



Receitas

Sistema Fecomércio na Rua

Sistema
Fecomércio MG
na rua



• Fecomércio MG •

Sindicatos
Empresariais



Sistema Comércio

tortas



• Fecomércio



• Sindicatos
Empresariais



Sistema Comércio



Bolo salgado de pão com legumes

RENDIMENTO



1200
Gramas

TEMPO MÉDIO



40
Minutos

Ingredientes	Quantidade	Medida
Pão de forma	2	pacotes
Leite integral	1	litro
Sal refinado	100	gramas
Pimenta-do-reino moída	5	gramas
Ovo branco	8	unidades
Amido de milho	100	gramas
Cebola amarela	150	gramas
Margarina 80% lipídeos	100	gramas
Taioba	1	maço

PREPARO

- 1º Amolecer o pão no leite.
- 2º Temperar com sal, pimenta, salsinha, cebola, margarina, legumes, talos, gemas e amido de milho.
- 3º Misturar bem.
- 4º Acrescentar as claras em neve misturando delicadamente.
- 5º Colocar a massa em uma forma untada e levar ao forno pré-aquecido a 180°C por 20 minutos aproximadamente.



Quiche com casca de legumes

RENDIMENTO



20
Unidades

TEMPO MÉDIO



45
Minutos

Ingredientes	Quantidade	Medida
Farinha de trigo sem fermento	500	gramas
Manteiga	250	gramas
Leite integral	500	ml
Ovo branco	5	unidades
Queijo minas meia-cura	300	gramas
Casca de cenoura	50	gramas
Casca de abobrinha	50	gramas
Talo de taioba	500	gramas
Sal fino	20	gramas





Quiche com casca de legumes

PREPARO

- 1º Colocar em uma bacia a farinha, a manteiga e o sal.
- 2º Misturar até formar uma massa homogênea, reservar na geladeira tampada com plástico filme.
- 3º Picar bem (brunoise) as cascas e o talo.
- 4º Abrir a massa em uma forminha para quiche.
- 5º Bater no liquidificador o leite, o ovo, o queijo e corrigir o sal.
- 6º Colocar um pouco dos legumes picados sobre a massa.
- 7º Adicionar um pouco do creme de queijo batido.
- 8º Levar ao forno pré-aquecido a 170°C por aproximadamente 20 minutos.
- 9º Desenformar e servir.





*Confort
food
mineiro*



Risoto de canjiquinha com quiabo

RENDIMENTO



25
Porções

TEMPO MÉDIO



1h

Ingredientes	Quantidade	Medida
Manteiga sem sal	200	gramas
Alho cabeça	80	gramas
Cebola roxa	150	gramas
Pimentão vermelho	100	gramas
Pimentão amarelo	100	gramas
Tomate <i>grape</i>	300	gramas
Canjiquinha de milho grossa	1	kg
Salsinha fresca	1	maço
Cebolinha de cheiro	1	maço
Quiabo	300	gramas
Azeite extravirgem	250	ml
Sal refinado	100	gramas
Queijo meia-cura	300	gramas
Cenoura	200	gramas
Alho-poró	1	unidade



Risoto de canjiquinha com quiabo

PREPARO

- 1º** Aquecer o azeite em uma panela e refogar o alho, a cebola e os pimentões coloridos.
- 2º** Adicionar a canjiquinha cozida, se for necessário, adicionar mais um pouco de caldo.
- 3º** Acrescentar o queijo minas e misturar bem até ficar com uma consistência cremosa.
- 4º** Adicionar o tomate e o quiabo.
- 5º** Corrigir o sal.
- 6º** Finalizar com a salsinha e a cebolinha.
- 7º** Servir bem quente.





Galinhada

RENDIMENTO



20
Porções

TEMPO MÉDIO



1h30

Ingredientes	Quantidade	Medida
Manteiga sem sal	200	gramas
Alho cabeça	80	gramas
Cebola amarela	500	gramas
Pimentão vermelho	100	gramas
Pimentão amarelo	100	gramas
Coentro	1	maço
Paellero	1	kg
Cominho em pó	10	gramas
Ervilha congelada	150	gramas
Quiabo	300	gramas
Sal refinado	80	gramas
Azeite extravirgem	100	ml
Frango	2	kg
Salsinha	1	maço
Arroz parboilizado	1	kg
Cenoura	200	gramas
Alho-poró	1	unidade
Sal fino	200	gramas
Salsão pequeno	1	unidade



