

PENSANDO DENTRO
& FORA DA CASCA
THINKING IN AND OUTSIDE OF THE PEEL

mesa



Brasil

SESC RJ

RECEITAS COM APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

FOOD INTEGRAL UTILIZATION.

InteSant Brasil

2021

SESC RJ

PENSANDO DENTRO & FORA DA CASCA
receitas com aproveitamento integral dos alimentos

THINKING IN & OUTSIDE OF THE PEEL
food integral utilization



04 *introdução*

INTRODUCTION

**PALAVRA DO PRESIDENTE
PALAVRA DA DIRETORA
MESA BRASIL SESC RJ**

A WORD FROM THE PRESIDENT
A WORD FROM THE DIRECTOR
MESA BRASIL SESC RJ

10 *salgados*

SAVORY RECIPES

**APROVEITAMENTO
INTEGRAL DOS ALIMENTOS
FOOD INTEGRAL UTILIZATION**

42 *doces*

DESSERTS

**MAIS SABOR,
MENOS DESPERDÍCIO
MORE FLAVOUR, LESS WASTE**

60 *bebidas*

BEVERAGES

**REFRESCÂNCIA E ENERGIA
REFRESHMENT AND ENERGY**

palavra do presidente

O MUNDO MUDOU. A VIDA MUDOU. NÓS MUDAMOS.

Com a pandemia da Covid-19, novos desafios surgiram e outros foram ampliados, como os números alarmantes da fome e da população que hoje vive em situação de vulnerabilidade social.

As mudanças de vida e de hábitos foram substanciais e exigiram a necessidade urgente de nos reinventarmos, seja para nos adaptarmos à nossa nova realidade, seja para ajudarmos o próximo. E foi isso que fez o Mesa Brasil Sesc RJ. Com uma reestruturação ainda no início da pandemia, conseguimos somar esforços para diversificar e aumentar ainda mais a nossa atuação, sempre com o objetivo de minimizar os efeitos da fome no Estado do Rio de Janeiro.

Para isso, convocamos nossos parceiros e estabelecemos novas conexões com pessoas e empresas que abraçaram a nossa causa e seguiram conosco nesse propósito. Aumentamos significativamente a doação de alimentos e realizamos diversas novas ações como, por exemplo, a nomeação de 20 Embaixadores Mesa Brasil, que têm como missão atuar como multiplicadores e reforçar essa corrente de solidariedade pelo nosso estado.

E esse livro de receitas saborosas, nutritivas e sustentáveis também contribui para reafirmar o nosso compromisso de alimentar o desenvolvimento social responsável, levando mais consciência e esperança para muitas mesas todos os dias.

a word from the president

THE WORLD HAS CHANGED. LIFE HAS CHANGED. WE HAVE CHANGED.



**Antonio Florencio
de Queiroz Junior**

Presidente da
Fecomércio RJ

President of
Fecomércio RJ

Covid-19 pandemics has brought us new challenges as well as it has intensified some others, such as the increasingly alarming numbers of hunger and social vulnerability, which impact our population nowadays.

Changes in our habits and lifestyle have been substantial and they have demanded from us an urge to reinvent ourselves so that we adapt to our new reality, not only for our own sake but also for other people's. That is exactly what Mesa Brasil Sesc RJ has done. Since our restructuring, right in the beginning of the pandemics, we have been able to add to the many efforts aimed at diversifying and increasing our work in order to minimize the effects of hunger in Rio de Janeiro.

In view of that, we have summoned our partners and established new connections with a number of people and companies which embraced our beliefs and joined us in our pursuit. We have increased significantly our food donations and we have implemented several new actions against hunger, including the nomination of 20 Mesa Brasil Embassadors - who are responsible for multiplying and reinforce solidarity all around our State.

This recipe book is filled with tasty, nutritious and sustainable tips, and it also helps us reassure our commitment to a responsible social development, raising awareness and bringing hope to a great number of tables every day.

palavra da diretora

Diariamente, toneladas de frutas, verduras, legumes e outros alimentos próprios para o consumo e não comercializados em supermercados, feiras e restaurantes vão para o lixo. Muitas vezes, até nós mesmos, nas nossas casas, com a cultura de que "é melhor sobrar do que faltar", desperdiçamos alimentos preciosos que poderiam estar na nossa mesa ou complementando a refeição de muita gente.

Estimular essa consciência é um dos objetivos do Mesa Brasil Sesc RJ, um programa de segurança alimentar e nutricional que atua, há mais de 20 anos, no combate à fome e ao desperdício de alimentos. É uma iniciativa de grande alcance social que funciona como uma ponte, recolhendo o alimento de onde sobra e doando para instituições socioassistenciais que necessitam.

Além de fazer com que o alimento chegue à mesa de quem precisa, o Mesa Brasil Sesc RJ também promove ações educativas junto a essas entidades, incentivando e orientando o desenvolvimento de receitas que priorizam o aproveitamento integral dos alimentos.

Convidamos você para experimentar algumas dessas receitas, reunidas aqui neste livro. Além de levar muita criatividade e sabor para a sua mesa, você também contribui para evitar o desperdício de alimentos, atitude que se faz cada vez mais necessária.

**ESSE É UM DESAFIO DE TODOS NÓS.
CONTAMOS COM VOCÊ.**

a word from the director



Regina Pinho
Diretora Regional
do Sesc RJ
Regional Director
of Sesc RJ

Tons of fruits, vegetables, and other food fit for human consumption and non-commercialized on supermarkets, farmer's markets and restaurants are wasted on a daily basis. Often, even at our homes, following the cultural idea that "It's better to err on the side of having too many than not enough" we waste valuable food that could be on our dining table or complement many people's everyday meal.

Encouraging this awareness is one of Mesa Brasil Sesc RJ main goals, a program that promotes food and nutrition security and acts, for more than 20 years, to fight hunger and wasting. It is an initiative of wide social reach and works as a bridge, collecting food from where there is plenty and taking it to social assistance institutions where food is needed.

Besides making food reach the meals of people in need, Mesa Brasil Sesc RJ also promotes educational actions in partnership with these entities, encouraging and orienting the development of recipes which are created with a non-wasting goal.

We invite you to try some of these recipes reunited here on this book. Besides taking a lot of creativity and flavor to your meals, you also contribute to avoid wasting. Attitude that is gradually necessary in our lives.

**THIS IS A CHALLENGE FOR ALL OF US.
WE RELY ON YOU.**

juntos Contra a fome.

A pandemia da Covid-19 acelerou o agravamento da fome em todo o mundo e reverter esse cenário depende de todos nós. Se cada um contribuir com uma pitada de solidariedade e conscientização, podemos transformar a realidade de muita gente. Esse é um dos compromissos do Sesc RJ. Tendo a educação como principal ingrediente, que permeia todos os nossos serviços e atividades, buscamos ultrapassar os objetivos mais imediatos e contribuir para a informação, a capacitação e o desenvolvimento de valores. E isso se reflete em tudo que fazemos, especialmente no Mesa Brasil Sesc RJ.

O MESA EM MILHARES DE MESAS.

Para vencer a fome todos os dias, o Mesa Brasil Sesc RJ, programa integrante da rede nacional de bancos de alimentos contra a fome e o desperdício, utiliza uma receita simples e eficaz: distribui alimentos excedentes ou fora dos padrões de comercialização, mas que podem – e devem – ser consumidos, para milhares de pessoas em condições de vulnerabilidade social e nutricional.

A atuação do Mesa Brasil Sesc RJ se estende ainda mais com ações educativas para todas as idades nas instituições socioassistenciais atendidas. Com o projeto Pequeno Gourmet, as crianças aprendem desde cedo a valorizar os alimentos e evitar o desperdício e, com o projeto Redes Gastronômicas, as cozinheiras são capacitadas e incentivadas a desenvolver receitas saborosas, nutritivas e de baixo custo com foco no aproveitamento integral dos alimentos. Todo esse compartilhamento de ideias, saberes e sabores também contribui para uma possível inserção no mercado de trabalho, além de proporcionar o conhecimento teórico-prático de custos, técnicas de manipulação, higiene e gastronomia.

FICOU COM GOSTINHO DE QUERO MAIS?

Então venha conhecer algumas dessas receitas e prepare-se para uma viagem gastronômica bastante nutritiva e inovadora, que busca promover mudanças de comportamento para a promoção de hábitos alimentares com efeitos positivos na sua saúde e no meio ambiente.

bom apetite!

together against hunger



Equipe Mesa
Brasil Sesc RJ

Mesa Brasil
Sesc RJ team

The Covid-19 pandemic accelerated the worsening of hunger around the world and reversing this scenario depends on all of us. If each one contributes a bit of solidarity and awareness, we can transform reality of a lot of people. This is one of Sesc RJ's commitments. With education as the main ingredient, which permeates all our services and activities, we seek to go beyond the most immediate objectives and contribute to information, training and the development of values. And this is reflected in everything we do, especially at Mesa Brasil Sesc RJ.

