

# RECEITAS MESA BRASIL

---

RECEITAS DELICIOSAS E NUTRITIVAS  
COM PÃES



# Apresentação

O Serviço Social do Comércio (Sesc) oferece produtos e serviços de qualidade que contribuem para o bem-estar e a melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores do comércio de bens, serviços, turismo, seus dependentes e a sociedade em geral. Nossas atividades são planejadas para atender à visão de fazer do Sesc um agente de transformação social, com padrão de excelência, sustentabilidade, ética e valorização das pessoas.

O Mesa Brasil Sesc é um grande exemplo desse tipo de atividade. O programa de segurança alimentar e nutricional é composto por ações educativas e de distribuição de alimentos excedentes ou fora dos padrões de comercialização, mas que ainda podem ser consumidos. Ou seja, o Mesa busca o que sobra nos parceiros e depois entrega onde falta. De um lado, contribui para a diminuição do desperdício e, de outro, reduz a condição de insegurança alimentar de crianças, jovens, adultos e idosos.

Por essa razão, o Mesa Brasil está sempre preocupado em oferecer orientação sobre alimentação saudável e aproveitamento integral dos alimentos a parceiros e beneficiados. Nesta coletânea, você aprenderá uma diversidade de receitas de baixo custo. Aproveite nossas dicas e surpreenda-se com a variedade de sabores e delícias.

## Por que os pães necessitam de cuidados especiais?

Assim como acontece com todos os alimentos, os pães e outros produtos panificados possuem vida útil limitada, devido às suas características de composição. Para a fabricação dos pães são comumente utilizados açúcares, gorduras, proteínas, sais minerais, água, os quais, a determinada temperatura, tornam o pão alimento favorável ao crescimento de microrganismos. Sendo assim, é necessário tomar diversos cuidados no seu armazenamento, a fim de garantir a segurança alimentar e também a qualidade sensorial desse tipo de alimento.

## Dicas para armazenamento dos pães

**1.** Não utilize sacos de papel. Embrulhe o pão em embalagens próprias para alimentos, ou guarde-o em vasilhas adequadas. Esses tipos de embalagem retêm a umidade natural do pão, evitando que ele seque e endureça.

**2.** O pão pode ser mantido à temperatura ambiente por até dois dias, longe da luz direta do sol e em local fresco e seco, como em uma despensa ou caixa de pão.

**Atenção!** Se o local tiver muita umidade, o pão pode mofar rapidamente à temperatura ambiente. Se for esse o caso, talvez seja interessante refrigerá-lo diretamente depois de se alimentar, enquanto ele ainda estiver fresco. Caso o pão já esteja refrigerado, deve ser mantido na geladeira.

**3.** Congele o excesso de pão. Se houver mais pão do que o necessário, antes que ele estrague em poucos dias, a melhor maneira de conservá-lo é congelando.

Observação: procure armazenar o pão em sacos plásticos e identificar com uma etiqueta o nome do alimento, a quantidade, a data de validade e a data do congelamento. Considere fatiar o pão antes de congelá-lo. Dessa forma, você não terá de fatiá-lo enquanto ele ainda estiver congelado; além disso, normalmente é difícil fatiá-lo depois de descongelá-lo.

**4.** Descongele o pão. Se ele estiver congelado, deixe-o descongelar na geladeira. Se desejar, é possível torrá-lo no forno ou na torradeira por alguns minutos (não mais do que cinco) para restaurar a crocância.

**5.** Não utilize alimentos vencidos! Mesmo que os alimentos tenham sido congelados, a data de validade deve ser respeitada.



# Farinha de rosca

## Ingredientes

- 10 pães amanhecidos (ou a quantidade que desejar).

receitas salgadas

# Bolinho de pão

## Ingredientes

- 4 pães;
- 200 ml de leite morno;
- 1 cebola média;
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva;
- 2 ovos;
- Sal, pimenta e noz-moscada a gosto.

## Modo de preparo

• Corte os pães em rodelas e leve ao forno para fazer torradas. Coloque-as no liquidificador, bata até obter uma farinha fina. Você poderá usá-la para empanar e em outras receitas em que precisar desse ingrediente. Sempre será bem mais saudável e saboroso do que o comprado.

