

Durante todo o mês de novembro, o Senac, Senac e RBS TV se mobilizaram para desenvolver o projeto Mais Aproveitamento – Mais Alimento, que faz parte da bandeira Nutrição lançada pela RBSTV. Foi uma Campanha incrível que só foi possível graças ao envolvimento de mais de 200 pessoas. Ao todo foram 12 mil atendimentos nos shoppings e nas tendas montadas nas praças das cidades onde temos emissora, 7 cidades e suas respectivas regiões atendidas (Fpolis, São José, Joinville, Blumenau, Lages, Criciúma e Chapecó), 16 ações realizadas, série de 10 reportagens especiais mostrando o desperdício do campo à mesa e as formas de mudar essa realidade, 20 programetes para rádio e TV veiculados ao longo das programações e cerca de 30 entradas ao vivo no BDSC, mais os vivos de estreia no JA e RBS NOTÍCIAS, sem contar a cobertura local feita pelas nossas unidades no Jornal do Almoço e RBS NOT local.

RECEITAS PROJETO BOM DIA SANTA CATARINA + APROVIETAMENTO + ALIMENTO

Receita: Salada de talos de acelga ao molho de vinho branco
Ministrante: Julia Souza (chefe de Cozinha)

INGREDIENTES (4 porções)

Salada

- 1 e ½ xícara (chá) de talos de acelga cortados bem finos
- 1 e ½ xícara (chá) de uvas cortadas ao meio
- 1 xícara (chá) de rúcula (incluindo os talos)
- 1 xícara (chá) de nozes picadas grosseiramente
- 100 g de queijo minas frescal cortado em cubos
- ½ xícara (chá) de salsinha (talos e folhas) picada grosseiramente

Molho

- 2 tomates (com pele e sementes) cortados em cubos
- ½ xícara (chá) de cebolinha verde (incluindo os talos) picada
- 5 colheres (sopa) de azeite de oliva
- ½ xícara (chá) de vinho branco seco
- 4 colheres de vinagre de vinho branco
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Salada : Misture todos os ingredientes.

Molho: Misture todos os ingredientes, deixe descansar na geladeira por 10 minutos e sirva sobre a salada.

Receita: Bolo integral de Banana com casca e castanha
Ministrante: Julia Souza (Chefe de cozinha)

INGREDIENTES (8 porções)

- 4 ovos
- 3 bananas brancas com casca
- ½ xícara (chá) de óleo vegetal
- ½ xícara (chá) de leite desnatado
- 2 xícaras (chá) de açúcar mascavo
- 1 e ½ xícara (chá) de trigo integral
- 1 xícara (chá) de aveia em flocos finos
- 1 xícara (chá) de castanhas-do-Pará quebradas

- 1 pitada de sal
- 2 colheres (sopa) de fermento químico em pó
- Canela em pó a gosto

MODO DE PREPARO

- No liquidificador bata os ovos, as bananas, o óleo, o açúcar e o leite.
- Em outro recipiente coloque os demais ingredientes secos.
- Em seguida adicione a mistura batida no liquidificador.
- Despeje a massa numa forma retangular (25X35 cm) untada e enfarinhada.

Asse em forno pré-aquecido (temperatura: 180°C) por aproximadamente 40 minutos, ou até que o bolo esteja dourado

Receita: Bolo integral de maçã com cascas e sementes

Ministrante: Julia Souza (chefe de cozinha)

INGREDIENTES (8 porções)

- 4 ovos
- 3 maçãs (com cascas e sementes)
- ½ xícara (chá) de óleo vegetal
- ½ xícara (chá) de leite desnatado
- 2 xícaras (chá) de açúcar mascavo
- 1 e ½ xícara (chá) de trigo integral
- 1 xícara (chá) de aveia em flocos finos
- 1 xícara (chá) de coco (com a película marrom) fresco ralado
- ½ xícara (chá) de uvas passas pretas
- 1 pitada de sal
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó
- Canela em pó a gosto

MODO DE PREPARO

- Misture as uvas passas com uma colher (sopa) de farinha de trigo integral. Reserve-as.
- No liquidificador bata os ovos, as maçãs, o óleo e o leite desnatado.
- Em outro recipiente coloque os demais ingredientes secos.
- Em seguida adicione a mistura batida no liquidificador, o coco ralado e as uvas passas reservadas.
- Despeje a massa numa forma retangular (25X35 cm) untada e enfarinhada.
- Asse em forno pré-aquecido (180°C) por aproximadamente 40 minutos, ou até que o bolo esteja dourado.

