instituição.



AUTORA

Neusa Araújo Rós

INSTITUIÇÃO SOCIAL

Creche Doce Recanto

FUNÇÃO

Ajudante de Cozinha

Neusa Araújo Rós

Trabalha na Creche Doce Recanto há 6 anos. Cozinha pelo prazer em ver as pessoas saborearem seus pratos. A receita surgiu para aproveitar todos os ingredientes que o Programa Mesa Brasil fornece.

PIRÃO DE CARNE COM LEGUMES

INGREDIENTES

- 01 kg de carne (músculo em pedaço)
- 03 cebolas médias
- 01 cabeça de alho
- 500g de farinha de mandioca crua
- 02 litros de caldo de legumes (natural)
- 01 colher (sobremesa) de sal
- 01 repolho pequeno
- 200g de vagem
- 01 couve-flor pequena
- 01 maço de couve manteiga
- 01 pimentão vermelho médio
- 01 pimentão amarelo médio
- 01 pimentão verde médio
- 02 batatas médias
- 01 cenoura média
- 01 brócolis pequeno
- 01 abobrinha médio
- 01 chuchu médio
- 01 maço de cheiro verde

MODO DE PREPARO

Cozinhe a carne com os temperos, cebola, alho e caldo de legumes (natural). Quando a carne estiver cozida retire da água e reserve. Cozinhe os legumes um a um na água da carne e reserve. Com a água que sobrou dos cozidos utilize para fazer o pirão, acrescentando a farinha de mandioca crua mexendo sempre para não empelotar, até chegar ao ponto similar à polenta mole.

Em um pirex oval grande, coloque os legumes em um canto e a carne no outro canto e no meio o pirão, para finalizar salpique o cheiro verde.

Sirva com arroz branco.

Valor Calórico da Porção: 355 kcal

Rendimento: 15 porções

Tempo de Preparo: 50min

RISSOLE DE BERINJELA

INGREDIENTES

- 04 Berinjelas médias
- ½ Xícara (chá) de óleo de soja
- 01 cebola grande
- 02 litros de caldo de legumes (natural)
- 04 dentes de alho
- 02 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 01 xícara (chá) de salsinha
- 01 xícara (chá) de farinha de rosca
- Para fritura
- 01 ovo inteiro
- 04 xícaras (chá) de farinha de rosca
- Sal a gosto
- Recheio
- 500 gramas de carne moída ou a carne de sua preferência

MODO DE PREPARO

Descasque a berinjela, corte-as e reserve. Faça um refogado com o óleo, cebola e o alho. Acrescente as berinjelas, verifique o sal e deixe cozinhar em fogo baixo até desmanchar. Junte a salsinha picada e acrescente a farinha de trigo e cozinhe até desprender do fundo da panela. Com a massa fria acrescente a farinha de rosca. Prepare a carne moída. Pegue a massa já resfriada e faça os rissoles recheando com a carne moída, passe no ovo e na farinha de rosca e frite em óleo quente. Pode-se substituir a carne moída por refogado de talos, cascas e verduras.

Valor Calórico da Porção: 248 kcal

Rendimento: 35 porções

Tempo de Preparo: 1h



MARIA DE FÁTIMA

AUTORA

Maria de Fátima Pisolate Gonçalves

INSTITUIÇÃO SOCIAL

Creche Doce Recanto

FUNÇÃO

Cozinheira

Maria de Fátima Pisolate Gonçalves

Trabalha há 18 anos na instituição.

Cozinha para satisfazer as pessoas que serve.

A receita foi criada para aproveitar a grande quantidade do ingrediente na instituição.

SALGADO DIFERENTE NA TRAVESSA

INGREDIENTES

06 cenouras com casca médias
01 colher (café) de sal
400 gramas de bolacha cream cracker
Salsinha a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe a cenoura com o sal e depois triture em um liquidificador. Com as bolachas cream cracker faça a mesma coisa e depois misture os dois colocando na travessa, salpique a salsinha picada por cima.