THE MESA AT THOUSANDS OF TABLES.

To beat hunger every day, Mesa Brasil Sesc RJ, a program that is part of the national network of food banks against hunger and waste, uses a simple and effective recipe: it distributes food that is in excess or that does not meet commercial standards, but which can – and should – be consumed for thousands of people in conditions of social and nutritional vulnerability.

The work of Mesa Brasil Sesc RJ extends even further with actions educational programs for all ages in the social assistance institutions served. With the Small Gourmet project, children learn from an early age to value food and avoid waste, and with the Gastronomic Networks project, the cooks are trained and encouraged to develop tasty, nutritious and low-cost recipes with a focus on the full use of food. All this sharing of ideas, knowledge and flavors also contributes to a possible insertion in the labor market, in addition to providing theoretical and practical knowledge of costs, manipulation techniques, hygiene and gastronomy.

GOT A TASTE OF WANT MORE?

So get to know some of these recipes and get ready for a very nutritious and innovative gastronomic journey, which seeks to promote changes in behavior to promote eating habits with positive effects on your health and the environment.

enjoy your food!

Savory Recipes

SAVORY RECIPES

antepasto de casca de banana

BANANA PEEL APPETIZER

Adriana Lelis Tavares - Associação de Apoio à Criança com Neoplasia
Lidia dos Santos - INATOS | Maria Salvadora Costa - Instituição Educacional
Nossa Senhora Aparecida (IENSA)

INGREDIENTES

Cascas de 6 bananas
2 colheres de sopa de azeite
½ cebola
½ tomate
½ pimentão
1 colher de sopa de vinagre de maçã
½ molho de cheiro verde
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Pique as cascas de banana bem miúdas. Coloque em uma panela com fio de azeite, cebola, cheiro verde, tomate, pimentão e sal. Mexa para refogar e apague o fogo, adicionando uma colher de vinagre de maçã. Deixe esfriar e sirva com torradas.

Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: 101 kcal

INGREDIENTS

Banana peels from 6 bananas
2 tablespoons of olive oil
½ onion ½ tomato
½ bell pepper
1 tablespoon of apple vinegar
½ spring of parsley
Salt to taste

DIRECTIONS

Chop the banana peels in very small pieces. In a pan add a trickle of olive oil, onion, parsley, tomato, bell pepper, and salt. Mix to stir-fry and turn off the burner, then, add the apple vinegar. Let it cool down and serve with toasts.

Serves 5 portions

Caloric value: 101 kcal



biscoito de talos de couve e espinafre

SPINACH AND KALE STEM COOKIES

Rosana Sant'Ana Casadio - Redes Gastronômicas

INGREDIENTES

1½ xícara de manteiga
4 xícaras de farinha de trigo
1½ xícara de queijo ralado
1 ovo
½ caixa de creme de leite
1 molho de talos de couve
1 molho de talos espinafre
½ talo de alho poró

MODO DE PREPARO

Bata os talos já cozidos e escorridos no liquidificador com o creme de leite e reserve. Na batedeira, bata a manteiga até ficar um creme. Acrescente o ovo e o creme dos talos batidos. Em outra bacia, misture o queijo e a farinha de trigo, aos poucos, e junte ao creme batido na batedeira. Mexa com as mãos até que a massa desgrude das mãos, coloque em um saco plástico e leve à geladeira por 1 hora. Depois, leve para assar em forno preaquecido a 180°C por, aproximadamente, 15 minutos ou até ficar dourado.

Rendimento: 100 unidades de 20g
Valor calórico por porção: 57,05 kcal

INGREDIENTS

1½ cup of butter
4 cups of wheat flour
1½ cup of grated cheese
1 egg
½ box of heavy cream
1 spring of kale stems
1 spring of spinach stems
½ spring of leek

DIRECTIONS

Blend all the stems (after cooking them) with heavy cream and put it aside. In a mixer, whisk the butter so it turns into a cream. Add the egg and the blended stems. In a bowl, mix the cheese and wheat flour, gradually, and add the butter cream. knead with your hand up to the point the dough in the hands is not clammy. Put the dough in a plastic bag and take it to the refrigerator for 1 hour. After that, take it to bake in a preheated oven (180°C / 356°F) for, approximately, 15 minutes or until it's lightly browned.

Serves 100 units, 20 g each
Caloric value: 57,05 kcal per unit



caldo verde de couve-flor

CAULIFLOWER GREEN BROTH

Dinália de Castro - Redes Gastronômicas - Instituição Luar de Dança

INGREDIENTES

1 couve-flor
1 litro de água
500 g de linguiça calabresa
1 molho de couve-manteiga
3 dentes de alho
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque a água para ferver e, quando estiver fervendo, acrescente a couve-flor e deixe até cozinhar. No liquidificador, bata a couve-flor com a mesma água que cozinhou. Frite a calabresa no azeite ou no óleo com os 3 dentes de alho grandes picados. Depois, misture todos os ingredientes em uma panela e, por último, a couve-manteiga picada bem fininha. Sirva quente.

Rendimento: 10 porções

Valor calórico por porção: 195 kcal

INGREDIENTS

1 cauliflower
1 liters of water
500 g of sausage
1 spring of kale
3 garlic cloves
Salt to taste

DIRECTIONS

Bring water to a boil and then add the cauliflower to let it cook. In a blender, blend the cooked cauliflower with the cooking water. Fry the sausages in olive oil or any other oil, with minced garlic. Then, mix all ingredients in a pan and, finally, add the kale chopped in thin strips. Serve it warm.

Serves 10 portions

Caloric value: 195 kcal



croquete de talos de couve-flor

CAULIFLOWER STEM CROQUET

Ana Paula Caetano - Fundação Casa Santa Ignez

Sirlene Silva Sampaio - Centro Comunitário Creche Pintinho Dourado

INGREDIENTES

1 kg de farinha de trigo
1 litro de leite
100 g de margarina
20 g de cebola
5 dentes de alho
500 g de talo de couve-flor
50 g de queijo ralado
200 g de peito de frango
Óleo a gosto
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Misture o leite, a margarina e o sal. Refogue o alho, a cebola, o frango desfiado e o talo de couve-flor. Acrescente a farinha de trigo aos poucos junto com a mistura de leite, o queijo ralado e margarina. Mexa bem até desgrudar a massa da panela. Molde a massa. Frite em óleo quente.

Rendimento: 80 unidades de 30 g

Valor calórico por porção: 62,1 kcal

INGREDIENTS

1 kg of wheat flour
1 litre of milk
100 g of margarine
1 onion (20g)
5 garlic cloves
500 g of cauliflowers stems
50 g of grated cheese
200 g of chicken chest
Oil to taste
Salt to taste

DIRECTIONS

Mix the milk, the margarine, and the salt. Stir-fry the garlic, onions, shredded chicken, and the cauliflower stem. Add the wheat flour gradually to the milk, grated cheese, and margarine mix. Mix well until the dough let go easily from the pot. Shape the dough. Deep fry in hot oil.

Serves 80 units 30g each

Caloric value: 62,1kcal



estrogonofe vegano de couve-flor com champignon



VEGAN CAULIFLOWER AND CHAMPIGNON STROGONOFF

Josye Meiga Sobral dos Santos - Redes Gastronômicas – Instituição Emílien Lacay

INGREDIENTES

1 couve-flor cortada em floretes pequenos
1 xícara de talos de couve-flor fatiados finos
1 xícara de folhas picadas de couve-flor
200 g de champignon
1 lata de milho
1 lata de ervilha
1 colher de sopa de azeite
2 dentes de alho picados
½ cebola picada
1 colher de chá de mostarda
1 colher de chá de extrato de tomate
1 caixa de creme de leite vegano
Noz-moscada a gosto

MODO DE PREPARO

Pique os floretes de couve-flor. Cozinhe a couve-flor e os talos fatiados em água com sal até ficarem macios. Escorra a água e separe. Higienize as folhas da couve-flor, seque, pique e reserve. Na panela aquecida, coloque o azeite, a cebola e o alho. Refogue as folhas picadas da couve-flor. Acrescente a couve-flor e os talos. Misture. Coloque o champignon fatiado, o milho, a noz-moscada, a ervilha, a mostarda e extrato de tomate. Misture. Acrescente o creme de leite.