Responsabilidade SENAC – Fernanda B Carvalho (nutricionista)

Receita – **Paté de Berinjela e talos**

Ingredientes:

Folhas ou talos	2 xícaras de chá 180 g
Cebola ralada	½ unidade 80 g
Alho amassado	1 dente
Abobrinha picada	1 unidade 300 g
Berinjela picada	1 unidade 250 g
Cebola	1 xícara de chá = 90g
Hortelã	1 xícaras de chá

Óleo	3 colheres de sopa
Azeite de oliva ou girassol	½ xícara de chá
Sal	a gosto
Água	1 ½ xícara de chá

Modo de Preparo:

Levar o óleo ao fogo para aquecer, depois acrescentar a cebola e o alho e deixar refogar. Juntar as folhas, os talos, a abobrinha, a berinjela e deixar cozinhar tudo. Quando estiver cozido, retirar do fogo e bater no liquidificador. Se necessário, voltar ao fogo, acrescentar as folhas de hortelã picadas, o azeite de oliva, temperar com sal e deixar apurar um pouco. Servir quente ou frio.

Responsabilidade SENAC – Fernanda B Carvalho (nutricionista)

Receita – Bolo de Casca de Frutas

Ovos	3 unidades
Farinha de Trigo	3 xícaras
Açúcar	1 xícara
Caldo de cascas de frutas	2 xícaras
Fermento em pó	1 colher (sopa)
Óleo	½ Xícara

Modo de Preparo:

Bater as claras em neve, acrescentar as gemas e continuar batendo. Misturar aos poucos o açúcar, a farinha de trigo e o óleo, sem parar de mexer.

Adicione o fermento e 1 xícara de caldo de cascas de frutas. Misturar bem.

Assar em temperatura média.

Depois de assado colocar o restante da calda, adoçado com 2 colheres de açúcar sobre o bolo.

Observação: Para obter o caldo de cascas de frutas, bater as cascas no liquidificador com um pouco de água.

Receita: ANTEPASTO ITALIANO COM CASCAS, SEMENTES E TALOS DE VEGETAIS

Ministrante: Julia Souza (chefe de Cozinha)

INGREDIENTES (6 porções)

- 1 berinjela (com casca) cortada em cubos médios
- ½ cebola cortada em cubos médios
- ½ pimentão vermelho cortado em cubos médios
- ½ pimentão amarelo cortado em cubos médios
- 1 tomate (com pele e sementes) cortado em cubos médios
- ½ xícara de talos de couve picados
- 10 azeitonas pretas fatiadas
- 15 alcaparras lavadas e picadas
- Azeite de oliva a gosto
- 2 colheres (sopa) de aceto balsâmico
- 50 ml de vinho branco seco
- 3 colheres (sopa) de sal grosso
- 2 colheres (sopa) de salsa (folhas e talos) picada
- Folhas de tomilho fresco a gosto
- Folhas de manjeriço fresco a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

- Cubra a berinjela com o sal grosso e deixe-a descansando por 1 hora.
- Lave-a em água corrente e seque-a em seguida.
- Frite a cebola no azeite de oliva, junte a berinjela, os pimentões, os talos de couve, as azeitonas, o tomate e as alcaparras.
- Misture bem todos e ingredientes e deixe cozinhar por 4 minutos.
- Acrescente o aceto balsâmico e o vinho branco e cozinhe por mais 3 minutos.
- Finalize com salsa, tomilho, manjeriço, sal e pimenta-do-reino.
- Sirva o antepasto com fatias de pão italiano ou ciabatta e azeite de oliva extra virgem.

Receita: Panquecas de Cenoura recheadas com talos e folhas

Ministrante: Julia Souza (Chefe de Cozinha)

INGREDIENTES (4 porções)

Massa

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 4 ovos
- 1 colher (sobremesa) de açúcar
- 1 e 1/3 xícara (chá) de leite
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres (sobremesa) de manteiga sem sal (derretida)
- 1 cenoura média (com casca)

Recheio

- 1 xícara (chá) de folhas de cenoura picadas
- 1 xícara (chá) de brócolis (incluindo talos e folhas) picado
- ½ xícara (chá) de alho-poró cortado em meia-lua
- 1 xícara (chá) de peito de peru cortado em cubos pequenos

- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola picada em cubos pequenos
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 colheres (sopa) de salsa picada (talos e folhas)
- 200 g de creme de ricota
- Noz moscada a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Pesto de rúcula

- 100 g de rúcula (incluindo talos)
- 50 g de queijo parmesão ralado
- 60 g de pinóles (castanhas ou nozes)
- 1 dente de alho
- Azeite de oliva a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Massa

- Bata a cenoura e o leite no liquidificador. Reserve.
- Coloque numa tigela o açúcar e o sal junto com a farinha de trigo peneirada.
- Junte os ovos aos poucos. Misture com um batedor de arame.
- Despeje o leite, batendo sem parar para que não formem grumos na preparação.
- Por último, acrescente a manteiga.
- Pincele um pouco de óleo vegetal em uma frigideira de fundo plano antiaderente.
- Derrame a massa com uma concha sobre a frigideira. Espalhe bem sobre toda a superfície, de forma que a panqueca fique fina, e cozinhe em fogo médio.
- Uma vez adquirida cor na base, vire a massa para cozinhar do outro lado.
- Retire da frigideira e repita a operação até finalizar a massa.

Recheio

- Em uma frigideira doure a cebola e o alho no azeite. Refogue os vegetais rapidamente.
- Tempere com noz moscada, sal e pimenta.
- Fora do fogo misture o creme de ricota, a salsa e o peito de peru.

Pesto de rúcula

- Bata todos os ingredientes no processador de alimentos ou liquidificador.
- Sirva sobre as panquecas recheadas.

Receita: Quibe de forno recheado com talos e folhas de beterraba

Ministrante: Julia Souza (chefe de cozinha)

INGREDIENTES (4 porções)

Quibe

- 2 xícaras (chá) de trigo para quibe
- ½ litro de água quente
- 500 g de alcatra moída
- ½ cebola picada
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Hortelã picada a gosto
- 1 colher (chá) de pimenta síria
- Sal a gosto

Recheio

- 3 xícaras (chá) de talos e folhas de beterraba picados
- ½ cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 200 g de requeijão cremoso
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Quibe

- Hidrate o trigo na água quente por cerca de 20 minutos. Ele deve ficar bem soltinho e macio.
- Amasse bem a carne com o trigo e depois acrescente o restante dos ingredientes.
- Se puder, passe a mistura num moedor de carne ou processador de alimentos, pois o segredo de uma massa bem homogênea é amassar bastante sem aumentar a temperatura da carne.
- Unte uma forma com azeite de oliva e coloque a metade da massa de quibe.
- Distribua o recheio por cima e cubra com o restante da massa.
- Pincele um pouco de azeite de oliva e faça desenhos em forma de losangos com uma faca.
- Leve ao forno pré-aquecido (temperatura: 180°C) para assar de 25 a 30 minutos.

Recheio

- Em uma frigideira aqueça o azeite, acrescente o alho, a cebola, os talos e as folhas de beterraba. Cozinhe rapidamente.
- Desligue o fogo, corrija o tempero e finalize com o requeijão.

Receita: Torta Integral recheada com talos, m folhas e cogumelos Frescos
Ministrante: Julia Souza (chefe de Cozinha)

INGREDIENTES (10 porções)

Massa

- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de óleo vegetal
- 4 ovos
- 1 colher (sobremesa) de sal
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral (aproximadamente)
- ½ xícara (chá) de amido de milho
- ½ xícara (chá) de aveia em flocos finos
- 2 colheres (sopa) de fermento químico em pó

Recheio

- 3 dentes de alho picados
- 1 cebola picada em cubos pequenos
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- ½ xícara (chá) de folhas de cenoura picadas
- ½ xícara (chá) de talos de acelga picados
- ½ xícara (chá) de talos de couve picados
- ½ xícara (chá) de tomates picados
- 1 xícara (chá) de cogumelos shimeji (com talos)
- 250 g de requeijão cremoso
- Salsinha fresca (talos e folhas) picada a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Finalização

- Queijo parmesão ralado a gosto

MODO DE PREPARO

Massa

- Bata no liquidificador todos os ingredientes líquidos e o sal.
- Acrescentar a farinha de trigo integral e o amido de milho e bata novamente.
- Passe a massa para outro recipiente e junte a aveia em flocos e o fermento.

Recheio

- Em uma frigideira funda aqueça o azeite, acrescente o alho, a cebola, os talos, os cogumelos, as folhas e os tomates. Cozinhe rapidamente.
- Desligue o fogo, corrija o tempero e finalize com a salsinha e o requeijão.

