2ª EDIÇÃO

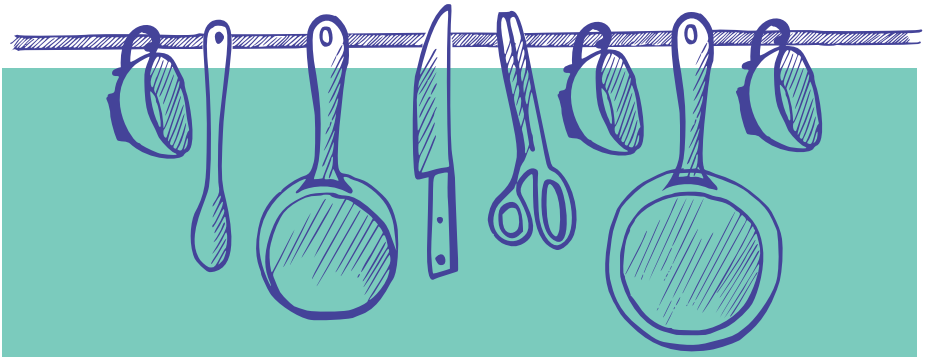
PROGRAMA MESA BRASIL DISTRITO FEDERAL

Seleção de Receitas das Instituições

MESA BRASIL SESC DISTRITO FEDERAL

MESA BRASIL
SESC
DISTRITO FEDERAL

Fecomércio DF | Sesc



Este é um material colaborativo entre o Programa Mesa Brasil DF e as instituições cadastradas, que nos enviaram receitas realizadas na instituição a fim de compartilhar conhecimento e fortalecer nossa rede de solidariedade.

BRASÍLIA, 01 DE SETEMBRO DE 2020

Receitas Salgadas

Espaguete de abobrinha

INGREDIENTES

1 abobrinha

1 cebola

1 cabeça de alho

Azeite a gosto

Orégano e sal á gosto

100g de queijo ralado

MODO DE PREPARO

Lave a abobrinha e rale no sentido do comprimento com casca. Unte uma frigideira com azeite e doure a abobrinha ralada.

Tempere com alho, sal, cebola e orégano. Deixe refogar por 3 minutos. Sirva com o queijo ralado por cima.

Farofa de casca de abacaxi e talos

INGREDIENTES

½ xícara de chá de óleo

1 cebola picada

2 dentes de alho amassados

100 g de bacon ou toucinho picado (opcional)

2 xícaras de chá de talos ou verduras picadas

1 xícara de chá de cenoura ralada

Sal e pimenta a gosto

1 xícara de chá de casca de abacaxi batida no liquidificador

½ kg de farinha de mandioca crua

MODO DE PREPARO

Leve ao fogo para refogar o óleo, a cebola, os dentes de alho e o bacon picado.

Acrescente aos poucos as verduras e os legumes e tempere com sal e pimenta a gosto.

Coloque a casca do abacaxi, e aos poucos, acrescente a farinha de mandioca crua, mexendo sempre para não grudar.

Depois de uns 5 minutos desligue o fogo e sirva com espetinhos de legumes.

Guacamole

INGREDIENTES

2 abacates

1 tomate maduro

2 colheres de sopa de cebola picada

1 dente de alho picado

Suco de limão

Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Retire a polpa do abacate, amasse com um garfo e acrescente aos poucos os outros ingredientes e misture.

Sirva.

Maionese caseira com ervas

INGREDIENTES

2 ovos cozidos

1 dente de alho amassado

½ xícara de chá de suco de limão

1 colher de sopa de mostarda

240 ml de azeite ou 400 ml de óleo

1 colher de sopa de cebolinha picada

1 colher de sopa de salsinha picada

Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador os ovos cozidos amassados com um garfo, o sal e o suco de limão, a cebolinha, a salsinha e a mostarda.

Bata ligeiramente até obter um creme. Coloque a metade e se formar um creme homogêneo e grosso, não precisa acrescentar o suco de limão restante.

Sirva.

