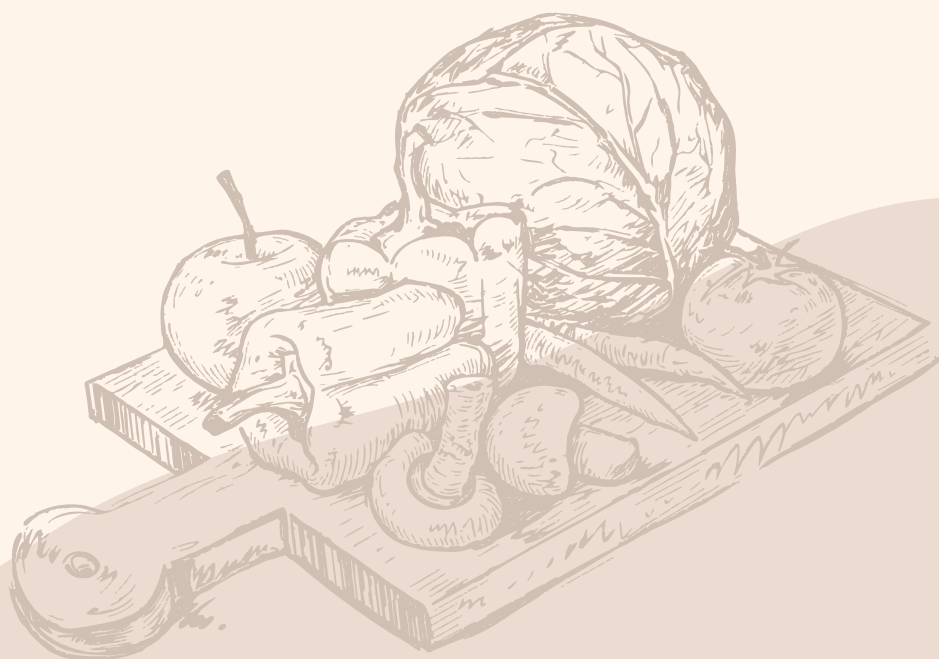


Fartura Junina

*Sabores que celebram tradições, aquecem
encontros e valorizam a cultura popular*

Com Jane Glebia, nutricionista





As festas juninas são tempo de celebração, partilha e sabores que atravessam gerações. É nesse período que a mesa se enche de cores, aromas e receitas que aquecem o corpo e aproximam as pessoas.

Com o tema “Fartura Junina”, este material reúne preparações tradicionais que carregam memória afetiva e o prazer de cozinhar e compartilhar. Ele servirá de guia para os encontros que acontecerão em junho.

As receitas serão conduzidas por Jane Glebia, chef de cozinha com pós-graduação em Cozinha Brasileira e Cozinheiro Chef Internacional. Além de ser professora de pós-graduação em Nutrição Clínica e Cozinha Brasileira, Jane também é Mestre em Ciências da Saúde e pesquisadora de cultura alimentar da Amazônia.

Confira a programação completa:

10/06: caldo de abóbora com gengibre, cuca de banana e quentão sem álcool.

17/06: vatapá paraense, arroz doce e chá de capim-cidreira.

24/06: caldo de feijão com bacon e crocante de castanha, curau de milho e chá de amendoim.

Mais do que alimentar, essas receitas representam encontros, cultura e o valor de estar junto.



Caldo de abóbora com gengibre

Cremoso e aromático, o caldo é uma preparação que combina suavidade e intensidade, ideal para aquecer os dias frios típicos das festas juninas.



INGREDIENTES

- ½ abóbora japonesa sem casca e cortada em cubos;
- 1 colher (sopa) de gengibre ralado;
- 1 cebola picada;
- 3 dentes de alho picados;
- 1,5 litros de água;
- Sal e pimenta-do-reino (a gosto);
- ½ colher (sopa) de óleo Azeite (a gosto).

BENEFÍCIOS

- Auxilia no aquecimento do corpo em dias frios;
- Rico em vitaminas e antioxidantes;
- De fácil digestão e leve para o consumo noturno;
- Combinação que contribui para o bem-estar geral.

MODO DE PREPARO

Em uma panela coloque o óleo e refogue o alho e a cebola. Adicione os cubos de abóbora, o sal e a pimenta do reino.