Rendimento: 10 porções

Valor calórico por porção: 107 kcal

INGREDIENTS

1 cauliflower, cut into bite size florets
1 cup of cauliflower stems, sliced thinly
1 cup of cauliflower leaves, minced
200 g of champignon
1 can of canned corn
1 can of canned pea
1 tablespoon of olive oil
2 cloves of garlic
½ onion, minced 1 teaspoon of mustard
1 teaspoon of tomato purée
1 package of vegan heavy cream Grated
or powdered nutmegs to taste

DIRECTIONS

Chop the cauliflower florets. Cook the cauliflower and the stems in salted water until they become soft. Drain the water and reserve. Wash the cauliflower leaves, dry, mince and reserve. Heat a pan then, add the olive oil, onions and garlic. Stir-fry the cauliflower leaves. Add the cauliflower and the stems. Stir it. Add the sliced champignon, the corn, the nutmeg, the peas, mustard and tomato purée. Mix everything, finally, add the heavy cream.

Serves 10 portions

Caloric value: 107 kcal



hambúrguer saudável

HEALTHY HAMBURGER

Ana Amélia de S. Lima e/and Maria Luiza M. de Sant'Ana - *Redes Gastronômicas*

INGREDIENTES

5 xícaras de feijão vermelho cozido
1 cebola média picada
2 dentes de alho picados
1 beterraba ralada
Suco de 1 limão
½ xícara de chá de fubá
Pimenta ou caiena (pilada) a gosto
Sal e azeite a gosto

MODO DE PREPARO

Refogue a cebola e o alho no azeite. Junte a beterraba, o limão, a pimenta e o sal. Processe o feijão com o refogado. Acrescente o fubá aos poucos e reserve um pouco para formar os bifes. Asse por 10 minutos de cada lado.

Rendimento: 50 unidades

Valor calórico por porção: 27,22 kcal

INGREDIENTS

5 cups of cooked red beans
1 average sized onion
2 cloves of garlic
1 beet, grated
Juice from 1 lemon
½ a teacup of cornmeal
Pepper or cayenne pepper to taste
Salt and olive oil to taste

DIRECTIONS

Stir-fry the onion and garlic in olive oil. Add the beets, the lemon juice, pepper and salt. Add the beans and blend it. Add the cornmeal gradually to form the steaks. Bake for 10 minutes on each side.

Serves 50 units

Caloric value: 27,22 kcal a portion



Ketchup de melancia

WATERMELON KETCHUP

Luzimeire Souza - Ação Educativa de Nutrição/Educational Nutrition Campaign – Grupo Condessa Paula

INGREDIENTES

4 kg de melancia (polpa)
9 colheres de sopa de amido de milho
8 colheres de sopa de molho inglês
18 colheres de sopa de açúcar mascavo
2 colheres de sopa de vinagre de maçã
2 cebolas médias

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador e leve ao fogo até engrossar.

Rendimento: 30 porções

Valor calórico por porção: 91,7 kcal

INGREDIENTS

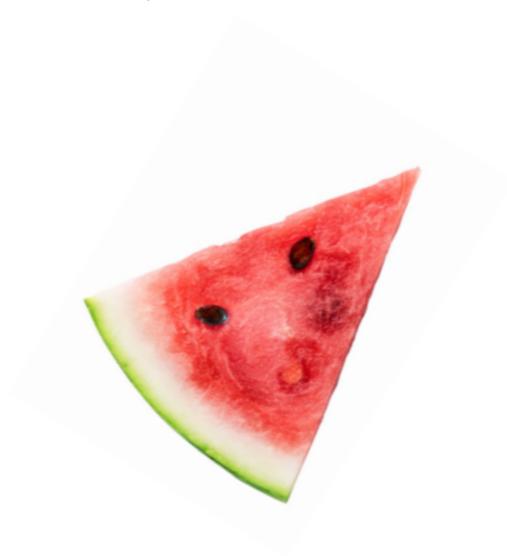
4 kg of watermelon pulp
9 tablespoons of cornstarch
8 tablespoons of Worcester sauce
18 tablespoons of brown sugar
2 tablespoons of apple vinegar
2 average sized onions

DIRECTIONS

Directions Blend everything in the blender and take to the heater to thicken.

Serves 30 portions

Caloric value: 91,7 kcal



nhoque caseiro de beterraba

HOMEMADE BEET GNOCCHI

Janaina Pereira - Redes Gastronômicas – Instituição Luar de Dança

INGREDIENTES

3 xícaras de chá de farinha de trigo
3 beterrabas
1 colher de sopa de manteiga
2 ovos
1 caixa de creme de leite
Sal e pimenta do reino a gosto

Molho de talos

2 xícaras de talos diversos
1 xícara de queijo parmesão ralado

MODO DE PREPARO

Primeiro, cozinhe a beterraba. Depois, amasse e misture os outros ingredientes até ficar uma massa consistente que dê para enrolar. Coloque um pouco de farinha na bancada, faça uns canudos com a massa e corte em cubinhos. Leve ao fogo uma panela com água e espere ferver. Adicione os cubinhos aos poucos. Quando ferver e os cubinhos subirem, retire e coloque em água fria. Depois, deixe escorrer e monte com o molho que preferir. Pode ser com carne, frango ou molho vermelho. **Molho de talos** - Cozinhe os talos e processe. Na panela, coloque o creme de talos e acrescente o queijo. Mexa até derreter. Acerte o molho com sal e pimenta-do-reino.

Rendimento: 8 porções

Valor calórico por porção: 202 kcal

INGREDIENTS

3 teacups of wheat flour
3 beets
1 tablespoon of butter
2 eggs
1 box of heavy cream
Salt and black pepper to taste

Stem sauce

2 cups of different stems
1 cup of grated parmesan cheese

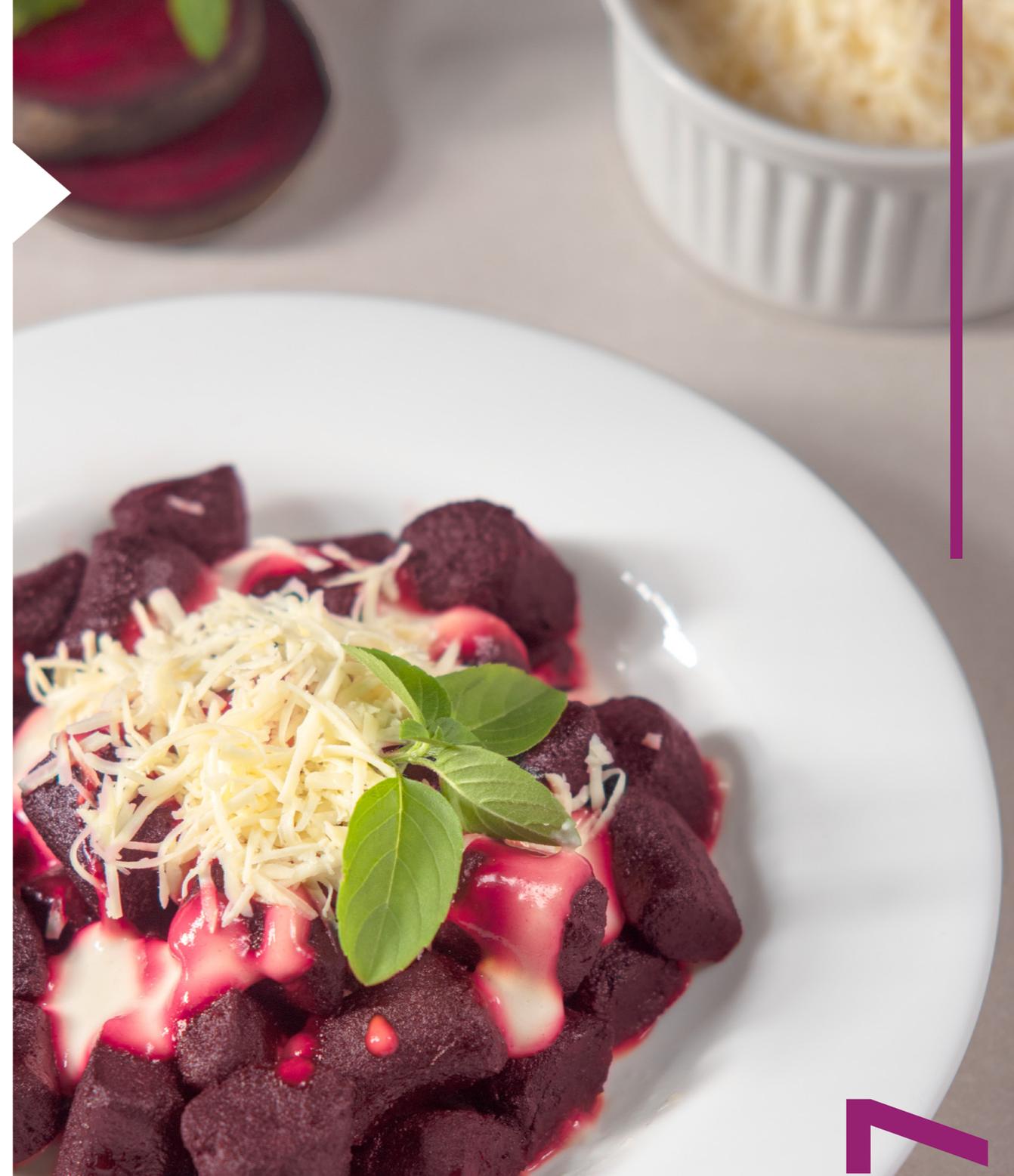
DIRECTIONS

First, cook the beets. Then, smash them and mix with the other ingredients until it becomes a heavy enough dough to allow you to roll and open it. Sprinkle a bit of wheat flour on your counter, make some straws with the dough and cut them in cubes. Bring a pan of water to a boil. Add the dices gradually. When the cubes float, drain them and wash under cold water. Drain well and prepare any sauce you prefer (meat, chicken or red sauce)

Stem sauce - Cook the stem, then blend them. In a pan, pour the stem cream and add the cheese. Mix to melt the cheese. Season the sauce with salt and black pepper.