Panqueca Nutritiva

INGREDIENTES

1 xícara de chá de couve ou cenoura ou beterraba cortadas

1 xícara de chá de leite

2 ovos

1 xícara de chá de farinha de trigo

½ colher de chá de sal

1 colher de sopa de margarina

Recheio: frango desfiado, carne moída ou sardinha

MODO DE PREPARO

Coloque a verdura (couve ou cenoura ou beterraba) no liquidificador, acrescente o leite e bata até a mistura ficar homogênea, logo após acrescente os ovos.

Adicione a farinha, o sal e a margarina e reserve a massa. Coloque a massa na frigideira, espalhe bem e deixe fritar dos dois lados.

Recheie as panquecas e sirva.

Pão de folhas e talos

INGREDIENTES

2 xícaras de chá de folhas e talos picados

1 xícara de chá de caldo das folhas cozidas

1 ovo

½ xícara de chá de água

1 colher de chá de açúcar

3 colheres de chá de sal

15g ou 1 tablete de fermento biológico ou de padaria

3 colheres de sopa de óleo

4 e ½ xícaras de chá de farinha de trigo

MODO DE PREPARO

Coloque as folhas e talos no liquidificador com o caldo de folhas cozidas. Bata bem.

Junte o ovo, o açúcar, o sal, o fermento e o óleo e continuar batendo. Coloque em uma vasilha a farinha de trigo e despeje a mistura do liquidificador.

Amasse até desgrudar das mãos. Deixe a massa crescer até dobrar de volume. Amasse novamente e forme os pães, colocando-os em assadeira untada. Deixe crescer novamente. Coloque em forno moderado para assar por aproximadamente 40 minutos.

Sirva.

Pasta de berinjela

INGREDIENTES

2 berinjelas médias com casca, cortadas em pedaços pequenos

1 colher de sobremesa de orégano

1 colher de sopa de salsa picada

1 cebola média

2 dentes de alho amassados

1 pitada de pimenta calabresa

1 xícara de café de azeite

MODO DE PREPARO

Cozinhe a berinjela em água com um pouquinho de sal e uma colher de sobremesa de vinagre.

Depois de bem cozida, a berinjela deve ser escorrida em um coador.

À parte junte todos os temperos, misture bem e coloque a berinjela que deve estar fria.

Misture tudo muito bem e deixe apurar na geladeira.

Sirva com torradas ou biscoitos.

Dica: experimente com recheio de talos.

Farofa de casca de abóbora

INGREDIENTES

Cascas retiradas de 500g de abóbora

3 colheres de sopa de azeite ou 1 colher de manteiga

2 xícaras de chá de farinha de mandioca

½ cebola

2 dentes de alho amassados

Salsinha, sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

BCorte as cascas em tirinhas finas.

Derreta a manteiga. Refogue com alho e cebola as cascas.

Adicione a farinha de mandioca, sal, pimenta do reino e refogue bem.

Adicione a salsinha e sirva.

Suflê de cascas de hortaliças

INGREDIENTES

4 xícaras de chá de cascas de hortaliças

2 colheres de sopa de óleo

2 colheres de sopa de farinha de trigo

1 colher de chá de fermento químico

1 xícara de chá de leite

2 ovos

1 colher de chá de sal

MODO DE PREPARO

Aqueça o leite e junte o óleo, as cascas de hortaliças, a farinha de trigo e o sal.

Retire do fogo e deixe esfriar. Junte as gemas e o fermento, mexendo bem.

Reserve. Bata as claras em ponto de neve e adicione delicadamente à mistura reservada.

Coloque em uma forma untada e leve ao forno até dourar.

Sirva.

Risoto de ovos

INGREDIENTES

1 xícara de chá de chuchu com casca

1 xícara de chá de cenoura

1 xícara de chá de couve-flor

1 xícara de chá de folhas de couve-flor

6 ovos

5 colheres de sopa de óleo

1 cebola

½ xícara de chá de leite diluído

2 xícaras de chá de arroz cozido

Sal

MODO DE PREPARO

Afervente rapidamente o chuchu e a couve-flor picados e a cenoura ralada.

Escorra e reserva. Bata os ovos com o sal. Faça ovos mexidos com 1 colher de sopa de óleo e reserve.

Aqueça o restante do óleo, doure a cebola picada e acrescente os legumes aferventados.

