



Crescendo  
com saúde



**CUIDAR DA SUA  
ALIMENTAÇÃO  
É CUIDAR DA  
SUA SAÚDE E DO  
NOSSO PLANETA**



Fecomércio  
Senac



# Índice

<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>04</b>
<b>OS PRINCÍPIOS DO GUIA ALIMENTAR</b>	<b>06</b>
<b>RECEITAS</b>	<b>08</b>
Biscoito de moranga <b>Sesc Viamão</b>	<b>10</b>
Massa para panqueca de beterraba <b>Sesc Santa Maria</b>	<b>12</b>
Bolo de maçã com canela <b>Sesc Cachoeira do Sul</b>	<b>14</b>
Molho de tomate e vegetais <b>Sesc Camaquã</b>	<b>16</b>
Bolo de cenoura <b>Santa Cruz do Sul</b>	<b>18</b>
Torta de legumes <b>Sesc Ijuí</b>	<b>20</b>
Waffle <b>Sesquinho Lajeado</b>	<b>22</b>
Cupcake de maçã <b>Sesquinho Santo Ângelo</b>	<b>24</b>
Bolo de beterraba <b>Sesquinho Santa Rosa</b>	<b>26</b>
Cookies de aveia <b>Sesquinho Tramandai</b>	<b>28</b>
Bolinho de rabanete <b>Sesquinho Cachoeirinha</b>	<b>30</b>
Muffin de legumes <b>Sesquinho Santana do Livramento</b>	<b>32</b>
Cupcake de laranja kikan <b>Sesquinho Alegrete</b>	<b>34</b>
Bolo de laranja e banana <b>Sesquinho Chuí</b>	<b>36</b>
Bolo de feijão <b>Sesquinho Bagé</b>	<b>38</b>
Bolo de banana <b>Sesquinho Novo Hamburgo</b>	<b>40</b>
Milk shake de cacau e frutas <b>Sesquinho 4º Distrito</b>	<b>42</b>
Bolo de milho <b>Sesquinho Anchieta</b>	<b>44</b>

# Introdução

Neste contexto, o Sesc/RS convida você a praticar a alimentação sustentável através de dez dicas simples de inserir no seu dia a dia:

Na Semana da Alimentação RS, alusiva ao Dia Mundial da Alimentação, que é comemorado 16 de outubro, o Sesc/RS compartilha a campanha “Cuidar da sua alimentação é cuidar da sua saúde e do nosso planeta”.



Uma alimentação saudável depende dos meios sustentáveis de produção, distribuição e oferta de alimentos.

Entendemos que os nossos hábitos alimentares influenciam além da nossa saúde física e mental, mas também a saúde do planeta.

As mudanças climáticas já fazem parte da nossa realidade, trazendo muitos prejuízos à nossa vida.

Estar consciente das nossas escolhas de consumo e das nossas atitudes frente ao desperdício pode contribuir em muito para reduzir os impactos negativos no meio ambiente.

1. Prefira alimentos in natura e minimamente processados
2. Dê preferência aos alimentos da estação e, sempre que possível, de produtores locais;
3. Sempre que possível, aproveite integralmente os alimentos;
4. Reduza o consumo de alimentos ultraprocessados;
5. Não desperdice alimentos;
6. Seja consciente no uso da água;
7. Evite o uso de embalagens sempre que possível e, se necessário, dê preferência às retornáveis ou biodegradáveis;
8. Reduza o volume de resíduos gerados;
9. Quando descartar, esteja atento ao destino correto;
10. Pratique a alimentação sustentável e o consumo consciente.

O Guia Alimentar para a População Brasileira é reconhecido como um dos guias alimentares que mais inserem recomendações de sustentabilidade em suas orientações dietéticas (FAO, 2016). O Brasil foi o primeiro país a adotar o nível de processamento para categorizar os alimentos e fazer recomendações com base nessas categorias.