Refogue bem e adicione a água. Deixe ferver até que a abóbora esteja bem cozida.

Desligue o fogo e transfira o cozido para o liquidificador.

Bata bem e volte o caldo para a panela. Ajuste o sal, a pimenta, se preciso e coloque um fio de azeite.

Sirva com o crocante de casca de abóbora e sementes.

Para fazer o crocante, corte em cubos pequenos a casca da abóbora, junte com a semente e coloque em uma assadeira.

Leve para assar em fogo médio por aproximadamente 30 min.

Dica: Pode ser acompanhado de pães ou torradas.



Cuca de banana

Clássica e reconfortante, a cuca de banana traz o sabor doce e a textura macia que remetem às tradições familiares e às mesas fartas das festas juninas.

INGREDIENTES

MASSA

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1½ xícara (chá) de açúcar
- 3 ovos
- 3 colheres (sopa) de manteiga ou margarina ou óleo de soja
- ¾ de xícara (chá) de leite
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Manteiga ou óleo e farinha de trigo para untar e polvilhar a assadeira
- 2 a 3 bananas bem maduras em rodelas

FAROFA

- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 3 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
- 1½ xícaras (chá) de cascas de banana em cubos bem pequenos
- 1 colher (chá) de canela em pó

BENEFÍCIOS

- Rica em potássio (presente na banana);
- Ideal para momentos de partilha;
- Preparação que valoriza receitas tradicionais.



MODO DE PREPARO

MASSA

Unte a assadeira com manteiga e farinha de trigo. Na tigela da batedeira, coloque a manteiga ou margarina e o açúcar.

Comece batendo na velocidade baixa e aumente gradualmente. Bata por 2 min até formar uma farofa úmida.

Adicione os ovos um a um e bata até obter uma massa cremosa. Diminua a velocidade da batedeira e adicione a farinha em 3 etapas, intercalando com o leite e termine com a farinha para evitar que a massa fique com aspecto talhado.

Bata a cada adição apenas para incorporar os ingredientes. Transfira a massa para a assadeira e nivele bem.

Distribua as rodelas de banana (recheio) sobre a massa, uma ao lado da outra sem sobrepor. Para cobrir, coloque a farofa.

Leve ao forno para assar por cerca de 40 min ou até o bolo crescer e a farofa dourar.

Nessa receita o teste do palito não funciona, pois pode sair molhado por conta da banana.

Retire a cuca do forno e deixe esfriar completamente antes de servir, pois a farofa fica mais crocante depois de fria.

Sirva com uma bola de sorvete.

FAROFA

Em uma assadeira coloque todos os ingredientes.

Leve para assar em temperatura de 180°C.

Mexa de vez em quando.

Retire quando estiver bem crocante.

Dica: Utilize bananas bem maduras para mais sabor e doçura.



Imagem ilustrativa

Quentão sem álcool

Tradicional nas festas juninas, o quentão sem álcool mantém o sabor marcante das especiarias, sendo uma opção acessível e acolhedora para todos os públicos.

INGREDIENTES

- 8 rodelas de gengibre
- 3 maçãs cortadas em cubos pequenos
- 10 unidades de cravo
- 4 unidades de canela em rama
- 1 litro de água
- 1 litro de suco de laranja natural
- 2 colheres (sopa) de mel (opcional)

BENEFÍCIOS

- Promove sensação de aquecimento;
- Rico em especiarias com propriedades aromáticas;
- Alternativa inclusiva, sem álcool;
- Ideal para momentos de convivência.

MODO DE PREPARO

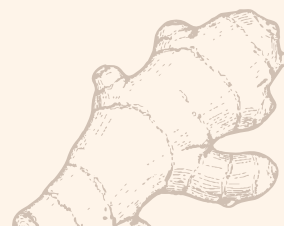
Em uma panela coloque o gengibre, cravo, canela e a água.

Leve para ferver por aproximadamente 20 min.

Adicione a maçã e ferva por mais 5 min.

Desligue o fogo, deixe amornar e coloque o suco de laranja natural.

Dica: Ajuste o açúcar conforme o paladar.



Vatapá Paraense

Tradicional da culinária amazônica, o vatapá paraense é um prato cremoso e marcante, preparado com ingredientes que conferem sabor intenso e identidade cultural.