Adicione o leite e o sal e deixe levantar fervura.

Misture ao arroz os legumes e os ovos mexidos.

Sirva.

Bolinho verde com aveia

INGREDIENTES

1 xícara de talos e folhas

2 ovos

1 xícara de farinha de trigo

2 colheres de sopa de água

1 cebola

½ xícara de aveia em flocos

Sal

MODO DE PREPARO

Bata os ovos e misture com a cebola picada e o sal.

Acrescente as folhas e os talos picados. Junte à mistura a farinha de trigo, a aveia e a água.

Unte uma assadeira e molde os bolinhos. Asse em forno preaquecido.

Sirva.

Tapioca colorida

INGREDIENTES

1 beterraba grande ou 2 médias

2 xícaras de água

1 kg de polvilho doce

MODO DE PREPARO

Higienize a beterraba, corte em pedaços pequenos e bata no liquidificador com as 2 xícaras de água.

Molhe o polvilho com o suco, mexa e depois peneire.

Faça a tapioca em fogo médio e sirva com recheio.

Dica: Não é preciso coar, assim é possível aproveitar todas as fibras da beterraba. Pode substituir a beterraba por cenoura, couve, agrião ou espinafre. Para adicionar fibras e nutrientes, acrescente sementes de linhaça, gergelim ou chia.

Pão de folhas e talos

INGREDIENTES

½ kg de farinha de trigo

1 xícara de folhas e talos de hortaliças

1 xícara de água

2 colheres de sopa de óleo

½ envelope de fermento biológico

1 ovo

Sal

MODO DE PREPARO

Corte as folhas e talos e bater no liquidificador com a água. Acrescente o ovo, o sal, o fermento e o óleo. Bata mais um pouco.

Coloque a farinha de trigo em um recipiente e junte a mistura do liquidificador. Amasse até desgrudar das mãos. Deixe a massa crescer até dobrar de volume. Amasse novamente e forme os pães.

Coloque em assadeira untada e deixe crescer novamente. Coloque em forno médio para assar por 40 minutos.

Dica: A água pode ser substituída por caldo de vegetais cozidos.

Pãozinho nutritivo

INGREDIENTES

4 xícaras de folhas e talos de hortaliças

1 cebola

4 dentes de alho

1 colher de sobremesa de óleo

Sal a gosto

1 colher de sobremesa de açúcar

1 xícara de água morna

1 colher de sopa de óleo

½ envelope de fermento biológico

½ kg de farinha de trigo

1 colher de sobremesa de sal

MODO DE PREPARO

Lave e pique em pedaços pequeno as folhas e talos. Refogue no óleo a cebola e o alho picados.

Adicione as folhas e talos e refogue mais um pouco. Reserve. Junte a farinha de trigo, a água, o óleo, o fermento, o sal e o açúcar.

Amasse tudo até que a massa não grude nas mãos. Deixe crescer até dobrar de volume. Abra a massa, recheie, enrole e deixar descansar até dobrar de volume.

Leve para assar em forno preaquecido.

Sirva.

Receitas Doces

Torta de banana com casca

INGREDIENTES

300g de farinha de trigo

1 colher de sopa de fermento em pó

6 ovos

500ml de leite

100ml de óleo

6 bananas com casca

Uma colher de café de canela em pó

MODO DE PREPARO

Bata a banana, o óleo, leite e os ovos no liquidificador. Acrescente aos poucos a farinha de trigo.

Por último acrescente o fermento em pó e a canela. Coloque a mistura em uma forma untada.

Preaqueça o forno a 180ºC e asse por 30 minutos.

Sirva.

Receita da Luciana e Maria – Lar Assistencial Maria de Nazaré

Bolo de laranja

INGREDIENTES

4 xícaras de chá de farinha de trigo

2 colheres de sopa de margarina

3 ovos

1 e ½ xícara de chá de açúcar

6 laranja inteiras com casca

1 colher de sopa de fermento

MODO DE PREPARO

Corte a laranja ao meio e tire o meio da laranja para não amargar.

Bata no liquidificador e coloque a farinha de trigo, os ovos, a margarina, o açúcar e o fermento.

