



*Receitas
Mesa
Brasil
2018*





A hand wearing a white glove is shown holding several bright orange oranges. In the foreground, there is a bowl filled with fresh, vibrant red cherry tomatoes and a head of green lettuce. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting like a market or farm stand.

*Receitas
Mesa
Brasil
2018*

Sumário

- 06 Almôndega de Batata-doce
- 08 Bombom de Banana
- 10 Cocada de Casca de Melão com Raspas de Limão
- 12 Crepe de Feijão Recheado de Folhas e Talos
- 14 Croquete de Batata-doce com Recheio de Cascas
- 16 Doce de Casca de Limão Rosa
- 18 Estrogonofe de Batata-doce
- 20 Farofa de Batata e Casca de Banana
- 22 Fatia Húngara de Abacate
- 24 Geleia de Casca de Mexerica
- 26 Geleia de Tomate
- 28 Mousse de Abóbora com Geleia de Beterraba
- 30 Nhoque de Banana
- 32 Panqueca de Beterraba com Mousse de Abacate
- 34 Pudim de Batata-doce
- 36 Pudim de Banana e Pão
- 38 Quibe de Casca de Banana e Carne Moída
- 40 Rocambole de Batata



Mesa Brasil

Programa do Sesc São Paulo de combate à fome e ao desperdício de alimentos. Por meio de parcerias entre diversos protagonistas sociais, o Mesa Brasil atua em duas frentes complementares: a primeira, chamada Colheita Urbana, baseia-se na coleta de alimentos que perderam o valor comercial mas mantêm seu valor nutricional, para distribuição em instituições sociais cadastradas. A segunda, denominada Ações Educativas, tem como um de seus objetivos capacitar cozinheiras das instituições atendidas, visando a conservação e a utilização de gêneros de forma segura, integral e saudável.

Em Bauru, o Mesa Brasil iniciou suas atividades em 2003 e, atualmente, conta com 64 parceiros doadores e 89 instituições sociais atendidas nas quais, semanalmente, são complementadas as refeições de 16.381 pessoas.

Neste ano e, com o propósito de valorizar o trabalho de profissionais que se dedicam, diariamente, no preparo de refeições, foi realizado o LAB de Receitas, projeto dirigido às cozinheiras das instituições cadastradas, que estimulou a criação de receitas inéditas, com aproveitamento integral de alimentos e a utilização de ingredientes inusitados.

O resultado?

Um livro de receitas exclusivo, a descoberta de novos saberes e sabores e o brilho nos olhos de quem está sempre atrás de um avental. Para além do paladar, a experiência alimentou outros sentidos, especialmente aquele que amplia o olhar e faz enxergar o outro, ressignificando valores, conceitos, contextos e relações humanas.

Mesa Brasil: Alimente essa ideia.

Saiba mais:

mesabrasil.sescsp.org.br

Almôndega de Batata-doce

Cozinheiras Tânia Priscila Santana e Luciana Saraiva da Silva
Instituição Pequena Obra - Pederneiras

Almôndegas

1 kg de batata-doce com casca cozida
500 g de couve-flor picada e cozida
2 ovos
100 g de cheiro-verde
1 colher de sopa de azeite
3 dentes de alho
½ cebola picada
600 g de farinha de rosca

Molho

½ cebola picada
3 dentes de alho amassados
8 tomates
250 ml de água
2 colheres de sopa de óleo
Sal e orégano a gosto

Almôndegas

Cozinhar separadamente as batatas com casca e a couve-flor com talos. Após o cozimento das batatas, escorrer a água e amassar até ficarem homogêneas. Já cozida, a couve-flor deve ser picada em pedaços pequenos. Em uma tigela, colocar as batatas, a couve-flor e amassar. Em seguida, colocar os ovos, o azeite, a cebola, o alho, o cheiro-verde, o sal a gosto, e mexer até misturar os ingredientes. Adicionar aos poucos a farinha de rosca até dar o ponto da massa.

Modelar as almôndegas e reservar em uma assadeira. Levar uma panela com óleo ao fogo até aquecer e colocar as almôndegas para fritar até ficarem douradas. Após a fritura passar para um refratário com papel toalha e reservar. Se preferir, assar em forno médio.

Molho

Em uma panela com óleo, refogar a cebola e o alho e deixar dourar. Na sequência, colocar o tomate picado,

misturar os ingredientes, acrescentar a água e deixar ferver até o ponto desejado. Temperar com sal e orégano a gosto.