## Classificação nova do Guia Alimentar para População Brasileira:

1. Alimentos in natura ou minimamente processados.
2. Ingredientes culinários processados.
3. Alimentos processados.
4. Alimentos ultraprocessados.



Fonte: Guia Alimentar para a População Brasileira, 2014

2. Recomendações sobre alimentação devem estar em sintonia com seu tempo. Devem levar em consideração o cenário da evolução da alimentação e das condições de saúde da população.
3. Alimentação adequada e saudável deriva de sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável, leva em conta o impacto das formas de produção e distribuição dos alimentos.
4. Diferentes saberes geram conhecimento necessário para formulação de guias alimentares. Em face das várias dimensões da alimentação e da complexa relação com a saúde e o bem-estar das pessoas, o conhecimento necessário para elaborar recomendações sobre alimentação é gerado por diferentes saberes.
5. Autonomia nas escolhas alimentares. O acesso a informações confiáveis sobre características e determinantes da alimentação saudável contribui para que as pessoas, famílias e comunidades ampliem a autonomia para fazer escolhas alimentares e para que exijam o cumprimento do direito humano à alimentação adequada e saudável.

## Os princípios do Guia Alimentar:

1. A alimentação é mais que a ingestão de nutrientes. Alimentação diz respeito à ingestão de nutrientes, mas também aos alimentos que contêm e fornecem os nutrientes; como alimentos são combinados entre si e preparados; características do modo de comer e dimensões culturais e sociais das práticas alimentares. Todos esses aspectos influenciam a saúde e o bem-estar.

## Regra de ouro do Guia Alimentar Brasileiro:

Prefira alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados.

The page is framed by a colorful, hand-drawn border. In the top left, there are lemons on a branch with green leaves and small white and pink flowers. In the top right, there are cookies on a wire rack, a slice of orange, and a banana. In the bottom left, there are stacks of cakes or pastries with flowers. In the bottom right, there is a bowl of food with a hard-boiled egg, a donut, and a jar of honey with a bee on the lid.

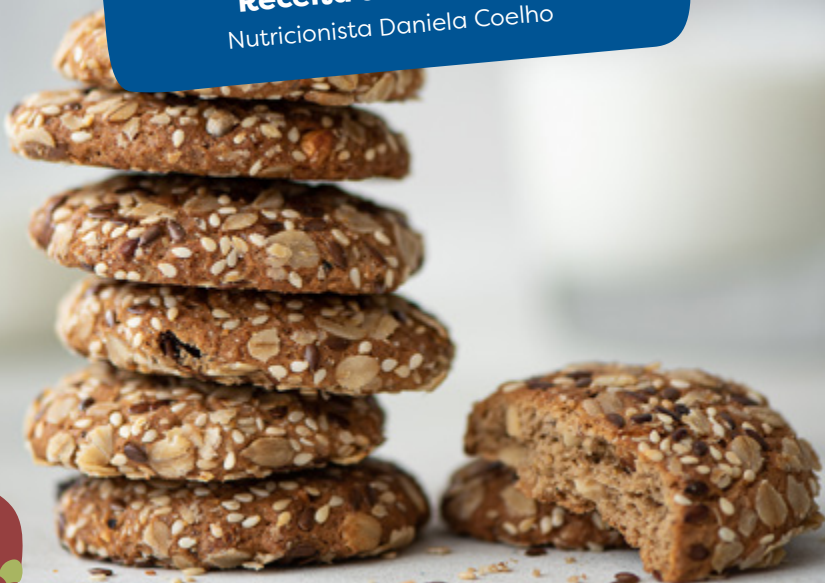
# Receitas

Pratique as habilidades culinárias em família com as receitas desenvolvidas no projeto **Crescendo com Saúde:**



## Biscoito de moranga

Receita Sesc Viamão  
Nutricionista Daniela Coelho



### Características da receita:

Rendimento: **15 unidades**

Grau de dificuldade: **Simple** ☒ **Médio** ☐ **Difícil** ☐

Aproveitamento integral: **Sim** ☒ **Não** ☐

Alimentos in natura, minimamente processados e ingredientes culinários: **Sim** ☒ **Não** ☐