Serves 8 portions

Caloric value: 202 kcal



quiche de frango com creme de couve-manteiga

CHICKEN AND KALE CREAM QUICHE

Claudia Ramos Viana - ONG Semente do Futuro | Cristiane da S. R. Machado - Instituto Floriano Peçanha dos Santos | Deise Almeida - Creche Escola Nova Jerusalém | Jaqueline M. Costa Gomes Ação Educativa de Nutrição/Educational Nutrition Campaign - Creche Dom Guanela | Maria das Graças Santana - SASP | Renata Carvalho - Associação de Assistência às Causas Sociais do Mais Belo Amor | Rita de Cassia Barcelos - Instituição Vila de Cava | Suely Batista Barros da Silva - Exército da Salvação/Salvation Army



INGREDIENTES

Massa

4 xícaras de chá de farinha de trigo
300 g de manteiga sem sal
2 gemas
Sal a gosto

Recheio

500 g de frango desfiado
1 copo de requeijão
2 xícaras de chá de molho branco
1 maço de couve-manteiga
1 caixa de creme de leite
100 g de queijo ralado
340 g de molho de tomate
Cebola a gosto
Tomate a gosto
Cheiro verde a gosto

Molho branco

2 xícaras de leite frio
2 colheres de sopa de manteiga ou margarina
2 dentes de alho picados
½ cebola média picada
2 c. de sopa de farinha de trigo ou maisena
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Massa

Misture a farinha de trigo, a manteiga gelada, as gemas e o sal. Forre uma forma de aro removível. Reserve.

Recheio

Cozinhe o frango e tempere a gosto. Refogue o alho, a cebola, o tomate, o cheiro verde, a cebolinha, a couve picada e o molho de tomate.

Molho branco

Dissolva a farinha de trigo em meia xícara de leite e reserve. Em uma panela, doure o alho e a cebola na margarina. Adicione o leite com a farinha, mexa um pouco e acrescente o restante do leite. Mexa até ficar cremoso. Por último, acrescente o creme de leite.

Montagem

Coloque a massa, o recheio, o molho branco, o requeijão e o queijo ralado. Leve para gratinar.

Rendimento: 15 porções

Valor calórico por porção: 419,93 kcal

INGREDIENTS

Dough

4 teacups of wheat flour
300 g of saltless butter
2 egg yolks
Salt to taste

Filling

500 g of shredded chicken
1 glass of curd cheese
2 teacups of white sauce
1 spring of kale
100 g of grated cheese
340 g of tomato
Onions, tomato and parsley to taste

White sauce

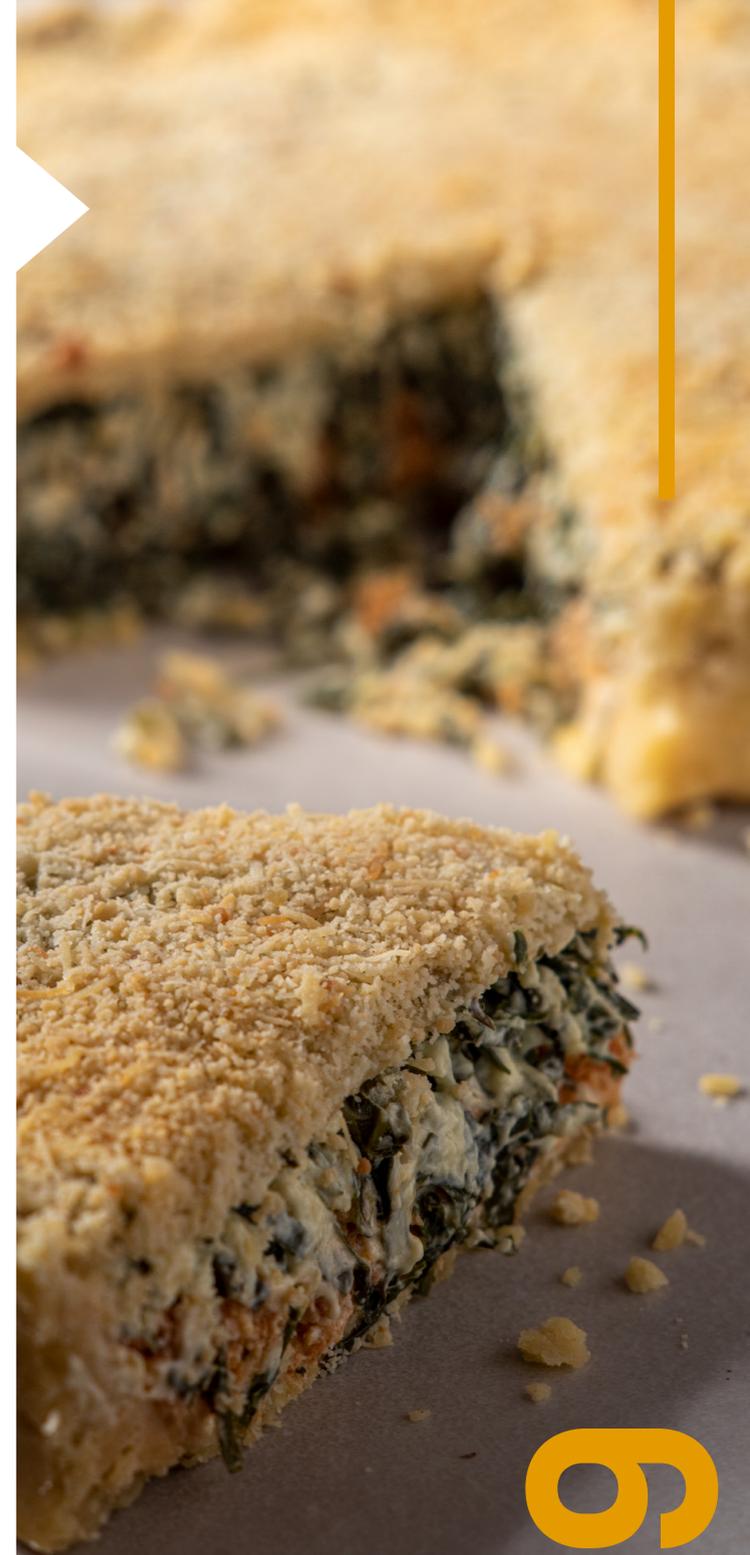
2 teacups of cold milk
2 tablespoons of butter or margarine
2 garlic cloves
½ an onion, minced
2 tablespoons of wheat flour or cornstarch
Salt to taste

DIRECTIONS

Dough - Mix the wheat flour, the cold butter, the egg yolks and salt. Cover a baking pan with removable bottom with the dough and reserve. **Filling** - Cook the chicken and season to taste. Stir-fry the garlic, onions, tomatoes, parsley, minced kale, and tomato sauce. **White sauce** - Dissolve the wheat flour in half a cup of milk and reserve. In a pan, brown the garlic and the onions in the butter. Add the milk mix, stir it a bit then, add the rest of the milk. Stir it until it gets creamy and add the heavy cream. **Assembling** - Put the dough, the white sauce, the curd cheese and grated cheese. Take it to the oven to brown.

Serves 15 portions

Caloric value: 419,93 kcal each portion



quiche tropical

TROPICAL QUICHE

Devanice dos Santos - Projeto Bom Pastor | Gilmeire Carlos Magno - Instituto Social Marcas de Cristo | Maria das Neves Soares - Ação Social Paulo IV - Creche Nossa Senhora das Graças | Marli Rodrigues - Cruzada do Menor

INGREDIENTES

Massa

½ couve-flor ralada
1 ovo
3 colheres de sopa de azeite
1 pitada sal
2 xícaras de chá de farinha de aveia

Recheio

1 abacaxi picado
2 cenouras raladas
2 xícaras de chá de talos
2 colheres de sopa de açúcar mascavo
3 cravos
1 cebola
50 g de azeitona verde
½ alho poró
1 dente de alho
Gengibre a gosto
Páprica picante a gosto

Cobertura

2 xícaras de chá de leite
½ couve-flor picada
2 colheres de sopa de amido de milho
1 xícara de chá de creme de leite
50 g de queijo ralado

MODO DE PREPARO

Massa

Misture todos os ingredientes, forre a assadeira de fundo removível e reserve.