Montagem

- Unte uma forma (25 X 35 cm) ou travessa refratária com manteiga e polvilhe-a com farinha de trigo integral.
- Coloque metade da massa, e todo o recheio por cima.
- Cubra com o restante da massa e salpique o queijo parmesão.
- Leve ao forno pré-aquecido (temperatura: 200°C) para assar de 40 a 50 minutos.

Receita: Couscous Marroquino com sobras de frango e vegetais

Ministrante: Julia Souza (chefe de Cozinha)

INGREDIENTES (6 porções)

- 1 e ½ xícara (chá) de couscous marroquino
- 1 e ½ xícara (chá) de caldo de legumes
- 500 g de carne de frango desfiada
- 1 abobrinha (com casca e sementes) cortada em cubos pequenos
- ½ cebola picada em cubos pequenos
- ½ pimentão vermelho picado em cubos pequenos
- 1 xícara (chá) de talos de vegetais picados
- 100 g de amêndoas laminadas levemente tostadas
- 2 colheres (sopa) de salsinha (talos e folhas) picada
- Azeite de oliva a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

- Hidrate o couscous marroquino com o caldo de legumes quente. Deixe-o tampado por cerca de 15 minutos.
- Numa frigideira, aqueça um fio de azeite. Doure a cebola e o frango.
- Acrescente os talos de vegetais, o pimentão e a abobrinha e refogue por alguns minutos, até que a abobrinha comece a amaciar.
- Desligue o fogo, junte a salsinha e tempere com sal e pimenta.
- Misture o couscous, o frango e as amêndoas laminadas. Acerte o sal, a pimenta e regue tudo com azeite de oliva.

Responsável SENAC – Orientador: Luciano Campos

Receita – **Empadão de purê de batatas com vegetais**

Rendimento 7 pessoas.

Ingredientes

- 2 unidades de Cenouras;
- 200 gramas de Abóbora;
- 6 Batatas cozidas;
- 200 gramas de Brócolis;
- 200 gramas de Couve flor;
- 150 gramas de talos de legumes ou verduras em geral;
- 3 Tomates;
- Aproximadamente de 500 a 600 gramas de arroz cozido;

Modo de preparo:

Pegue a batata já cozida e faça um purê a seu gosto.

Agora em uma forma que sirva para as quantidades que você tenha e coloque uma camada fina do purê de batatas e coloque uns minutos no forno para que endureça um pouco.

Coloque em uma panela o tomate, verduras, talos (cortar muito fino) e o arroz para refogar uns minutos e tempere a seu gosto. Em seguida coloque na forma preparada esta mistura refogada e com o restante do purê de batatas cubra seu modesto e delicioso empadão e leve ao forno para gratinar a seu gosto.

Responsável SENAC – Orientador: Luciano Campos

Receita – **Bolo de casca abóbora com chocolate cremoso**

Rendimento 6 pessoas

Ingredientes massa

- 2 colheres de sopa de fermento;
- 3 xícaras de farinha de trigo;
- 2 xícaras de casca de abóbora;
- 2 xícaras de açúcar;
- 1 xícara de maisena;
- 1 xícara de óleo;
- 3 ovos;
- 3 claras em neve;

Ingredientes Cobertura

- 8 colheres de sopa de chocolate em pó;
- 8 colheres de açúcar;
- 1 lata de creme de leite;
- Acrescentar leite se preciso para dar o ponto;
- 100 gramas açúcar de confeiteiro;

Modo de preparo

Massa: Coloque no liquidificador as cascas, óleo e ovos e misture bem. A parte coloque numa tigela a farinha, maisena, açúcar e fermento e depois peneire. Depois junte a mistura em uma batedeira e bata muito bem aos poucos as duas misturas colocando umas raspas de casca de limão siciliano. Quando a mistura estiver pronta coloque a clara em neve e misture levemente por alguns segundos.

Em seguida unte uma forma a seu gosto com manteiga e farinha de trigo e coloque a mistura e leve a assar em fogo médio por +/- 45 minutos.

Cobertura: Coloque todos os ingredientes numa panela e leve ao fogo lento mexendo suavemente sem parar até levantar algumas bolinhas e acrescente o leite para dar o ponto ao seu creme de chocolate, depois retire do fogo. Quando retirar o bolo do forno espalhe a cobertura suavemente e pulverize com açúcar de confeiteiro por cima e desfrute do seu manjar com alegria...