INGREDIENTES

- 1 ½ kg de camarão seco
- 2 xícaras (chá) de tomate picado
- 1 xícara (chá) de pimentão verde picado
- 2 colheres (sopa) de alho picado
- 1 xícara (chá) de cebola picada
- 3 folhas de chicória-do-pará
- 1 xícara (chá) de cebolinha picada
- 1 xícara (chá) de salsinha picada
- 1 xícara (chá) de coentro picado
- 3 pimentas-de-cheiro
- 1 xícara (chá) de azeite
- 2 xícaras (chá) de leite de coco
- 5 xícaras (chá) de farinha de trigo sem fermento
- 1 litro de água
- 1 litro de tucupi
- 1 xícara (chá) de azeite de dendê
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

BENEFÍCIOS

- Fonte de energia e nutrientes;
- Rico em gorduras boas;
- Preparação completa e bastante nutritiva;
- Valoriza a diversidade da culinária brasileira.



MODO DE PREPARO

Descasque os camarões e coloque as cascas e a cabeça do camarão em uma panela. Adicione água até cobrir por completo.

Leve à panela ao fogo para esquentar e tirar o excesso de sal. Após ferver, escorra toda a água. No copo do liquidificador, coloque a metade da casca e da cabeça do camarão dessalgado e adicione meio litro de água e bata até que triture completamente. Desligue o liquidificador e passe o conteúdo por uma peneira fina, reservando apenas o caldo.

Adicione no copo do liquidificador a metade dos temperos picados (tomate, cebola e alho). Coloque um pouco do caldo reservado anteriormente e bata até triturar completamente os temperos.

Volte essa mistura para a panela e reserve. Em outra panela coloque o tucupi, a chicória-do-pará e sal a gosto. Leve a panela ao fogo, deixe ferver e desligue o fogo. Na panela grande, onde foi reservado o caldo, acrescente toda a farinha de trigo e misture bem fazendo um caldo grosso.

Junte a mistura do tucupi à panela, mexa bem até dissolver tudo e leve ao fogo para engrossar e cozinhar. Lembre-se de mexer sempre para não empelotar. Reserve. Em uma frigideira coloque o azeite e leve ao fogo para aquecer.

Acrescente o alho picado, a cebola e os camarões e refogue. Acrescente a metade dos demais temperos picados que foram reservados e misture refogando bem. Pique as pimentas-de-cheiro e adicione ao refogado.

Junte o refogado do camarão ao creme da panela, incorporando todos os ingredientes. Adicione o azeite de dendê e misture bem.

Ferva por 15 min até a farinha cozinhar bem. Coloque o leite de coco e misture bem até que fique totalmente encorpado. Sirva em seguida.

Dica: Pode ser servido com arroz branco para equilibrar o prato.



Imagem ilustrativa

Arroz Doce

Clássico das festas e encontros familiares, o arroz doce é uma preparação cremosa e delicada, marcada pelo sabor suave e pelo toque de especiarias.

INGREDIENTES

- 3 xícaras (chá) de leite
- 2 xícaras (chá) de água
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (café) de sal
- 3 xícaras (chá) arroz
- 2 ramos de canela
- 3 cravos
- Casca de 1 laranja
- 1 colher (sopa) de raspas de limão
- 1 ½ xícaras (chá) de coco ralado levemente queimado
- Canela em pó a gosto para servir

BENEFÍCIOS

- Fonte de energia rápida;
- Preparação reconfortante e de fácil digestão;
- Rico em cálcio quando preparado com leite;
- Ideal para momentos de pausa e acolhimento.

MODO DE PREPARO

Em uma panela coloque o leite, a água, o açúcar e o sal. Misture bem. Adicione o arroz, a casca de laranja, as raspas de limão, a canela e os cravos.

Leve ao fogo e mexa até começar a ferver. Reduza o fogo e deixe cozinhar por 20 min, mexendo de vez em quando, até que os grãos do arroz estejam macios.

Adicione o coco ralado e o amido de milho. Mexa para deixar o preparo bem cremoso. Desligue o fogo. Polvilhe com canela em pó a gosto na hora de servir.

Dica: Mexa constantemente para garantir cremosidade.



Chá Mate com Capim Cidreira

Refrescante e aromático, o chá mate com capim-cidreira combina o sabor característico do mate com o toque suave e herbal, ideal para momentos de relaxamento.