Recheio

Refogue o alho poró, o alho e a cebola. Coloque o abacaxi picado, o gengibre e o açúcar mascavo. Refogue até dourar. Adicione os demais ingredientes, refogue um pouco e coloque dentro da massa.

Cobertura

Bata tudo no liquidificador, leve ao fogo para engrossar. Coloque em cima do recheio. Cubra com queijo ralado e leve para assar até dourar.

Rendimento: 15 porções

Valor calórico por porção: 231 kcal



INGREDIENTS

Dough

½ a cauliflower, grated
1 egg
3 tablespoons of olive oil
1 pinch of salt
2 tea cups of oat flour

Filling

1 pineapple, chopped
2 carrots, grated
2 tea cups of stems
2 tablespoons of brown sugar
3 cloves
1 onion
50 g of green olives
½ a leek
1 garlic clove
Ginger and spicy paprika to taste

Topping

2 tea cups of milk
½ a cauliflower, minced
2 tablespoons of cornstarch
1 tea cup of heavy cream
50 g of grated cheese

DIRECTIONS

Dough - Mix the ingredients; cover the removable bottom-baking pan then, reserve.

Filling - Stir-fry the leek, garlic and onion. Add the chopped pineapple, ginger and brown sugar. Stir-fry to brown. Add the other ingredients, stir-fry a bit and put it in the dough. **Topping** - Blend the ingredients then, take it to the heater to thicken. Put on the filling. Cover with grated cheese and take it to the oven to brown.

Serves 15 portions

Caloric value: 231 kcal



risoto de entrecasca de melancia

WATERMELON BAST RISOTTO

Maria de Fátima V. Galvão - Redes Gastronômicas

INGREDIENTES

1½ xícara de entrecasca de melancia
2 tomates
Manjericão a gosto
3 xícaras de arroz cozido
1 copo de requeijão
2 cebolas médias
½ molho de alho poró
½ colher de café de açafrão
1 caixa de creme de leite
Cheiro verde e açafrão a gosto
Sal a gosto
Caldo caseiro de frango a gosto

MODO DE PREPARO

Higienize a entrecasca da melancia, rale e salgue. Deixe por 30 minutos em uma peneira. Depois, cozinhe as cascas no caldo caseiro de frango. Coe e reserve. Coloque a panela no fogo e deixe esquentar por 2 a 3 minutos. Acrescente a cebola e o alho poró picado, refogue, adicione as entrecascas raladas e deixe apurar. Acrescente o açafrão, o tomate, o cheiro verde e o manjericão. Misture tudo. Coloque o requeijão e o creme de leite, continue misturando. Por último, acrescente o arroz cozido. Se necessário, acerte o sal. Sirva quente.

Obs.: o mesmo processo pode ser feito com a entrecasca do melão.

Rendimento: 5 porções
Valor calórico por porção: 361 kcal

INGREDIENTS

1½ cups of watermelon bast
2 tomatoes
Basil to taste
3 cups of rice, cooked
1 glass of curd cheese
2 average sized onions
½ a leek
½ teaspoon of saffron
1 box of heavy cream
Parsley and saffron to taste
Salt to taste
Homemade chicken broth to taste

DIRECTIONS

Wash the watermelon bast, grate and season it with salt. Leave it to drain for 30 minutes. After that, cook them on the chicken broth. Drain and reserve. Put the pan on the heater and let it warm for 2 or 3 minutes. Add minced onions and leek, stir-fry, add the grated bast and let it simmer. Add the saffron, the tomatoes, the parsley and the basil. Mix everything, Add the curd cheese and the heavy cream, keep mixing. Finally, add the cooked rice. If necessary, correct the salt. Serve it warm.

Ps.: Same process can be done with melon bast.

Serves 5 portions
Caloric value: 361 kcal



rocambole de arroz dormido

OVERNIGHT RICE ROULADE

Associação Cristã de Apoio à Criança (ASCAC) - Ação Educativa de Nutrição/Educational Nutrition Campaign

INGREDIENTES

3 claras em neve
3 gemas
2 xícaras de chá de sobras de arroz
½ xícara de chá de óleo
1 xícara de leite
½ xícara de chá de queijo ralado
1 colher de sopa de farinha de trigo
1 colher de chá de fermento em pó
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Liquidifique todos os ingredientes e reserve. Bata as claras em neve. Coloque a mistura do liquidificador junto com as claras em neve, misture bem devagar. Coloque para assar por 30 minutos em forma retangular untada e enfarinhada. Retire do forno, desenforme num pano ainda quente e recheie a gosto. Enrole em forma de rocambole.

Rendimento: 8 porções
Valor calórico por porção: 222 kcal

INGREDIENTS

3 egg whites
3 egg yolks
2 tea cups of rice remains
½ tea cup of oil
1 cup of milk
½ tea cups of grated cheese
1 tablespoon of wheat flour
1 teaspoon of baking powder
Salt to taste

DIRECTIONS

Blend all ingredients and reserve. Whip the egg whites to firm. Add the egg whites on the ingredients mixture, mix slowly. Bake for 30 minutes in a buttered and floured rectangular tray. Take it from the oven, turn it down on a dishcloth while hot and add the filling to taste. Roll it to make the roulade.

Serves 8 portions
Caloric value: 222 kcal



rocambole de legumes

VEGETABLES ROULADE

Ana Angélica Silva Carvalho Abílio, Maria Eliane da Costa Abílio da Silva e José Carlos Vaz Pereira
- **Redes Gastronômicas**

INGREDIENTES

Rocambole

300 g de cenoura
300g de berinjela
300 g de abobrinha
300 g de beterraba

Recheio

½ molho de cheiro verde
100 g de azeitona verde sem caroço
100 g de azeitona preta sem caroço
1 cebola
150 g de muçarela
Tempero misto (sal e ervas finas) a gosto

Molho

1 litro de leite
4 colheres de sopa de margarina
4 colheres de sopa de farinha de trigo
300 g de talos diversos (salsa e manjeriço)
Noz-moscada a gosto
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Finalização

50 g de queijo parmesão



MODO DE PREPARO

Rocambole

Corte ao comprido a berinjela, a cenoura e a abobrinha em fatias bem finas. Cozinhe al dente. Abra um retângulo de plástico filme e coloque fatias de berinjela, cenoura e abobrinha, uma ao lado da outra. Coloque o recheio e enrole com o filme. Asse no forno por 20 minutos.

Recheio

Pique a cebola, o cheiro verde e as azeitonas, rale a muçarela e misture tudo.

Molho

Cozinhe os talos, processe, peneire e reserve. Derreta a manteiga e, aos poucos, misture a farinha até formar um creme. Em seguida, acrescente o leite e mexa até engrossar, em fogo baixo. Adicione o purê de talos e misture. Acrescente os temperos e o sal.

Finalização

Retire o filme do rocambole, cubra com o molho e finalize com o queijo parmesão ralado.

Rendimento: 12 porções

Valor calórico por porção: 307,42 kcal

INGREDIENTS

Roulade

300 g carrots
300 g aubergine
300 g zucchini
300 g beets

Filling

½ parsley sauce
100 g green olives, pitted
100 g black olives, pitted
1 onion
Season with salt and fine herbs to taste

Sauce

1 litre of milk
4 tablespoons of margarine
4 tablespoons of wheat flour
300 g of varied stems
Nutmeg to taste
Salt and black pepper to taste
Ending - 50g of parmesan cheese

DIRECTIONS

Roulade - Cut the aubergine, the carrots and zucchini in thin lengthwise slices. Cook them all al dente. Open a rectangle of plastic wrap and set the slices side by side. Add the filling and roll the roulade using the plastic wrap to help you. Bake in the oven for 20 minutes. **Filling** - Mince the onions, parsley and olives, grate the mozzarella and assemble everything. **Sauce** - Cook the stems; blend them in a food processor, drain and reserve. Melt the butter, and gradually combine the flour until it becomes a cream. Then, add the milk and stir until it thickens, on low heat. Add the stem purée and mix. Add the seasons and salt. **Ending** - Take the plastic wrap out, cover the roulade with the sauce and sprinkle the parmesan cheese on it.

