



MESA BRASIL  
20 ANOS

✧ LIVRO DE RECEITAS ✧





Maior rede de bancos de alimentos da América Latina, o Mesa Brasil Sesc é referência no combate à fome e ao desperdício de alimentos. Completar 20 anos de implantação do Programa em Minas Gerais é motivo de muito orgulho para todos no Sistema Fecomércio MG. Esta publicação simboliza todo o empenho e envolvimento de quem participou desta vasta trajetória que sempre teve um objetivo principal: levar comida de qualidade à mesa de quem mais necessita.

A nossa receita de sucesso é a cooperação contínua entre profissionais dedicados de todo o Sistema Fecomércio MG e uma ampla rede de parceiros. Seguiremos juntos, realizando ações sociais e educativas que transformam a vida de milhares de pessoas em todo o estado, escrevendo assim novos capítulos desta bela história.

Nadim Donato,  
presidente do Sistema Fecomércio MG



## PRIMEIRO CONCURSO COZINHA CONSCIENTE MESA BRASIL EDIÇÃO 2023

Este é mais do que um livro de pratos saborosos!

É um registro superespecial de 20 receitas criadas com muito carinho e dedicação pelos participantes do 1º Concurso Cozinha Consciente Mesa Brasil, realizado em julho de 2023 como parte das comemorações dos 20 anos de atuação do Programa Mesa Brasil Sesc em Minas Gerais. Durante essas duas décadas, muitas pessoas encontraram no Mesa Brasil a oportunidade de contribuir para esse Programa que transforma muitas vidas por meio da solidariedade. É justamente nesse contexto que nasce esta publicação.

Com o objetivo de utilizar integralmente os alimentos e priorizar o baixo custo de produção, cada receita reproduzida aqui prova que a boa mesa combina muito bem com o aproveitamento: todos os pratos foram elaborados usando as partes não convencionais dos produtos, como cascas, talos e sementes. E ficaram muito saborosas!

Aproveite para aprender e se deliciar  
com as nossas receitas!

# TROUXINHA DE COUVE COM RECHEIO DE PURÊ DE ABÓBORA E FRANGO DESFIADO E GELEIA DE CASCA DE BANANA

**Criadora:** Raquel Mara da Silva Isabel, acadêmica do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia

**Preparado por:** Stephanie Rodrigues Pereira Paulino, da instituição Casa Esperança III

## INGREDIENTES

Peito de frango	200g	1 peito frango
Couve	1 molho	5 unidades
Abóbora	200g	½ abóbora
Cebola	100g	½ cebola
Alho	50g	3 dentes
Cheiro-verde	100g	6 folhas
sal	50g	½ colher
Molho de tomate	200g	1 sachê
Casca de banana	300g	5 bananas
Açúcar	150g	1 xícara
Cravo	10g	3 unidades
Canela	50g	1 colher
Limão	50g	Suco de limão



Rendimento 10 porções de 200g  
Tempo de preparo 2 horas

## MODO DE PREPARO

### Trouxinha de couve:

1. Cozinhe e desfie o peito de frango.
2. Cozinhe a abóbora-moranga no vapor, retire casca e sementes, tempere e misture na panela com óleo, alho, cebola e cheiro-verde até tomar a consistência de um purê.
3. Fervente as folhas de couve e monte as trouxinhas com o purê e o frango desfiado.
4. Tempere o molho de tomate e sirva junto com a trouxinha.

### Geleia de casca de banana:

1. Lave as cascas de banana.
2. Ferva 200 ml de água.
3. Bata no liquidificador as cascas com a água quente e reserve.
4. Fervente em uma panela: açúcar, cravo, canela, suco de limão.
5. Acrescente a mistura das cascas de banana e deixe ao fogo por 10 minutos, ou até engrossar e pegar ponto de geleia.

# CALDO DE BAROA COM FRANGO, BACON E CRISPY DE COUVE CROCANTE

Criadora: Jessica Silva Rausch Amaral, acadêmica do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia

Preparado por: Ivone Costa, do Lar dos Meninos São Domingos

Rendimento: 10 porções  
Tempo de preparo: 2 horas

## INGREDIENTES

Peito de frango desfiado	300g	2 xícaras
Baroa	500g	4 unidades médias
Cebola	120g	1 unidade média
Bacon	200g	1 xícara
Óleo de girassol	30g	2 colheres de sopa
Alho	8g	3 dentes
Agafração	5g	½ Colher de sobremesa
Louro em folha	5g	2 folhas
Tomilho	-	A gosto
Cenoura	60g	1 unidade pequena
Alho-poró	80g	½ unidade
Cebola	50g	1 cebola pequena
Crispy de couve	60g	2 folhas
Cheiro-verde	30g	1/3 xícara
Caldo de legumes	1.000ml	1 litro
Sal	A gosto	A gosto

## MODO DE PREPARO

1. Coloque a baroa com casca para cozinhar com sal e folha de louro, até ficar homogêneo, e reserve.
2. Frite o bacon e reserve.
3. Pique a couve com os talos e frite por imersão ou na airfryer com azeite e sal.
4. Pique a cebola, o alho, o cheiro-verde, o alho-poró e rale a cenoura com casca. Reserve.
5. Na mesma panela em que o bacon foi frito, acrescente óleo ou azeite, a cebola, o alho, o cheiro-verde e o frango desfiado e refogue bem.
6. Adicione a cenoura e o alho-poró e refogue mais.
7. Adicione a baroa processada e o caldo de legumes (preparo descrito abaixo), misture bem e deixe engrossar o caldo.
8. Coloque metade do bacon frito e a outra metade utilize para finalização do caldo juntamente com a couve crispy.

### Preparo do caldo de legumes:

Coloque todas as cascas e folhas da cebola, do alho e do alho-poró em uma panela com 1 litro de água, acrescente tomilho, louro, salsinha e outros aromáticos para elevar o sabor do caldo de legumes.

## MONTAGEM:

Sirva quente em uma tigela funda, com o crispy de couve e o bacon salpicados. Pode acompanhar com torradas.

# BOLO DE SEMENTE DE ABÓBORA

**Criadores:** Laís Anunciação Matias Campos, Rafael Rodrigues Novais, Claudia Regina

Pereira Braga, acadêmicos do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia

**Preparado por:** Sirley Fernandes Anunciação Silva, da Associação Beneficente dos Amigos da Vila Sumaré

Rendimento: 10 porções  
Tempo de preparo: 1h40

## INGREDIENTES

Abóbora japonesa com casca	150 g	1 xícara
Fubá mimoso	150g	1 xícara
Açúcar cristal	180g	1 xícara
ovo	100g	2 unidades
óleo	120ml	½ xícara
sal	0,5g	1 pitada
Fermento químico em pó	15g	1 colher de sopa
Semente de abóbora	5g	6 unidades

## MODO DE PREPARO

1. Retire as sementes da abóbora e reserve.
2. Pique a abóbora com casca em pedaços pequenos.
3. Preaqueça o forno por 15 minutos a 180 °C.
4. No liquidificador, adicione os ovos, o açúcar, a abóbora, o óleo e bata até obter uma mistura homogênea e lisa.
5. Acrescente o fubá e bata até ficar homogêneo.
6. Unte a assadeira com óleo, vire a massa e adicione as sementes na superfície do bolo.
7. Leve ao forno por 35 minutos a 180 °C. Deixe esfriar para desenformar.





