



RECEITAS NATALINAS

Deliciosas Receitas Natalinas
com aproveitamento integral
dos alimentos.



NATAL

Sesc



**SESC
MESA
BRASIL**



Nessa época mágica do ano em que a solidariedade está por todos os cantos, o **Sesc RJ** convidou o **Mesa Brasil** para produzir receitas especiais para o Natal. Um pequeno presente para você conhecer também o grande trabalho desse **programa que une doadores e instituições para combater a fome**, além de promover um aproveitamento integral dos alimentos



Saiba mais em sescrj.org.br



01. Abacaxi Recheado



Ingredientes

- 1 abacaxi
- 1kg de coxa e sobrecoxa de frango desossadas
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 3cm de gengibre picado
- 100ml de molho shoyu
- 30g de extrato de tomate
- 30g de açúcar
- 50ml de vinagre branco
- 10g de amido de milho
- Sal e pimenta a gosto
- 8 fatias de bacon (opcional)

Modo de preparo

Descasque o abacaxi e corte um dos lados, retirando o miolo para formar um "copo" com borda de aproximadamente 1 cm. Refogue a cebola, o alho e o gengibre. Adicione o frango e doure. Acrescente o molho shoyu, o extrato de tomate, o açúcar, o vinagre, o sal e a pimenta. Dissolva o amido de milho em meia xícara de água, junte e cozinhe até engrossar. Recheie o abacaxi com o frango, cubra com bacon preso com palitos ou pincele com óleo. Leve ao forno até dourar.



02. Falso Bolinho de Bacalhau



Ingredientes



- 1 lata de sardinha
- Salsinha a gosto
- 3 batatas médias
- Ovo
- 1 cebola
- Farinha de rosca
- Sal a gosto
- Óleo para fritar
- Pimenta-do-reino a gosto



Modo de preparo

Cozinhe as batatas e amasse.
Misture todos os ingredientes,
modele os bolinhos, passe no
ovo e na farinha de rosca.
Frite em óleo quente.



03. Falsa Bacalhoda



Ingredientes

- 3kg de batata inglesa
- 2 cebolas
- 1 pimentão vermelho
- 1/2 xícara de azeitona preta fatiada
- 1 pimentão amarelo
- 1/2 xícara de azeite
- 1 pimentão verde
- Sal e pimenta a gosto



Modo de preparo

Descasque as batatas e corte em rodelas. Fatie os pimentões e corte as cebolas em rodelas. Disponha os ingredientes em camadas em um refratário. Asse por 20 minutos até as batatas cozinharem. Retire do forno e regue com azeite.



04. Creme de Laranja e Cenoura



Ingredientes

- 1/2 xícara de chá de cenoura picada
- 1/2 xícara de chá de água
- 1 xícara de chá de suco de laranja
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 4 colheres de sopa de açúcar



Modo de preparo

Bata a cenoura e a água no liquidificador. acrescente o suco de laranja. Junte o amido de milho e o açúcar. mexa bem e leve ao fogo até engrossar. Cozinhe até soltar do fundo. Sirva gelado.



05. Farofa Rica

Ingredientes



- 1 xícara de chá de casca de chuchu
- 1 xícara de chá de casca de banana
- 1/2 xícara de chá de talos diversos (agrião, espinafre, salsa)
- 2 colheres de sopa de cebola picada
- 2 dentes de alho
- 3 colheres de sopa de margarina
- Colorau a gosto
- 1/2 xícara de chá de passas sem caroço
- 2 xícaras de chá de farinha de mandioca

Modo de preparo

Lave bem as cascas e os talos, pique-os e reserve. Refogue a cebola e o alho na margarina, acrescente os talos e as cascas, refogue mais um pouco. Adicione os demais ingredientes, colocando a farinha de mandioca por último. Misture bem.



06. Maionese de Ervas



Ingredientes



- 1 xícara de leite
- 1 xícara de óleo
- 1 colher de chá de mostarda
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de vinagre
- Suco de 1 limão
- Pimenta-do-reino a gosto
- 2 dentes de alho
- Talos de salsa a gosto
- Folhas de aipo a gosto



Modo de preparo



Misture o leite, o óleo, a mostarda, o sal e o vinagre no liquidificador. Acrescente mais óleo em fio até dar o ponto. Adicione vegetais e bata até ficar homogêneo.



07. Salpicão de Entrecasca

Ingredientes

- 2 xícaras de entrecasca de melancia ralada
- 1 xícara de cenoura ralada
- 1 xícara de repolho picado
- 1 xícara de presunto em cubinhos
- 1 xícara de maçã em cubinhos
- 1 xícara de nozes picadas
- 1 xícara de milho verde
- 1 unidade de cebola picada
- 1 e 1/2 xícara de maionese verde
- 2 xícaras de caldo de frango
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Batata palha a gosto

Modo de preparo

Salgue a entrecasca com uma colher de sopa de sal e deixe escorrer por 30 minutos. Lave e cozinhe no caldo de frango por 10 minutos. Coe e deixe esfriar. Misture os demais ingredientes e leve à geladeira. Cubra com batata palha ao servir.

08. Pavê com Cascas de Banana



Ingredientes

Passas de casca de banana

- 1/2 xícara de açúcar
- Cascas de 7 bananas

Caramelo de banana

- 1 xícara de açúcar
- 7 bananas médias



Creme de doce de leite

- 1 lata de leite condensado cozido
- 1 caixinha de creme de leite

Montagem

- 200g de biscoito maisena (1 pacote)
- Chocolate em pó a gosto
- Merengue suíço:
3 claras
1 xícara de açúcar





Modo de preparo

Para as passas, caramelize o açúcar com as cascas de banana picadas. Para o caramelo, derreta o açúcar até cor de guaraná e misture as bananas em rodela. Cozinhe o leite condensado e misture com creme de leite para o creme de doce de leite. Para o merengue, bata as claras com açúcar em banho-maria até formar um merengue firme. Monte o pavê alternando camadas de doce de leite, passas, biscoito, bananas caramelizadas e finalize com merengue. Polvilhe chocolate em pó ao servir.



09. Arroz com Sementes



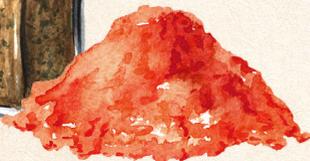
Ingredientes



- 400g de arroz
- 800ml de água
- 20g de azeite ou óleo
- 0.05g de sal
- Cebola e alho a gosto
- Semente de abóbora a gosto
- Semente de girassol a gosto
- Chia a gosto
- Gergelim a gosto

Modo de preparo

Refogue a cebola e o alho no óleo ou azeite, acrescente as sementes e deixe apurar. Adicione o arroz, sal e a água. Cozinhe até a água secar.



10. Ponche de Abacaxi com Melancia



Ingredientes

- 2 xícaras de abacaxi em cubos
- 500ml de água com gás
- 1kg de melancia
- Açúcar a gosto
- 2 xícaras de maçã em cubos
- Folhas de hortelã a gosto



Modo de preparo

Bata a melancia no liquidificador, misture com água com gás e açúcar. Acrescente o abacaxi, a maçã em cubos e as folhas de hortelã. Sirva gelado.





Confira a programação
completa em **natalesc.com.br**