

LIVRO DE RECEITAS

A large teal fork is positioned vertically on the right side of the page. Behind it, there are several thick, expressive orange brushstrokes that create a textured, painterly effect. Small, horizontal teal and purple brushstrokes are scattered around the main graphic.

APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO,
CULTURA E DESPORTO DE CATANDUVÁS - SC

Elaborado por:

Nutricionista: Antônia Bianchi
**Cozinheiras, manipuladoras
de alimento e agentes de**

copa e higienização:

Alcemerli Maria Cavalheiro;

Benilde Rezende;

Claudete Tenutti;

Delsi da Costa Vieira;

Dirce Aparecida Siqueira Molin

Eliane Moraes de Souza;

Elizângela Camila Pagotto

Pedroso;

Elisangela Nied;

Linete Fátima Lazaretti;

Jucelir Aparecida Bandeira do

Amaral

Juliana Medeiros;

Marli Salete Novelo;

Mônica Bossacro Sartori;

Rosângela Aparecida Meras

Pereira

Rosimerli da Rosa Machado;

Rosinei Terezinha da Silva;

Simone Anderson;

Taiassu Alves Lisboa.



**APROVEITAMENTO
INTEGRAL DOS
ALIMENTOS É UTILIZAR
TODAS AS PARTES DAS
FRUTAS E VEGETAIS,
COMO AS CASCAS,
TALOS E FOLHAS.**

**A ALIMENTAÇÃO
INTEGRAL POSSUI
COMO PRINCÍPIO A
DIVERSIDADE DE
ALIMENTOS E A
COMPLEMENTAÇÃO DE
REFEIÇÕES, COM O
OBJETIVO DE REDUZIR
CUSTO E EVITAR
DESPERDÍCIO.**

**ESTAS PARTES DOS
ALIMENTOS CONTÉM
MUITAS FIBRAS E
NUTRIENTES!**



Alimentos que podem ser aproveitados integralmente:

- **Folhas:** cenoura, beterraba, batata doce, nabo, couve-flor, abóbora, hortelã e rabanete;
- **Cascas:** batata inglesa, banana, tangerina, laranja, mamão, pepino, maçã, abacaxi, berinjela, beterraba, melão, maracujá, goiaba, manga, abóbora;
- **Talos:** couve-flor, brócolis, beterraba;
- **Entrecascas de melancia,** maracujá;
- **Sementes:** abóbora, melão;
- **Pão amanhecido e biscoitos quebrados.**



Para melhor aproveitamento dos alimentos:

COMPRAS: preferir os vegetais e frutas da época e da sua região.

CONSERVAR BEM OS ALIMENTOS: armazenar em prateleiras limpas e em temperaturas adequadas.



PREPARAR BEM OS ALIMENTOS: lavar os alimentos antes de utilizá-los, retirar cuidadosamente as cascas e preparar apenas a quantidade necessária para a refeição de sua família.

Dicas:

Preparem e façam as refeições em família, em locais calmos e apropriados;

Pesquise sobre a origem e os benefícios dos alimentos que você e sua família consome;

Prefira os alimentos *in natura*;

Evite os alimentos industrializados;

Reduza o consumo de açúcar;

Se possível, faça uma horta em casa.



Bolo de casca de maçã



Ingredientes:

- 2 maçãs picadas com casca;
- 1 banana cortada em rodela;
- 2 ovos;
- ½ xícara de açúcar mascavo;
- 1 xícara de aveia;
- 1 colher de sopa de fermento;

Modo de preparo:

- No liquidificador coloque os ovos, as maçãs e as bananas. Junte o açúcar e bata. Reserve. Em uma tigela, junte o farelo de aveia, o fermento e misture. Junte a massa de maçã. Coloque em uma forma untada com óleo. Leve ao forno médio por 30 min ou faça o teste do palito.

Arroz Caipira



Ingredientes:

- Abóbora picada com casca – 1 e ½ xícara;
- Óleo de soja – 2 colheres de sopa;
- Cebola picada – 2 colheres de sopa;
- Alho picado – 1 dente;
- Couve picada 1 xícara de chá;
- Tomate picado - ¾ de xícara;
- Sal – a gosto;
- Arroz – 4 xícaras de chá (5 porções).

Modo de preparo:

- Cozinhe a abóbora até ficar “al dente” e reserve. Repique a couve. Reserve. Em uma panela, aqueça o óleo e doure a cebola e o alho, acrescente a couve, a abóbora as cascas e o tomate e deixe refogar. Junte o arroz cozido, misture bem e sirva quente.

Torta salgada com recheio de talos



Ingredientes:

- 3 xícaras de chá de farinha de trigo;
- 3 ovos;
- 1 xícara de chá de abóbora;
- 1 xícara de chá de talo de couve e salsa;
- 1 cenoura ralada;
- Queijo picadinho;
- 1 cebola pequena;
- 1 dente de alho;
- 1 copo de leite;
- Sal a gosto;
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó.

Recheio:

- Refogar a cebola, alho e cenoura com os talos;

Massa:

- Colocar os ovos, a casca de abóbora, o óleo, o queijo ralado, leite e o sal no liquidificador.
- Despejar a massa em um recipiente e misturar a farinha, depois misturar o recheio e o fermento em pó;
- Colocar em uma forma untada e levar ao forno pré-aquecido por cerca de 30 minutos.

Bolo de beterraba



Ingredientes:

- 2 xícaras de chá de suco de talos de beterraba;
- ½ xícara de chá de leite;
- 1 colher de sopa de amido de milho;
- 1 colher de café de sal;
- 3 ovos.

Modo de preparo:

- Para o suco, bata no liquidificador os talos e as cascas de três beterrabas com um pouco de água, o suficiente para 3 copos de suco. Bata muito bem os ovos e junte o suco de talos e cascas, o leite (já misturado com o amido) e o sal.
- Derrame a massa numa assadeira untada leve para assar em banho Maria por aproximadamente 40 minutos. Esfrie e desenforme com cuidado sobre um prato.
- Para servir, decore com as folhas de beterraba.

Cupcake de casca de abóbora



Ingredientes:

- 400g de casca de abóbora;
- 250g de farinha de arroz ou de trigo;
- 250ml de óleo de soja;
- 150g de açúcar mascavo;
- 3 gemas;
- 1 colher de sopa de fermento em pó;
- 3 claras em neve.

Modo de preparo:

- Bata bem no liquidificador a casca de abóbora com o açúcar, as gemas e o óleo.
- Transfira para uma bacia, misture o fermento peneirado com a farinha e por último junte as claras em neve
- Coloque nas forminhas e leve para assar.

Bolo de casca de banana



Ingredientes:

- 4 unidades de casca de banana
- 2 unidades de ovo
- 2 xícaras de leite
- 2 colheres sopa de óleo de soja
- 3 xícaras de chá de açúcar mascavo
- 3 xícaras de chá de farinha de rosca
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de preparo:

- Bata as claras em neve e reserve, na geladeira
- