



FESTIVAL DE RECEITAS

**FESTIVAL DE RECEITAS
MESA BRASIL**

Realização:



sesc-sc.com.br
0800 645 5454





FESTIVAL DE RECEITAS MESA BRASIL CELEBRA O DIA MUNDIAL DA GASTRONOMIA SUSTENTÁVEL

NADA SE PERDE, TUDO SE COZINHA!

No dia 18 de junho de 2019 o Programa Mesa Brasil Sesc SC realizou o Festival de Receitas em São José, Joinville, Chapecó, Blumenau e Lages, reunindo 75 cozinheiras (os) e merendeiras (os) representantes de 38 instituições sociais cadastradas em todo o estado, que desenvolveram verdadeiras delícias compartilhando saberes e sabores de Santa Catarina!

O evento contou com a presença de parceiros que degustaram e avaliaram as receitas e todo o seu processo de produção, considerando sabor, apresentação, práticas sustentáveis e boas práticas na manipulação dos alimentos, proporcionando um espaço de reflexão sobre os principais aspectos que podem tornar a gastronomia uma atividade sustentável, por meio da elaboração de cardápios sustentáveis, escolha de matérias-primas, aperfeiçoamento de processos, ensino e treinamento, valorizando a agricultura regional, incentivando o aproveitamento integral dos alimentos e a utilização de plantas alimentares não convencionais comuns em nosso estado, ampliando a discussão sobre a sustentabilidade no meio gastronômico.

A gastronomia sustentável pode contribuir para o desenvolvimento agrícola local e a produção consciente de alimentos, além de fortalecer a conservação da biodiversidade e promover a segurança e soberania alimentar das comunidades.

As instituições sociais vencedoras do concurso foram premidas com utensílios, eletrodomésticos e bolsas para capacitações na área de gastronomia, disponibilizadas pelos parceiros.

Instituições vencedoras:

São José – Instituto El Shadai

Joinville – Núcleo Socioterapêutico Joinville APRAT NSJ

Chapecó – Associação Núcleo De Profissionais Amigos Dos Idosos - NUPAI

Blumenau – Associação Casa de Acolhida São Felipe Neri (São Felipe Neri) e Apae de Ilhota

Lages – Conferência Vicentina de Lages (Asilo Vicentino)





Parceiros envolvidos

Mesa Brasil São José - Unisul, Escola de Gastronomia Saudável NaturalChef, Gordices da Deia, Slow Food Brasil, Hotel Sesc Cacupé, Legião da Boa Vontade

Mesa Brasil Joinville - Univille, GMAD Madville, Agrícola Polzin, Foto Essence

Mesa Brasil Chapecó - Unochapecó

Mesa Brasil Blumenau - Senac Blumenau

Mesa Brasil Lages - Angeloni Supermercados, Bete Artesanatos, Casa do Mate, Espaço Valentina, Garden Center Floricultura, Instituto Mix Cursos Profissionalizantes, produtor João Tobias, Orgânicos Pilatti, Regina artesã, Supermercados Alvorada, Supermercados Martendal.

Agradecemos a todas as instituições sociais e demais parceiros que estiveram com o Mesa Brasil Sesc no Festival de Receitas 2019, e que contribuíram para a construção deste material que compartilha saberes e sabores de Santa Catarina!

Nada se perde, tudo se cozinha!

Bom apetite!

Mesa Brasil Sesc Santa Catarina

*O Mesa Brasil é um programa de segurança alimentar a apoio social desenvolvido pelo Sesc SC, que atua contra a fome e o desperdício de alimentos há 16 anos. Em 2018, as cinco sedes do Mesa Brasil contaram com 495 parceiros, e distribuíram 2.918.179Kg de alimentos para 515 instituições sociais cadastradas em 64 municípios catarinenses.



MESA BRASIL SÃO JOSÉ



NHOQUE DE BATATA DOCE E CENOURA COM MOLHO DE CARNE MOÍDA

LAR SANTA MARIA DA PAZ

NOME DO INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Ovos	88g	2 unidades
Colorau	12g	1 col de sopa
Batata doce	120g	1 unidade grande
Cenoura	72g	1 unidade grande
Manteiga	40g	2 col de sopa
Farinha de trigo integral	500g	2 1/2 xícaras
Cebola	180g	3 unidades pequena
Tomate	246g	3 unidades pequena
Açafrão	28g	2 col de sopa
Carne moída	300g	2 xícaras
Orégano	20g	4 folhas
Alho social	30g	4 folhas
Pimenta do reino	*	a gosto

MODO DE PREPARO:

Cozinhar a batata e cenoura com casca.

Após cozido, escorrer e amassar até formar um purê.

Adicione no purê ovos, manteiga e a farinha de trigo integral aos poucos até dar o ponto.

Cozinhe em água quente, assim que as massinhas de nhoque começarem a subir, retire. Reserve.

Dourar a cebola e o alho social. Adicione o tomate e o açafrão, deixe refogar. Adicionar a carne moída, refogando.

Adicione a água, colorau, sal e pimenta. Deixe cozinhar até engrossar o molho. Desligue e misture ao nhoque.



BATATA ASSADA COM MOLHO CURRY COMUNIDADE TERAPÊUTICA EL SHADDAY

NOME DO INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Batata Inglesa	1	unidade grande
Sal	*	a gosto
Curry	20g	3 col de chá
óleo	40 ml	3 col de sopa

MODO DE PREPARO:

Fatiar as batatas e temperar com sal e curry. Untar uma forma e levar ao forno até dourar a batata.



PEIXINHO DA HORTA FRITO

COMUNIDADE TERAPÊUTICA EL SHADDAY

NOME DO INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Folhas de peixinho	6 folhas	6 folhas
Ovos	88	2 unidades
Sal	*	a gosto
Pimenta do reino	*	a gosto
Farinha de trigo	330g	2 xícara tipo caneca
Queijo ralado	40g	2 col sopa
Óleo	300ml	1 1/3 xícara

MODO DE PREPARO:

Higienizar as folhas de peixinho, secar bem com papel toalha.

Temperar com sal e pimenta do reino.

Bater os ovos.

Em uma vasilha adicionar o trigo junto com o queijo ralado.

Passar as folhas de peixinho nos ovos e depois no trigo, repetindo 2 x esse procedimento

Fritar em óleo quente.



FAROFA DE PINHÃO

COMUNIDADE TERAPÊUTICA EL SHADDAY

NOME DO INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Bacon	300g	1 unidade pequena
Sal	*	a gosto
Pinhão cozido	75g	10 unidades
Farinha mandioca	150g	1 xicara tipo caneca
Ora-pro-nobis	*	1 folha

MODO DE PREPARO:

Dourar o pinhão cozido com bacon e a folha de ora-pro-nobis, depois de refogado ir adicionando a farinha até incorporar bem e deixar bem sequinha.



VINAGRETE

COMUNIDADE TERAPÊUTICA EL SHADDAY

NOME DO INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Cebola	90g	1 unidade grande
Pimenta	*	a gosto
Limão	58g	1 unidade grande
Sal	*	a gosto
Mostarda	12g	3 folhas
Tomate	115g	unidade grande

MODO DE PREPARO:

PPicar a cebola, tomate e a folha de mostarda. Adicione o suco de limão e o sal.



PORCO ASSADO

COMUNIDADE TERAPÊUTICA EL SHADDAY

NOME DO INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Porco	500g	1 pedaço pequeno
Óleo	40ml	2 col de sopa
Sal	*	a gosto
Limão	58g	1 unidade pequena

MODO DE PREPARO:

Marina o porco com limão e sal por aproximadamente 20 minutos.
Assar o porco por aproximadamente 45 minutos.



ARROZ DE AÇAFRÃO

COMUNIDADE TERAPÊUTICA EL SHADDAY

NOME DO INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Arroz	400g	2 xicara tipo caneca
Sal	*	a gosto
Cebola	45g	1/2 unidade média
Alho social	25g	2 folhas
Açafrão	20g	2 unidades pequena

MODO DE PREPARO:

Refogar a cebola com o alho social, adicionar o arroz e fritar um pouco.

Adicionar o sal, açafrão e água quente.

Após a água secar e o arroz estiver amolecido, desligue.



REFOGADO DE FOLHAS E TALOS DE BATATA DOCE COMUNIDADE TERAPÊUTICA EL SHADDAY

NOME DO INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Folhas e talos de batata doce	30g	6 unidades
Sal	*	a gosto
Açafrão	15g	1 unidade pequena
Requeijão	40g	2 col sopa
Açafrão	20g	2 unidades pequena

MODO DE PREPARO:

Higienizar as folhas e talos.

Refogar as folhas e talos com sal. Após refogado adicionar o requeijão.

Deixar engrossar e desligue.



TAINHA GRELHADA COM MOLHO DE BERBIGÃO NA MANTEIGA E PURÊ DE BATATA INGLESA E BAROA

IBHASES

NOME DO INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Manteiga	80g	4 col de sopa
Sal	*	a gosto
Alho	6g	2 dentes
Açafrão da terra	20g	2 unidades pequena
Hibisco	*	para decorar
Batata Baroa	213g	1 unidade grande
Batata Inglesa	360g	unidade grande
Berbigão	300g	2 xícaras
Leite	125ml	1/2 de xícara
Tainha	2kg	1 unidade
limão	116	2 unidades media

MODO DE PREPARO:

Peixe: Limpe a tainha corte em postas, tempere com sal e limão. Deixe marinar. Frite a tainha na manteiga.

Molho de Berbigão: Refogue o alho na manteiga e acrescente o açafrão, adicione o berbigão e sal a gosto e reserve.

Purê de batata: Higienize as batatas e utilize a casca também. Amasse as batatas e adicione o leite até ficar homogêneo.



QUICHE SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE COM RECHEIO DE LEGUMES COM PANCS

CEI TIA MARIZAINHA

NOME DO INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Grão de bico cozido	700g	3 xícaras
Aveia	400g	5 xícaras
Manteiga	20g	3 col sopa
Ovo	44g	1 unidade
Açafrão	5g	1 col sopa
Sal	5g	a gosto
Cenoura	144g	2 unidades média
Brócolis	80g	1/2 unidade
Alho	15g	3 dentes
Cebola	90g	1 unidade média
Tomate	230g	2 unidades média
Cebolinha verde	100g	1/2 maço
Batata	312g	unidades médias
Ora-pro- nobis	300g	2 xícaras

MODO DE PREPARO:

Massa: Misturar todos os ingredientes. Amassar até virar uma massa homogênea. Untar as formas com manteiga e espalhar a massa. Pré assar por 10 min. Adicionar o recheio, cobrir com massa e pincelar com gema. Assar por mais 10 minutos.

Recheio: Derreta a manteiga e refogue alho, cebola e os legumes. Após todos os ingredientes cozidos, adicione o requeijão.



PIRÃO DE TAINHA ASBEDIM

NOME DO INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Cabeça de peixe	150g	unidade grande
Cebola	160g	3 unidades média
Tomate	182g	1 unidade média
Farinha de mandioca	300g	2 xícaras tipo caneca
Açafrão	5g	1 col de chá
Sal	5g	a gosto

MODO DE PREPARO:

Cozinhar a cabeça de peixe. Após cozido deixe esfriar.

Retire a carne da cabeça do peixe e reserve.

Refogue os temperos com o peixe. Após refogado adicione o caldo aonde foi cozida a cabeça, deixe ferver. Dissolva a farinha de mandioca e adicione sempre mexendo ao caldo. Após bem cozido desligue.



PEIXINHO FRITO ASBEDIM

NOME DO INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Folhas de peixinho	120g	8 unidades
Ovos	88g	2 unidades
Pimenta do reino	*	a gosto
Farinha de trigo	330g	2 xícaras tipo caneca
Óleo para fritura	480 ml	2 xícaras tipo caneca
Sal	*	a gosto

MODO DE PREPARO:

Higienizar as folhas de peixinho, secar bem com papel toalhas.

Temperar com sal.

Bater os ovos e adicionar 1 xícara de farinha trigo, criando uma massinha.

Passar as folhas de peixinho na mistura e depois no restante do trigo.

Fritar em óleo quente e colocar em prato com papel toalha.



VINAGRETE COM HIBISCO EM INÍCIO DE CICLO ASBEDIM

NOME DO INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Pimentão vermelho	164g	1 unidade média
Pimentão amarelo	186g	1 unidade média
Pimentão verde	164g	1 unidade média
Limão	174g	3 unidades média
Sal	*	a gosto

MODO DE PREPARO:

Picar os pimentões vermelho, amarelo e verde em cubos pequenos. Picar as folhas de hibiscos em início de ciclo (pétalas mais grossas) em brunoise.

Misturar bem todos os ingredientes com suco de limão e colocar sal a gosto.



SUCO DE MARACUJÁ TURBINADO COM PANCS ASBEDIM

NOME DO INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Maracujá	230g	1 unidade grande
Menta	*	2 folhas
Ora-pro-nobis	30g	4 folhas
Stevia	15g	2 folhas
Água	500ml	1/2 litro

MODO DE PREPARO:

Retirar a polpa do maracujá, reservar.
Higienizar folhas de menta, ora-pro-nobis e stevia.
Adicionar água e liquidificar tudo.
Servir gelado.



NHOQUE DE CARÁ MOELA CENTRO COMUNITÁRIO PONTE DO IMARUIM

NOME DO INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Cará-moela	156g	1 unidade grande
Batata doce	60g	1/2 unidade grande
Ovos	88g	2 unidades
Trigo	160g	1 1/2 xícara tipo caneca
Manteiga	20g	1 colher sopa
Sal	4g	col chá

MODO DE PREPARO:

Cozinhar a batata Cará-moela sem casca junto com a batata doce.

Após cozido, escorrer e amassar até formar um purê.

Adicione no purê ovos, manteiga e a farinha de trigo aos poucos até dar o ponto.

Cozinhe em água quente, assim que as massinhas de nhoque começarem a subir, retire e reserve.



MOLHO DE BERBIGÃO

CENTRO COMUNITÁRIO PONTE DO IMARUIM

NOME DO INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Cebola	140g	2 unidades pequena
Tomate	182g	1 unidade pequena
Berbigão	500g	500 gramas
Orégano	80g	4 folhas
Cebolinha verde	90g	6 folhas
Talos brócolis	200g	unidades
Pimenta	*	a gosto
Orégano cubano	*	a gosto
Louro	15g	2 folhas
Molho tomate	140g	1/2 xícara tipo caneca
Sal	*	a gosto

MODO DE PREPARO:

Dourar a cebola. Adicione o tomate, orégano cubano, talos de brócolis e o açafrão, deixe refogar. Adicionar o berbigão deixe refogar e adicione o molho de tomate e louro. Adicione a água, sal e pimenta. Deixe cozinhar até engrossar o molho. Desligue e misture ao nhoque.



PINHÃO SEM CASCA COZIDO

NOME DO INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Pinhão sem casca cozido	200g	1 xícara de chá
Manteiga	20g	1 colher sobremesa
Alho social	3 g	3 folhas
Sal	*	a gosto

MODO DE PREPARO:

Cozinhar o pinhão até abrir a ponta da casca. Retirar da casca e reservar.

Picar o pinhão em cubos médios.

Derreta a manteiga e refogue o pinhão juntamente com o alho social.

Tempere com sal a gosto.



MESA BRASIL JOINVILLE



EMPADÃO DE BRÓCOLIS SEMENTES DO FUTURO CENTRO DE ATENDIMENTO À FAMILIAS CARENTES

NOME DO INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Água	2000ml	08 copos americanos
Manteiga	700g	35 colheres de sopa
Ovos	400g	8 unidades
Farinha de trigo	1500g	12 xícaras de chá
Óleo de cozinha	250ml	1 xícara de chá
Alho picado	40g	8 dentes
Sal	200g	10 colheres de sopa
Tomate	100g	1 unidade
Cebola	70g	1 unidade
Leite	480ml	2 xícaras de chá
Cebolinha verde	100g	1 maço picado
Salsinha verde	100g	1 maço picado
Brócolis	300g	3 maços picado
Hortelã	10g	10 folhas

MODO DE PREPARO:

Em uma bacia de plástico, coloque 6 ovos, 200ml de óleo, 1 colher de sal e 600g de manteiga. Adicione 8 xícaras de farinha de trigo aos poucos até formar uma massa homogênea. Divida a massa em duas. Pegue uma forma de alumínio, sem untar, e forre a mesma com uma das partes da massa. Reserve. Em uma panela grande coloque 2l de água, uma colher de sal e o brócolis picado. Deixe ferver por 10 minutos. Escorra o brócolis e deixe esfriar. Em uma panela grande coloque 50ml de óleo e refogue a cebola, o alho e o tomate. Em seguida, coloque o brócolis. Em uma panela pequena acrescente uma xícara de farinha de trigo, 400ml de leite, 100g de manteiga e 2 colheres de sal. Mexa até formar um creme homogêneo. Misture o creme ao refogado de brócolis. Coloque o creme com brócolis na forma preenchida com massa já reservada. A outra metade da massa que está reservada deve ser aberta dentro de um saco plástico. Após a mesma estar esticada cubra a forma. Bata 2 ovos em um prato e pincele a massa. Pré-aqueça o forno por 10min por 200°C. Coloque o empadão montado, pincelado e o asse por 20 minutos em 200°C.



BOLINHO DE BRÓCOLIS E AVEIA

GASP (GRUPO DE ASSISTÊNCIA SOCIAL PARAÍSO)

NOME DO INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Brócolis com caules e folhas	100g	1 unidade
Cebola pequena	30g	1 unidade
Ovo	50g	2 unidade
Aveia em flocos médio	300g	15 Col. de sopa
Queijo parmesão ralado	50g	3 col. de sopa
Pimenta do reino	7,5g	1/2 Col. de sobremesa
Sal	15g	1 Col. de sobremesa
Óleo para untar a forma	40ml	2 Col. de sopa

MODO DE PREPARO:

Cortar o brócolis, higienizar e cozinhar-lo al dente. Após cozido, picar o brócolis em pedaços bem pequenos, temperar com o sal e a pimenta, adicionar os ovos, o queijo, a cebola e a aveia até dar o ponto para modelar.

Modele em formato de bolinhos, coloque numa forma untada com óleo e asse.