Galinhada

PREPARO

- 1º** Colocar em uma panela as 300 gramas de cebola, a cenoura, os talos de alho-poró e o salsão, adicionar 3 litros de água e levar ao fogo por aproximadamente 20 minutos.
- 2º** Coar o caldo e utilizar no cozimento da galinhada.
- 3º** Aquecer o azeite em uma panela e refogar o alho, a cebola, os pimentões colorido e o alho-poró cortado em meia lua.
- 4º** Adicionar o tempero paellero e mexer bem para incorporar aos legumes.
- 5º** Colocar o arroz e misturar bem.
- 6º** Acrescentar o caldo de legumes, o frango e tampar a panela, deixar cozinhar por 20 minutos em fogo médio.
- 7º** Corrigir o sal.
- 8º** Finalizar o prato com as ervilhas, o quiabo grelhado e o coentro e salsinha picada.





Vegetariana



Sindicatos
Empresariais



Sistema Comércio



Bife de casca de banana

RENDIMENTO



20
Porções

TEMPO MÉDIO



30
Minutos

Ingredientes	Quantidade	Medida
Casca de banana	1	Kg
Alho cabeça	70	gramas
Sal refinado	80	gramas
Pimenta-do-reino preta moída	2	gramas
Ovo branco	5	unidades
Farinha de trigo	200	gramas
Farinha panko	200	gramas
Óleo de soja	900	ml

PREPARO

- 1º Temperar as cascas de banana com alho, sal e pimenta-do-reino.
- 2º Passar na farinha, no ovo e farinha panko.
- 3º Aquecer o óleo a 170°C e fritar as cascas de bananas.
- 4º Deixar escorrer em papel-toalha para eliminar o excesso de óleo.
- 5º Servir imediatamente.

Sucos



Sindicatos
Empresariais



Sistema Comércio



Suco de melancia com gengibre

RENDIMENTO



1
Litro

TEMPO MÉDIO



10
Minutos

Ingredientes	Quantidade	Medida
Melancia	1,5	kg
Gengibre	100	gramas
Açúcar refinado	100	gramas

PREPARO

- 1º No liquidificador, juntar a melancia e o gengibre.
- 2º Bater pausadamente para que as sementes da melancia não se tornem um purê.
- 3º Quando o suco estiver bem homogêneo, pare de bater.
- 4º Passar o suco por uma peneira bem fina e levar à geladeira.
- 5º Se quiser adoçar, bater com um pouco de açúcar ou de calda de açúcar.
- 6º Servir bem gelado.



Suco de casca de abacaxi com capim-cidreira

RENDIMENTO



2
Litros

TEMPO MÉDIO



15
Minutos

Ingredientes	Quantidade	Medida
Abacaxi	2	unidades
Capim-cidreira	1	maço
Açúcar refinado	300	gramas
Água mineral	1,5	litro

PREPARO

- 1º Colocar no liquidificador a polpa de abacaxi, o capim-cidreira e água.
- 2º Processar bem e em seguida passa pelo chinoy (peneira).
- 3º Colocar em uma jarra e corrigir o açúcar.
- 4º Servir bem gelado.



Suco verde de ora-pro-nóbis

RENDIMENTO



4
Litros

TEMPO MÉDIO



15
Minutos

Ingredientes	Quantidade	Medida
Açúcar refinado	300	gramas
Abacaxi	1	unidade
Água filtrada	2,5	litros
Ora-pro-nóbis	1	maço

PREPARO

- 1º Colocar os ingredientes no liquidificador e bater até ficar bem homogêneo.
- 2º Servir bem gelado.

Petiscos



Sindicatos
Empresariais



Sistema Comércio



Pastéis de banana com queijo

RENDIMENTO



24
Unidades

TEMPO MÉDIO



30
Minutos

Ingredientes	Quantidade	Medida
Massa de pastel	400	gramas
Banana caturra	1	kg
Queijo minas meia-cura	600	gramas
Açúcar refinado	150	gramas
Canela em pó	30	gramas
Óleo de soja	2	litros

PREPARO

- 1º** Rechear a massa de pastel com um pouco da banana e o queijo ralado.
- 2º** Molhar com um pouco de água as bordas e fechar bem para não abrir na hora de fritar.
- 3º** Aquecer o óleo a 170°C e fritar os pastéis.
- 4º** Deixar escorrer em papel-toalha para retirar o excesso de óleo.
- 5º** Em uma vasilha, misturar o açúcar e a canela.
- 6º** Passar os pastéis nessa mistura e servir em seguida.



