



RE

APROVEITAMENTO

CADERNO DE RECEITA REAPROVEITAMENTO DE ALIMENTOS

ALIMENTAÇÃO NA PRÁTICA

Dicas para aproveitamento integral de alimentos



ANO
2021





ÍNDICE

1. Benefícios do aproveitamento integral dos alimentos
2. Bolo de casca de banana
3. Bife de casca de banana
4. Doce de casca de melancia
5. Salpicão de casca de melancia
6. Torta de talos, folhas e verduras
7. Doce de casca de laranja
8. Pudim de pão amanhecido
9. Farofa de casca de melão
10. Chá de casca de maçã com gengibre

BENEFÍCIOS DO APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

Uma alimentação balanceada é a base para uma vida mais equilibrada e saudável. Temos uma infinidade de opções de hortaliças, legumes e frutas, que são nossos grandes aliados na busca pela qualidade de vida. O que muita gente não sabe é que podemos utilizar esses alimentos de forma integral. As cascas, talos e sementes são ricos em nutrientes e em grande parte, são desperdiçados pela falta de conhecimento da população, em geral. O descarte desses alimentos gera um grande impacto ambiental e um grande problema econômico. De acordo com a FAO (Food and Agriculture Organization) das Nações Unidas, cerca de um terço dos alimentos produzidos nunca chega à mesa dos consumidores. Seja por perda na produção, logística, processamento ou distribuição, o fato é que antes mesmo de ser útil, boa parte do alimento produzido se torna resíduo, e o que chega à mesa dos consumidores uma parcela adicional tem como destino os aterros sanitários e lixões. Isso representa cerca de 1,3 bilhões de toneladas de comida que vai para o lixo. Tudo isso é bastante contraditório já que o nosso planeta possui atualmente cerca de 870 milhões de pessoas que passam fome. É necessário buscarmos mais conhecimento sobre a melhor forma de aproveitar integralmente os alimentos e seus nutrientes. Assim, diminuiremos o desperdício e conseqüentemente o lixo produzido que é extremamente tóxico para o meio ambiente.

Aproveite a leitura e as delícias contidas nesse ebook.



BOLO DE CASCA DE BANANA

A casca de banana tem muito mais vitaminas e minerais do que as pessoas imaginam.



Ela contém altas concentrações de vitamina A e vitamina C e também é uma fonte riquíssima de vitamina B6, magnésio e potássio. potássio

INGREDIENTES

- 4 bananas maduras
- 3 xíc de farinha de trigo
- 2 xíc de açúcar
- 2 xíc de leite
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 2 ovos
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de chá de cravo em pó

MODO DE PREPARO

Bata as claras em neve e reserve, descasque as bananas e lave as cascas, leve as cascas ao liquidificador e bata com as gemas, leite e manteiga, até obter uma mistura homogênea, coloque em uma vasilha misture os ingredientes secos e em seguida incorpore a mistura do liquidificador mexendo com ajuda de uma colher, pique as bananas e adicione à massa e em seguida coloque as claras em neve até incorporar, tempere com cravo em pó e despeje a massa em uma forma média untada e polvilhada, leve para assar em forno a 180 graus por 45 minutos. Desenforme e sirva. Fica delicioso!



BIFE DE CASCA DE BANANA

A casca de banana tem muito mais vitaminas e minerais do que as pessoas imaginam.



Ela contém altas concentrações de vitamina A e vitamina C e também é uma fonte riquíssima de vitamina B6, magnésio e potássio. potássio

INGREDIENTES

Cascas de seis (06) bananas maduras
1 xíc de farinha de rosca
2 ovos

3 dentes de alho
1 xíc de farinha de trigo
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Lave as cascas de banana em água corrente e corte as pontas. Retire as cascas na forma de bifés, sem parti-las. Amasse e alho e coloque numa vasilha junto com o sal, coloque as cascas nessa mistura. Bata os ovos como se fosse omelete. Passe as cascas de banana na farinha de trigo, nos ovos batidos e, por último, na farinha de rosca. Frite as cascas em óleo bem quente. Deixe dourar dos dois lados e sirva quente.



DOCE DE CASCA DE MELANCIA

A casca da melancia que jogamos é rica em vitaminas, A, B6, C, zinco, potássio e magnésio.



A casca de melancia contém licopeno, um antioxidante que protege o organismo de doenças, melhora a circulação sanguínea além de ajudar na perda de peso.

INGREDIENTES

2 xíc (chá) de casca de melancia
1 1/2 xíc (chá) de açúcar

1/4 xíc (chá) de água
6 unidades de cravo

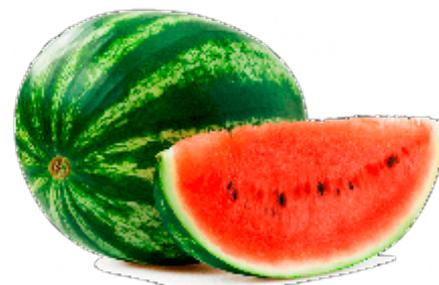
MODO DE PREPARO

Retire a casca verde da melancia e utilize a branca, corte em cubos e reserve, faça uma calda com o açúcar, a água e o cravo, acrescente a casca da melancia e deixe cozinhar até apurar.



SALPICÃO DE CASCA DE MELANCIA

A casca da melancia que jogamos é rica em vitaminas, A, B6, C, zinco, potássio e magnésio.



A casca de melancia contém licopeno, um antioxidante que protege o organismo de doenças, melhora a circulação sanguínea além de ajudar na perda de peso.