CANJICA GRATINADA A MODA NSJ

NSJ (NÚCLEO SOCIOTERAPÊUTICO JOINVILLE)

NOME DO INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Canjica branca	200g	1 xícara de chá
Espiga de milho	100g	1 unidade média
Brócolis	100g	1 unidade pequena
Cebola	70g	1 unidade média
Alho	15g	3 unidades
Linguiça pura	200g	-
Manteiga sem sal	50g	3 Colheres de sopa
Queijo mussarela	100g	5 Colheres de sopa
Cebolinha verde	50g	meio maço
Salsinha	50g	meio maço

MODO DE PREPARO:

Cozinhe a canjica e o milho, na panela de pressão. Em outra panela média refogar a linguiça e acrescentando a cebola, o alho e o brócolis, previamente picados. Retirar a canjica da panela de pressão e termina o cozimento junto com a linguiça. Acrescentar a manteiga e adicionar o cheiro verde e os demais temperos. Dispor em ramequins e finalizar com queijo e levar ao forno para gratinar.



NHOQUE DE BATATA DOCE AO MOLHO SUGO DE MANJERICÃO

COMUNIDADE TERAPÊUTICA ESSÊNCIA DE VIDA

NOME DO INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Batata doce	1000g	7 unidades média
Tomate	1500g	15 unidades média
Cebola	500g	7 unidades média
Trigo	750g	6 xícaras de chá
Ovos	200g	4 unidades
Sal	60g	4 colheres de sopa
Açúcar	30g	2 colheres de sopa
Colorau	30g	2 colheres de sopa
Manjericão	100g	1 maço

MODO DE PREPARO:

Cozinhe a batata até que ela esteja bem mole. Após o cozimento amasse bem a batata com um garfo, misture os ovos e mexa bem. Misture 700 gramas de trigo aos poucos até soltar completamente a massa da mão e ficar lisa para modelar. Faça rolinhos com a massa sobre bancada polvilhando trigo para não grudar, faça pequenas bolinhas. Coloque uma panela de água limpa com uma colher de sopa rasa de sal para ferver, quando a água estiver fervendo acrescente o nhoque cortado fino, quando ele subir estava pronto para retirar. Lave bem os tomates tira a parte escura do tomate e corte em pedaços pequenos. Descasque a cebola e corte-a em pequenos pedaços. Coloque a cebola, tomate, sal, açúcar e colorau em uma panela para cozinhar com pouco de água para não grudar. Deixe ferver por 30 minutos ou até que esteja totalmente cozido. Retire os talos do manjericão e descarte. Bata no liquidificador o molho e reserve. Volte o molho para panela para ferver, verifique o sal, desligue e reserve.



PURÊ DE LEGUMES GRATINADO

ASSOCIAÇÃO BENEFICENTE CASA DO OLEIRO

NOME DO INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Batata Doce	840g	6 unidades média
Milho	200g	1 xícara de chá
Brócolis	100g	1 unidade grande
Leite	240ml	1 xícara de chá
Sal	20g	1 col sopa
Manteiga	65g	2 col sopa
Orégano	5g	1 col sopa

MODO DE PREPARO:

Cozinhar as batatas na pressão por 10min, fazer purê com as batatas, adicionando leite, manteiga e sal a gosto. Cozinhar brócolis no vapor, refogar com manteiga e orégano. Montar em uma forma o purê com brócolis. Colocar milho e manteiga sobre o prato e gratinar de 15 a 20min.



TORTA DE AIPIM COM TALOS LAR DE IDOSOS BETÂNIA

NOME DO INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA	NOME DO INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Óleo	20ml	3 colheres de sopa	Pimenta do reino	2g	1 Pitada
Bacon	50g	3 colheres de sopa	Colorau	4g	1 Pitada
Carne moída crua	230g	1 xícaras de chá	Salsinha	10g	1 colher de sopa
Cebola	150g	1 xícara (chá)			
Alho	20g	4 dentes	Massa:		
Talos de agrião	50g	2 xícaras de chá	Leite	480ml	2 xícaras de chá
Talos de salsa	30g	1 xícara de chá	Farinha de trigo	60g	1/2 xícara de chá
Talos de brócolis	200g	2 xícaras	Ovos	100g	2 unidades
Talos de couve-flor	120g	1 xícaras	Aipim cozido	750g	3 xícaras de chá
Milho verde	80g	1/2 xícara	Óleo	120ml	1/2 xícara de chá
Catupiry	150g	1 xícara de chá	Sal	20g	1 colher de sopa
Pimentão verde	13g	1 colher de sopa	Fermento em pó	20g	1 colher de sopa
Pimentão vermelho	13g	1 colher de sopa			
Açafrão	10g	1 colher de chá	Cobertura:		
Páprica de fumada	10g	1 Pitada	Queijo mussarela fatiado	200g	200g

MODO DE PREPARO:

Leve ao fogo uma panela com 1 colher de óleo, acrescente o bacon, vá mexendo até dourar. Reserve. Em outra panela, coloque 1 colher de óleo, acrescente 1/2 xícara de cebola picada, 2 dentes de alho picado, mexa até dourar. Coloque a carne moída, refogue bem. Tempere com o sal, pimenta do reino, páprica, colorau e açafrão. Coloque um pouco de água somente para cozinhar. Deixe secar, coloque a salsinha, apague o fogo e reserve. Pique bem os talos (agrião, salsinha, brócolis e couve-flor). Coloque 1 colher de óleo em uma panela acrescente, 2 dentes de alho, 1/2 xícara de cebola, refogue, acrescente os vegetais picados, acrescente sal e temperos (açafrão, páprica defumada, pimenta do reino). Quando estiver al dente, desligue o fogo. Acrescente o bacon, a carne moída, o milho verde e o catupiry. Reserve.

Massa: Leve ao liquidificador o aipim cozido, o leite, o óleo e sal. Bata bem. Acrescente o fermento e bata levemente. .

Montagem: Unte uma forma retangular média. Coloque metade da massa, acrescente o recheio, o restante da massa e cubra com o queijo fatiado. Leve para assar em forno médio pré-aquecido por cerca de 40 minutos. Deixe ficar dourado por cima.



MESA BRASIL CHAPECÓ



SUCO MIX NUTRITIVO

NOME DO INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Abacaxi	400g	1/2 unidade
Kiwi	300 g	4 unidades
Limão	100g	1unidade
Maçã	500g	2 unidades
Água	1000 ml	4 copos americanos

MODO DE PREPARO:

1. Lavar e Higienizar as frutas em água clorada.
2. Bater no liquidificador as cascas do abacaxi com água e coar.
3. Acrescente este suco no liquidificador novamente e bater com a maçã com casca e sem sementes, o kiwi sem casa e o suco do limão.