Valor Calórico da Porção: 151 kcal

Rendimento: 15 porções

Tempo de Preparo: 1h



AUTORA

Rosemari Borini Gargioni

INSTITUIÇÃO SOCIAL

POC - Pequenos Obreiros de Curuçá

FUNÇÃO

Cozinheira

Rosemari Borini Gargioni

Trabalha há 14 anos na instituição. Gosta de ver as crianças satisfeitas com seus pratos. Às vezes, coloca legumes escondidos nas refeições para que as crianças experimentem, e mesmo sem saber, elas agradecem.

Criou as receitas pela quantidade do ingrediente e para incentivar as crianças a comê-lo, em pratos doces e salgados.

DOCE DIFERENTE NA TRAVESSA

INGREDIENTES

06 cenouras com casca médias
02 colheres (sopa) de açúcar refinado
400 gramas de bolacha maisena
03 colheres (sopa) de chocolate em pó.
01 cenoura crua triturada
Chocolate granulado para decorar

MODO DE PREPARO

Cozinhe a cenoura com o açúcar e depois triture em um liquidificador
Com as bolachas maisenas faça a mesma coisa e depois misture a cenoura, bolacha e chocolate.
Coloque em uma travessa e salpique a cenoura crua por cima.

Valor Calórico da Porção: 169 kcal

Rendimento: 35 porções

Tempo de Preparo: 1h





SOPA DE MILHO VERDE COM FRANGO E BRÓCOLIS

INGREDIENTES

- 05 espigas de milho verde
- 01 xícara (chá) de peito de frango em cubos
- 01 xícara (chá) de brócolis com talos e folhas cozidas
- 01 cebola pequena
- 02 dentes de alho
- 02 colheres (sopa) de cheiro verde picado
- 01 litro de caldo de legumes (natural)
- 03 colheres (sopa) de azeite
- 04 xícaras (chá) de água
- Sal a gosto
- Reserve 2 colheres (sopa) de milho

MODO DE PREPARO

Limpe o milho, corte e bata no liquidificador com a metade da água e passe na peneira.

Faça um refogado com o óleo, alho e cebola. Depois, acrescente o frango em cubos até dourar. Acrescente o caldo de legumes (natural) e uma pitada de sal. Coloque o creme de milho mexendo até formar um creme, deixe cozinhar em fogo baixo por 30 minutos e acrescente mais 2 colheres de milho. À parte, doure 1 dente de alho com uma colher de azeite, refogue o brócolis com uma pitada de sal. Retire o creme do fogo. Decore com brócolis e grãos de milho.

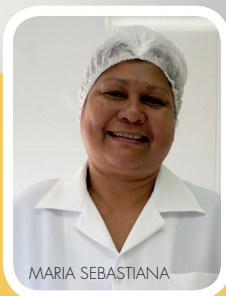
Valor Calórico da Porção: 417 kcal

Rendimento: 5 porções

Tempo de Preparo: 1h



MARIA PEREIRA



MARIA SEBASTIANA

AUTORAS

Maria Pereira da Cruz Santos
Maria Sebastiana Arcaño de Deus

INSTITUIÇÃO SOCIAL

Creche Pastores de Belém

FUNÇÃO

Cozinheira e Auxiliar de Cozinha

Maria Pereira da Cruz Santos
Maria Sebastiana Arcaño de Deus

Trabalham há 1 ano, e 1 ano e 9 meses (respectivamente).
Adoram cozinhar, e juntas procuram criar receitas novas para o aproveitamento integral dos alimentos.

SUFLÊ DE CHUCHU

INGREDIENTES

- 04 chuchus com casca
- 04 ovos inteiros
- 01 colher (sopa) de margarina com sal
- 01 xícara (chá) de farinha de trigo
- 01 colher (sopa) de fermento em pó
- ½ xícara (chá) de leite integral
- 01 pacote (50 g) de queijo ralado parmesão

MODO DE PREPARO

Rale o chuchu com casca, e refogue a seu gosto. Bata as claras em neve até ficar firme e reserve. Em outra tigela bata as gemas, a farinha e a margarina até ficar cremoso. Misture com uma colher as claras em neve, as gemas batidas com a farinha e a margarina, o fermento em pó e o chuchu refogado.

Unte um refratário, coloque a mistura, salpique o queijo ralado e leve ao forno para assar durante 20 minutos.