# CAÇAROLA DE ARROZ COM GELEIA DE GOIABA E BETERRABA

**Criadora:** Emilly de Souza, acadêmica do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia

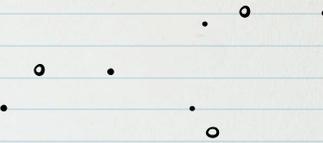
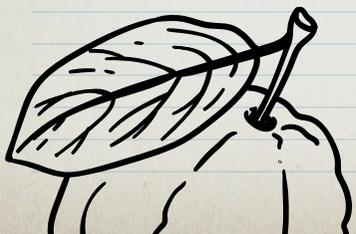
**Preparado por:** Geralda Batista de Moura, da Associação Beneficente Wilson de Souza - (Awiso)

## INGREDIENTES

Arroz cozido	490g	2 e 1/2 xícaras
Ovos	92g	2 unidades
Leite integral	200g	1 xícara
Açúcar cristal	160g	3/4 xícara
Óleo de soja	60g	1/4 xícara
Fermento químico	15g	1 colher de sopa
Coco ralado	50g	1/4 xícara

### Geleia de goiaba e beterraba:

Goiaba	165g	3/4 xícara
Beterraba	15g	1 colher de sopa
Água	220g	1 xícara e 1 colher de sopa cheia
Açúcar cristal	130g	2/4 e meio de xícara
Suco de limão	20g	2 colheres de sobremesa



Rendimento: 12 porções  
Tempo de preparo: 1h30

## MODO DE PREPARO

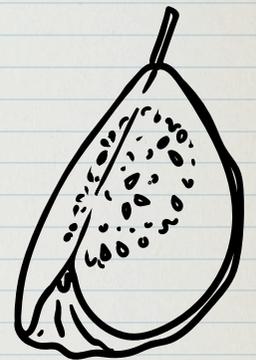
### Caçarola:

1. Cozinhe o arroz em uma panela com o dobro de água por 15 minutos. Deixe esfriar.
2. Bata no liquidificador o arroz, os ovos, o leite, o açúcar e o óleo. Quando virar uma mistura homogênea, acrescente o coco ralado e o fermento químico.
3. Preaqueça o forno a 180 °C por 10 minutos, depois despeje a mistura em uma fôrma e asse por 30 minutos.
4. Faça o teste da faca e, se ela sair suja, deixe mais 10 minutos e assim por diante. Assim que estiver dourado e a faca sair limpa, retire do forno e deixe esfriar, após isso desenforme e reserve.



### Geleia:

1. Corte as goiabas e a beterraba, coloque no liquidificador com água e bata até que vire uma mistura homogênea.
2. Numa panela adicione o açúcar e a mistura liquidificada, mexa de 2 em 2 minutos e deixe reduzir até que fique com textura de geleia.
3. Deixe esfriar na geladeira e já pode servir.



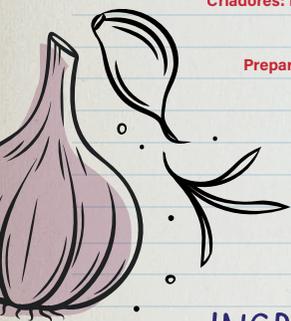
## MONTAGEM:

A montagem pode ser feita em prato raso, colocando a geleia sobre a caçarola.

# NHOQUE COM CREME DE ESPINAFRE E SEMENTES CROCANTE

**Criadores:** Laís Anunciação Matias Campos, Rafael Rodrigues Novais, Claudia Regina Pereira Braga,  
acadêmicos do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia

**Preparado por:** Angeline Cardoso dos Santos, da Creche Comunitária Pequeno Alexandre



Rendimento: 5 porções/pratos  
Tempo de preparo: 2 horas

## INGREDIENTES

Abóbora japonesa	800g	½ unidade
Batata asterix	200g	2 unidades
Farinha de trigo	60g	½ xícara
Ovo (gema)	60g	1 unidade
Azeite	30ml	2 colheres de sopa
Sal	1g	2 pitadas
Pimenta-do-reino	1g	2 pitadas
Páprica defumada	5g	1 colher de chá
Noz-moscada	0,5g	1 pitada
Espinafre	450g	1 molho
Creme de leite	200g	1 caixinha
Queijo ralado	50g	1 pacote
Semente da abóbora	30g	1/3 xícara
Alho	6g	1 dente
Cachaça	30ml	1 dose



## MODO DE PREPARO

### Nhoque:

1. Descasque e corte a abóbora em meia-lua com espessura de aproximadamente 3cm, disponha na assadeira e tempere com azeite, sal, pimenta-do-reino e páprica defumada e coloque para assar em forno médio (180 °C) por 40 minutos.
2. Amasse a abóbora, ainda quente, com o garfo.
3. No micro-ondas, coloque as batatas molhadas em um prato com plástico filme, aqueça por 6 minutos e depois amasse junto com a abóbora.
4. Coloque a mistura sobre uma superfície lisa e acrescente a gema de ovo, a farinha (aos poucos), noz-moscada ralada e ajuste o sal e a pimenta, se precisar. Não sove a massa.
5. Coloque farinha sobre a superfície e faça cilindros de cerca de 2cm, depois corte com as costas da faca nhoques de aproximadamente 2cm.
6. Em uma panela com água fervente, coloque os nhoques aos poucos e os retire assim que boiarem, colocando-os em assadeira untada com azeite para que não grudem um no outro; aqueça a frigideira com azeite, coloque uma parte dos nhoques, flambe-os com cachaça e reserve.



### Creme de espinafre:

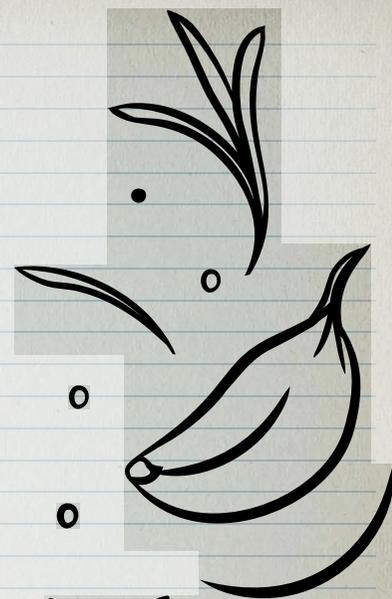
1. Refogue o espinafre com os talos no azeite até murcharem.
2. Depois bata tudo no liquidificador até ficar bem homogêneo. Se precisar, acrescente um pouco de água para facilitar.
3. Volte com o creme novamente para a panela, acrescente o creme de leite e ajuste o sal e a pimenta. Reserve.

### Sementes crocantes:

1. Lave bem as sementes e deixe-as secarem.
2. Aqueça a frigideira com azeite e coloque as sementes juntamente com o dente de alho esmagado e o sal.
3. Retire quando estiverem douradas e reserve.

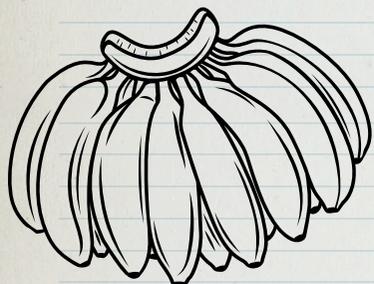
### MONTAGEM:

Em um prato preferencialmente branco, coloque o creme de espinafre delicadamente até a metade. Disponha os nhoques com aproximadamente 2 cm entre um e outro; polvilhe com um pouco de queijo parmesão ralado; adicione as sementes entre os nhoques; finalize com espinafre cortado em cima dos nhoques.



# PURÊ DE BANANA-DA-TERRA COM LASCA DE ABÓBORA E FAROFA DE CASCA DE BANANA COM SEMENTE DE ABÓBORA

Criada e preparada por: Rafael Peixoto Neto, acadêmico do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia



Rendimento: 6 porções  
Tempo de preparo: 1h30

## INGREDIENTES

Banana-da-terra	1.000g	7 unidades
Gengibre	10g	1/2 colher de sobremesa
Cebola	20g	1 colher de sopa cheia
Manteiga	30g	1/3 xícara
Abóbora-moranga	600g	1/2 abóbora
Azeite	50 ml	1/2 xícara
Leite	100 ml	
Alho	12g	2 dentes
Salsa	-	A gosto
Sal	10g	1 colher de chá

## MODO DE PREPARO

### Purê de banana-da-terra:

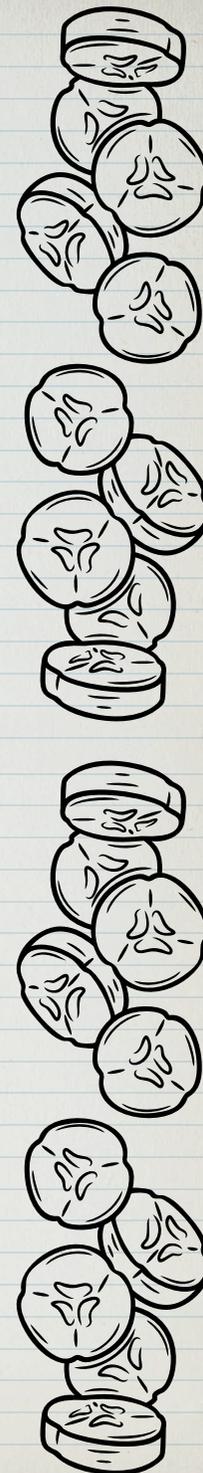
1. Remova as cascas das bananas e reserve.
2. Em uma assadeira coloque as bananas, cubra com papel alumínio e leve ao forno preaquecido a 200 °C por 20 minutos.
3. Com as bananas ainda quentes, passe-as duas vezes na peneira.
4. Em uma panela aquecida, coloque a manteiga, a cebola picada em pequenos cubos e o gengibre ralado. Adicione a banana, o leite, mexa bem e acerte o sal.

### Farofa de casca de banana com semente de abóbora:

1. Retire as sementes da abóbora e lave em água corrente, removendo as fibras.
2. Coloque-as em uma assadeira e leve no forno preaquecido a 180 °C por 10 minutos para torrâ-las.
3. Deixe esfriar e processe as sementes no liquidificador até obter uma farinha.
4. Pegue as cascas de bananas que foram reservadas e corte-as em pequenas iscas.
5. Em uma panela ao fogo baixo, coloque o azeite e as cascas de banana, frite até dourá-las, acrescente o alho, acerte o sal, coloque a salsa e desligue o fogo. Finalize com a farinha de semente de abóbora.

### Lasca de abóbora-moranga:

1. Corte a abóbora com a casca em lascas entre 2 e 3 cm.
2. Em uma assadeira untada com azeite, coloque as lascas de abóbora, salpique com sal e regue com azeite.
3. Forre a assadeira com papel alumínio e leve ao forno preaquecido a 200 °C por 20 minutos.





# LASANHA DE LEGUMES COM FRANGO

**Criadora:** Gabriela Mariana Cândida da Silva, aluna do curso Técnico de Nutrição e Dietética

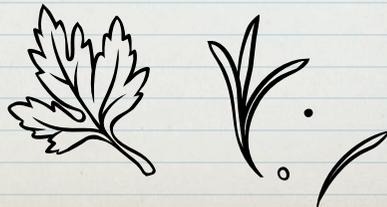
**Preparado por:** Silvana Faria Neves, do Centro de Assistência Social Ebenezer



Rendimento: 6 porções  
Tempo de preparo: 1h30

## INGREDIENTES

Abobrinha italiana	322g	3 unidades
Beterraba	125g	1 unidade
Cenoura	117g	1 unidade
Tomate	546g	3 unidades
Cebola	67g	1/2 unidade
Óleo	30g	3 colheres de sopa
Sal	30g	2 colheres de sobremesa
Filé de peito de frango	336g	1/2 peito de frango
Dente de alho	8g	3 dentes
Água	1.250ml	6 xícaras de água
Salsinha	-	A gosto



## MODO DE PREPARO

1. Fatie a abobrinha em círculos.
2. Em uma assadeira coloque toda a abobrinha e leve ao forno por 10 minutos. Reserve.
3. Rale a cenoura e a beterraba com casca, pique o tomate em cubos e fatie a cebola.
4. Em uma panela, coloque 1 colher de óleo, a cebola e refogue. Coloque a beterraba, a cenoura, o tomate e 250ml de água. Leve ao fogo médio por 20 minutos ou até todos os legumes cozinharem. Quando estiver pronto, deixe esfriar e bata no liquidificador com 1 colher de sal.
5. Coloque o frango na panela de pressão e cubra com 1L de água. Leve ao fogo (na pressão) por 20 minutos.
6. Depois, desfie o frango, e, em uma panela, coloque óleo e refogue o alho picado, adicione o sal e o frango e misture bem.



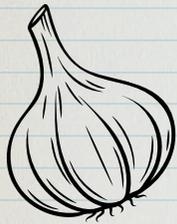
## MONTAGEM:

Na travessa monte a lasanha na ordem, fazendo camadas alternadas entre molho; abobrinha; frango; finalizando com a abobrinha. Leve ao forno por 15 minutos.





# BATATECA DE MOELA COM CHIPS



**Criadora:** Hilaria Alves Lacerda, cozinheira

**Preparado por:** Lúcia Martins dos Santos, do Abrigo Frei Otto

Rendimento: 42 porções  
Tempo de preparo: 1h20

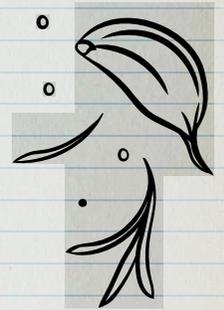
## INGREDIENTES

Moela de frango	1.000g	1 pacote
Batata-inglesa	1.200g	18 unidades
Cebola	250g	2 unidades médias
Alho	40g	1 cabeça
Tomate	410g	2 unidades grandes
Manteiga	60g	1 colher de sopa
Muçarela	60g	1/2 xícara
Óleo de soja	100g	1/2 xícara
Colorau	2g	1 colher de chá
Pimenta-do-reino	2g	1/2 colher de chá
Coentro em pó	2g	1 colher de chá
Cominho em pó	2g	1 colher de chá
Sal	10g	1 e 1/2 colher de sopa
Casca de batata	320g	2 xícaras



## MODO DE PREPARO

1. Ferva água e passe nas moelas, limpando-as uma a uma.
2. Tempere as moelas com colorau, pimenta-do-reino, coentro, cominho e sal. Leve para a panela e doure; depois adicione as cebolas cortadas em rodelas.
3. Retire a casca dos tomates, corte grosseiramente e misture a receita com o alho.
4. Adicione água até cobrir a mistura e coloque pressão por 50 minutos. Tire da pressão e deixe apurar o caldo.
5. Enquanto isso, descasque as batatas e reserve a casca.
6. Pique as batatas e cozinhe até ficarem bem macias, amasse-as com um garfo e a manteiga. Depois de frias, adicione o queijo ralado, faça bolinhas achatadas e frite na frigideira antiaderente até dourar.
7. Tempere a casca das batatas e asse em forno baixo até ficarem douradas e crocantes.



## MONTAGEM:

Em um prato raso, coloque uma metade das bolinhas de batata, recheie com a moela e tampe com a outra metade. Adicione o caldo da moela por cima e sirva com os chips de cascas.