Alimentos processados: **Sim** ☐ **Não** ☒

Alimentos ultraprocessados: **Sim** ☐ **Não** ☒

## Ingredientes

- 350g de moranga cabotiá com casca
- 1 xícara de aveia
- 1 xícara de coco ralado sem açúcar
- ½ xícara de chocolate em pó 50%
- 3 col. (sopa) de óleo
- 1 col. (sopa) de fermento químico
- 1 mix de sementes de abóbora, chia, gergelim

## Preparo

Cozinhar a moranga com a casca.

Separar as sementes e levar ao forno para secar.

Liquidificar a moranga com a casca até formar um purê.

Misturar o purê ao coco ralado e à aveia.

Acrescentar o fermento.

Fazer as bolinhas achatando em formato de biscoitos e colocar em forma untada.

Decorar com o mix de sementes.

Levar ao forno preaquecido à temperatura de 150 graus por 20 minutos.

# Massa para panqueca de beterraba

Receita Sesc Santa Maria  
Nutricionista Amanda Zimmermann



## Características da receita:

Rendimento: 8 a 12 panquecas

Grau de dificuldade: Simples ☒ Médio ☐ Difícil ☐

Aproveitamento integral: Sim ☒ Não ☐

Alimentos in natura, minimamente processados e ingredientes culinários: Sim ☒ Não ☐

Alimentos processados: Sim ☐ Não ☒

Alimentos ultraprocessados: Sim ☐ Não ☒

## Ingredientes

- 2 xíc. de farinha de trigo
- ½ beterraba com casca
- 3 ovos
- 1 copo ou 200ml de leite
- sal a gosto

## Preparo

Lavar a beterraba e picar em pedaços menores, mantendo a casca.

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

Despejar a massa em uma frigideira untada ou antiaderente e fazer as panquecas.

Rechear a gosto.

## DICA:

Se comprar as beterrabas com as folhas, higienizar e acrescentar na massa.



# Bolo de maçã com canela

Receita Sesc Cachoeira do Sul  
Nutricionista Cláudia Aline da Silva



## Características da receita:

Rendimento: **aproximadamente 10 fatias**

Grau de dificuldade: **Simples** ☒ **Médio** ☐ **Difícil** ☐

Aproveitamento integral: **Sim** ☒ **Não** ☐

Alimentos in natura, minimamente processados e ingredientes culinários: **Sim** ☒ **Não** ☐

Alimentos processados: **Sim** ☐ **Não** ☒

Alimentos ultraprocessados: **Sim** ☐ **Não** ☒

## Ingredientes

- 3 maçãs
- 3 ovos
- 1 xíc. de óleo de soja
- 1 xíc. de açúcar mascavo
- 2 xíc. de farinha de trigo integral
- 1 xíc. de aveia em flocos finos
- canela em pó a gosto
- 1 col. (sopa) de fermento químico

## Preparo

Descascar as maçãs, tirar as sementes e cortar em cubinhos. Reservar as cascas e sementes.

Bater no liquidificador as cascas e sementes das maçãs com os ovos, o óleo e o açúcar.

Despejar a mistura líquida em um recipiente e acrescentar a farinha aos poucos, misturando.

Acrescentar a aveia e a canela até obter uma massa homogênea.

Acrescentar o fermento, as maçãs picadas e misturar delicadamente.

Despejar em uma forma untada e enfarinhada.

Assar em forno preaquecido a 180 °C minutos ou até o palito sair sequinho.