Receita: PÃO DE ABOBRINHA COM PESTO DE MOSTARDA

Ministrante: Henrique Cortat (chefe de Cozinha)

INGREDIENTES

PÃO

300g de farinha de trigo

4 ovos

200g de queijo gruyère ralado

1 abobrinha grande ralada

1 colher de sopa de fermento químico

150ml de azeite extra virgem

150ml de vinho branco seco

PESTO

1 maço de mostarda

½ xícara de chá de azeite extra virgem

¼ de xícara de chá de parmesão ralado

¼ de xícara de chá de castanha de caju

1 dente de alho

1 pitada de sal

1 pitada de açúcar

MODO DE PREPARO

PÃO

- Coloque todos os ingredientes na batedeira e bata até obter uma massa homogênea. Transfira a massa para uma forma de bolo untada e enfarinhada. Asse em forno preaquecido por 40 minutos. Sirva em fatias.

PESTO

- Rasgue as folhas de mostarda, junte os demais ingredientes no liquidificador e bata até ficarem bem encorpados. Reserve.

Receita: MUFFINS DE CASCA DE ABÓBORA

Ministrante: Henrique Cortat (chefe de cozinha)

INGREDIENTES

200g de abóbora moranga descascada e picada em pedaços pequenos

2 ovos

1 colher de chá de pimenta da Jamaica em pó

½ colher de chá de canela em pó

½ xícara de manteiga derretida

3 xícaras de farinha de trigo

1 colher de sopa de fermento químico

1 xícara de açúcar

½ xícara de leite

½ xícara de iogurte natural sem açúcar

½ xícara do caldo de casca de moranga*

MODO DE PREPARO

- Cozinhe a abóbora picada no vapor e reserve.

- No liquidificador, bata os ovos, com a manteiga, a pimenta da Jamaica, a canela e o caldo da casca da moranga. Em uma tigela misture a farinha, o açúcar e o fermento. Despeje a mistura do liquidificador na tigela com a farinha, mexa e misture com o leite e o iogurte até formar

uma massa homogênea. Adicione os pedaços de moranga e distribua a massa em forminhas de papel ou formas para muffins. Asse a 180°C até que estejam dourados e assados.

*Caldo de casca de moranga: bater a casca da moranga no liquidificador para formar um caldo grosso. Se necessário, acrescente um pouco de água.

Receita: PESTISCOS DE CASCA DE BANANA COM MOLHO DE CEBOLINHA E HORTELÃ

Ministrante: Henrique Cortat (chefe de cozinha)

INGREDIENTES

PETISCOS

Cascas de 6 bananas maduras

3 dentes de alho ralados

1 xícara de farinha de rosca

¼ de xícara de gergelim preto e branco

1 xícara de farinha de trigo

2 ovos batidos

Sal a gosto

PESTO

Folhas de 1 maço de hortelã

1 maço de cebolinha

1 dente de alho

1 colher de chá de sal

2 colheres de chá de açúcar

½ colher de chá de cravo em pó

50ml de suco de limão

MODO DE PREPARO

PETISCOS

- Higienize as cascas das bananas e lave em água corrente. Corte as pontas, retire as cascas e corte na forma de iscas. Tempere as cascas com alho e sal e reserve.

- Passe as cascas das bananas na farinha de trigo, nos ovos batidos e, por último, na farinha de rosca misturada com o gergelim, seguindo sempre esta ordem. Frite as cascas em óleo bem quente. Deixar dourar dos dois lados. Servir quente com o molho.

MOLHO

- Bata todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficarem bem encorpados. Reserve.

Receita: SAGU COM CASCA DE ABACAXI E RASPAS DE LIMÃO

Ministrante: Henrique Cortat (Chefe de Cozinha)

INGREDIENTES

Cascas de 1 abacaxi

3 litros de água

500g de sagu

2 xícaras de polpa de abacaxi

Açúcar para adoçar

Raspas de limão a gosto

MODO DE PREPARO

- Deixe o sagu de molho por algumas horas, escorra a água e reserve. Lave as cascas do abacaxi, leve ao fogo junto com a água e deixe ferver por 30 min. Coe e reserve o resíduo.

- Volte com o suco ao fogo e quando começar a ferver coloque o sagu e deixe cozinhar, mexendo sempre. Quando o sagu já estiver cozido, acrescente a polpa ou resíduo do abacaxi reservado (2 xícaras) e adoce a gosto. Servir gelado com raspas de limão.