**RENDIMENTO** - Aproximadamente 500 g de farinha.

## Modo de preparo

• Para fazer a massa do bolinho, pique os pães e deixe de molho no leite morno por 15 minutos. Assim que os pães tiverem absorvido o leite, acrescente cebola picadinha, azeite de oliva, ovos, sal, pimenta e noz-moscada a gosto. Amasse a mistura até ficar homogênea. Cubra e deixe descansar por 1 hora.

• Divida a massa em 4 rolinhos, envolva-os em panos de algodão branco, amarrando as pontas. Ferva água em uma panela que caiba os rolinhos submersos na água fervente e cozinhe por 30 minutos. Retire da água e do pano, deixe esfriar, corte rodelas de 2 cm e faça os bolinhos recheando-os ou não. Eles podem ser dourados em uma frigideira com um pouco de azeite ou corados no forno.

**RENDIMENTO** - 5 porções.

# Bolo salgado de legumes

## Ingredientes

- 20 pães picados;
- 1 litro de leite;
- 5 ovos;
- 3 colheres (sopa) de maisena;
- 1 cebola;
- Salsa picada;
- 3 colheres (sopa) de manteiga;
- 500 g de frango cozido e desfiado (opcional);
- Legumes e talos variados picados;
- Sal a gosto;
- Pimenta a gosto.

# Farofa de pão

## Ingredientes

- 120 ml de azeite ou óleo;
- 200 g de linguiça calabresa;
- 1 cebola grande picada;
- 3 dentes de alho picados;
- 1 pimentão verde e 1 vermelho picados;
- 4 tomates sem sementes picados (utilize as sementes para refogados);
- 100 g de azeitona preta picada;
- 6 xícaras de pão amanhecido picadinho;
- ¼ de xícara de farinha de rosca;
- Sal a gosto.

## Modo de preparo

• Bata as claras em neve. Amoleça o pão no leite. Tempere com sal e pimenta, acrescente salsinha picada, cebola ralada, manteiga, frango desfiado, legumes e talos picados, gemas e maisena. Misture bem. Por fim, acrescente claras em neve. Coloque em uma fôrma untada e leve para assar em forno preaquecido por cerca de 30 minutos.

**RENDIMENTO - 26 porções.**

## Modo de preparo

• Faça um refogado com o óleo, a linguiça, a cebola, o alho, os pimentões, as azeitonas e o tomate. Feito isso, junte o pão e a farinha de rosca e mexa bem. Tempere com o sal.

**RENDIMENTO - 14 porções.**

# Lasanha de pão com carne moída e talos

## Ingredientes

- 1 dente de alho;
- 1 cebola picada;
- 1 colher (sopa) de margarina;
- 300 g de carne moída;
- 6 tomates maduros;
- Sal a gosto;
- Orégano a gosto;
- 5 berinjelas pequenas;
- 2 xícaras (chá) de talos picados;
- 6 pães amanhecidos;
- 3 colheres (sopa) de queijo ralado;
- 1 tablete de caldo de carne.

## Modo de preparo

• Pique o alho e a cebola e frite-os na margarina derretida. Acrescente a carne moída e o caldo de carne. Refogue. Bata os tomates no liquidificador e acrescente à carne moída. Deixe engrossar. Tempere com sal, orégano e acrescente os talos picados. Reserve. Corte as berinjelas em cubos. Reserve. Descasque o pão, corte em fatias, umedeça levemente e abra com o rolo. Reserve. Coloque em um refratário, alternadamente, uma camada de pão, outra de molho, uma de berinjela e finalize com uma de pão e uma de molho. Polvilhe com queijo ralado e leve ao forno até que a berinjela fique assada completamente. Sirva quente.

**RENDIMENTO - 11 porções.**

# Farofa de pão

## Ingredientes

- 120 ml de azeite ou óleo;
- 200 g de linguiça calabresa;
- 1 cebola grande picada;
- 3 dentes de alho picados;
- 1 pimentão verde e 1 vermelho picados;
- 4 tomates sem sementes picados (utilize as sementes para refogados);
- 100 g de azeitona preta picada;
- 6 xícaras de pão amanhecido picadinho;
- ¼ de xícara de farinha de rosca;
- Sal a gosto.

# Minipizza de pão

## Ingredientes

- 10 fatias de pão;
- 10 fatias de queijo ricota;
- Orégano;
- Azeite de oliva;
- 2 tomates em rodela;
- 2 rodela finas de pimentão e 2 de cebola.