Brigadeiro de ora-pro-nóbis recheado com queijo

RENDIMENTO



30
Porções

TEMPO MÉDIO



1h20

Ingredientes	Quantidade	Medida
Margarina 80% lipídios	200	gramas
Farinha de trigo sem fermento	200	gramas
Ora-pro-nóbis	4	maços
Aji sal	100	gramas
Queijo meia-cura	400	gramas
Ovo branco	5	unidades
Farinha panko	200	gramas
Caldo de legumes	1	litro
Alho fresco	50	gramas
Óleo de soja	1	litro



Brigadeiro de ora-pro-nóbis recheado com queijo

PREPARO

- 1º** Refogar o ora-pro-nóbis com o alho e um pouco de manteiga, corrigir o sal e reservar.
- 2º** Colocar em uma panela a manteiga e a farinha, mexer até formar uma massa homogênea.
- 3º** Adicionar aos poucos o caldo de legumes e ir mexendo constantemente até formar um creme mais espesso.
- 4º** Acrescentar o ora-pro-nóbis, corrigir o sal e deixar cozinhar bem.
- 5º** A consistência deve ficar como a massa da coxinha.
- 6º** Deixar esfriar para facilitar a modelagem do brigadeiro.
- 7º** Separar em porções de 25 gramas e rechear com o queijo meia-cura.
- 8º** Empanar os brigadeiros na farinha de trigo, ovo e farinha panko.
- 9º** Aquecer o óleo a 170°C e fritar os brigadeiros.
- 10º** Deixar escorrer em papel-toalha para retirar o excesso de óleo.
- 11º** Servir imediatamente.





Pão de queijo recheado

RENDIMENTO



24
Porções

TEMPO MÉDIO



1h30

Ingredientes	Quantidade	Medida
Polvilho azedo	1	kg
Margarina 80% lipídeos	200	gramas
Leite integral	200	ml
Sal refinado	50	gramas
Ovo branco	6	unidades
Farinha de milho	70	gramas
Filé suíno	1	kg
Abacáxi	1	unidade
Requeijão de raspa	300	gramas
Cominho em pó	5	gramas
Colorau	5	gramas



Pão de queijo recheado

PREPARO

- 1º** Colocar em uma bacia o polvilho, o sal e a farinha de milho.
- 2º** Colocar o leite e a margarina em uma panela e levar à fervura, em seguida esquentar o polvilho.
- 3º** Adicionar os ovos e o queijo minas ralado.
- 4º** Amassar bem até ficar uma massa homogênea.
- 5º** Enrolar os pães de queijo e assar em forno pré-aquecido a 170°C por 17 minutos aproximadamente.
- 6º** Deixar esfriar e rechear com o pernil, o abacaxi e finalizar com o requeijão de raspas.





Doces e Sobremesas



Cocada de casca de melancia

RENDIMENTO



800
Gramas

TEMPO MÉDIO



35
Minutos

Ingredientes	Quantidade	Medida
Margarina 80% lipídios	20	gramas
Açúcar refinado	300	gramas
Coco seco natural	600	gramas
Entre casca da melancia	600	gramas

PREPARO

- 1º Caramelizar 100 gramas de açúcar.
- 2º Acrescentar a entre casca da melancia ralada e mexer em fogo baixo.
- 3º Adicionar o coco ralado, o restante do açúcar e 100 ml de água.
- 4º Cozinhar até soltar do fundo da panela.
- 5º Passar a margarina em uma superfície lisa e colocar o doce a colheradas.



Abacaxi tostado com sorvete e farofa de semente de abóbora

RENDIMENTO



20
Porções

TEMPO MÉDIO



50
Minutos

Ingredientes	Quantidade	Medida
Sorvete de creme	300	gramas
Semente de abóbora	150	gramas
Tomilho fresco	150	gramas
Farinha de trigo sem fermento	500	gramas
Manteiga sem sal	300	gramas
Abacaxi maduro	2	unidades
Açúcar refinado	20	gramas

PREPARO

- 1º Cortar o abacaxi em cubos 4x4 .
- 2º Aquecer uma frigideira de teflon e grelhar os cubos de abacaxi em 100 gramas de manteiga, em seguida adicionar o tomilho e reservar.
- 3º Em uma bacia, misturar a farinha, o açúcar e a manteiga restante até obter uma farofa.
- 4º Levar ao forno pré-aquecido por 20 minutos ou até ficar bem torradinha.
- 5º Adicionar as sementes de abóbora torrada e misturar.
- 6º Servir o abacaxi com o sorvete de creme e a farofa de semente de abóbora.

 ·  Fecomércio MG · Sindicatos
Empresariais ·  Sesc ·  Senac

Sistema Comércio