Responsável SENAC – Orientador: Sulaine Karine Meyer

Receita – Mini cupcake de laranja coberto com geleia de laranja e ganache.

Ingredientes	Quantidade	Unidade
Laranja	1	und
Óleo	200	ml
Açúcar	240	G
Farinha de trigo	240	G
Ovos	3	Und
Fermento químico	15	g
Geléia de laranja		
Laranja	6	Und
Açúcar	500	G
Água	½	copo
Cravo e Canela	QB	
Ganache		
Chocolate meio amargo	500	G
Creme de leite	350	G

Modo de Preparo:

Massa

Bater no liquidificador a laranja, o óleo, o açúcar e os ovos. Bater bem.

Colocar a mistura na batedeira, acrescentar a farinha de trigo e o fermento, batendo na velocidade baixa.

Untar e enfarinhar uma forma. Despejar a massa nas forminhas de mini cupcake.

Levar para assar em forno pré-aquecido 180º, por aproximadamente 15 minutos.

Geléia:

Tire a casca de 2 laranjas e corte em tirinhas finas

Faça o suco de 3 laranjas

Das outras 3 laranjas aproveite a polpa sem tirar o suco

Coloque as cascas da laranja em uma panela, dê uma fervura e jogue esta água fora

Depois coloque na panela as tirinhas, o suco, a polpa, o açúcar, a água o cravo e a canela e deixe ferver em fogo baixo até engrossar

A geléia estará pronta quando levantar uma espuma e ficar com brilho

Ganache:

Derreta o chocolate no microondas de 30 em 30 segundos mexendo sempre. Quando estiver bem derretido junte o creme de leite e misture bem, deixe esfriar até ficar numa consistência firme.

Para fazer o mini cupcake você vai precisar de: Fominhas de papel para mini cupcake e forma de alumínio de mini cupcake.

Montagem: Mini cupcake, camada fina de geléia e uma pitanga de ganache. Pode ser decorado com raspas de laranja.

Degustação e roda de conversa sobre a receita
Responsável SENAC – Orientador: Sulaine Karine Meyer
Receita – -Pão de casca de banana com castanhas e granola

Ingredientes	Quantidade	Unidade
Leite Morno	300	MI
Casca de banana	3	Und
Fermento biológico seco	25	G
Açúcar	60	G
Manteiga	50	G
Farinha de trigo	600	G
Leite em pó	40	G
Sal	5	G
Polpa de banana bem amassada	3	und
Castanhas picadas	140	G
Granola para enfeitar	QB	
Modo de Preparo: Lave bem as cascas de banana e corte a extremidade que é mais grossa, bata no liquidificador com o leite morno. Em seguida coloque essa mistura que forma um purê num bowl e adicione o restante dos ingredientes na ordem citada. Amasse bem até desgrudar das mão, se necessário acrescente farinha. Coloque em formas do tamanho desejado ou faça bolinhas de 30g cada. Deixe crescer até dobrar de volume e leve para assar por 20 minutos aproximadamente as bolinhas e 40 a 50 minutos em forma grande.		

Receita: bolo de frutas sortidas

Ministrante: Mariane Holzinger (nutricionista)

Ingredientes	Corte	Quantidade	Medida caseira
Casca de frutas sortidas	Picadas (banana, mamão, goiada e maçã)		3 copos
Margarina			2 col. Sopa
Fermento em pó			2 col. sopa
Ovos		3	Unidades
Farinha de trigo integral		400gr	2 xícaras
Leite		360ml	2 xícaras
Açúcar mascavo		400gr	2 xícaras
Preparo:	Bata as cascas de fruta com o leite no liquidificador e reserve. Bata as claras em neve e reserve. Misture o açúcar mascavo e a margarina depois as gemas. Misture todos os ingredientes acrescentando por último a farinha e o fermento. Coloque em forma untada e leve ao forno pré-aquecido por 30 a 40 minutos.		

13h30min – 14h30min

Oficina Culinária – Responsabilidade SENAC

Receita: Suflê de cascas com hortaliças

Ministrante: Mariane Holzinger (nutricionista)

Ingredientes	Corte	Quantidade	Medida caseira
Cascas de hortaliças	Picadas	4	Xícaras
Óleo		2	Colheres de sopa
Farinha de trigo		2	Colheres de sopa
Fermento em pó		1	Colher de chá
Leite		1	Xícara
Ovo		2	Unidades
Sal		1	Colher de chá
	Aquecer o leite e juntar o óleo, as cascas de hortaliça, a farinha e o sal, mexendo até engrossar. Retirar do fogo e deixar esfriar. Depois juntar as gemas e o fermento. Bater as claras em neve e adicionar delicadamente à mistura. Colocar em uma forma untada e levar ao forno pré-aquecido até dourar.		