Serves 12 portions

Caloric value: 307,42 kcal



salsicha de legumes sem proteína

NO PROTEIN VEGETABLE SAUSAGE

Beatriz R Lima - ONG José Maria de Lima | Deyse Souza Mascarenhas - CEI Celebrando a Vida | Elvira da Silva - Creche Casulo São Rafael Arcanjo | Jorge Luiz dos Santos - AIACOM Armazém de Ideias | Maria de Nazarete e Oranides de Jesus - Casa da Mãe Pobre | Maria Marcia Braz - Casa de Jacira | Nathália Batista e Leticia Adolpho - Projeto Vinde a Mim | Patricia Peres da Silva de Brito - Ação Educativa de Nutrição/ Educational Nutrition Campaign - Instituto Educacional Crescendo e Aprendendo Algodão Doce

INGREDIENTES

½ cenoura
½ beterraba
1½ xícara de chá de trigo de quibe
1 dente de alho
1 cebola
1 colher de sopa de maionese
Cheiro verde e coentro a gosto
Pimenta-do-reino a gosto
Temperos a gosto (páprica, tomilho, cominho e fumaça em pó)

MODO DE PREPARO

Cozinhe a cenoura e a beterraba, coe e reserve o líquido. Bata no liquidificador junto com cheiro verde, o coentro e um copo de água do cozimento da cenoura e da beterraba até virar um creme. Refogue o alho e a cebola, acrescente o creme e cozinhe até estar bem seco. Tempere a gosto. Hidrate o trigo de quibe com água do cozimento dos legumes ainda quente. Deixe por 30 minutos e coe retirando o máximo possível do líquido. Junte o purê de legumes ao trigo hidratado. Acrescente a maionese e misture. Modele no formato de salsicha, enrolando em plástico filme torcendo bem as extremidades do plástico para juntar bem a massa. Coloque as salsichas com plástico para cozinhar na água por 20 minutos para manter o formato. Finalize as salsichas no forno pinceladas com azeite até dourar.

Rendimento: 8 unidades

Valor calórico por porção 114,37 kcal

INGREDIENTS

½ of a carrot
½ of a beet
1½ tea cups of bulgur
1 clove of garlic
1 onion
1 tablespoon of mayo
Parsley and cilantro to taste
Black pepper to taste
Seasons to taste (paprika, thyme, cumin, and smoked season)



DIRECTIONS

Cook the carrots and beets, drain them but reserve the water. Blend it with the parsley, cilantro and a glass of water from the cooking to make a cream. Stir-fry the garlic and onion, add the cream and cook until it dries. Season to taste. Hydrate the bulgur using the cooking vegetables water, while still warm. Set it aside for 30 minutes then drain it the most you can. Combine the vegetables purée to the hydrated bulgur. Add the mayonnaise and mix. Shape the sausages rolling them with plastic wrap and twisting the ends. Cook the sausages in water for 20 minutes. Keep the plastic so you do not lose the shape. Finally, brush the sausages with some olive oil and put them in the oven to brown.

Serves 8 portions

Caloric value: 114,37 kcal each portion



sufilé verde de ora-pro-nóbis

GREEN LEMONVINE SOUFFLÉ

Teresa Márcia Vieira - Redes Gastronômicas - Projeto Luar

INGREDIENTES

3 colheres de sopa de farinha de trigo
3 colheres de sopa de margarina
600 ml de leite integral
1 cebola média
8 ovos
1 folha de louro
3 cravos-da-índia
4 colheres de sopa de queijo parmesão
6 xícaras de chá de talos de verduras (salsa, couve-manteiga, brócolis e espinafre) e folhas de ora-pro-nóbis

MODO DE PREPARO

Pique os talos, faça o procedimento do branqueamento, escorra e reserve. Para o molho, aqueça o leite com uma cebola piqué (descasque a cebola, espete 3 cravos e uma folha de louro). Deixe esfriar. Em outra panela, derreta a margarina em fogo brando, adicione a farinha de trigo e cozinhe por alguns minutos, mexendo sempre, até que a farinha esteja cozida. Bata os talos no liquidificador, acrescentando o molho aos poucos, até formar um creme verde. Reserve. Separe as claras das gemas, bata as claras em neve e reserve. Em uma tigela, junte as gemas, o queijo parmesão, o creme de talos e os talos picados. Acrescente suavemente as claras em neve ao creme verde, usando uma colher. Unte a forma e leve ao forno preaquecido a 160°C por, aproximadamente, 35 minutos. Sirva quente.

Rendimento: 10 porções
Valor calórico por porção: 184 kcal

INGREDIENTS

3 tablespoons of wheat flour
3 tablespoons of margarine
600 ml of whole milk
1 average sized onion
8 eggs
1 of bay leaf
3 cloves
4 tablespoons of parmesan cheese
6 cups of vegetable stems tea (parsley, kale, broccoli, spinach) and lemon vine leaves.

DIRECTIONS

Mince the stems, cook them, drain and set them aside. For the sauce, heat the milk with the onion (cut it in half and pierce the bay leaf on it with the cloves). Let it cool down. In another pan, melt the margarine in low heat, add the wheat flour and cook for some minutes, stirring thoroughly, until the wheat flour is completely cooked. Blend the stems in a blender; add the sauce gradually, until it becomes a green cream. Set it aside. Separate the egg whites from the yolks whip the egg whites until firm and set it aside. In a bowl, add the yolks, the parmesan cheese, the stem cream and the minces stems. Add the whipped whites to the green cream slowly using a spoon. Grease the tray and take everything to the oven for around 35 minutes (160°C). Serve it warm.

Serves 10 portions
Caloric value: 184 kcal



Polles

DESSERTS

Bombom doce mel

HONEY BONBON

Solange Hermes - Redes Gastronômicas - Instituição CD Vida Caxias

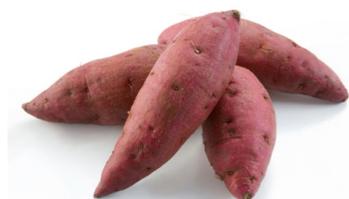
INGREDIENTES

200 g de batata doce
200 g de chocolate em barra
1 colher de sopa de aveia
1 colher de sopa de mel
1 colher de sopa de cacau em pó
1 colher de sopa de casca de maçã

MODO DE PREPARO

Cozinhe a batata e amasse. Acrescente o mel, a aveia e as cascas da maçã ralada. Misture tudo muito bem. Pese 15g em formato de bolinha e passe cada uma no cacau em pó (esse recheio dá para 13 bolinhas). Derreta o chocolate amargo em banho-maria. Encha uma forma em formato de bombom até a metade, coloque o recheio (bolinha), complete com o chocolate e leve ao freezer. Deixe a forma no freezer até desenformar.

Rendimento: 13 porções
Valor calórico por porção: 126 kcal



INGREDIENTS

200 g of sweet potato
200 g of chocolate
1 tablespoon of oat
1 tablespoon of honey
1 tablespoon of powder cocoa
1 tablespoon of apple peel

DIRECTIONS

Cook the sweet potatoes and mash them. Add the honey, the oat, and the grated apple peel. Mix everything well. Divide it in small amounts (15 g each) to roll them. Cover them with cocoa powder. (The proportions on this recipe serve 13 candy). Melt the chocolate. Fill a bonbon mold half the way, put the filling you prepared before, and complete the bonbon with more melted chocolate. Take it to the freezer to harden until it's time to take it from the mold.

Serves 13 portions
Caloric value: 126 kcal



Bolo chocochilly com semente de abóbora e chocolate com merengue de manga e pimenta

CHOCOCHILLY CAKE WITH PUMPKIN SEEDS AND CHOCOLATE COVERED IN MANGO AND PEPPER MERINGUE

Fabio Soares, George Keller e/and João Florentino - Maranatha Madureira

INGREDIENTES

Massa

1½ xícara de chá de farinha de trigo
1 colher de sopa de fermento químico
1 xícara de chá de açúcar
½ xícara de chá de chocolate meio amargo
2 colheres de sopa de farinha de semente de abóbora
5 ovos
180 g de margarina

Calda

2 mangas grandes
2 pimentas dedo de moça
1 colher de chá de pimenta de semente de mamão
400 ml de água
200 g de açúcar cristal

Merengue

Clara de 3 ovos

MODO DE PREPARO

Massa

Na batedeira, coloque o açúcar e a margarina até formar um creme. Acrescente os ovos, um a um. Coloque a farinha de trigo, o chocolate e a farinha de semente de abóbora. Por último, coloque o fermento e misture delicadamente. Unte a forma com margarina e farinha de trigo. Asse em forno preaquecido a 180°C por, aproximadamente, 35 minutos.

Calda

Higienize as mangas, retire os caroços e bata o restante no liquidificador, adicionando as pimentas. Em uma panela, coloque todos os ingredientes e ferva até virar uma calda. Peneire e retorne ao fogo para redução da calda.