Rendimento: 70 unidades





Bombom de Banana

Cozinheira Kelly Cristina de Oliveira

Instituição APAE - Pederneiras

1 colher de sopa cheia de manteiga
1 lata de leite condensado
1 pacote de coco em flocos
2 bananas com cascas
2 colheres de sopa de leite em pó
50 ml de leite desnatado
Chocolate meio amargo tipo cobertura

Bater no liquidificador as bananas com cascas, a margarina, o leite condensado, o leite desnatado e o leite em pó. Levar ao fogo brando a mistura e aos poucos acrescentar o coco em flocos, mexendo até aparecer o fundo da panela (ponto de brigadeiro).

Deixar esfriar e modelar em formato de bombons. Banhar os bombons em chocolate tipo cobertura derretido.

Rendimento: 40 unidades





Cocada de Casca de Melão com Raspas de Limão

Cozinheiras Ângela Maria Soares de Oliveira e Iranete Policarpo de Moura
Instituição Creche Berçário São José - Bauru

2 ½ xícaras de chá de casca de melão
3 xícaras de chá de leite integral
2 xícaras de chá de açúcar cristal
100 g de coco ralado
3 colheres de sopa de raspas de limão

Lavar bem a casca do melão, ralar e processar. Levar ao fogo a casca com água e açúcar. Adicionar o coco ralado e deixar cozinhar até desgrudar do fundo da panela. Desligar o fogo e acrescentar as raspas de limão. Abrir em uma travessa

para esfriar e depois de frio, moldar em formato oval com as mãos e o auxílio de uma colher.

Rendimento: 50 unidades





Crepe de Feijão Recheado de Folhas e Talos

Cozinheira Elizene Nunes de Oliveira
Instituição Vila Vicentina - Arealva

Massa

500 g de feijão preto
1 litro de leite integral
2 xícaras de chá de farinha de trigo
2 ovos
Sal a gosto

Recheio

½ maço de couve
½ maço de espinafre
½ maço de brócolis
2 cebolas
2 dentes de alho
Sal a gosto

Massa

Cozinhar o feijão e bater sem o caldo com os demais ingredientes: leite, farinha, ovos e sal. Colocar uma fina camada em frigideira untada com pouco óleo para fazer os crepes e reservar.

Recheio

Refogar os talos e folhas, com cebola e alho. Em seguida, montar os crepes colocando o recheio e dobrando em formato triangular. Servir com molho de tomate caseiro por cima.

Rendimento: 10 porções





Croquete de Batata-doce com Recheio de Cascas

Cozinheiro Maciel de Oliveira Cardoso
Instituição SORRI - Bauru

Massa

1 batata-doce grande
1 colher de chá de cheiro-verde
1 colher de chá de queijo muçarela ralado
50 g de bacon picado
Sal a gosto
48g de biscoito salgado
1 ovo

Recheio

Casca de ½ batata doce
Casca de 1 banana
Casca de 1 cenoura
Casca de ½ beterraba
Casca de ½ chuchu
1 dente de alho
Óleo para refogar e fritar

Massa

Cozinhar a batata-doce com casca, amassar e misturar com o bacon e o queijo ralado, adicionando o cheiro-verde e sal. Reservar.

Recheio

Cortar as cascas dos legumes e frutas bem fino, refogar com óleo, alho e sal. Abrir uma pequena porção de massa na mão e rechear.

Modelar em formato de croquete. Triturar o biscoito no liquidificador até formar uma farinha. Passar os croquetes no ovo batido, empanar na farinha de biscoito e levar para fritar em óleo aquecido.

Rendimento: 6 unidades





Doce de Casca de Limão Rosa

Cozinheira Cleita Lucia Gomes Miranda Couto
Instituição Legião Mirim - Pederneiras

Doce

6 dúzias de limão rosa
2 colheres de sobremesa de sal

1 ralador fino

Doce

Colocar os limões em uma bacia com água e com o auxílio de uma ralador fino, raspá-los até que as cascas fiquem com textura lisa.

Em seguida cortar o limão ao meio, retirar o bagaço e cortar em 4 partes.

Colocar de molho em uma bacia com água e as duas colheres de sal por 3 dias.

No final do terceiro dia, escorrer e lavar bem, até sair todo o gosto amargo.

Calda

1½ kg de açúcar cristal
500 ml de água

Calda

Para preparar a calda, levar ao fogo o açúcar com a água, deixar apurar por 1 hora. Em seguida colocar os limões, deixar apurar por mais 2 horas e estará pronto.