Receita: Patê de talos

Ministrante: Mariane Holzinger (nutricionista)

Ingredientes	Corte	Quantidade	Medida caseira
Ricota		500gr	
Talos de beterraba, agrião e espinafre	Picados		2 xícaras
Azeite			1 xícara
Molho de soja			2 col. sopa
Molho inglês			2 col. sopa
Salsa e cebolinha	Picada		½ xícara
Rama de cenoura	Picada		½ xícara
Maionese			½ xícara
Sal e temperos			A gosto
Preparo:	Numa tigela amasse bem a ricota com um garfo, acrescente os demais ingredientes e misture bem.		

Responsável SENAC – Orientadora: Juliet Langaro

Receita –Torta integral de talos e alho porró com salame

RENDIMENTO: 25 porções

INGREDIENTE	QNT.
Ovos	6 unid.
Azeite de Oliva	½ copo
Água morna	2 copos
Açúcar	1 c. sopa
Farinha de trigo Integral	2 xic.
Fermento em pó	1 c. sopa
Queijo Parmesão	50 g
Salame verde	1 xic
Talos de brócolis	1 xic
Talos de couve flor	1 xic
Alho porró	½ xic
Cebola picada	½ xic.
Linhaça	2 c. sopa
Açafrão	Quanto basta
Orégano	Quanto basta
Manjeriçã fresco	6 folhas
Sal	Quanto basta

Modo de preparo

1. Inicialmente corte os talos em cubos pequenos, o alho porró fatiado, a cebola picada e o salame despedaços (reservar);
2. No liquidificador despeje os ovos, o açúcar, o açafrão, o sal, manjeriçã e o azeite de oliva. Bater bem;
3. Na sequência, colocar a água e colocar a farinha até dar ponto;
4. Colocar a aveia, a linhaça, o orégano e o fermento e bater rapidamente até incorporar;
5. Untar uma forma, despejar metade da massa e em seguida os ingredientes reservados do recheio, cobrir com o restante da massa e polvilhar com o queijo parmesão;

Assar em forno pré-aquecido, por aproximadamente 25 minutos a 250 C

Responsável SENAC – Orientadora: Juliet Langaro

Receita – BOLO INTEGRAL BANANA COM CASCA E CASTANHA DO PARÁ

1/2 xíc. de óleo

1/2 xíc. de leite

2 xíc. de farinha de trigo integral

1 xíc. (chá) de açúcar mascavo

2 ovos

1 c. fermento químico

3 bananas caturra inteiras

½ xíc de castanha do Pará

Canela

Açúcar Cristal para polvilhar

Modo de preparo:

1. Bater as claras em neve (reservar);
2. Bata no liquidificador, o óleo, o leite e as cascas de banana (reservar);
3. Na batedeira, bater o açúcar com as gemas;
4. Colocar a mistura do liquidificador, um pouco de canela, as castanhas picadas grosseiramente e o trigo. Bater bem;
5. Colocar a clara em neve, as bananas picadas, o fermento e incorporar na mão;
6. Unte a fôrma com manteiga e farinha, faça uma camada de açúcar e canela no fundo;
7. Coloque o bolo na forma e leve ao forno.

Receita – Geleia de semente de Tomate com torrada de pão dormido

Ministrante: Cezar Luiz de Souza Martins – Chefe de cozinha

INGREDIENTES

- ✓ 2 porções de sementes de tomates (bem maduros, porém firmes)
- ✓ 3/4 porção de açúcar
- ✓ Pão dormido (francês, integral, italiano, forma, etc)

MODO DE PREPARO

GELÉIA

- ✓ Numa panela, de preferência de fundo grosso e com antiaderente, coloque as sementes junto o açúcar obter uma calda em ponto de fio forte (fio grosso que custa a cair da colher). Imediatamente, desligue o fogo e retire da panela para um recipiente em temperatura ambiente.

TORRADAS

- ✓ Preeaqueça o forno a 180º (aproveite eventual espaço ocioso do forno quando estiver preparando outros assados ou logo após). Fatie o pão no formato desejado e leve ao forno por aproximadamente 5 minutos ou até que crie uma crosta crocante e levemente dourada.