## Modo de preparo

- Faça um refogado com o óleo, a linguiça, a cebola, o alho, os pimentões, as azeitonas e o tomate. Feito isso, junte o pão e a farinha de rosca e mexa bem. Tempere com o sal.

**RENDIMENTO - 14 porções.**

## Modo de preparo

- Arrume as fatias de pão em uma assadeira ou fôrma de pizza. Sobre as fatias de pão coloque as fatias de queijo ou a pasta de ricota (ricota temperada com sal e um pouco de iogurte). Por cima do queijo, coloque fatias bem finas de cebola, tomate, pimentão em tiras e orégano. Leve ao forno para gratinar. Na hora de servir, coloque um fio de azeite de oliva.

**RENDIMENTO - 10 porções.**



# Pavê de frango

## Ingredientes

- 10 pães;
- Queijo muçarela e parmesão para cobrir o molho;
- 2 colheres (sopa) de azeite;
- 1 kg de peito de frango;
- 1 cebola picada;
- 2 dentes de alho picados;
- 4 tomates sem pele e sem sementes;
- 1 lata de molho de tomate pronto;
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada;
- 1 colher (sopa) de cebolinha picada;
- ½ xícara (chá) de azeitonas verdes picadas;
- 2 tabletes de caldo de carne;
- Sal a gosto.

## MOLHO BRANCO

- 1 copo de leite desnatado;
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo;
- 1 colher (sopa) de margarina;
- 1 colher (sopa) de cebola picada;
- 1 ovo;
- 1 pitada de sal.

## Modo de preparo

### PARA O FRANGO

• Aqueça o azeite e doure o frango. Junte a cebola, o alho, a pimenta e deixe dourar. Coloque os tomates e deixe murchar. Acrescente o molho de tomate e os tabletes de caldo dissolvidos. Deixe por 30 ou 40 minutos em fogo baixo. Retire o frango e desfie. Volte com o frango para o molho. Misture a salsinha, a cebolinha e as azeitonas verdes. Reserve.

### PARA O CREME BRANCO

• Bata no liquidificador o leite, a farinha, o ovo e o sal. Frite a cebola na margarina. Junte os ingredientes batidos e mexa até ferver.

### PARA A MONTAGEM

• Unte um refratário com manteiga. Forre com as rodela de pão e espalhe o frango. Cubra com o creme branco. Polvilhe com a muçarela e o parmesão. Leve ao forno para gratinar por, mais ou menos, 25 minutos.

**RENDIMENTO - 11 porções.**

# Salada de pão amanhecido

## Ingredientes

- 6 pães;
- 3 tomates sem casca e sem semente;
- 2 colheres (sopa) de suco de limão;
- 10 azeitonas verdes picadas;
- 1 cebola picada;
- 1 maço de salsinha picada;
- 1 xícara (chá) de cebolinha picada;
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva;
- 1 pitada de sal.

# Torradinhas com creme de alho

## Ingredientes

- 7 pães cortados em fatias;
- 3 colheres (sopa) de manteiga;
- 5 colheres (sopa) de maionese;
- 2 dentes de alho médios;
- Pimenta-do-reino a gosto;
- 2 colheres de cebolinha picada.

## Modo de preparo

• Molhe os pães na água até umedecerem. Depois de úmidos esprema-os nas mãos e coloque em uma travessa para salada. Pique a cebola e coloque em uma vasilha com água e gelo por uns 15 minutos. Corte bem miudinho a azeitona, o tomate, a salsinha, a cebolinha e misture tudo com o pão, inclusive a cebola. Tempere com limão, sal e pimenta-do-reino a gosto e regue com azeite de oliva. Deixe cerca de meia hora na geladeira, para servir bem fria.

**RENDIMENTO - 5 porções.**

## Modo de preparo

• Derreta a manteiga. No liquidificador, coloque a manteiga derretida e bata com os dentes de alho. Acrescente a maionese e a pimenta e bata até ficar homogêneo. Transfira a mistura para outro recipiente e misture a cebolinha picada. Preaqueça o forno em temperatura média. Passe o creme em um lado de cada fatia de pão, coloque-as num tabuleiro e leve ao forno por 15 minutos. Sirva como aperitivo.