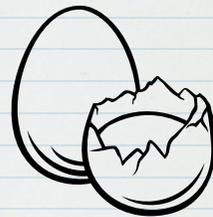
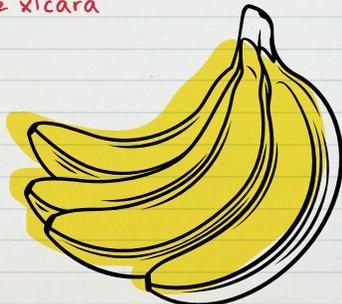
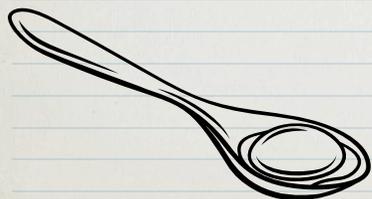
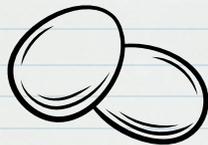
# BOLO DE BANANA, AVEIA E MIX DE CASTANHAS

Criadora: Isadora Galarane Rocha, acadêmica do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia

Preparado por: Layza Beatriz Barreto de Farias, da Creche Dom Bosco

## INGREDIENTES

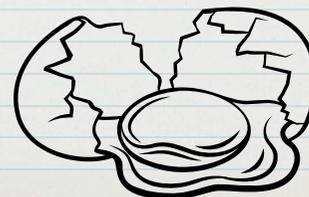
Ovos	200g	4 unidades
Farinha de aveia fina	200g	2 1/2 xícaras
Açúcar mascavo	210g	1 1/3 xícara
Óleo de coco	100g	1 1/2 xícara
Cacau em pó	30g	4 colheres de sopa
Fermento em pó	15g	1 colher de sopa
Banana-nanica	150g	3 bananas-nanicas
Castanha-do-pará	40g	1/3 xícara
Castanha-de-caju	50g	1/2 xícara
Amêndoas	30g	1/2 xícara



Rendimento: 20 fatias  
Tempo de preparo: 1h20

## MODO DE PREPARO

1. No liquidificador, bata o açúcar mascavo, os ovos, o óleo de coco e o cacau em pó.
2. Acrescente 2 bananas inteiras (polpa e casca) e a casca da 3ª, reservando a polpa.
3. Em um recipiente, com auxílio de um fouet, misture a farinha de aveia, o fermento em pó e a massa já batida.
4. Depois, agregue as castanhas e as amêndoas picadas.
5. Unte o fundo da fôrma com manteiga e cacau em pó e coloque a massa.
6. Corte a banana que sobrou em lâminas compridas e decore por cima.
7. Salpique com açúcar e canela em pó a gosto.
8. Asse em forno preaquecido a 180 °C por 45 minutos ou até dourar.



# CUCA ALEMÃ DE ABÓBORA COM CRUMBLÉ DE SEMENTE E COCO

Criadora: Jessica Silva Rausch Amaral, acadêmica do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia

Preparado por: Fábio Spindola, da Associação dos Moradores do Bairro Novo Progresso II (Amonp)



Rendimento: 2 a 3 unidades  
Tempo de preparo: 4 horas

## INGREDIENTES

### Cuca:

Farinha de trigo	560g	2 e 1/4 xícaras
Ovo	100g	2 unidades
Açúcar	30g	1/4 xícara
Açúcar	15g	1 colher de sopa cheia
Abóbora com casca cozida	300g	2 xícaras
Óleo de girassol	15g	1 colher de sopa cheia
Fermento biológico seco	5g	1 colher de sobremesa
Leite morno	260g	1 e 1/4 xícara
Gema	1	Unidade para pincelar

### Crumblé/Farofinha:

Farinha de trigo	60g	4 colheres de sopa
Açúcar	30g	2 colheres de sopa
Canela em pó	5g	1 colher de chá
Noz-moscada	3g	1 pitada
Coco ralado	50g	1/4 xícara
Semente de abóbora tostada	80g	1/2 xícara
Manteiga gelada	50g	1/3 xícara

## MODO DE PREPARO

### Cuca:

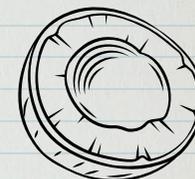
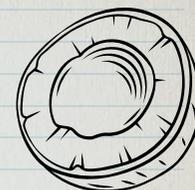
1. Na batedeira, adicione 1 xícara de farinha de trigo, fermento biológico seco, 2 colheres de sopa de açúcar, metade do leite morno e misture.
2. Adicione a abóbora cozida e amassada com pedaços da casca aparentes, deixe bater em velocidade média.
3. Adicione os ovos, o restante do leite e o açúcar e bata novamente até ficar tudo incorporado e homogêneo. Caso esteja muito líquido, adicione 1 xícara de farinha de trigo. O ponto ideal é: nem mole como bolo e nem dura como pizza.
4. Coloque a massa em um bowl e deixe fermentar por 2 horas tampada com plástico filme.
5. Coloque nas fôrmas para cuca, pincele com gema de ovo e coloque a farofinha (crumblé) por cima e leve ao forno preaquecido a 220 °C por 35 minutos.

### Crumblé:

1. Em um bowl coloque farinha, açúcar, canela, noz-moscada, sementes previamente tostadas na frigideira, coco ralado e manteiga gelada.
2. Com as pontas dos dedos misture os ingredientes formando uma farofinha granulada.

## MONTAGEM:

Quando desenformar a cuca, espere esfriar um pouco, corte em fatias de 1 a 2 cm e sirva com requeijão, doce de leite, manteiga ou o acompanhamento que preferir.





# TORTA FLORADA

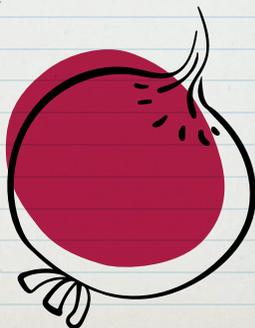
**Criadora:** Izabela Carla Martins Leite, acadêmica do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia

**Preparado por:** Aparecida da Silva Souza, da Creche da Ação Social da Paróquia Bom Pastor

Rendimento: 6 porções  
Tempo de preparo: 1 hora

## INGREDIENTES

Manteiga	150g	1 e 1/4 xícara
Farinha de trigo	130g	1 xícara
Fubá	87g	3/4 xícara
Curry	15g	1 colher de sopa
Água	75ml	1/4 xícara
Mel	40ml	3 colheres de sopa
Abóbora japonesa	600g	3 xícaras
Alho	50g	1 cabeça grande
Abobrinha (tiras)	100g	12 tiras
Cenoura (tiras)	100g	12 tiras
Beterraba (tiras)	100g	12 tiras
Abóbora de pescoço	100g	12 tiras
Tomilho	4 ramos	-
Sal	A gosto	-
Pimenta-do-reino	A gosto	-



## MODO DE PREPARO

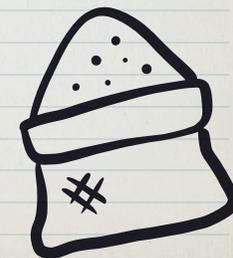


### Massa da torta:

1. Peneire a farinha junto com o fubá.
2. Logo após acrescente a manteiga em ponto de pomada (deixe a manteiga em temperatura ambiente).
3. Misture com a ponta dos dedos a manteiga e as farinhas até virar um farelo.
4. Acrescente água até que desgrude das mãos com facilidade e forme uma massa macia.
5. Embrulhe no filme plástico e deixe descansar na geladeira por no mínimo 30 minutos.
6. Depois, abra a massa em uma fôrma de fundo removível, fure com o garfo e leve para assar em forno a 180 °C por aproximadamente 20 minutos. Reserve.