Receita – Panquecas de espinafre recheadas com folhas de vegetais da época ou disponíveis (beterraba, couve-flor, brócolis, couve, cenoura, etc.)

Ministrante: Cezar Luiz de Souza Martins – Chefe de cozinha

INGREDIENTES

Panqueca

- ✓ 1 copo de leite
- ✓ 1 ovo
- ✓ 1 copo e meio de farinha de trigo ou misto com integral
- ✓ 1 colher de sopa de óleo
- ✓ 1 molho de espinafre
- ✓ 1 pitada de sal e outra de açúcar (deixa a massa adequada tanto a recheios doces como salgados, além de equilibrar o sabor e mantê-la neutra).

Preparo

- ✓ Lavar bem as folhas do espinafre. Colocar em água fervente (inclusive os talos) por alguns instantes até murchar. Escorrer e esfriar imediatamente em água corrente (este processo mantém a cor e os nutrientes/vitaminas do vegetal). Formar pequenas bolas e espremer bem para retirar o máximo possível de água. Colocar todos os ingredientes no liquidificador e bater. Preparar as panquecas em frigideira adequada e reservar.

Recheio (ingredientes)

- ✓ Folhas diversas ou um só tipo, com os talos, higienizar e cortar com uma espessura de ½ cm (enrolar um feixe de folhas e cortar), em quantidade suficiente para encher um recipiente com capacidade para 2 litros, sem apertar.
- ✓ 2 xícaras de ricota ralada ou espremida
- ✓ ½ xícara de requeijão cremoso
- ✓ ½ xícara de creme de leite sem soro
- ✓ 1 xícara de queijo mussarela ralado
- ✓ 50 gramas de queijo parmesão ralado fino
- ✓ Caldo de galinha ou legumes em pó
- ✓ Leite (se necessário)
- ✓ 50 g de manteiga ou margarina c/ 70 a 80% de lipídios
- ✓ 2 dentes de alho picado fino

- ✓ ½ cebola pequena picada fino
- ✓ Salsinha e cebolinha picadas
- ✓ 2 colheres de sopa de óleo
- ✓ Sal e pimenta do reino

Preparo

- ✓ Aquecer o óleo em temperatura moderada e acrescentar os vegetais. Refogar rapidamente, mexendo sempre, até murchar um pouco, sem soltar muita água. Retirar da panela com um pegador de massa e espalhar num recipiente frio ou, de preferência, numa pedra de mármore (balcão da pia). Deixar esfriar e reservar.
- ✓ Numa frigideira, utilizando a manteiga ou margarina, refogar bem o alho e a cebola para apurar o sabor, em temperatura moderada (p/ não queimar a gordura). Retirar imediatamente da frigideira e passar para um recipiente frio.
- ✓ Num pote plástico baixo e amplo, misturar os demais ingredientes, inclusive o refogado já frio ou morno, de forma delicada para não fazer uma “papa” (de baixo para cima com uma escumadeira ou com as mãos). Temperar a gosto utilizando o caldo em pó, sal e pimenta, de forma equilibrada. A mistura deve ter uma consistência cremosa, porém firme. Se necessário, utilize leite para obter o ponto. Finalmente, espalhe bem, cubra uniformemente com os vegetais e misture de forma que a mesma fique “aerada”.

Montagem

- ✓ Recheie as panquecas com uma camada de aproximadamente ½ cm e enrole. Preaqueça o forno a 180º e asse numa forma untada.
- ✓ SUGESTÃO – Forre a forma com uma camada de 1 cm de molho sugo, branco/bechamel ou aurora, disponha as panquecas, cubra com queijo ralado de sua preferência e ponha para gratinar.

Receita – Farofa diferente
Ministrante: Mariane Holzinger

Ingredientes	Corte	Quantidade	Medida caseira
Casca de chuchu	Picada		1 xícara
Casca de banana nanica	Picada	2 unidades	
Talos de verduras	Picados		½ xícara
Bacon	Picado		2 col. Sopa
Margarina			3 col. Sopa
Cebola	Picada		2 col. sopa
Alho	Picada		2 dentes
Farinha de mandioca			2 xícaras
Sal e temperos			A gosto
Preparo:	Frite o bacon na margarina, acrescente a cebola e o alho. Acrescente os talos e as casca e refogue um pouco. Acrescente a farinha e os temperos, misture bem para incorporar o refogado.		