Coloque a mistura em uma forma untada.

Preaqueça o forno a 180ºC e asse por 40 minutos.

Sirva.

Geleia de Abacaxi com Pimenta

INGREDIENTES

1 abacaxi grande picado

2 xícaras de açúcar

½ xícara de água

3 pimentas dedo de moça sem semente

Suco de 1 limão

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador o abacaxi com a água por 2 minutos.

Acrescente a pimenta, o limão e bata mais um pouco.

Coloque em uma panela e quando começar a ferver ponha o açúcar e o suco de limão, mexendo até dar o ponto de geleia.

Deixe esfriar e sirva.

Flan de abacate com limão

INGREDIENTES

2 pacotes de gelatina incolor

1 xícara de chá de água

1 abacate grande

5 colheres sopa de raspas de limão

1 limão

1 xícara de chá de creme de leite

5 colheres de sopa de hortelã

MODO DE PREPARO

Dissolva os dois pacotes de gelatina em uma xícara de água fervente, mexendo bem para não formar grumos.

Separadamente, bata no liquidificador o abacate, o hortelã, a raspa de limão, o suco de limão e o creme de leite.

Coloque a mistura numa vasilha levemente untada com azeite e deixe na geladeira.

Desenforme após 3 horas e sirva.

Bolo de abóbora com coco

INGREDIENTES

4 gemas de ovo

4 claras de ovo

4 colheres de sopa de manteiga

2 xícaras de chá de açúcar

2 xícaras de chá de abóbora cozida (cerca de 500g)

2 xícaras de chá de farinha de trigo

1 xícara de chá de amido de milho

1 xícara de chá de coco ralado

1 pitada de sal

1 colher de sobremesa de fermento químico em pó

MODO DE PREPARO

Cozinhe a abóbora no vapor. Após o cozimento, esprema-a no espremedor. Reserve.

Bata as claras com uma pitada de sal na tigela menor da batedeira, até obter o ponto de neve.

Reserve. Na tigela maior, bata as gemas com o açúcar e a manteiga. Em seguida, acrescente a abóbora espremida, o coco, o trigo e o amido de milho, sempre batendo.

Desligue a batedeira a acrescente as claras em neve, mexendo à mão, delicadamente.

Asse em forno preaquecido à 180°C por 40 minutos. Sirva.

Bolo de casca de abóbora

INGREDIENTES

1 e ½ xícaras de chá de farinha de trigo

1 xícara de chá de açúcar

¾ xícaras de chá de maisena

3 ovos

1 xícara de chá de óleo

2 xícaras de chá de casca de abóbora picada

1 colher de sopa de fermento em pó

Para cobertura:

4 colheres de sopa de leite

4 colheres de sopa de chocolate em pó

4 colheres de sopa de açúcar

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador as cascas, os ovos e o óleo.

À parte, peneire numa tigela a farinha, a maisena, o açúcar e o fermento.

Junte a mistura no liquidificador e misture muito bem. Unte uma assadeira média com margarina e farinha, coloque a mistura e leve para assar em forno médio.

Para a cobertura, misture o leite, o chocolate em pó e o açúcar e leve ao fogo até ferver e reserve.

Depois do bolo assado, espalhe esta cobertura por cima e deixe esfriar. Sirva.

Receita da Suelen e Kellen – Assistência Social Casa Azul

MESA BRASIL SESC DISTRITO FEDERAL

Bolo de casca de banana

INGREDIENTES

2 xícaras de chá de casca de banana madura

4 gemas

4 claras em neve

3 xícaras de chá de farinha de trigo

5 colheres de sopa rasas de margarina

2 colheres de sopa de fermento em pó

Canela em pó para polvilhar

½ xícara de chá de açúcar

1e ½ xícara de chá de água

4 unidades de banana

½ unidade de limão

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador as cascas de banana com ½ xícara de chá de água. Reserve. Na batedeira, coloque a margarina, a gema e o açúcar, batendo até ficar homogênea.

Misture as cascas de banana batidas, a farinha e o fermento. Por último, coloque as claras em neve, polvilhando com a canela antes de ir ao forno.