# Molho de tomate e vegetais

Receita Sesc Camaquã  
Nutricionista Isadora Lindenau



## Características da receita:

Rendimento: **aproximadamente 5 litros**

Grau de dificuldade: **Simple** ☒ **Médio** ☐ **Difícil** ☐

Aproveitamento integral: **Sim** ☒ **Não** ☐

Alimentos in natura, minimamente processados e ingredientes culinários: **Sim** ☒ **Não** ☐

Alimentos processados: **Sim** ☐ **Não** ☒

Alimentos ultraprocessados: **Sim** ☐ **Não** ☒

## Ingredientes

- 15 tomates
- 4 cenouras
- 4 berinjelas
- 4 abobrinhas
- 3 beterrabas
- 4 cebolas descascadas
- 8 dentes de alho descascados ou a gosto
- azeite de oliva e sal a gosto
- temperos: alecrim, orégano, cebolinha, salsa a gosto
- água para ajudar a liquidificar

## Preparo

Higienizar e cortar os vegetais, aproveitando-os integralmente (manter as cascas conforme lista de ingredientes).

Disponer os vegetais cortados em formas.

Regar as formas com azeite de oliva, temperos e sal a gosto.

Levar ao forno preaquecido a 200 °C até cozinhar bem.

Depois de pronto, liquidificar e, se necessário, acrescentar um pouco de água.

Utilize para cozinhar substituindo os molhos industrializados.

## Bolo de cenoura

Receita Sesc Santa Cruz do Sul  
Nutricionista Morgana Cardoso



### Características da receita:

Rendimento: **aproximadamente 24 porções**

Grau de dificuldade: **Simple** ☒ **Médio** ☐ **Difícil** ☐

Aproveitamento integral: **Sim** ☒ **Não** ☐

Alimentos in natura, minimamente processados e ingredientes culinários: **Sim** ☒ **Não** ☐

Alimentos processados: **Sim** ☐ **Não** ☒

Alimentos ultraprocessados: **Sim** ☐ **Não** ☒

## Ingredientes

- 4 ovos inteiros
- 3 xíc. de farinha de aveia ou trigo
- 1 xíc. de açúcar mascavo
- 2 cenouras cruas médias inteiras com casca e rama
- ½ xíc. de óleo de girassol
- 1 col. (sopa) de fermento químico

## Preparo

Misturar os ingredientes secos em uma vasilha.

Colocar a cenoura crua com casca e rama higienizada em pedaços pequenos no liquidificador com óleo de girassol e ovos, bater até que fique bem misturado.

Acrescentar a mistura liquidificada na vasilha com os ingredientes secos e misturar bem.

Colocar essa massa em uma forma untada.

Assar em forno preaquecido a 180 °C por 30 a 40 minutos ou até o palito sair sequinho.





# Torta de legumes

Receita Sesc Ijuí  
Nutricionista Daniele Haus

SAL



## Características da receita:

Rendimento: **aproximadamente 10 porções**

Grau de dificuldade: **Simple** ☒ **Médio** ☐ **Difícil** ☐

Aproveitamento integral: **Sim** ☒ **Não** ☐

Alimentos in natura, minimamente processados e ingredientes culinários: **Sim** ☒ **Não** ☐

Alimentos processados: **Sim** ☐ **Não** ☒

Alimentos ultraprocessados: **Sim** ☐ **Não** ☒

## Ingredientes

- 2 ovos inteiros
- ½ xíc. de água
- 1 xíc. de farinha de aveia
- 1 col. (sopa) de azeite de oliva
- 1 col. (sopa) de fermento químico
- brócolis e tomates a gosto
- sal a gosto

## Preparo

Misturar no liquidificador os ovos, a água, a farinha, o azeite e o sal.

Acrescentar o fermento e misturar delicadamente sem bater.

Despejar a metade da massa em uma forma untada e colocar os brócolis cozidos e tomates picadinhos. Cobrir os legumes com o restante da massa.

Assar em forno preaquecido a 180 °C por 30 minutos ou até o palito sair sequinho.