INGREDIENTES

- 1 litro de água
- 3 colheres (chá) de erva mate
- 3 xícaras(chá) de capim cidreira picado
- 2 maçãs em rodelas

BENEFÍCIOS

- Auxilia no relaxamento e bem-estar;
- Possui propriedades digestivas;
- Bebida leve e versátil;
- Pode contribuir para momentos de pausa e equilíbrio.

MODO DE PREPARO

Em uma panela coloque todos os ingredientes e leve ao fogo.

Deixe ferver por aproximadamente 10 min.

Coe e reserve.

Leve para a geladeira e deixe gelar por pelo menos 3h.

Dica: Não deixe ferver por muito tempo para evitar amargor.



Caldo de Feijão com bacon e crocante de castanha

Saboroso e encorpado, o caldo de feijão com bacon ganha um toque especial com o crocante de castanha, trazendo contraste de texturas e um perfil marcante, ideal para dias frios.

INGREDIENTES

- 3 xícaras (chá) de feijão carioca
- 1 litro de água de remolho
- 1 litro água para cozimento
- 1 folha de louro
- ½ cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher (sopa) de páprica defumada
- 1 colher (café) de sal
- 1 xícara (chá) de bacon em cubos
- ½ xícara (chá) de castanha-do-brasil (Pará)

BENEFÍCIOS

- Fonte de energia e proteínas;
- Rico em ferro e nutrientes presentes no feijão;
- Combinação que promove saciedade;
- Preparação reconfortante e nutritiva.

MODO DE PREPARO

Em um bowl coloque o feijão e a água. Deixe de molho dentro da geladeira por 10h. Após esse período, coe o feijão e despreze a água.

Na panela de pressão coloque o feijão, a água de cozimento e a folha e louro. Cozinhe por aproximadamente 20 min.

Em uma panela coloque o óleo ou azeite e refogue a cebola, o alho e a páprica defumada.

Adicione o feijão e deixe cozinhar por 15 min. Desligue o fogo, deixe amornar e bata no liquidificador.

Em uma frigideira frite o bacon. Adicione a castanha-do-brasil e deixe torrar por mais 10 min. Sirva com o caldinho de feijão.



Curau de Milho

Tradicional e cremoso, o curau de milho é uma preparação doce típica das festas brasileiras, marcada pelo sabor natural do milho e pela textura aveludada.

INGREDIENTES

- 4 espigas de milho verde
- ½ litro de leite (500 ml)
- ½ xícara (chá) de açúcar (70g)
- 1 colher (sopa) de manteiga (15g)
- 1 pitada de sal
- Canela em pó a gosto

BENEFÍCIOS

- Fonte de energia;
- Rico em fibras;
- Contém nutrientes importantes do milho;
- Preparação que remete à cultura e tradição.

MODO DE PREPARO

Debulhe o milho e bata no liquidificador os grãos com metade do leite. Coe para retirar o bagaço.

Em uma panela funda coloque o suco do milho, o leite restante, o açúcar, a manteiga e o sal.

Misture bem. Cozinhe em fogo médio mexendo sem parar até engrossar.

Transfira para um refratário ou dúida em porções individuais. Sirva com canela em pó.

Dica: Mexa constantemente para evitar grumos.



Chá de Amendoim

Cremoso e aromático, o chá de amendoim é uma bebida típica e reconfortante, muito presente em celebrações juninas, com sabor marcante e textura envolvente.

INGREDIENTES

- 1 litro de leite integral
- 2 xícaras (chá) de amendoim torrado e triturado
- 1 xícara (chá) de leite condensado
- 2 colheres (sopa) de leite em pó
- 3 unidades de canela em pau
- 5 unidades de cravo
- 1 pitada de sal

BENEFÍCIOS

- Fonte de energia;
- Rico em gorduras boas;
- Contribui para sensação de saciedade;
- Ideal para aquecer o corpo.

MODO DE PREPARO

Em uma panela coloque todos os ingredientes e deixe ferver por pelo menos 30 min.

Retire os cravos e canela e bata no liquidificador para ficar bem cremoso.


Dica: Bata bem para garantir textura cremosa.




SESC MOGI DAS CRUZES

Rua Rogerio Tacola, 118

Tel.: +55 11 4728-6200

 /sescemogidascruzes

 /sescmogidascruzes

sescsp.org.br/mogidascruzes