**RENDIMENTO - 11 porções.**

# Torradinhas de legumes

## Ingredientes

- 5 colheres (sopa) de manteiga;
- 2 dentes de alho picados;
- 1 abobrinha pequena cortada em cubos pequenos;
- 1 berinjela média cortada em cubos pequenos;
- 2 tomates médios cortados em cubos pequenos;
- 1 pitada de sal;
- 1 colher (sopa) de orégano fresco picado;
- 4 pães cortados em fatias;
- Tomilho a gosto.

## Modo de preparo

• Preaqueça o forno em temperatura média (180°C). Em uma panela média aqueça 3 colheres (sopa) de manteiga e doure o alho. Junte a abobrinha, a berinjela e o tomate, e refogue por 5 minutos. Tempere com o sal e reserve. Em uma tigela pequena misture o restante da manteiga e o tomilho. Passe essa mistura dos dois lados das fatias de pão, coloque em uma assadeira grande (40 X 28 cm) e leve ao forno por 5 minutos. Retire do forno e distribua o refogado reservado sobre as fatias. Volte ao forno por mais 10 minutos. Sirva em seguida.

### DICA

Prepare o refogado de legumes com antecedência e mantenha na geladeira. Retire 20 minutos antes do preparo e finalize conforme indicado na receita. Você pode adicionar 10 folhas de manjericão picadas ao refogado de legumes.

**RENDIMENTO - 9 porções.**

# Torta prática de sardinha e pão

## Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de cebola picada;
- 1 dente de alho picado;
- 1 colher (sopa) de azeite ou óleo;
- 2 xícaras (chá) de tomate picado;
- 2 latas de sardinha em óleo escorridas;
- ½ xícara de salsa picada;
- 5 pãezinhos amanhecidos;
- 200 g de muçarela (opcional);
- Sal a gosto.

## Modo de preparo

• Frite a cebola e o alho no azeite. Acrescente o tomate e refogue. Por último, acrescente a sardinha e a salsa picadinha. Fatie os pães. Num refratário alterne camadas de pão e refogado, fatias de muçarela, terminando com o refogado ou a muçarela. Leve ao forno preaquecido por 20 minutos.

### DICA

Acrescente azeitonas picadas ao refogado e/ou orégano sobre as fatias de muçarela.

**RENDIMENTO - 10 porções.**

# Bolo de casca de banana

## Ingredientes

### MASSA

- 4 cascas de banana-caturra;
- 2 ovos;
- 2 xícaras de leite;
- 2 colheres (sopa) de margarina;
- 2 xícaras (chá) de açúcar;
- 2 xícaras (chá) de farinha de rosca feita com pães dormidos;
- 1 xícara de farinha de trigo;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó.

### COBERTURA

- ½ xícara (chá) de açúcar;
- 1 ½ xícara (chá) de água;
- 4 bananas-caturras;
- ½ limão.

## Modo de preparo

• Lave bem as bananas e descasque. Separe as cascas para fazer a massa. Bata as claras em neve e reserve na geladeira. Bata no liquidificador as gemas, o leite, a margarina, o açúcar e as cascas de banana, até ficar homogêneo. Despeje essa mistura em uma vasilha e acrescente a farinha de rosca, feita com os pães dormidos. Mexa bem. Por último, misture delicadamente as claras em neve e o fermento. Despeje em uma assadeira untada com margarina e farinha. Leve ao forno médio preaquecido por aproximadamente 40 minutos.

### PARA A COBERTURA

• Queime o açúcar em uma panela e junte a água, fazendo um caramelo. Acrescente as bananas cortadas em rodela e o suco de limão. Cozinhe. Cubra o bolo ainda quente

**RENDIMENTO** - 17 porções.

# Bombocado de pão amanhecido

## Ingredientes

- 2 copos de leite;
- 2 ½ copos de açúcar;
- 3 ovos grandes;
- 4 pãezinhos velhos cortados em fatias finas;
- 100 g de coco ralado.

# Creme de pão doce

## Ingredientes

- 2 ovos inteiros batidos;
- 1 litro de leite fervente;
- 3 xícaras (café) de açúcar;
- 1 pau de canela;
- 5 cravos;
- 3 pães amanhecidos ou mesmo secos.