Rendimento: 20 porções





Estrogonofe de Batata-doce

Cozinheiras Luana Lopes Leme e Silvana de Souza Ferratto

Instituição Creche Escola Ed. Inf. São Francisco de Assis - Duartina

1 ½ kg de batata-doce
500 g de molho de tomate
2 colheres de sopa de mostarda
400 g de creme de leite
1 cebola média
2 colheres de sopa de manteiga
1 colher de sopa de sal
2 xícaras de chá de leite integral
Cheiro-verde a gosto

Lavar as batatas, esfregar com uma escovinha, ralar a casca superficialmente e reservar as cascas raladas imersas com um pouco de água. Cortar as batatas em cubos e cozinhar com sal por aproximadamente 10 minutos, ou até ficarem ao dente. Em uma panela, refogar a cebola na manteiga e acrescentar os demais ingredientes. Em seguida, colocar as batatas e mexer.

Para a batata palha

Escorrer a casca ralada e fritar no óleo quente até dourar ou assar em forno baixo.

Decorar o prato com cheiro-verde e acrescentar a batata palha feita. Servir em seguida.

Rendimento: 6 porções





Farofa de Batata e Casca de Banana

Cozinheiras Cleonice Reis Marques e Maria de Fátima Pisolate Gonçalves
Instituição Creche Doce Recanto - Bauru

6 batatas
Cascas de 6 bananas
1 cebola
4 dentes de alho
1 xícara de chá de óleo
100 g de bacon
2 ovos cozidos
500 g de farinha de mandioca
Sal e pimenta a gosto

Cortar as cascas das bananas e as batatas com cascas em pedaços pequenos. Assar separadamente e reservar. Fritar o bacon, acrescentar a cebola, o alho e refogar. Adicionar a farinha de mandioca e torrar, até começar a dourar.

Em seguida, acrescentar os demais ingredientes: ovos, batatas e casca das bananas. Mexer por alguns minutos e servir.

Rendimento: 20 porções





Fatia Húngara de Abacado

Cozinheira Helena Maria Gomes Jardim Gaspar
Instituição Legião Mirim - Bauru

Massa

200 g de abacado
70 ml de leite integral
150 ml de água morna
1 ovo
1 colher de sopa de manteiga
10 g de fermento biológico seco
1 colher de sopa de açúcar
Sal a gosto
4 xícaras de chá de farinha de trigo

Recheio

100 g de muçarela ralada
1 xícara de chá de cenoura ralada
1 xícara de chá de abobrinha
3/4 xícara de chá de tomate picado
2 xícara de chá de talos de couve
1 colher de sopa de óleo
2 colheres de sopa de cebola picada
Sal a gosto

Massa

Misturar todos os ingredientes secos. Bater no liquidificador o abacado com o leite, colocar nos ingredientes secos e acrescentar os ingredientes úmidos. Cobrir com um plástico e deixar descansar por 30 minutos.

Recheio

Fazer um refogado com todos os ingredientes, menos a muçarela. Abrir a massa, colocar a muçarela e o recheio, enrolar como rocambole e cortar fatias de 4 cm cada. Arrumar as fatias lado a lado em assadeira untada e deixar descansar por mais 15 minutos, pincelar a gema e levar ao forno preaquecido 180°C.

Rendimento: 20 porções





Geleia de Casca de Mexerica

Cozinheira Miriam de Almeida Reis
Instituição INSCRI - Bauru

1 kg de casca de mexerica
1 ½ kg de açúcar cristal
10 cravos
1 limão

Após ferver as cascas, deixar de molho na água em temperatura ambiente, trocando algumas vezes durante o dia e permanecendo durante a noite. Descartar a água quando for preparar.

Levar ao liquidificador as cascas para bater, despejar na panela junto com o açúcar, o cravo e o suco do limão, em fogo baixo, até apurar.

Rendimento: 10 porções





Geleia de Tomate

Cozinheira Marisa Regina Macedo
Instituição Abrigo Criança - Piratininga

4 tomates inteiros com sementes
1 xícara de chá de açúcar cristal
4 unidades de cravo-da-índia
1 pitada de canela em pó

Cortar os tomates com sementes e cascas.

Levar ao fogo baixo com açúcar, cravo e canela, sempre mexendo para não grudar. Quando começar a engrossar, desligar.

O ponto deve ser de geleia.

Colocar em potes de vidro e guardar na geladeira.