Merengue

Bata as claras na batedeira, em velocidade máxima. Após transformar as claras em neve, continue a bater e coloque a calda aos poucos. Acrescente o merengue no bolo já todo furadinho

Rendimento: 15 fatias

Valor calórico por porção: 277,13 kcal

INGREDIENTS

Dough

1½ tea cups of wheat flour
1 tablespoon of chemical yeast
1 tea cup of sugar
½ tea cup of bittersweet chocolate
2 tablespoons of pumpkin seeds flour
5 eggs
180 g of margarine

Topping

2 big mangoes
2 "dedo de moça" pepper
1 teaspoon of papaya seed pepper
400 ml of water
200 g of crystal sugar

Meringue

3 egg whites

DIRECTIONS

Dough In the mixer, put the sugar and margarine until it becomes a cream. Add the eggs one by one. Add the wheat flour, the chocolate, and the pumpkin seeds flour. Finally, add the yeast and mix gently. Grease the tray with margarine and wheat flour. Bake in preheated oven (180°C / 356°F) for around 35 minutes. **Topping** - Wash the mangoes, take the core out and blend the pulp adding the peppers. In a pan, put all the ingredients and boil until it becomes syrup. Drain it and take it back to the heater to reduce. **Meringue** - Whip the egg whites in the mixer, full speed. After the egg whites firm, keep beating and add the topping gradually. Pierce the cake a number of times and add the meringue to the cake.

Serves 15 slices

Caloric value: 277,13 kcal



Bolo de doce de goiaba com casca

UNPEELED GUAVA JAM CAKE

Creche Escola Comunitária Ismênia Ribeiro – **Ação Educativa de Nutrição/Educational Nutrition Campaign**

INGREDIENTES

Massa

2 ovos grandes
2 colheres de sopa de margarina
1 xícara de açúcar
1 xícara de suco de goiaba
½ xícara de leite
2 xícaras de farinha de trigo
1 xícara de amido de milho
1 colher de sopa de fermento em pó
4 goiabas sem sementes

Doce de goiaba

6 goiabas e 500 g de açúcar

MODO DE PREPARO

Massa

Coloque, em uma bacia, os ovos, o açúcar e a margarina. Bata até ficar um creme claro. Junte a farinha de trigo, o amido de milho e o suco de goiaba. Bata até misturar todos os ingredientes. Quando estiver uma mistura homogênea, coloque o fermento em pó e as goiabas picadas. Preaqueça o forno a 230°C. Coloque a massa em uma forma untada com manteiga e farinha de trigo e leve ao forno durante 30 minutos. Retire o bolo ainda quente e coloque o doce de goiaba por cima.

Doce de goiaba

Coloque as goiabas em uma panela com o açúcar. Leve ao fogo até as goiabas ficarem avermelhadas ou soltarem do fundo da panela. Reserve.

Rendimento: 15 porções
Valor calórico por porção: 361 kcal

INGREDIENTS

Dough

2 big eggs
2 tablespoons of margarine
1 cup of sugar
1 cup of guava juice
½ cup of milk
2 cups of wheat flour
1 cup of cornstarch
1 tablespoon of powder yeast
4 seedless guavas

Guava jam

6 guavas and 500 g of sugar

DIRECTIONS

Dough

In a bowl put the eggs, the sugar, and the margarine. Whip it until it becomes a cream. Add the wheat flour, the cornstarch, and the guava juice. Mix all ingredients well to become a homogeneous mixture, add the powder yeast and minced guavas. Preheat the oven to 230°C / 446°F. Put the dough in a tray greased with butter and wheat flour and take it to the oven for 30 minutes. Take the cake from the oven and while hot put the guava jam on it.

Guava jam

Put the guavas in a pan with the sugar. Take it to the heater until the guavas become red or stop sticking to the pan. Set it aside.

Serves 15 portions
Caloric value: 361 kcal



cocada de agrião e chicória

WATERCRESS AND CHICORY COCONUT CANDY

Arlansia Jaccound de Souza - **Redes Gastronômicas**

INGREDIENTES

100 g de coco ralado
½ maço de agrião
½ maço de chicória
1½ xícara de açúcar cristal
½ xícara de água
1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Leve ao fogo o açúcar, a água e as folhas.
Deixe cozinhar. Bata no liquidificador e volte
ao fogo até secar um pouco. Misture o coco
e cozinhe até soltar da panela.

Rendimento: 15 porções

Valor calórico por porção: 144,53 kcal

INGREDIENTS

100 g of grated coconut
½ spring of watercress
½ spring of chicory
1½ cups of crystal sugar
½ cup of water
1 pinch of salt

DIRECTIONS

Take the sugar, water and leaves to the
heater. Let it cook. Blend it and then, return
to the heater until it dries a bit. Mix the
coconut and cook until it doesn't stick
to the pan.

Serves 15 portions

Caloric value: 144,53 kcal



doce de casca de frutas

FRUIT PEEL CANDY

Lar da Felicidade do Monteiro - Ação Educativa de Nutrição/Educational Nutrition Campaign

INGREDIENTES

Cascas de 2 maçãs
Cascas de 2 goiabas
Casca de ½ mamão formosa
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 na panela
e cozinhe, mexendo sempre até
o ponto de geleia.

Rendimento: 8 porções

Valor calórico por porção: 82,75 kcal

INGREDIENTS

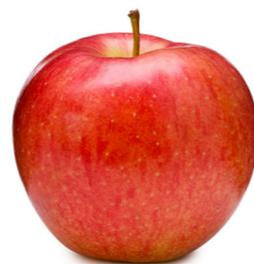
2 apple peels
2 guava peels
½ a papaya peel
3 cups of water
8 tablespoons of sugar

DIRECTIONS

Cut the fruit peels in thin stripes.
Put the ingredients in a pan and
cook to the point of jam.

Serves 8 portions

Caloric value: 82,75 kcal



geleia de casca de melão

MELON PEEL JAM

Marcílio Soares - Ação Educativa de Nutrição/Educational Nutrition Campaign
Casa Ana Beatriz (Itaperuna)

INGREDIENTES

1 xícara de chá de casca de melão picada
1 xícara de chá de água
1½ xícara de chá de açúcar
1 unidade de canela em pau
3 unidades de cravo da índia
¼ unidade de limão (suco)

MODO DE PREPARO

Processe as cascas de melão com a água. Leve ao fogo com o açúcar, a canela e os cravos, cozinhando em fogo brando e mexendo sempre até dar o ponto de geleia. Finalize colocando o suco de limão e cozinhe por mais um minuto.

Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: 22 kcal

INGREDIENTS

1 tea cup of minced melon peel
1 tea cup of water
1½ tea cup of sugar
1 cinnamon stick
3 cloves
¼ lemon juice

DIRECTIONS

Blend the melon peel with water. Take it to the heater with sugar, cinnamon and cloves. Cook it on low heat to the point of jam. End it by adding the lemon juice and cook it for an extra minute.

Serves 5 portions

Caloric value: 22 kcal



puddim de couve-manteiga com casca de banana

BANANA PEEL AND KALE FLAN

Karine Christy Menezes - Redes Gastronômicas - Creche Amanhecer

INGREDIENTES

1 lata de leite condensado
3 ovos
1½ xícara de leite
1 folha de couve-manteiga
Casca de 1 banana
1 xícara de açúcar

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador, por 15 minutos, o leite condensado junto com os ovos, o leite e a couve. Reserve. Para a calda, coloque o açúcar na forma e caramelize. Em seguida, adicione a casca de banana picada (do tamanho que desejar) e reserve. Coloque a mistura do pudim e leve a forma ao forno em banho-maria, cobrindo com papel laminado. Deixe por 20 minutos, sem a água secar para não queimar o pudim. **Obs.:** higienize a couve e a casca da banana antes de utilizar.

Rendimento: 10 porções

Valor calórico por porção: 243 kcal

INGREDIENTS

1 can of condensed milk
3 eggs
1½ cups of milk
1 leaf of kale
1 banana peel
1 cup of sugar

DIRECTIONS

Blend the condensed milk, eggs, milk and kale for 15 minutes. Set it aside. For the syrup, put the sugar on the mold and caramelize. After that, add the minced banana peel and set it aside. Put the flan mix and take the mold to the oven in water-bath, covering it in foil. Leave it there for 20 minutes. Don't let the water dry so the flan don't burn. **Ps.:** Wash the kale and the banana peel before using it.