## Modo de preparo

• Bata no liquidificador o leite, o açúcar e os ovos. Em uma fôrma untada e enfarinhada, coloque uma camada de fatia de pão velho, regue com o caldo batido no liquidificador e polvilhe com coco ralado. Repita as camadas. Deixe descansar por 30 minutos e leve para assar em forno médio por 30 a 40 minutos.

**RENDIMENTO - 16 porções.**

## Modo de preparo

• Bata os ovos. Corte os pães em fatias enquanto o leite ferve com a canela, os cravos e o açúcar. Vá passando as fatias de pão nos ovos e cozinhe-as no leite fervente. Depois de alguns segundos vire as fatias. Mexa um pouco. Cozinhe por uns 10 minutos. Mexa pouco para os pães não desmancharem demais. O ideal é não deixar o caldo secar, mas, caso isso aconteça, acrescente mais um pouco de leite. Leve à geladeira por 2 horas.

**RENDIMENTO - 15 porções.**

# Queijadinha de pão amanhecido

## Ingredientes

- 6 pães amanhecidos cortados em rodela;
- 4 copos (tipo americano) de leite;
- 5 ovos;
- 3 copos (tipo americano) de açúcar;
- 1 colher (sopa) de margarina;
- 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado;
- 1 pacote de coco ralado (100 g);
- 100 g de uvas-passas (opcional).

## Modo de preparo

- Forre uma assadeira grande, untada com manteiga, com rodela de pães amanhecidos. Reserve. Num liquidificador bata o leite, os ovos, o açúcar, a margarina e o queijo parmesão ralado. Despeje a mistura bem devagar sobre os pães, salpique com 1 pacote de coco ralado (100 g) e uvas-passas e leve ao forno preaquecido a 180oC até que as laterais mudem de cor (de 30 a 40 minutos). Corte quando estiver frio.

**RENDIMENTO - 26 porções.**

# Rabanada

## Ingredientes

- 5 pães;
- 600 ml de leite;
- 4 ovos;
- 1 xícara (chá) de açúcar;
- Óleo para fritar;
- Açúcar refinado e canela para polvilhar.

## Modo de preparo

• Corte o pão em cortes diagonais, para as fatias ficarem maiores, numa espessura de aproximadamente 3 cm. Em uma vasilha, coloque o leite e o açúcar e mexa bem. Em outra vasilha, coloque os ovos e bata rapidamente para misturar as claras e as gemas. Separe uma frigideira grande ou uma panela larga e coloque o óleo (de modo que cubra metade das rabanadas). Ligue o fogo para esquentar o óleo. Enquanto isso, coloque as fatias de pão no leite, uma por uma. Depois, vá virando cada uma, na ordem que você colocou. Em seguida, na mesma ordem, vá tirando as fatias e passando para a vasilha com o ovo. Dê uma espremidinha de leve para não ficar com muito leite na hora de tirar. Depois de colocar as 4 fatias no ovo, vire-as, também na ordem que você as colocou. Ainda na mesma ordem, leve-as para a panela para fritar.

O óleo tem que estar quente para começar, depois mantenha em fogo médio. Para saber a hora de virar a rabanada na panela, veja se ela está bem dourada. Frite dos dois lados e, quando tirar, coloque-as em uma travessa forrada com papel toalha, para escorrer o óleo. Repita o processo até acabarem os pães. Depois de fritar tudo, polvilhe a mistura de açúcar e canela sobre as rabanadas.

**RENDIMENTO - 10 porções.**



# Torta de banana

## Ingredientes

- 1 ½ litro de leite integral;
- 10 pães cortados em rodelas;
- ½ xícara de açúcar;
- 6 ovos batidos juntos;
- 1 dúzia de bananas;
- 1 colher (sopa) de canela em pó;
- 2 claras batidas em neve com 1 xícara de açúcar (e limão, se gostar);
- Canela em pó suficiente.

## Modo de preparo

• Bata as claras em neve, acrescente o açúcar batendo bem, até ficar em ponto de suspiro; por último, acrescente o limão e reserve. Adoce o leite com o açúcar e umedeça os pães. Passe as rodelas de pães umedecidos nos ovos batidos. Em uma fôrma untada, alterne camadas de fatias de pão, fatias de banana, polvilhando com açúcar e canela entre as camadas. Leve ao forno em temperatura média por aproximadamente 30 minutos.

**RENDIMENTO - 25 porções.**