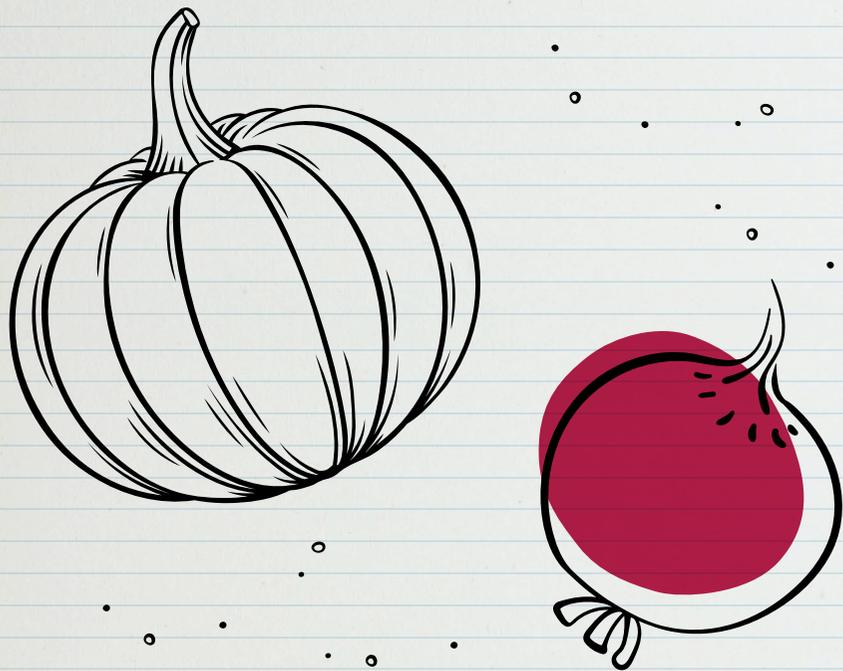
### Recheio da torta:

1. Corte a abóbora japonesa com casca em pedaços médios e disponha em uma fôrma juntamente com a cabeça de alho. Asse em forno a 180 °C até ficar macia.
2. Ainda quente, amasse ou triture no mixer a abóbora com casca e o alho assado sem a casca.
3. Na frigideira, aqueça a manteiga junto com os ramos de tomilho e o curry.
4. Coloque a abóbora, o mel e adicione o sal e a pimenta-do-reino o quanto for necessário.



### Lâminas de vegetais:

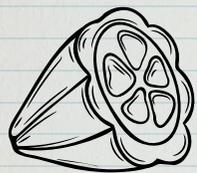
1. Com o cortador de legumes faça 12 lâminas finas e reserve.
2. Faça o branqueamento dos vegetais mais firmes, como a abóbora, e tempere com sal e pimenta junto com os restantes, exceto a beterraba. Reserve para a finalização.



### MONTAGEM:

Com a massa já assada, coloque uma camada generosa de purê de abóbora, logo em seguida disponha as tiras de legumes em formato de espiral. Leve novamente ao forno por aproximadamente 10 minutos ou até os vegetais ficarem macios. Espere esfriar e sirva.

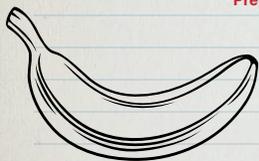




# TORTA DE BANANA CASCUDA

**Criadora:** Izabela Carla Martins Leite, acadêmica do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia

**Preparado por:** Mariza Creonice Araujo Dias, da Instituição Espírita Lar de Marcos



Rendimento: 4 porções  
Tempo de preparo: 1h20

## INGREDIENTES

Manteiga	55g	1/4 xícara
Farinha de trigo	65g	1/2 xícara
Fubá	43g	1/3 xícara
Água	32ml	2 colheres de sopa
Leite	150ml	1 copo americano
Leite condensado	200g	3/4 xícara
Chocolate cacau 50%	30g	2 colheres de sopa
Banana com casca	180g	2 bananas médias
Gengibre fresco	5g	3 lâminas



## MODO DE PREPARO

### Massa da torta:

1. Peneire a farinha junto com o fubá.
2. Acrescente a manteiga em ponto de pomada (deixe a manteiga em temperatura ambiente).
3. Misture com a ponta dos dedos a manteiga e as farinhas até virar um farelo.
4. Acrescente água até que desgrude das mãos com facilidade e forme uma massa macia. Enbrulhe no filme plástico e deixe descansar na geladeira por no mínimo 30 minutos.
5. Abra a massa em uma fôrma de fundo removível, fure com o garfo e leve para assar em forno a 180 °C por aproximadamente 20 minutos. Reserve.

### Recheio da torta:

1. Descasque a banana e corte em pedaços. Retire as fibras da casca da banana, rale o gengibre e bata no liquidificador junto com o restante dos ingredientes até ficar sem nenhum gruminho.
2. Coloque em uma panela e cozinhe em fogo baixo até desgrudar do fundo e reserve.



## MONTAGEM:

Com a massa já assada, acrescente o recheio frio e decore como preferir. Sirva gelada.



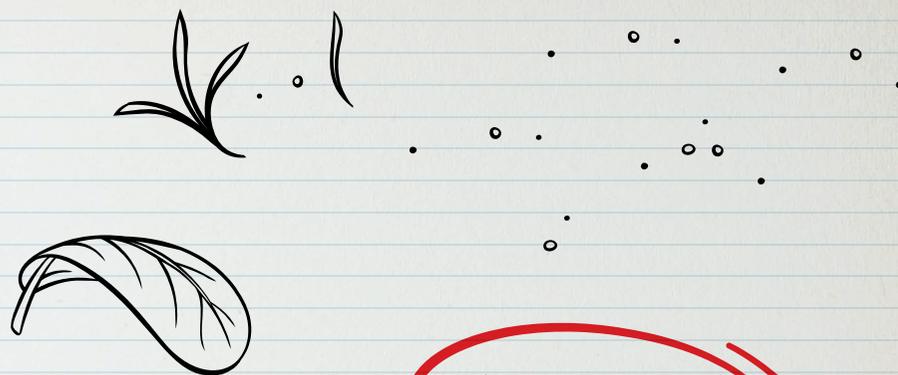
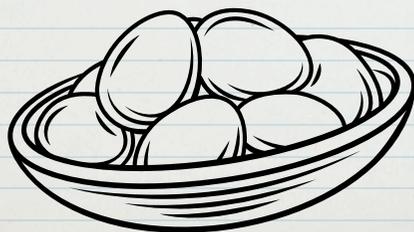
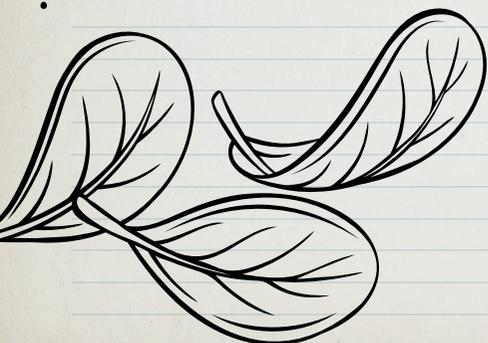
# BOLO DE COUVE

**Criadora:** Lúbia Cristina Gonçalves Caetano, acadêmica do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia

**Preparado por:** José Maria de Souza, da Associação Amor Fraterno

## INGREDIENTES

Óleo de soja	120ml	1/2 xícara
Açúcar	400g	2 e 1/2 xícaras
Sal	1g	1 pitada
Farinha de trigo	320g	2 e 2/3 xícaras
Fermento em pó	10g	1 colher de sopa rasa
Couve-manteiga	100g	3 folhas
Ovos	200g	4 unidades
Leite integral	300g	1 e 1/2 xícara
Amido de milho	9g	1 colher de sopa
Laranja-pera	85g	1 unidade
Limão taiti	67g	1 unidade



Rendimento: 20 fatias  
Tempo de preparo: 1h30

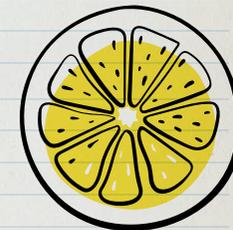
## MODO DE PREPARO

### Massa:

1. Bata no liquidificador: 1 xícara e meia de açúcar, 1 pitada de sal, 3 folhas de couve-manteiga, 1/2 xícara de óleo e os ovos.
2. Acrescente essa mistura à farinha de trigo e ao fermento em pó, misture bem e leve para assar.