## Waffle

Receita Sesquinho Lajeado  
Nutricionista Liliane Schumacher



### Características da receita:

Rendimento: 12 unidades

Grau de dificuldade: **Simples** ☒ **Médio** ☐ **Difícil** ☐

Aproveitamento integral: **Sim** ☐ **Não** ☒

Alimentos in natura, minimamente processados e ingredientes culinários: **Sim** ☒ **Não** ☐

Alimentos processados: **Sim (nata)** ☒ **Não** ☐

Alimentos ultraprocessados: **Sim** ☐ **Não** ☒

## Ingredientes

- 2 col. (sopa) de nata
- 1 xíc. de açúcar
- 1 xíc. de açúcar mascavo ou demerara
- 3 ovos
- 1 pitada de sal
- 1 e ½ xíc. de leite
- 2 xíc. de farinha (1 de trigo e 1 de trigo integral)
- 2 col. (sopa) de amido de milho
- 2 col. (chá) de fermento químico
- frutas da estação a gosto
- mel a gosto

## Preparo

Misturar a nata e o açúcar, acrescentar os ovos e o sal, misturando bem.

Acrescentar o leite, a farinha, o amido de milho e, por fim, o fermento.

Untar o grill e assar a massa até dourar.

Decorar com frutas da estação picadas e um fiozinho de mel.

# Cupcake de Maça

Receita Sesquinho Santo Ângelo  
Nutricionista Laura Neckel



## Características da receita:

Rendimento: 12 unidades

Grau de dificuldade: **Simples** ☒ **Médio** ☐ **Difícil** ☐

Aproveitamento integral: **Sim** ☒ **Não** ☐

Alimentos in natura, minimamente processados e ingredientes culinários: **Sim** ☒ **Não** ☐

Alimentos processados: **Sim** ☐ **Não** ☒

Alimentos ultraprocessados: **Sim** ☐ **Não** ☒

## Ingredientes

- 1 xíc. de farinha de trigo
- 1 col. (sopa) de canela em pó
- 4 ovos
- ½ xíc. de óleo
- 4 maçãs fuji pequenas com casca e sementes
- 1 xíc. de açúcar demerara
- 1 col. (sopa) de fermento químico

## Preparo

Peneirar a farinha de trigo e misturar a canela.

Acrescentar no liquidificador os ovos, o óleo, as maçãs e o açúcar e bater bem.

Colocar essa mistura em uma tigela e acrescentar, aos poucos, a farinha de trigo e a canela.

Misturar o fermento delicadamente.

Despejar a massa em pequenas formas individuais com a forminha de papel própria para cupcake.

Assar em forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 30 minutos.



## Bolo de beterraba

Receita Sesquinho Santa Rosa  
Nutricionista Franciele Ceconi



### Características da receita:

Rendimento: **aproximadamente 8 porções**

Grau de dificuldade: **Simples** ☒ **Médio** ☐ **Difícil** ☐

Aproveitamento integral: **Sim** ☐ **Não** ☒

Alimentos in natura, minimamente processados e ingredientes culinários: **Sim** ☒ **Não** ☐

Alimentos processados: **Sim** ☐ **Não** ☒

Alimentos ultraprocessados: **Sim** ☐ **Não** ☒

## Ingredientes

- 300g de beterraba
- suco de 2 limões
- 3 ovos
- ½ xíc. de óleo
- 1 xíc. de açúcar demerara
- 1 xíc. de farinha de trigo
- 1 xíc. de aveia
- 1 col. (sopa) de fermento químico

## Preparo

Bater a beterraba crua em pedacinhos no liquidificador com limão e óleo.

Acrescentar os demais ingredientes e bater bem.

Misturar o fermento delicadamente.

Despejar a massa em forma untada.

Assar em forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 30 minutos ou até o palito sair sequinho.



# Cookies de aveia

Receita Sesquinho Tramandaí  
Nutricionista Flávia Gheno



## Ingredientes

- 2 bananas-nanicas maduras
- 1 xíc. de aveia em flocos
- 1 col. (sopa) de canela em pó
- 2 col. (sopa) de mel

## Preparo

Amassar as bananas e misturar aveia, canela e mel.

Porcionar os cookies um a um com auxílio de uma colher (sopa), colocando-os em uma forma untada com manteiga.