Valor Calórico da Porção: 207 kcal

Rendimento: 10 porções

Tempo de Preparo: 40min



AUTORA

Lucia Paixão Dalpino

INSTITUIÇÃO SOCIAL

Creche Nossa Senhora do Desterro

FUNÇÃO

Cozinheira

Lucia Paixão Dalpino

Trabalha há 1 ano e 2 meses na creche. Aprendeu a cozinhar por incentivo de sua mãe, que sempre procurava inovar na cozinha.

Criou a receita para diversificar o cardápio, além de aproveitar integralmente os ingredientes que recebem do Programa Mesa Brasil.

TORTA DE CEBOLINHA COM CASCA DE ABÓBORA

INGREDIENTES

- 01 lata de atum
- 04 xícaras (chá) de cebolinha
- 04 xícaras (chá) de abóbora com casca
- 03 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 01 xícara (chá) de leite integral
- 01 xícara (chá) de óleo de soja
- 01 pote de maionese
- 03 ovos inteiros
- 01 pacote de queijo ralado parmesão (50 g)
- 01 colher (sopa) de fermento em pó
- 01 cebola média
- 01 colher (sopa) de margarina (com sal)
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Junte em uma recipiente a abóbora, a cebolinha picada, a maionese, queijo ralado, cebola picada e o sal. Reserve. Bata no liquidificador a massa e acrescente aos poucos a farinha de trigo, leite, óleo e ovos, até ficar homogêneo. Por último, acrescente o fermento e misture com o apoio de uma colher. Unte a assadeira alta com margarina e despeje a massa acrescentando a mistura reservada. Espalhe de forma homogênea com o apoio de uma colher. Leve ao forno preaquecido à 180°C verifique após 20 minutos com garfo.

Valor Calórico da Porção: 705 kcal

Rendimento: 10 porções

Tempo de Preparo: 1h



MIRIAN

AUTORA

Mirian de Almeida Reis

INSTITUIÇÃO SOCIAL

INSCRI- Instituto São Cristóvão

FUNÇÃO

Cozinheira

Mirian de Almeida Reis

Trabalha há 15 anos no INSCRI.

Gosta de contribuir para a saúde e o bem estar das pessoas.

Elaborou essa receita para aproveitar integralmente os ingredientes.

CALDO DE LEGUMES NATURAL

INGREDIENTES

- 01 cenoura média
- 01 alho-poró médio
- 01 talo de salsão
- 01 cebola grande (sem casca)
- 04 ramos de salsa
- 01 folha de louro
- 01 dente de alho
- 03 litros de água fria
- Talos de couve e espinafre

MODO DE PREPARO

Pique rusticamente os ingredientes e cozinhe em fogo baixo por uma hora, coar o caldo e utilize-o em substituição aos caldos industrializados e na elaboração de sopas. Pode utilizar outros legumes para a receita, como pimentão, abóbora e aparas de tomate.

Valor Calórico: 202,58 kcal

Rendimento: aproximadamente 2 litros

Tempo de Preparo: 1h30min

**DICA DO
PROGRAMA
MESA BRASIL
SESC BAURU**

INSTITUIÇÕES SOCIAIS PARTICIPANTES DESTES LIVROS DE RECEITAS

POC - PEQUENOS OBREIROS DE CURUÇÁ
145 crianças

CRECHE DOCE RECANTO
100 crianças

APAE - AGUDOS
160 pessoas

INSCRI - INSTITUTO SOCIAL SÃO
CRISTÓVÃO
106 crianças

CEAC - PROJETO SEARA DE LUZ
160 crianças

CRECHE EVANGÉLICA BOM PASTOR
75 crianças

INSTITUIÇÃO BOM SAMARITANO
107 crianças

RASC RECUPERAÇÃO E ASSISTÊNCIA CRISTÃ
12 crianças

CEAM - CANTINHO DO IDOSO
22 idosos

CRECHE NOSSA SENHORA DO DESTERRO
45 crianças

COMUNIDADE CASA DE MARIA
30 pessoas

CRECHE PASTORES DE BELÉM
100 crianças



ALIMENTE ESSA IDEIA

0800 7700 444

**Sesc
Bauru**

Av. Aureliano Cardia, 6-71
CEP 17013-411 Bauru - SP
Tel.: 14 3235-1750
email@bauru.sescsp.org.br
sescsp.org.br/bauru

  /sescbauru