### Cobertura:

1. Misture 1 xícara de açúcar, 1 colher de amido de milho, suco de 1 laranja, suco de 1 limão e suas raspas
2. Coloque por cima do bolo morno.



# NHOQUE DE BATATA-DOCE COM MOLHO BRANCO

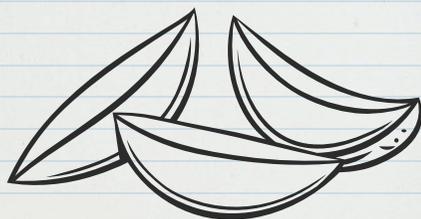
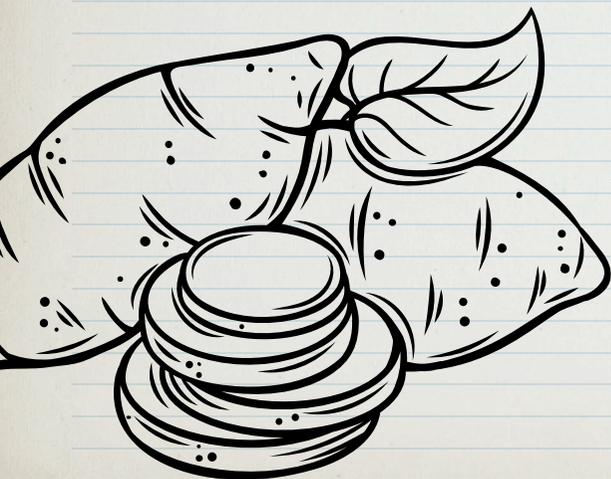
Criadora: Sophia Nadja Francisco Sampaio, acadêmica do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia

Preparado por: Gelma Machado, do Centro de Educação Infantil Vovó Naly

Rendimento: 8 porções  
Tempo de preparo: 1h

## INGREDIENTES

Batata-doce roxa	565 g	2 batatas-doces roxas médias
Farinha de trigo	170g	2 xícaras niveladas + 1 colher de sopa
-	-	1 ovo médio
Ovo	55g	1 colher de sopa
Manteiga	30g	2 colheres de chá cheias
Sal	13g	1 ramo - 15 folhas médias
Manjeriçã	5g	4 xícaras
Leite integral	537ml	1 xícara
Água	140ml	



## MODO DE PREPARO

### Nhoque:

1. Corte as batatas-doces em tamanhos médios para serem cozidas. Após cozidas, tire as cascas e reserve.
2. Com a batata descascada, amasse bem e deixe esfriar.
3. Incorpore o ovo e vá adicionando 2 xícaras niveladas de farinha, até não grudar mais.
4. Acrescente 1 colher de chá de sal por último e incorpore bem.
5. Com a massa pronta, coloque farinha na bancada para modelar. Divida a massa em 4 partes e modele uma a uma.
6. Pegue a massa e comece a fazer o rolinho tipo "cobrinha" para depois fazer os cortes de aproximadamente 2 cm.
7. Cozinhe em uma panela com água.

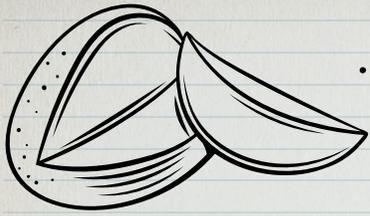
### Molho:

1. Pegue as cascas da batata-doce e coloque no liquidificador junto com uma colher de chá de sal cheia, 4 xícaras de leite, 1 xícara de água e o manjeriçã, bata tudo por 1 minuto.
2. Em uma panela acrescente a colher de manteiga e leve ao fogo; quando derreter, acrescente a farinha e deixe cozinhar até começar a ter uma cor dourada e cheiro de biscoito.
3. Acrescente aos poucos a mistura de leite e casca de batata, sempre misturando bem para ficar um molho branco lisinho.

## MONTAGEM:

Quando os nhoques estiverem cozidos, coloque-os nos pratos e adicione uma concha do molho quente sobre eles e decore com folhas de manjeriçã, ou como preferir.





# MANGELÍCIA

Criadora: Sophia Nadja Francisco Sampaio, acadêmica do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia

Preparado por: Gelma Machado, do Centro de Educação Infantil Vovó Naly

## INGREDIENTES

Manga palmer	481 g	1 manga média
Canela em pó	1g	1 colher de café rasa
Açúcar cristal	40g	4 colheres de sopa rasas
Leite integral	450ml	3 xícaras niveladas
Ovo de galinha	55g	1 ovo médio
Amido de milho	25g	1 colher de sopa cheia
Água	10 ml	1 colher de sopa

## MODO DE PREPARO

### Pré-preparo da manga (polpa-geleia):

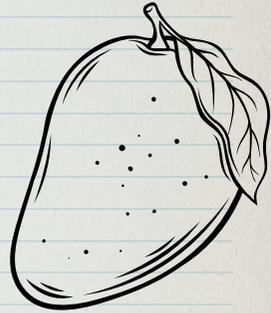
1. Descasque a manga e reserve as cascas.
2. Corte a polpa em cubinhos pequenos, guardando o caroço para os preparos a seguir.
3. Coloque a polpa cortada em uma panela junto com a canela, 2 colheres de sopa de açúcar e 1 colher de sopa de água e leve ao fogo em temperatura média, mexendo até ter consistência de geleia. Reserve.



Rendimento: 3 porções  
Tempo de preparo: 1h30

### Casca - mingau de leite:

1. Bata no liquidificador a casca, o ovo, a colher de sopa de amido, as 3 xícaras de leite e 2 colheres de sopa de açúcar por 1 minuto.
2. Coloque a mistura bem batida em uma panela e misture sem parar até virar um creme, reduzindo seu tamanho para 1/3.
3. Depois deixe o mingau esfriar com um plástico filme encostado para não formar película na superfície.



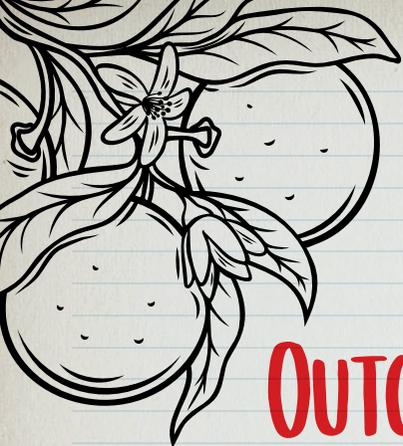
### Caroço - semente/finalização:

1. Abra o caroço para retirar a semente da manga.
2. Tire sua película e pique em pedaços, de forma que se possa sentir a textura dela; em uma panela, cozinhe a semente com água por aproximadamente 5 minutos.
3. Após cozida, escorra a água e seque bem a semente, reservando-a para o final.



## MONTAGEM:

Para a montagem, pegue um pote onde será colocada a sobremesa e faça camadas: primeiro o mingau, depois a geleia, o mingau novamente, e a geleia no fim. Para finalizar a sobremesa, coloque a semente picada por cima e leve para gelar por no mínimo 1 hora ou deixe no congelador por 15 minutos e leve à geladeira em seguida por mais 30 minutos.