Assar em forno preaquecido à temperatura de 180 °C por aproximadamente 20 minutos.

### Características da receita:

Rendimento: 10 unidades

Grau de dificuldade: **Simples** ☒ **Médio** ☐ **Difícil** ☐

Aproveitamento integral: **Sim** ☐ **Não** ☒

Alimentos in natura, minimamente processados e ingredientes culinários: **Sim** ☒ **Não** ☐

Alimentos processados: **Sim** ☐ **Não** ☒

Alimentos ultraprocessados: **Sim** ☐ **Não** ☒

## Bolinho de rabanete

Receita Sesquinho Cachoeirinha  
Nutricionista Rita da Silva



## Ingredientes

- 1 e ½ rabanete
- 1 ovo
- 6 col. (sopa) de farinha de trigo
- 2 col. (sopa) de leite
- 2 col. (sopa) de queijo ralado (opcional)
- ½ col. (sopa) de fermento químico
- sal a gosto

## Preparo

Higienizar e ralar os rabanetes com a casca.

Misturar todos os ingredientes em uma vasilha.

Colocar em forminhas individuais untadas.

Assar em forno preaquecido à temperatura de 180 °C por aproximadamente 25 a 30 minutos.

### Características da receita:

Rendimento: 6 a 8 unidades

Grau de dificuldade: **Simples** ☒ **Médio** ☐ **Difícil** ☐

Aproveitamento integral: **Sim** ☒ **Não** ☐

Alimentos in natura, minimamente processados e ingredientes culinários: **Sim** ☒ **Não** ☐

Alimentos processados: **Sim (queijo ralado)** ☒ **Não** ☐

Alimentos ultraprocessados: **Sim** ☐ **Não** ☒



# Muffin de legumes

Receita Sesquinho Santana do Livramento  
Nutricionista Gabriella Fernandez



## Características da receita:

Rendimento: 25 porções

Grau de dificuldade: **Simple** ☒ **Médio** ☐ **Difícil** ☐

Aproveitamento integral: **Sim** ☒ **Não** ☐

Alimentos in natura, minimamente processados e ingredientes culinários: **Sim** ☒ **Não** ☐

Alimentos processados: **Sim (queijo ralado)** ☒ **Não** ☐

Alimentos ultraprocessados: **Sim** ☐ **Não** ☒

## Ingredientes

- 1 abobrinha média
- 3 tomates
- 1 cebola média
- 2 cenouras médias
- 2 ovos
- ¼ de copo americano de óleo
- ¼ de copo americano de leite
- 2 xíc. rasas de farinha de trigo
- queijo ralado a gosto
- 1 col. (sopa) de fermento químico
- sal a gosto

## Preparo

Higienizar e ralar a abobrinha e as cenouras com a casca.

Higienizar e picar o tomate e a cebola.

Misturar todos os ingredientes, menos a farinha, em uma vasilha e deixar descansar por 5 minutos.

Acrescentar aos poucos a farinha. A massa deve ficar pastosa.

Colocar em forminhas untadas de empada ou cupcake. Deixar as forminhas bem cheias.

Assar em forno preaquecido à temperatura de 180 °C por aproximadamente 15 minutos.

Desenformar ainda quente e servir.



## Cupcake de laranja kikan

Receita Sesquinho Alegrete  
Nutricionista Larissa Ribamar



### Características da receita:

Rendimento: 20 unidades

Grau de dificuldade: **Simple** ☒ **Médio** ☐ **Difícil** ☐

Aproveitamento integral: **Sim** ☒ **Não** ☐

Alimentos in natura, minimamente processados e ingredientes culinários: **Sim** ☒ **Não** ☐

Alimentos processados: **Sim** ☐ **Não** ☒

Alimentos ultraprocessados: **Sim** ☐ **Não** ☒

## Ingredientes

- 10 laranjas kikan sem sementes
- raspas das cascas das laranjas
- 4 ovos
- 2 xíc. de açúcar
- 2 xíc. de farinha de trigo
- ½ xíc. de óleo
- 1 col. (sopa) de fermento químico

## Preparo

Liquidificar laranjas, ovos, açúcar e óleo até ficar homogêneo.