Servir gelado com torradas, pães, biscoitos ou queijos.

Rendimento: 80g





Mousse de Abóbora com Geleia de Beterraba

Cozinheira Rosana Mariano

Instituição Asilo Bezerra de Menezes - Pirajuí

Mousse

1 kg de abóbora-menina madura com casca
2 xícaras de chá de água
1 xícara de chá de açúcar cristal
1 caixinha de creme de leite
½ xícara de chá de coco ralado
1 ovo
1 envelope 12g de gelatina incolor
4 xícaras de chá de leite integral

Geleia

1 beterraba
5 laranjas
½ xícara de chá de açúcar cristal

Mousse

Colocar a água em uma panela e cozinhar a abóbora com a casca cortada em pedacinhos.

Esperar esfriar. Bater a clara em neve e reservar.

Bater no liquidificador: abóbora cozida, leite, açúcar, creme de leite, coco ralado, a gelatina incolor dissolvida em 5 colheres de sopa de água quente. Acrescentar a clara em neve por último, e misturar cuidadosamente com uma colher. Colocar em um refratário e deixar na geladeira.

Geleia

Cozinhar a beterraba com a casca e bater no liquidificador com o suco das 5 laranjas.

Colocar em uma panela, acrescentar o açúcar e deixar cozinhar em fogo baixo até atingir ponto de geleia. Esperar esfriar para colocar na geladeira. Despejar sobre o mousse de abóbora e servir gelado.

Rendimento: 12 porções





Nhoque de Banana

Cozinheira Márcia Pedrina Paula Dias Lenharo
Instituição APAE - Arealva

6 bananas com cascas
2 ovos
½ xícara de chá de leite integral
2 ½ xícaras de chá de aveia em flocos finos
1 xícara de chá de farinha de trigo
Sal a gosto

Cozinhar as bananas com cascas e bater no liquidificador com os ovos, o leite e o sal. Em seguida, acrescentar a aveia, a farinha de trigo e misturar com as mãos até o ponto ideal para colocar em saco de confeiteiro. Ao espremer, cortar os

cubinhos com uma tesoura direto na panela para cozinhar, após boiar estará pronto. Sirva com molho de tomate caseiro.

Rendimento: 5 porções





Panqueca de Beterraba com Mousse de Abacate

Cozinheiras Andréia Bahia Sodré e Fabiane Ap. da Fonseca Alves Soares
Instituição Casa da Criança Madre Maria Teodora Voiron - Bauru

Panqueca

2 beterrabas com cascas
2 ovos
1 xícara de chá de farinha de trigo
1 xícara de chá de amido de milho
1 colher de café de fermento
2 ½ xícaras de chá de leite
Sal a gosto

Recheio

1 abacate grande ou 3 avocados
1 limão
50 ml de azeite
½ xícara de chá de salsa com talos
1 cebola pequena
Sal a gosto
Pimenta rosa para decorar

Panqueca

Bater todos os ingredientes da massa no liquidificador, acrescentando ao final o fermento. Colocar uma fina camada em frigideira untada com pouco óleo para fazer as panquecas e reservar.

Recheio

Bater no liquidificador o abacate, a salsa e a cebola até formar um creme, acrescentando o azeite em fio enquanto bate e, por último, o suco de limão. Recheiar a panqueca e servir.

Rendimento: 6 porções





Pudim de Batata-doce

Cozinheiras Antônia Vieira Gegarro e Marisa Baptista de Oliveira
Instituição Casa da Esperança - Bauru

Pudim

3 batatas-doces com cascas e cruas
3 ovos
1 colher de sopa de manteiga
2 xícaras de chá de farinha de trigo
1 xícara de chá de açúcar
1 colher de sopa de fermento
2 xícaras de chá de leite integral

Calda

1 xícara de chá de açúcar
½ xícara de chá de água
Raspas de limão a gosto

Pudim

Acrescentar todos os ingredientes no liquidificador e bater até atingir uma mistura homogênea. Colocar a mistura em uma forma de pudim untada e enfarinhada e levar ao forno preaquecido a 180 graus por aproximadamente 30 minutos.

Calda

Leve o açúcar em fogo baixo mexendo sempre para não queimar. Apague o fogo e acrescente aos poucos a água misturando até ponto de calda.

Desenformar depois de frio, despejar a calda sobre o pudim e salpicar raspas de limão (opcional).