Serves 10 portions

Caloric value: 243 kcal



verrine de chocolate com mamão e pralinê de semente de mamão



CHOCOLATE VERRINE WITH PAPAYA AND PAPAYA SEED PRALINE

Karine Christy Menezes e/and Priscila Dorneles - *Redes Gastronômicas*

INGREDIENTES

Massa

3 ovos
250 g de açúcar
1 xícara de chá de óleo de soja
100 g de farinha de arroz
60 g de fécula de batata
60 g de polvilho doce
100 g de chocolate em pó
¾ de xícara de chá de água quente
50 ml de suco de limão
½ colher de sopa de fermento químico
½ colher de chá de bicarbonato de sódio

Recheio

300 g de mamão
1 lata de leite condensado

Cobertura

500 g de chocolate ao leite
1 caixa de creme de leite

Pralinê

2 xícaras de chá de açúcar
½ xícara de chá de manteiga
2 xícaras de chá de semente de mamão

MODO DE PREPARO

Massa

Na batedeira, bata os ovos, o açúcar e o óleo até dobrar de volume. Misture a água quente com o limão e o chocolate. Reserve. Misture as farinhas em um bowl. Na batedeira, intercale as farinhas e a mistura de água, chocolate e limão. Acrescente o bicarbonato e o fermento. Unte a forma e leve ao forno preaquecido a 180°C por, aproximadamente, 30 minutos.

Recheio

Separe as sementes do mamão e reserve. Bata no liquidificador a polpa do mamão com o leite condensado. Leve a uma panela e faça o brigadeiro em ponto mole.

Cobertura

Derreta o chocolate em banho-maria e depois adicione o creme de leite.

Pralinê

Lave bem as sementes e seque. Torre as sementes no forno e reserve. Coloque o açúcar e a manteiga em uma panela. Quando caramelizar, despeje a semente torrada. Coloque em uma assadeira ou pedra de mármore. Espere esfriar e quebre.

Montagem

Em um copo, coloque uma camada de bolo, o recheio de mamão, farelo de bolo, cobertura de chocolate e o pralinê de semente.

Rendimento: 15 porções
Valor calórico por porção: 624 kcal

INGREDIENTS

Dough

3 eggs
250 g of sugar
1 tea cup of soy oil
100 g of rice flour
60 g of potato flour
60 g of sweet tapioca flour
100 g of chocolate powder
¾ teacup of hot water
50 ml of lemon juice
½ tablespoons of chemical yeast
½ teaspoons of baking powder

Filling

300 g of papaya and 1 can of condensed milk

Topping

500 g of milk chocolate
1 box (200 g) of heavy cream

Praline

2 tea cups of sugar
½ tea cups of butter
2 tea cups of papaya seeds

DIRECTIONS

Dough - In the mixer, beat the eggs, sugar and oil until it doubles in volume. Mix the hot water with the lemon and chocolate. Set it aside. Mix the flours in a bowl. In the mixer, alternate the flour and the water mixture, the chocolate and the juice. Add the baking powder and the yeast. Grease the mold and take the recipe to a 180°C / 356°F preheated oven for around 30 minutes. **Filling** - Separate the papaya seeds and set it aside. Blend the papaya pulp with the condensed milk. Take the mixture to the pan to make a soft fudge. **Topping** - Melt the chocolate in a water bath and then add the heavy cream. **Praline** - Wash the seeds and dry. Toast the seeds in the oven and set it aside. Put the sugar and the butter in a pan and take to the heater to caramelize. Pour the seeds in the caramel. Put the mix in a tray or on a marble/stone countertop. Let it cool down and break it in pieces. **Assembly** - In a glass, alternate layers of cake, the papaya filling, cake bran, chocolate topping and the seeds praline.

Serves 15 portions
Caloric value: 624 kcal



Herbivores

BEVERAGES

Suco de Taioba com maçã e cenoura

TAIOBA JUICE WITH APPLE AND CARROT

Rafaela P. Oliveira - Redes Gastronômicas – Creche Amanhecer

INGREDIENTES

2 folhas grandes de taioba
1 cenoura pequena com casca
1 maçã média
Suco de 1 limão
4 colheres de sopa de açúcar
1 litro de água gelada

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador as folhas de taioba lavadas, a cenoura e a maçã. Acrescente a água gelada, o suco de limão e o açúcar. Bata por 10 minutos.

Rendimentos: 5 copos de 200 ml
Valor calórico por porção: 47 kcal

INGREDIENTS

2 big leaves of taioba
1 big unpeeled carrot
1 average sized apple
Juice from 1 lemon
4 tablespoons of sugar
1 litre of cold water

DIRECTIONS

In a blender, blend the washed taioba leaves, the carrot and the apple. Add the cold water, the lemon juice and the sugar. Blend it for 10 minutes.

Serves 5 200ml glasses
Caloric value: 47 kcal



suco power refrescante

REFRESHING POWER JUICE

Daniel Ferreira Maia - Ação Educativa de Nutrição/Educational Nutrition Campaign - Instituto Efrain

INGREDIENTES

Cascas de 2 abacaxis
1 inhame
1 litro de água
Folhas de hortelã a gosto
Açúcar a gosto

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador e sirva gelado.

Rendimento: 5 copos de 200 ml
Valor calórico por porção: 150 kcal

INGREDIENTS

2 pineapple peels
1 yam
1 litre of water
Mint leaves to taste
Sugar to taste

DIRECTIONS

Blend everything in a blender and serve it cold.

Serves 5 200 ml glasses
Caloric value: 150 kcal



suco refrescante

REFRESHING JUICE

Neuzimar Pereira Christiano da Silva - *Redes Gastronômicas – Instituição CD Vida*

INGREDIENTES

6 kiwis
6 folhas de hortelã
1 litro de água
1½ colher de sopa de açúcar

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata por 3 minutos os kiwis, a hortelã e a água gelada. Acrescente o açúcar, bata novamente, coe e sirva.

Rendimento: 5 copos de 200 ml
Valor calórico por porção: 38 kcal

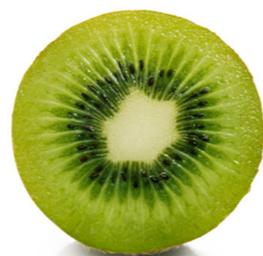
INGREDIENTS

6 kiwis
6 mint leaves
1 litre of water
1½ tablespoon of sugar

DIRECTIONS

Blend for 3 minutes the kiwis, the mint and cold water. Add the sugar, blend again, drain it and serve.

Serves 5 200 ml glasses
Caloric value: 38 kcal



Ficha Técnica

SPECIFICATIONS

SESC – SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO

Administração Regional no Rio de Janeiro

Regional Administration at Rio de Janeiro

PRESIDENTE DA FECOMÉRCIO RJ

PRESIDENT OF FECOMERCIO RJ
Antonio Florencio de Queiroz Junior

DIRETORA REGIONAL DO SESC RJ

REGIONAL DIRECTOR OF SESC RJ
Regina Pinho

PROJETO / PROJECT

DIRETOR DE PROGRAMAS SOCIAIS

DIRECTOR OF SOCIAL PROGRAMS
Fernando Alves

GERENTE DE ASSISTÊNCIA

MANAGER OF ASSISTANCE
Paulo Damasceno

COORDENAÇÃO MESA BRASIL SESC RJ

MESA BRASIL SESC RJ COORDINATOR
Cida Pessoa

COORDENAÇÃO TÉCNICA MESA BRASIL SESC RJ

MESA BRASIL SESC RJ TECHNICAL COORDINATOR
Karime Cader

EQUIPE DE NUTRIÇÃO MESA BRASIL SESC RJ

MESA BRASIL SESC RJ NUTRITIONAL TEAM
Bruna Laís Rodrigues
Carla Coratini
Carla Serafim Pires
Cristine Ravizzini

CHEF ESPECIALISTA EM APROVEITAMENTO INTEGRAL

EXPERT CHEF IN FOOD INTEGRAL UTILIZATION
Neide Marco

PRODUÇÃO EDITORIAL

EDITORIAL PRODUCTION

ASSESSOR DE COMUNICAÇÃO

COMMUNICATION ADVISER
Heber Moura

GERENTE DE COMUNICAÇÃO E MARKETING

MANAGER OF COMMUNICATION AND MARKETING
Rogério Rezende

COORDENAÇÃO DE COMUNICAÇÃO VISUAL

VISUAL COMMUNICATION COORDINATOR
Gabriela Morand

PROJETO GRÁFICO / DIAGRAMAÇÃO

GRAPHIC DESIGN / DIAGRAMMING
Nelson Castro

REDAÇÃO / REVISÃO PORTUGUÊS

WRITING / PORTUGUESE REVIEWING
Janaina Linhares

COORDENAÇÃO DE ATENDIMENTO

SERVICE COORDINATOR
Júlia Fiorencio

ATENDIMENTO DE COMUNICAÇÃO

COMMUNICATION SERVICE
Alessandra Barcelos

TRADUÇÃO / REVISÃO INGLÊS

TRANSLATION / ENGLISH REVIEW
Luíza de Carvalho Soares
Priscila de Azeredo Andrade

PRODUÇÃO GRÁFICA

GRAPHIC PRODUCTION
Reginaldo Cardoso

FOTOGRAFIA

PHOTOGRAPHY
Hélio Melo - Casa da Foto



SESCRIO.ORG.BR