CHÁ DE FRUTAS

NOME DO INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Abacaxi	400g	1/2 unidade
Laranja	150g	1 unidade
Maçã	250g	1 unidade
Açúcar	90g	1/2 xícara de chá
Pau de canela	5g	1 unidade
Água	500ml	2 copos americanos

MODO DE PREPARO:

1. Lavar bem as frutas.
2. Caramelizar o açúcar e acrescentar as frutas e a canela, os e cozinhe durante 5 minutos.
3. Acrescentar a água e deixar ferver por 15 minutos.



BOLINHO DE TALOS

NOME DO INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Ovos	120g	2 unidades
Abobrinha com casca	100g	meia unidade
Chuchu com casca	70g	meia unidade
Folhas e Talos verdes	100g	2 xícaras
Cebola	30g	1/3 unidade
Farinha de trigo	65g	5 colheres sopa
Água	20 ml	2 colheres sopa
Fermento	10g	1 colher sopa rasa
Sal	•	a gosto
Óleo para fritar	•	o quanto baste

MODO DE PREPARO:

1. Lavar muito bem os legumes.
2. Triture os legumes no processador.
3. Numa bacia bata os ovos e acrescente os legumes triturados e o restante dos ingredientes, por último coloque o fermento em pó.
4. Frite os bolinhos as colheradas em óleo quente.



BOLO DE BANANA COM AVEIA

NOME DO INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Ovos	200g	4 unidades
Óleo	20ml	2 colheres de sopa
Banana	400g	4 unidades
Maçã com casca	250g	1 unidade
Açúcar mascavo	270g	1 (1/2) de xícara de chá
Fermento	20g	2 colheres de sopa
Aveia	500g	3 xícaras
Achocolatado em pó	100g	1 xícara chá
Manteiga	20g	2 colheres de manteiga
Leite	240ml	1 xícara de chá

MODO DE PREPARO:

Massa:

1. Bata no liquidificador os ovos, óleo, bananas, açúcar mascavo, maçã.
2. Despeje esta mistura na aveia fina com o fermento.
3. Leve para assar em forma untada por cerca de 40 minutos ou até dourar.

Cobertura:

Derrete a manteiga, acrescente o achocolatado e o leite, mexer até ficar no ponto.



BATIDA DE FRUTAS

NOME DO INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Banana	400g	4 unidades
Mamão	100g	meia unidade
Maçã	500g	2 unidades
Mel	20g	1 colher de sopa
Leite	1000ml	4 xícaras

MODO DE PREPARO:

1. Lavar e higienizar as frutas em água clorada.
2. Bater a banana e o mamão sem casca, e a maçã com casca, mais o leite e mel no liquidificador e servir.



CUCA DE UVA

NOME DO INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Ovos	150g	3 unidades
Farinha de trigo	450g	3 xícaras de chá
Açúcar	100g	1/2 xícara de açúcar
Sal	5 g	1 colher de café
Leite morno	250ml	1 xícara de chá
Fermento	10g	1 colher de sopa
Óleo	40ml	1/4 xícara
Uva	350g	1 cacho
Cobertura		
Farinha de trigo	120g	1 xícara de chá
Manteiga	10g	1 colher de sopa
Açúcar	200g	1 xícara de chá

MODO DE PREPARO:

1. Em uma vasilha, coloque a farinha de trigo peneirada com o sal e o açúcar e misture bem.
2. Abra um buraco no meio da farinha.
3. Dissolva o fermento no leite morno e coloque no buraco formado no meio da mistura da farinha.
3. Faça movimentos circulares de dentro para fora, até que o líquido fique totalmente incorporado à massa.
4. Junte os ovos e misture tudo muito bem
5. Sove a massa até obter uma mistura lisa e homogênea.
6. Deixe descansar por cerca de 30 minutos.
7. Unte uma forma retangular média com manteiga e espalhe a massa e o recheio.

Recheio: acrescente as uvas na massa.

Cobertura: Colocar em uma tigela os ingredientes e mexe com as pontas dos dedos.

8. Assar em forno médio pré-aquecido.



SOPA DE MANDIOCA

NOME DO INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Mandioca descascada	500g	4 unidades
Calabresa	120g	meia unidade
Bacon	40g	2 fatias
Cebola	10g	1 colher de sopa
Alho	6g	1 dente
Água	2 L	8 xícaras
Tomate	120g	1 unidade
Filé de Frango	150g	1 unidade

MODO DE PREPARO:

1. Coloque a mandioca numa panela e leve ao fogo médio com a cebola, o tomate e a cebolinha verde e cozinhe durante 10 minutos.
2. Acrescente a água, tampe e cozinhe em fogo baixo até que a mandioca fique macia. Bata tudo no liquidificador.
3. Corte os filés de frango em pedaços e frite na panela com bacon e calabresa.
4. Misture todos os ingredientes e deixe cozinhar por 20 minutos.



ARROZ COM LEGUMES

NOME DO INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Arroz cozido	400g	2 xícaras de chá
Cenoura	160g	1 unidade
Couve	80g	3 folhas
Brócolis	100g	1 galho
Abobrinha	200g	1 unidade
Cebola	50g	meia unidade
Tomate	150g	1 unidade
Alho	6g	3 dentes
Milho	200g	1 pacote

MODO DE PREPARO:

1. Refogar todos os vegetais e misturar com o arroz.



BOLO DE CENOURA

NOME DO INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Ovos	200g	4 unidades
Cenouras	120g	1 cenoura
Óleo	240ml	1 xícara de chá
Açúcar	360g	2 xícara de chá
Água	240ml	1 xícara de chá
Farinha de trigo	500g	4 xícara de chá
Fermento	20 g	2 colheres de sobremesa

MODO DE PREPARO:

1. Em um liquidificador, adicione a cenoura, os ovos e o óleo, depois misture.
2. Acrescente o açúcar e bata novamente por 5 minutos.
3. Em uma tigela ou na batedeira, adicione a farinha de trigo.
4. Acrescente o fermento.
5. Asse em um forno preaquecido a 180° C por aproximadamente 40 minutos.



SALADA FRUTAS

NOME DO INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Manga	220g	1 unidade
Mamão papaia	100g	meio mamão
Caqui	200g	1 unidade
Kiwi	150g	2 unidades
Uva	350g	1 cacho
Maçã	500g	2 unidades
Banana	200g	2 unidades
Suco de limão	50ml	2 unidades
Laranja	150g	1 unidade

MODO DE PREPARO:

1. Lavar muito bem as frutas e higienizar com água clorada.
 2. Corte em pedaços todas as frutas e misture. Em seguida coloca o suco de limão.
- OBS: para as frutas possíveis, deixe com casca.