Despeje a massa na forma caramelizada com as bananas em rodelas. Leve ao forno em forma untada e asse durante 35 minutos.

Depois de assar, desenforme, polvilhe canela e açúcar por cima e sirva.

Brigadeiro de mandioca

INGREDIENTES

1 e ½ xícara de chá de mandioca bem cozida

2 colheres de sopa de margarina

10 colheres de sopa de açúcar

1 xícara de chá de leite em pó

3 colheres de sopa de chocolate em pó

200g de chocolate granulado

MODO DE PREPARO

Passe a mandioca já cozida e escorrida pelo processador. Reserve.

Em uma panela, derreta a margarina, acrescente a mandioca, o açúcar, o leite em pó e o chocolate em pó e mexa.

Deixe cozinhar em fogo médio, cerca de 10 minutos, até desprender do fundo da panela.

Unte um prato com margarina, coloque a massa e espere esfriar.

Enrole com o chocolate granulado e sirva.

Curau de abóbora

INGREDIENTES

500g de abóbora japonesa

1 litro de leite fervido e frio

5 colheres de sopa de maisena

10 colheres de açúcar

1 pitada de sal

Canela em pó a gosto

MODO DE PREPARO

Descasque a abóbora, pique e leve ao fogo para cozinhar.

Escorra a água e bata a abóbora cozida no liquidificador, juntamente com o açúcar, o leite, o sal e a maisena.

Depois de levar ao fogo numa panela para cozinhar, mexa até o ponto desejado.

Despeje numa travessa e polvilhe canela em pó.

Sirva.

Pudim de maçã com casca

INGREDIENTES

3 maçãs com casca e sem semente

1 xícara de água

3 colheres de sopa de amido de milho

4 colheres de sopa de açúcar

MODO DE PREPARO

Lave e higienize as maçãs e descasque. Bata no liquidificador as cascas com a água, formando um suco.

Dissolva o amido de milho no suco. Acrescente o açúcar e misture bem. Leve ao fogo mexendo até engrossar.

Despeje em um recipiente e leve para gelar.

Desenforme e sirva.

Dica: Utilizar a polpa da maçã para o preparo de sucos.

Geleia de casca de frutas

INGREDIENTES

2 maçãs (somente as cascas)

2 goiabas (somente as cascas)

½ mamão (somente as cascas)

3 xícaras de água

8 colheres de sopa de açúcar

MODO DE PREPARO

Corte as cascas das frutas em tiras finas.

Coloque todos os ingredientes numa panela. Cozinhe e mexa até o ponto de geleia.

Deixe esfriar e sirva.

Dica: Utilizar as polpas das frutas para o preparo de sucos.

Bebidas

Refrigerante caseiro

INGREDIENTES

4 cenouras grandes

1 copo de suco de limão

Casca de uma laranja

3 litros de água com gás

Açúcar a gosto

Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador as cenouras com 2 copos de água. Coe em um guardanapo e reserve o resíduo.

À parte, bata o suco de cenoura, o suco de limão e a casca de laranja.

Coe em peneira e acrescente o restante da água, o açúcar e o gelo.

Sirva.

Suco de chá verde e couve

INGREDIENTES

150 ml de chá verde

½ maçã com casca

1 folha de couve

Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

Prepare o chá, deixe em infusão e espere esfriar.

Lave a maçã e a folha de couve.

A seguir, bata tudo no liquidificador e sirva.

Suco de melancia, linhaça e gengibre

INGREDIENTES

2 fatias de melancia

Suco de limão

1 colher de café de gengibre ralado

1 colher de chá de linhaça triturada

Mel de agave

Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

Retire a casca e os caroços da melancia.

Rale o gengibre e esprema o limão na hora do preparo.

Liquidifique tudo e sirva.

Suco de uva e canela

INGREDIENTES

200 ml de suco de uva

1 colher de café de gengibre ralado

1 colher de café de canela

Gelo a gosto

Adoçante (opcional)

MODO DE PREPARO

Rale o gengibre na hora do preparo, junte os demais ingredientes e liquidifique tudo.

Sirva.

MESA BRASIL
SESC
DISTRITO FEDERAL

Fecomércio DF | Sesc