INGREDIENTES

5 xíc (chá) de casca de melancia ralada
Sal a gosto
300g peito de frango desfiado
1 1/2 xíc (chá) salsão cortado

1/4 xíc (chá) cebola
2 colheres (sopa) salsa
1 limão
1/2 xíc maionese

MODO DE PREPARO

Lave muito bem a melancia; corte em pedaços e descasque; rale a casca da melancia em ralo fino; ferva as cascas raladas em água e sal, até que fiquem macias; Reserve; Cozinhe o peito de frango em água e sal, desfie e reserve.



TORTA DE TALOS, FOLHAS E VERDURAS

Essa parte do alimento é fonte de vários nutrientes importantes: vitaminas do complexo B, A, C e K, antioxidantes e minerais como ferro, potássio, cálcio e fósforo.



Devido o grande poder nutritivo, o ideal é que você aproveite os talos para consumir todos esses nutrientes.

INGREDIENTES

Talos e folhas de brócolis, couve-flor, cenoura, beterraba e nabo

3 ovos

1/2 xícara de óleo

1 xíc de leite

2 xíc de farinha de trigo

2 colheres de sopa de amido de milho

1 colher de sopa de fermento

1 cubinho de caldo (*sabor de sua preferência*)

MODO DE PREPARO

Pique todos os talos e folhas bem fininhos. Refogue com os temperos de costume e reserve. Bata no liquidificador todos os ingredientes, um de cada vez. Unte a forma e asse em forma preaquecido durante 30 minutos.



DOCE DE CASCA DE LARANJA

A casca de laranja assim como a poupa é rica em vitamina A, folato, riboflavina, tiamina, vitamina B6 e cálcio.



Da mesma maneira, é rica em compostos vegetais como polifenóis, que ajuda a prevenir e gerenciar muitas condições crônicas, como diabetes tipo 2, obesidade e Alzheimer.

INGREDIENTES

Cascas de seis (6) laranjas
Açúcar (o mesmo peso das cascas)
Cravo e canela em pau a gosto

MODO DE PREPARO

Corte a casca da laranja em quatro. Deixe-as de molho em água de um dia para outro. Troque a água várias vezes. Corte as cascas pelo meio, depois em fatias finas. Coloque em uma panela, cubra com água e ferva por mais ou menos 15 minutos. Escorra a água. Coloque o mesmo peso das cascas em quantidade de açúcar, cravo e canela. Leve as cascas ao fogo para apurar.



PUDIM DE PÃO AMANHECIDO

O pão está presente não só em nossa primeira refeição, quanto ao longo do dia. Este alimento é uma excelente fonte de energia, minerais, vitaminas e fibras essenciais.



Este alimento é uma excelente fonte de energia, minerais, vitaminas e fibras essenciais.

INGREDIENTES

3 pães pequenos amanhecidos
500 ml de leite
3 ovo inteiros

2 xíc (chá) de açúcar
raspa de limão a gosto
1 xíc (chá) de coco ralado fresco

MODO DE PREPARO

Corte os pãezinhos em rodela com aproximadamente 2 cm de espessura cada. Distribua as rodela de pão no fundo do refratário. No liquidificador, bata o leite, os ovos e o açúcar. Acrescente as raspas de limão e o coco. Despeje a mistura sobre o pão. Asse em banho-maria no forno, preaquecido, por 30 minutos. Espere amornar e leve à geladeira para servir gelado.



FAROFA DE CASCA DE MELÃO

A casca do melão contém poderosos antioxidantes, que têm a função de proteger o fruto do desgaste causado pela ação do tempo, do ataque de insetos e microrganismos.



Por isso, quando consumimos essa parte, nosso organismo se beneficia dessa proteção.

INGREDIENTES

1 xíc (chá) casca de melão picada
2 colheres (sopa) óleo
2 colheres (sopa) cebola picada
2 dentes alho picado
1 xíc (chá) talos de agrião picados

1 xíc (chá) suco de casca de abacaxi
1 xíc (chá) tomate picado
2 xíc (chá) de farinha de mandioca
Água
sal a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe a casca de melão até ficar macia e reserve. Em uma panela, aqueça o óleo, doure a cebola e o alho. Acrescente os talos de agrião, a casca de melão e refogue. Junte o suco e o sal. Deixe levantar ferver. Por último, acrescente o tomate picado e a farinha de mandioca. Mexa bem e sirva quente ou frio.

Chá DE CASCA DE MAÇA COM GENGIBRE

O chá gelado de maçã com gengibre é um bom caminho para recuperar as forças e aumentar a disposição. Também contribui para uma boa noite de sono e evita indigestão.



A maçã tem alto poder antioxidante e é rica em vitaminas A, B1, B2, C e niacina. Ajuda a manter bons níveis de colesterol e a limpar as cordas vocais.

INGREDIENTES

1 litro de água mineral

Cascas de 4 maçãs

1 colher de sopa de gengibre picado

Açúcar ou mel a gosto

MODO DE PREPARO

Pegue a casca de quatro maçãs e coloque-as de molho em um litro de água fria para infusão. Descasque cinco gramas de gengibre, corte-o em tiras finas e coloque junto à água com as cascas da fruta. Leve à mistura ao fogo. Quando levantar fervura, abaixe o fogo e deixe apurar por mais dez minutos. Coe antes de servir.





câmara
Sustentável
Plantando ações sustentáveis
Tangará da Serra - MT



CÂMARA MUNICIPAL DE
TANGARÁ DA SERRA

www.tangaradaserra.mt.leg.br