Transferir para um recipiente a acrescentar a farinha e o fermento misturando delicadamente.

Colocar em forminhas individuais com pelotines próprios para cupcake.

Colocar as raspas das cascas de laranja por cima da massa.

Assar em forno preaquecido à temperatura de 180 °C por aproximadamente 30 a 40 minutos.

# Bolo de laranja e banana

Receita Sesquinho Chui  
Nutricionista Luiza Gutierrez



## Ingredientes

- suco de 2 laranjas
- 4 cascas de bananas
- 2 ovos
- 2 xíc. de leite
- 2 xíc. de açúcar
- 1 xíc. de farinha de rosca
- 2 xíc. de farinha de trigo
- 1 col. (sopa) de manteiga sem sal
- 1 col. (sopa) de fermento químico
- raspas de laranja

## Preparo

Lavar as bananas e descascar. Reservar as cascas.

Liquidificar as gemas, o leite, o suco de laranja, a manteiga, o açúcar e as cascas de banana até a mistura ficar homogênea.

Transferir para um recipiente a acrescentar as farinhas de trigo e de rosca, e fermento, misturando delicadamente.

Bater as claras em neve com as raspas de laranja e incorporar à mistura.

Colocar a mistura em forma untada.

Assar em forno preaquecido à temperatura de 180 °C por aproximadamente 40 minutos.

### Características da receita:

Rendimento: 10 porções aproximadamente

Grau de dificuldade: Simples ☒ Médio ☐ Difícil ☐

Aproveitamento integral: Sim ☒ Não ☐

Alimentos in natura, minimamente processados e ingredientes culinários: Sim ☒ Não ☐

Alimentos processados: Sim ☐ Não ☒

Alimentos ultraprocessados: Sim ☐ Não ☒





## Bolo de feijão

Receita Sesquinho Bagé  
Nutricionista Luíse Nogueira



### Características da receita:

Rendimento: 15 porções aproximadamente

Grau de dificuldade: **Simple** ☒ **Médio** ☐ **Difícil** ☐

Aproveitamento integral: **Sim** ☒ **Não** ☐

Alimentos in natura, minimamente processados e ingredientes culinários: **Sim** ☒ **Não** ☐

Alimentos processados: **Sim** ☐ **Não** ☒

Alimentos ultraprocessados: **Sim** ☐ **Não** ☒

## Ingredientes

- 1 xíc. de feijão-preto cozido sem sal
- 2 xíc. de farinha de trigo
- 3 ovos
- 1 xíc. de água
- 1 e ½ xíc. de açúcar
- ½ xíc. de óleo
- 1 col. (sopa) de fermento químico

## Preparo

Liquidificar o feijão, a água, os ovos, o açúcar e o óleo até a mistura ficar homogênea.

Em um recipiente, peneirar a farinha e o fermento e acrescentar aos poucos a mistura do liquidificador, misturando delicadamente.

Colocar a mistura em forma untada.

Assar em forno preaquecido à temperatura de 180 °C por aproximadamente 30 minutos.



# Bolo de banana

Receita Sesquinho Novo Hamburgo  
Nutricionista Bethânia da Fonseca



## Características da receita:

Rendimento: 10 porções

Grau de dificuldade: **Simple** ☒ **Médio** ☐ **Difícil** ☐

Aproveitamento integral: **Sim** ☒ **Não** ☐

Alimentos in natura, minimamente processados e ingredientes culinários: **Sim** ☒ **Não** ☐

Alimentos processados: **Sim** ☐ **Não** ☒

Alimentos ultraprocessados: **Sim** ☐ **Não** ☒

## Ingredientes

- 2 bananas com casca higienizadas
- 2 ovos
- 100ml de leite
- 100ml de óleo
- 150g de açúcar demerara
- 1 col. (chá) de canela em pó
- 200g de farinha de trigo
- 1 col. (sopa) de fermento químico

## Preparo

Lavar bem as bananas, retirar as pontas e separar as cascas das polpas. Cortar em rodelas e reservar.