Rendimento: 18 porções





Pudim de Banana e Pão

Cozinheira Célia dos Santos Beloni
Instituição Vila Vicentina - Bauru

3 unidades de pão francês
3 ovos
6 bananas
½ litro de leite integral
6 cascas das bananas
½ xícara de chá de açúcar
Canela a gosto

Descascar as bananas e utilizar primeiramente só as cascas. Bater no liquidificador as cascas das bananas, os ovos inteiros, os pães, o leite e canela a gosto, até ficar uma massa homogênea. Fatiar as bananas em um prato e reservar. Usar o açúcar para caramelizar a forma e depois arrumar as bananas fatiadas no fundo e na lateral.

Despejar a massa e colocar a forma em banho-maria por 40 minutos. Verificar com um garfo se está cozido, deixar esfriar e desenformar. Utilizar uma forma média (26 cm) para pudim.

Rendimento: 14 porções





Quibe de Casca de Banana e Carne Moída

Cozinheiras Sueli Carmona e Damiana Belarmino Ribeiro Lima
Instituição CITE Santa Cândida - Bauru

200 g de carne moída
6 cascas de bananas bem picadas
3 dentes de alho
1 cebola pequena picada
1 colher de sobremesa de orégano
3 colheres de sopa de cheiro-verde
2/3 xícara de chá de trigo para quibe
Sal a gosto
Pimenta-do-reino a gosto
1 xícara de chá de óleo de soja para fritar

Deixar o trigo de molho para hidratar. Juntar todos os ingredientes em uma vasilha, misturar e amassar bem. Moldar os quibes com a mistura dos ingredientes e reservar. Aqueça o óleo em uma panela pequena, quando o óleo estiver bem quente, fritar os quibes aos poucos até dourar e colocar em um prato com papel toalha. Servir como aperitivo

ou com molho de tomate caseiro. Se preferir, o quibe também pode ser assado.

Rendimento: 30 unidades





Rocambole de Batata

Cozinheira Elza de Lourdes Nunes Abílio

Instituição Comunidade Terapêutica Feminina - Bauru

Massa

4 batatas tipo inglesa com cascas

1 xícara de chá de farinha de trigo

½ colher de sopa de margarina

1 ovo

Sal e salsinha a gosto

Recheio

250 g de carne moída

1 colher de sopa de óleo de soja

1 tomate picado em cubos

1 cebola picada em cubos

2 dentes de alho picados

4 azeitonas picadas

1 colher de chá de colorífico

1 berinjela cortada em cubos

1 maçã cortada em cubos

1 xícara de chá de amido de milho

50 g de muçarela ralada para gratinar

Sal, orégano e salsinha a gosto

Massa

Lavar as batatas e cortá-las com cascas em cubos e cozinhar até ficar com aspecto mole para amassar.

Deixar esfriar e acrescentar os demais ingredientes.

Sovar a massa até o ponto de enrolar. Após atingir o ponto, abrir a massa em cima de um saco plástico, transferir a massa aberta para uma assadeira, retirar o plástico, e levar ao forno (alto) por 20 minutos ou até dourar.

Recheio

Cortar a berinjela em cubos, temperar com orégano e sal, passar no amido de milho, assar e reservar.

Em uma panela, refogar o alho, a cebola e a carne moída, juntar a berinjela e os demais ingredientes, rechear a massa que foi assada.

Enrolar como rocambole, espalhar o queijo por cima e levar ao forno novamente para gratinar.

Rendimento: 20 fatias





Agradecimentos

Às instituições sociais que participaram do LAB de Receitas 2018 - sem esta adesão, o projeto não teria sentido;

À USC - Universidade do Sagrado Coração, parceira do Programa Mesa Brasil desde 2003, que atua junto ao Sesc nas Ações Educativas.





Fase 1 | Seleção

Fase 2 | Degustação

Banca Avaliadora

Luciana Curvello Gonçalves

Coordenadora Mesa Brasil Sesc São Paulo

Roseli Aparecida Claus Bastos Pereira

Coordenadora do curso de Nutrição - USC

Richtier Gonçalves

Coordenador do curso de Gastronomia - USC

Fotos

Júlio Ricco

Laura Camargo

Apoio

sincomercio
Sindicato do Comércio Varejista de Bauru e Região

 UNIVERSIDADE DO
**SAGRADO
CORAÇÃO**
A Universidade da sua vida

Realização

Sesc

Sesc Bauru
Av. Aureliano Cardia, 6-71
CEP 17013-411
TEL.: (14) 3235.1750
sescsp.org.br/bauru