PANQUECA BRASILEIRA

NOME DO INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Couve	30g	1 folha
Cenoura	180g	1 unidade
Leite	500ml	2 xícaras de chá
Farinha de trigo	120g	1 xícara de chá
Recheio		
Pimentão vermelho	120g	1 unidade
Pimentão amarelo	120g	1 unidade
Brócolis	100g	1 galho
Abobrinha	200g	1 unidade
Cebola	100g	1 unidade
Sal	•	a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Bata a metade do leite e do trigo com a cenoura no liquidificador. Salgue. E a outra parte do leite e do trigo com a folha de couve. Coloca cada massa na metade da frigideira.

Recheio: Refoga todos os vegetais e recheia a panqueca.



MESA BRASIL BLUMENAU



ENTREVERO DE LEGUMES APAE ILHOTA

NOME DO INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Berinjela	250g	1 unidade grande
Chuchu	300g	1 unidade
Vagem	220g	2 xícaras
Cenoura	270g	2 unidades grande
Abobrinha verde	150g	1 unidade
Cebola	150g	1 unidade grande
Alho	60g	2 unidades
Salsa e cebola verde	60g	1 xícara
Sal	g	a gosto
Páprica doce	10g	1 colher de sopa
Tomate	130g	2 unidades
Pimentão vermelho	140g	1 unidade
Pimenta	g	a gosto
Óleo	85 ml	1/2 xícara
Laranja	137g	1 unidade
Limão	70g	1 unidade
Torradas	142g	1 pacote

MODO DE PREPARO:

Pique todos os legumes e cozinhe com pouquinha água para ficar al dente. Escorra e reserve.

Noutra panela frite a cebola com o açúcar em seguida coloca o alho e os temperos verde, adiciona o pimentão o tomate, a páprica pimenta o sal, frite bem e reserve. Coloque os legumes escorridos nesta mistura, prove o sal e acrescente o suco do limão e da laranja.

Sirva com torradas ou bolachas salgadas para lanche ou com arroz nas refeições.



CUCA LIGEIRA APAE WITMARSUM

NOME DO INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Ovos	120g	2 unidades
Açúcar	160g	1 xícara de chá
Azeite	85ml	1/2 xícara de chá
Leite	200ml	1 copo americano
Trigo	240g	2 xícaras de chá
Fermento	10g	1 colher de sopa
Farofa		
Canela	7,5 g	1 colher de sopa
Açúcar	80 g	1/2 xícara de chá
Trigo	120 g	1 xícara de chá
Azeite	40 ml	4 colheres de sopa
Bananas	348 g	6 unidades
Torradas	142 g	1 pacote

MODO DE PREPARO:

Bater no liquidificador os ovos, o azeite e o açúcar, em seguida adicione o leite e o trigo, por último o fermento.

Untar uma forma média com azeite/banha e pôr a massa.

Picar as bananas em rodelas e colocar por cima da massa.

Em uma tigela misturar o açúcar, o azeite, a canela e o trigo.

Espalhe por cima das bananas.

Assar em forno pré-aquecido em 180° por 30 minutos.



CREME DE ABOBORA

CARIDADE SEM FRONTEIRAS

NOME DO INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Abóbora cabotiá sem casca	1Kg	1 unidade
Gengibre ralado	5g	1 col sopa
Azeite	20ml	2 col sopa
Cebola picada	100g	1 unidade média
Tomate	65g	1 unidade média
Alho	90g	3 dentes
Ricota	100g	unidade pequena
Sal	•	a gosto
Pimenta do reino	•	a gosto
Creme de leite	200ml	1 unidade
Trigo	120 g	1 xícara de chá

MODO DE PREPARO:

Cozinha a abóbora 10 minutos com água e sal.
Passe a abóbora no liquidificador.
Aproveite a água do cozimento junto com o creme de leite.
Em uma frigideira refogue a cebola, o alho e gengibre.
Adicione a abóbora, o tomate e apure o sal.
Sirva com pedaços pequenos de ricota.



BOLO DE BANANA JOSÉ BOITEUX

NOME DO INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Ovos	180g	3 unidades
Açúcar	320g	2 xícaras de chá
Óleo	170ml	1 xícaras de chá
Bananas	348g	6 unidades
Farinha de rosca (PÃO TOR- RADO E MOÍDO)	g	2 xícaras de chá
Fermento em pó (ROYAL)	10g	1 colher de sopa

MODO DE PREPARO:

Bater as gemas com o açúcar, colocar a farinha de rosca, o óleo e as bananas amassadas. Bater as claras em neve e, por último, acrescentar o fermento em pó e colocar em uma forma untada no forno por 30 minutos a 180 graus.



BOLO DE BANANA SÃO FELIPE NERI

NOME DO INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Trigo	240g	2 xícaras
Açúcar mascavo	80g	1/2 xícara
Azeite	85ml	1/2 xícara
Ovos	180g	3 unidades
Leite	100ml	1/2 xícara
Bicarbonato	10g	1 colher de sopa
Canela em pó	7,5g	1 colher de sopa
Fermento em pó	10g	1 colher de sopa
Banana grande	464g	8 unidades

MODO DE PREPARO:

Coloca numa bacia média.

Os 3 Ovos inteiros, bata bem até fazer espuma, junte 1/2 xícara de açúcar mascavo.

Seguida pela 1/2 xícara de azeite, 100ml de leite em temperatura ambiente, 1 colher de sopa de canela em pó.

Acrescente as 2 xícaras de farinha de trigo. Em outro recipiente amasse com garfo os 8 dedos de bananas, triture no processador antes de misturar a massa. Já finalizando a massa acrescente 1 Colher de sopa de bicarbonato de Sódio e 1 colher de sopa de fermento em pó para bolo. Unte uma forma redonda ou quadrada com azeite e espalhe um pouquinho de trigo.



MESA BRASIL LAGES



MOQUECA DE BANANA

INSTITUTO DORVALINO COMANDOLLI - IDC

NOME DO INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Alho	•	A gosto
Cebola	30g	01 unidade pequena
Tomate	1600g	20 unidades médias
Cheiro verde	•	A gosto
Pimentão amarelo	55g	01 unidade média
Pimentão vermelho	55g	01 unidade média
Azeitona sem caroço	132g	05 colheres de sopa
Palmito picado	300g	20 colheres de sopa
Banana da terra	2000g	26 unidades médias
Azeite de dendê	200g	1 unidade pequena
Leite de coco	1000ml	5 xícaras tipo caneca
Pimenta biquinho	•	A gosto (opcional)
Chimichurri	•	A gosto

MODO DE PREPARO:

Cortar o alho e a cebola e depois fritar no azeite de dendê.

Acrescentar o tomate, que também deve já estar cortado, e temperos a gosto. Preparar o molho. Depois de apurado acrescentar o pimentão em rodela, pimenta biquinho, palmito e azeitonas.

Preparo da banana: Em uma frigideira, frite a banana em azeite de dendê até dourar.

Misture ao molho. Deixe por 5 minutos em fogo brando.

Por fim o leite de coco e cheiro verde.



FAROFA DE BIJU COM MANGA

INSTITUTO DORVALINO COMANDOLLI - IDC

NOME DO INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Cebola picada	30g	1 Unidade pequena
Óleo de côco	8ml	1 colher de sopa
Manteiga	12g	1 colher de sopa
Chimichurri	•	A gosto
Sal	•	A gosto
Farinha de Biju	250g	1 e 1/2 xícara de chá
Manga picada	140g	1 unidade
Cebola verde	•	A gosto

MODO DE PREPARO:

Misturar todos os ingredientes.



DOCINHO DE RESÍDUO DE ABACAXI COM CÔCO CONFERÊNCIA VICENTINA DE LAGES - ASILO VICENTINO

NOME DO INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Suco de Casca e Polpa do Abacaxi	400ml	2 xícaras de chá
Resíduos da Casca do Abacaxi	400g	2 xícaras de chá
Coco Ralado	140g	1 xícara de chá
Gemas	68g	3 unidades
Açúcar	360g	2 xícaras de chá
Manteiga	12g	1 colher de sopa

MODO DE PREPARO:

Higienizar a casca do abacaxi com o auxílio de uma escovinha para limpar todas as sujidades em água corrente. Em seguida, descascar o abacaxi, reservando as cascas e a polpa. A coroa pode ser descartada. Separe uma parte das cascas e da polpa e leve ao liquidificador e/ou processador para bater com um pouco de água. Após bater, peneire o suco e reserve os resíduos.

Em uma panela, adicione todos os ingredientes já medidos e leve ao fogão em fogo baixo, mexendo sempre até começar a desgrudar do fundo da panela. Leve para a geladeira para gelar. Faça os docinhos enrolando e fazendo bolinhas e cobrir com confeitos de sua preferência e/ou coco ralado. Em seguida, coloque em forminhas de papel.

Rendimento: 10 - 12 docinhos



BOLO DE LIMÃO

CÁRITAS COMUNITÁRIA

LOTEAMENTO LOURIVAL BETS

NOME DO INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Farinha de trigo	400g	2 xícaras tipo caneca
Açúcar	180g	1 xícara de chá rasa
Ovos	165g	3 unidades médias
Suco de Limão	250ml	1 e 1/2 xícara de chá
Óleo de soja	180ml	1 xícara de chá
Fermento em pó	40g	2 colheres de sopa rasa
Casca de Limão		A gosto
Leite Condensado	395g	2 copos americanos
Creme de Leite (Lata)	150g	1 copo americano

MODO DE PREPARO:

Primeiramente misturar na batedeira ou manualmente os ovos, o óleo e o açúcar. Bater por 3 minutos ou até ficar em uma espécie de creme. Após isso, acrescentar o trigo, o suco e o fermento e misturar novamente até ficar com uma aparência de massa, em torno de 4 minutos. Após isso, colocar no forno em uma forma untada por 30 minutos. Retirar do forno e esperar esfriar.

Cobertura: Misturar o creme de leite, leite condensado e 50ml de suco de limão, batendo até se formar um creme, por volta de 2 minutos. Despejar sobre o bolo e acrescentar por último a casca ralada do limão.



BATATA RECHEADA

CASA DE APOIO A PESSOAS COM CÂNCER MARIA TEREZA

NOME DO INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Batata Inglesa	560g	8 unidades médias
Brócolis	300g	1 unidade média
Bacon	45g	1 unidade pequena
Queijo Mussarela Fatiado	200g	1 unidade
Requeijão Cremoso	100g	3 colheres de sopa

MODO DE PREPARO:

Cozinhar as batatas inteiras e depois ralar, e deixar separadas. Refogar o brócolis e fritar o bacon, retirando a gordura que ficar restando. Misturar o brócolis e o bacon. Em uma frigideira coloque a batata ralada de forma que ela fique toda preenchida, como se fosse uma massa para panquecas. Colocar a mistura do brócolis com bacon o queijo mussarela e o requeijão cremoso, cobrir com o restante da batata e dourar em fogo baixo dos dois lados, utilizando duas frigideiras.



BOLO INTEGRAL DE MAÇÃ **ASSOCIAÇÃO BENEFICIENTE** **SEARA DO BEM - HISB**

NOME DO INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Ovos	440g	8 unidades médias
Maçãs descascadas e em cubinhos	540g	04 unidades médias
Cascas de maçãs em tiras	•	A gosto
Açúcar	180g	1 xícara de chá
Óleo de Soja	180ml	1 xícara de chá
Farinha de Trigo	280g	2 xícaras de chá
Farinha de Trigo Integral	140g	1 xícara de chá
Canela em Pó	40g	02 colheres de sopa
Fermento	20g	01 colher de sopa

MODO DE PREPARO:

No liquidificador bater: ovos, cascas, açúcar, canela e o óleo.

Acrescentar o trigo e misturar manualmente, seguido das maçãs picadas em cubos.

Acrescentar por último o fermento.

Assar em forno médio, pré-aquecido a 180°C. Assar por aproximadamente 40 minutos.



TORTA FRIA GRUPO ARTE MULHER

NOME DO INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Maionese	400g	2 xícaras de chá
Tempero Verde Picado	5g	2 colheres de sopa
Cenoura Ralada	240g	2 unidades médias
Pão integral Fatiado sem Casca	380g	1 unidade
Batata inglesa cozida	360g	4 unidades médias
Requeijão cremoso	200g	1 copo americano
Leite	200ml	1 xícara de chá
Tomate Picado	140g	2 unidades médias
Beterraba Cozida	80g	1 unidade média
Ervilha	70g	1/2 xícara de chá
Salsinha	•	A gosto

MODO DE PREPARO:

Ralar a cenoura e misturar com uma xícara de maionese e reserve, bata no liquidificador uma xícara de maionese com tempero verde, cozinhe a batata e reserve duas unidades, misture e faça o purê com requeijão, e as outras duas faça colorido com o caldo da beterraba, sal a gosto;

Montagem: Em uma travessa coloque o pão integral intercalando com o recheio (tomate, purê, maionese) e a decoração com o purê colorido, salsa e ervilha;

Tempo de Preparo: 45 minutos;

Porções: 5 pessoas.



GELATINA COM CALDO DE BETERRABA **ASSOCIAÇÃO BENEFICIENTE** **LAR DO MENINO DEUS**

NOME DO INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Caldo de Beterraba	300ml	2 unidades pequenas
Gelatina de Uva	20g	1 unidade

MODO DE PREPARO:

Cobrir as beterrabas com água e cozinhar, ficar observando e quando a beterraba estiver bem cozida, separar. Com o caldo ainda quente misture com a gelatina em pó. Colocar em um refratário e deixar gelar.



FOLHAS DE VERDURAS RECHEADAS COM TALOS E LEGUMES

ASSOCIAÇÃO BENEFICIENTE LAR DO MENINO DEUS

NOME DO INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Cebola	60g	2 unidades pequenas
Amido de milho	20g	3 colheres de sopa
Leite	600ml	3 xícaras de chá
Cenoura em tiras finas	45g	1 unidade
Folhas de Beterraba e repolho		6 unidades
Talos de vegetais picados (Beterraba, couve, espinafre, salsinha, folhas de repolho)	360g	3 xícaras de chá
Beterraba cozida	160g	1 xícara de chá
Alho	20g	1 unidade

MODO DE PREPARO:

Molho branco: Misturar bem no liquidificador 1 unidade de cebola, o amido de milho e o leite, levar ao fogo e deixar engrossar.

Recheio: Refogar o alho, a cebola e os talos.

Colocar as folhas rapidamente em uma bacia com água quente, em seguida rechear e fechar no formato de trouxinhas, decorar com as tiras de cenoura.



CAPELETTI DE ESPINAFRE COM RECHEIO DE RICOTA TEMPERADA

ASSOCIAÇÃO DOS MORADORES DO BAIRRO NADIR

NOME DO INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Ovos	165g	3 unidades médias
Espinafre	250g	02 Maços
Farinha de Trigo	500g	5 xícaras de chá
Sal		A gosto
Ricota	200g	1 unidade
Manjericão	100g	1 Maço
Alho	2g	1 dente
Castanha	50g	6 unidades
Azeite de Oliva	200ml	1 copo pequeno
Queijo	100g	A gosto

MODO DE PREPARO:

Bater no liquidificador os ovos, o sal e o maço de espinafres. Colocar em uma bacia e ir colocando farinha de trigo até a massa ficar no ponto para abrir, cortar como capeletti e rechear, o recheio com a ricota temperada com folhas de espinafre picadas, sal, nós moscada. Cozinhar e deixar ao dente. Para o molho pesto; bater no liquidificador as folhas de manjericão, o alho, as castanhas, e o azeite de oliva. Misturar ao capeletti e polvilhar queijo por cima e levar ao forno para gratinar.



BOLO DE LARANJA

SOCIEDADE DIVINA PROVIDÊNCIA

NOME DO INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Farinha de trigo	280g	2 xícaras de chá
Farinha de milho	120g	1 xícara de chá
Óleo de soja	180ml	1 xícara de chá
Ovos	220g	4 unidades médias
Laranja com casca cortada sem sementes	65g	1 unidade
Fermento em pó	20g	1 colher de sopa
Açúcar	1080g	6 xícaras de chá
Casca de laranja	600g	2 dúzias de cascas sem a película branca
Água	625ml	2 xícaras e 1/2 de chá
Essência de laranja	3ml	5 gotas

MODO DE PREPARO:

Bolo: Bater no liquidificador o azeite, ovos, açúcar. Numa bacia coloque o fubá, o trigo e os ingredientes do liquidificador, misturar bem e colocar o fermento. Se a massa não estiver no ponto coloque mais trigo.

Cobertura: Colocar a água e o açúcar até ferver uma calda grossa em ponto de fio, sem mexer. Colocar as cascas e ir mexendo, sem pele. Depois que espumar e a calda estiver grossa de novo tirar do fogo, jogar as cascas sobre um mármore frio e ir abrindo com a espátula até cristalizar. Obs: Abrir as cascas quer dizer ficar mexendo as cascas até açucarar. Deixar de um dia para o outro até ficar durinha.

Calda: Coloque na panela o açúcar, água e essência de laranja, mexa e deixa ferver até ficar ponto de fio.

Montagem: Jogue a calda em cima do bolo pronto e decore com casca de laranja cristalizadas.



BOLO DE FARINHA DE ROSCA

CASA DA PROVISÃO ASSISTENCIAL LAGES

NOME DO INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Açúcar	200g	2 xícaras de chá
Óleo de Soja	180ml	1 xícara de chá
Ovos	165g	3 unidades médias
Farinha de rosca (pão amanhecido)	200g	2 xícaras de chá
Pão amanhecido torrado	175g	5 unidades
Banana nanica	400g	5 unidades
Fermento em pó	20g	02 colheres de sopa
Farinha de Trigo Integral	140g	1 xícara de chá
Óleo de soja	•	O suficiente para untar
Canela em Pó	•	Á gosto
Açúcar	•	Á gosto

MODO DE PREPARO:

Farinha de rosca: Quebrar as 5 unidades de pão amanhecido torrado e liquidificar até virar a farinha, reservar. No liquidificador colocar o açúcar, o óleo e os ovos, misturar bem, colocar em uma tigela e acrescentar a farinha de rosca, as bananas em rodela e o fermento em pó. Untar uma forma com óleo e farinha colocar a massa e levar ao forno por aproximadamente 30 min, na temperatura de 180°C. Após esfriar polvilhe açúcar e canela.