# OUTONO CARMESIM

**Criadores:** João Marcos Silva e Souza e Stefany Vitória Domingos, acadêmico do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia e aluna do Curso de Técnico de Nutrição e Dietética  
**Preparado por:** Flávia Paulo, do Grupo Criança em Busca de uma Nova Vida (GCRIVA)

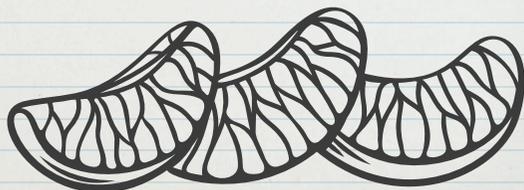
## INGREDIENTES

### Bolo de beterraba:

Beterrabas	330g	3 beterrabas pequenas
Ovos brancos	140g	2 ovos
Sumo de laranja-da-baía	77,5g	1/3 xícara de chá
Farinha de trigo	180g	1 1/2 xícara de chá
Açúcar branco cristal	180g	1 1/2 xícara de chá
Fermento em pó	10g	1/2 colher de chá
Óleo de soja	90ml	4 e 1/2 colheres de sopa de chá

### Brigadeiro de laranja:

Margarina	2 colheres de sopa
Laranja-da-baía (sumo e raspa)	4 laranjas
Leite condensado	1 caixa



Rendimento: 8 porções  
Tempo de preparo: 1h30

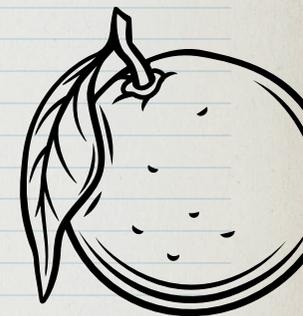
## MODO DE PREPARO

### Bolo de beterraba:

1. Pique as beterrabas sem retirar cascas ou talos.
2. Bata a beterraba, o óleo e os ovos no liquidificador até ficar homogêneo.
3. Em uma tigela, peneire a farinha de trigo. Junte a farinha peneirada com os outros ingredientes secos.
4. Junte o creme da beterraba aos ingredientes secos na tigela e mexa com cuidado até ficar homogêneo.
5. Leve para assar em uma fôrma untada, em forno preaquecido a 180°C, por 35 minutos ou até enfiar o garfo e sair seco.
6. Tire do forno e espere esfriar para cortar e fazer a montagem.

### Brigadeiro:

1. Em uma panela despeje o leite condensado e a margarina; mexa bem até misturar.
2. Adicione o sumo das laranjas e vá mexendo até desgrudar da panela; quando começar a desgrudar, desligue o fogo e deixe esfriar.



## MONTAGEM:

1. Corte o bolo em 2 camadas.
2. Na camada inferior, recheie bem com o brigadeiro; adicione a camada superior; espalhe o brigadeiro bem, até cobrir o topo.
3. Polvilhe com açúcar de confeiteiro a gosto, adicione 1/2 rodela de laranja e as raspas da laranja para decorar.



# NINHO RUBRO



**Criadores:** João Marcos Silva e Souza, Stefany Vitória Domingos, acadêmico do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia e aluna do Curso Técnico de Nutrição e Dietética  
**Preparado por:** Alexandre Magno Pereira Santana, da Creche São José Operário

## INGREDIENTES

### Bolinho:

Arroz branco	200g	1 xícara
Água	500ml	2 copos americanos
Alho roxo	12g	4 dentes de alho
Cebola roxa	45g	1 colher de servir média
Beterraba	447g	4 beterrabas pequenas
Óleo de milho	45g	1 colher de servir
Farinha de trigo comum	100g	5 colheres de sopa

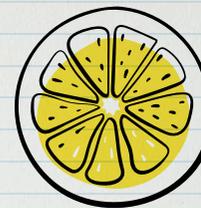
### Costela de porco:

Costela suína (tira)	429g	5 tiras de costelinha
Pimenta-do-reino	A gosto	-
Sal	A gosto	-
Limão taiti (sumo 1/4)	155g	1 e 1/2 xícara

### Crispy de folha de beterraba:

Folha de beterraba		4 e 1/2 colheres de sopa
--------------------	--	--------------------------

Rendimento: 24 bolinhos  
Tempo de preparo: 2h

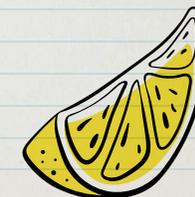


## MODO DE PREPARO

1. Pique as beterrabas sem retirar cascas ou talos e bata com água no liquidificador até ficar homogêneo.
2. Em uma tigela, coe o suco da beterraba até ficar somente a polpa.
3. Leve esta polpa ao forno a 90° C por 20 minutos, sempre checando.
4. Junte óleo, alho, sal e cebola em uma panela até dourar.
5. Adicione o arroz até ele ganhar uma cor levemente dourada e despeje 1/2 suco da beterraba.
6. Aguarde o 1º cozimento do arroz e cheque em 12 minutos; depois, despeje a outra metade do suco para o 2º cozimento do arroz, até ele ficar em ponto de quase papa e deixe esfriar.
7. Retire a polpa desidratada do forno e a triture.

### Costela suína:

1. Tempere bem as tiras das costelas suínas com o sumo do limão, sal e pimenta-do-reino a gosto.
2. Pincele um pouco de óleo na frigideira e sele bem a carne.
3. Leve ao forno por 45 minutos a 180 °C.
4. Quando finalizar, retire os ossos e pique em pequenos pedaços as costelas.





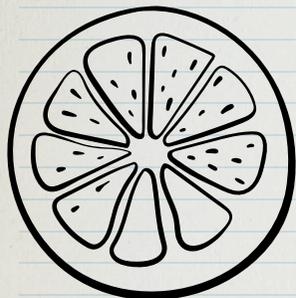
### Crispy de folha de beterraba:

1. Pique as folhas da beterraba em tiras bem finas (Chiffonade).
2. Em uma frigideira, adicione o óleo de milho até ficar bem quente.
3. Adicione aos poucos as folhas picadas.
4. Frite rapidamente até ficar com textura sequinha.
5. Despeje em papel toalha para que absorva bem o óleo.



### Massa dos bolinhos:

1. Em uma tigela adicione o arroz, a costela picada, a farinha de trigo, ovo e sal.
2. Misture e amasse bem com as mãos limpas, enrole e faça bolinhos pequenos.
3. Passe-os na polpa desidratada e moída da beterraba para empanar; na mesma frigideira utilizada para o crispy, adicione os bolinhos até fritarem bem e ganharem uma cor entre vermelho e marrom.



### MONTAGEM:

Com os bolinhos em uma tigela, pegue um prato retangular; adicione o crispy em forma de ninho e coloque 1 bolinho em cima de cada ninho; corte  $\frac{1}{4}$  de limão, posicione ao lado e sirva.



# PANQUECA DE BANANA

Criado e preparado por: Hildete Luiza Almanes, Lidiane Emilia Xavier e Adriana Barbosa de Castro, acadêmicas do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia

Rendimento: 6 unidades  
Tempo de preparo: 50 min.

## INGREDIENTES

### Massa:

Banana	200g	3 unidades
Farinha de trigo	50g	1/2 xícara
Ovo	1 unidade	1 unidade
Leite	50ml	1 xícara de café
Açúcar	20g	1/2 colher
Sal	5g	1 pitada
Canela	5g	1 pitada
Manteiga	20g	1 colher

### Recheio:

Cascas das bananas	70g	Casca das bananas utilizadas na massa
-	-	-
Coco	100g	1 cabeça
Açúcar	100g	1 xícara
Gengibre	10g	1 colher

## MODO DE PREPARO

### Massa:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto as cascas da banana.
2. Em uma frigideira quente untada com óleo, cubra com uma fina camada de massa, espalhe, uniformemente com uma colher, faça discos bem finos, um de cada vez, virando dos dois lados.
3. Deixe descansar por 10 minutos (de preferência, usar frigideira pequena).