Liquidificar as cascas, os ovos, o leite, o óleo, a canela e o açúcar até a mistura ficar homogênea.

Em um recipiente, peneirar a farinha e o fermento e acrescentar aos poucos a mistura do liquidificador, misturando delicadamente. Por fim adicionar as bananas picadas.

Colocar a mistura em forma untada.

Assar em forno preaquecido à temperatura de 180 °C por aproximadamente 45 minutos.

## Milk shake de cacau e frutas

Receita Sesquinho 4º Distrito  
Nutricionista Laís da Silva



### Características da receita:

Rendimento: 1 copo

Grau de dificuldade: **Simple** ☒ **Médio** ☐ **Difícil** ☐

Aproveitamento integral: **Sim** ☐ **Não** ☒

Alimentos in natura, minimamente processados e ingredientes culinários: **Sim** ☒ **Não** ☐

Alimentos processados: **Sim (cacau 50%)** ☒ **Não** ☐

Alimentos ultraprocessados: **Sim** ☐ **Não** ☒

## Ingredientes

- 1 col. (sobremesa) de cacau 50%
- 1 col. (sobremesa) de água
- 1 banana madura congelada em rodellas
- 2 morangos congelados
- 150ml de leite de sua preferência

## Preparo

Colocar no copo o cacau e a água. Girar o copo para a calda ficar nas laterais e reservar.

Liquidificar ou usar o mixer para bater a banana, os morangos congelados e o leite.

Servir a mistura batida no copo e deixar misturar com a calda de cacau.



# Bolo de milho

Receita Sesquinho Anchieta  
Nutricionista Laís da Silva



## Características da receita:

Rendimento: 22 porções

Grau de dificuldade: **Simple** ☒ **Médio** ☐ **Difícil** ☐

Aproveitamento integral: **Sim** ☐ **Não** ☒

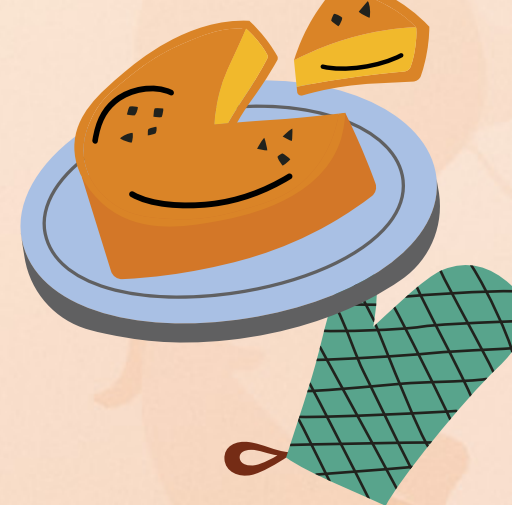
Alimentos in natura, minimamente processados e ingredientes culinários: **Sim** ☒ **Não** ☐

Alimentos processados: **Sim** ☐ **Não** ☒

Alimentos ultraprocessados: **Sim** ☐ **Não** ☒

## Ingredientes

- 3 ovos
- ½ xíc. de milho de espiga
- 1/3 de xíc. de óleo
- ¾ de xíc. de uva-passa branca
- ½ xíc. de água
- ½ xíc. de farinha de milho
- ½ xíc. de farinha de trigo
- 1 col. (sopa) de fermento químico



## Preparo

Liquidificar os ovos, o óleo, o milho e as passas.

Acrescentar a farinha de milho, a farinha de trigo e a água; bater até ficar homogêneo.

Acrescentar o fermento e misturar delicadamente.

Colocar a mistura em forma untada e enfarinhada ou em forminhas individuais.

Assar em forno preaquecido à temperatura de 180 °C por aproximadamente 30 a 35 minutos ou até que o palito saia sequinho.









Fecomércio  
Senac