### Recheio:

1. Em uma panela pequena, acrescente as cascas da banana, o gengibre e o coco.
2. Deixe cozinhar por aproximadamente 35 minutos em fogo baixo, vá amassando as cascas durante o cozimento até ficar com a consistência de geleia.
3. Quando estiver bem apurado, desligue o fogo e deixe esfriar.

## MONTAGEM:

1. Coloque no centro de cada disco de panqueca uma porção de recheio e enrole.
2. Grelhe com manteiga algumas rodelas de banana para decorar. Se desejar, pode cobrir com mel ou alguma calda de sua preferência.

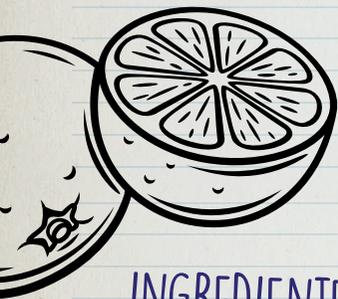


# COPA DOURADA AO MOLHO DE BANANA



Criador: Tiago Ferreira Coura, acadêmico do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia

Preparado por: Maiara Cristina Ramos Carvalho da Fé e Alegria Centro de Educação Infantil



Rendimento: 2 porções  
Tempo de preparo: 40 min.

## INGREDIENTES

Copa lombo	150g	2 bifés
Cebola	50g	1/2 cebola média
Sal	10g	2 colheres de sobremesa
Pimenta-do-reino branca	5g	1 colher de sobremesa
Curry	5g	1 colher de sobremesa
Azeite	20ml	2 colheres de sopa
Mel	20ml	2 colheres de sopa
Cachaça	100ml	1/2 xícara
Suco de laranja	200ml	1 xícara
Alecrim	20g aprox.	1 ramo
Tomilho limão	20g aprox.	1 ramo
Banana-caturra	200g	1 banana com casca
Alho	15g	2 dentes
Sal	5g	1 colher de chá
Melado de cana	10ml	1 colher de sopa
Azeite	10ml	1 colher de sopa

## MODO DE PREPARO

### Bifes:

1. Coloque os bifés em uma travessa, tempere com curry, sal, pimenta-do-reino branca moída, alecrim e tomilho limão repicado.
2. Marine no suco de laranja por aproximadamente 30 minutos e reserve o líquido da marinada.
3. Repique a cebola em brunoise (cubos) e reserve.
4. Aplique em um dos lados do bife o mel, cobrindo toda a superfície.
5. Aqueça a frigideira em fogo médio e frite os bifés de copa lombo com azeite até ganhar cor.
6. Acrescente cachaça na frigideira para flambear, use o líquido da marinada para regar os bifés aos poucos.
7. Já quase no final do processo, refogue a cebola. Acompanha molho de banana com aproveitamento total, que deverá ser feito durante o marinar da copa.

### Molho de banana:

1. Repique a banana com casca, cebola e o alho em brunoise.
2. Aqueça a frigideira em fogo médio, acrescente azeite, refogue a cebola e o alho, e coloque a banana após pré-caramelização da cebola. Tempere com sal.
3. Coloque melado de cana aos poucos e espere os insumos se desmancharem.

## MONTAGEM:

Coloque a carne em uma placa de fatiar em pedaços de 1 cm e cubra de molho.





# CRUMBLÉ DE MANGA



**Criadora:** Gabriela Mariana Cândida da Silva, aluna do curso Técnico de Nutrição e Dietética

**Preparado por:** Angelica Batista Santana, do Lar Senhor Bom Jesus

Rendimento: 6 porções  
Tempo de preparo: 45 min.

## INGREDIENTES

Pão francês (amanhecido)	50g	1 unidade
Açúcar cristal	20g	2 csp
Manteiga	30g	1/4 xícara
Farinha de trigo	20g	2 csp
Casca de manga	17g	Casca de 2 mangas
Manga congelada	810g	2 unidades
Leite	60ml	1/4 xícara

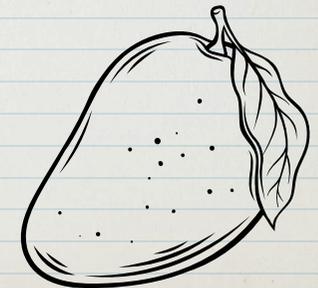
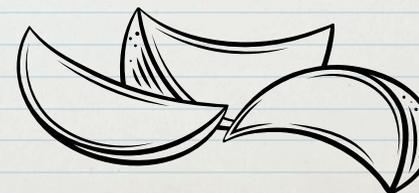
## MODO DE PREPARO

### Crumblé:

1. Asse o pão no forno por 15 minutos.
2. Depois que esfriar, esfarele e passe pela peneira.
3. No micro-ondas, leve por 4 minutos (com intervalos de 1 minuto) as cascas da manga; quando estiverem secas, deixe esfriar e bata no liquidificador.
4. Em um recipiente misture a farinha do pão, as cascas da manga e a farinha de trigo.
5. Acrescente o açúcar e a manteiga.
6. Misture todos os ingredientes até que se forme uma massa esfarelada e homogênea.
7. Unte a assadeira com manteiga e despeje a massa; leve ao forno preaquecido a 200 °C por 25 minutos. Reserve.

### Creme de manga:

1. No liquidificador bata a manga com o leite até que se forme um creme homogêneo.
2. Em um recipiente de sobremesa coloque o crumblé e, ao lado, o creme de manga.





# TRANSFORMAÇÃO SOCIAL QUE VEM DO ALIMENTO

A comida alimenta não só o corpo, mas também a alma. Alimenta, nutre e dá aconchego. Por ser algo tão essencial na vida de uma pessoa, o Sesc em Minas conta com um Programa especialmente voltado para que a segurança alimentar esteja presente na vida de milhares de famílias mineiras.

O Programa Mesa Brasil Sesc, que atua em Minas Gerais, desde 2003, no combate ao desperdício de alimentos e à fome, recolhe alimentos que estão fora dos padrões de comercialização ou excedentes de produção e doa para entidades assistenciais (abrigo, creches, centros de recuperação, entre outros), complementando refeições e promovendo a segurança alimentar e nutricional. Além de alimentos, também recebe doações de itens de limpeza, higiene pessoal e de serviços.

Tudo é feito com muito carinho e organização. O Programa conta com uma equipe técnica e operacional qualificada, parceiros doadores, além das entidades sociais e de voluntários. Essas instituições, que também beneficiam diretamente famílias em situação de vulnerabilidade



social, são acompanhadas pelo Programa por meio de ações educativas que abrangem o cuidado com os alimentos, educação alimentar, geração de renda e gestão de recursos. Para ter acesso às doações, as famílias se cadastram nessas entidades.

O Mesa Brasil é uma rede nacional que favorece tanto quem doa quanto quem recebe, alcançando 579 cidades brasileiras através de suas 93 unidades operacionais, que contam com o apoio de 209 veículos levando alimento a quem precisa. Em Minas Gerais, são 4 unidades fixas (Belo Horizonte, Juiz de Fora, Montes Claros e Uberlândia) e 5 unidades articuladoras (Patos de Minas, Paracatu, Almenara, Pouso Alegre e Governador Valadares) atuando em cerca de 60 municípios mineiros.

Em 20 anos de história, o Mesa Brasil distribuiu mais de 40 milhões de quilos de alimentos, transformando a vida de milhares de pessoas, que puderam contar com uma alimentação mais rica e nutritiva. Faça parte desta rede de solidariedade e apoie esta causa! Saiba como funciona o Programa Mesa Brasil Sesc em [mesabrasil.sescmg.com.br](http://mesabrasil.sescmg.com.br)







CNC | Fecomércio MG  
Sindicatos Empresariais | Senac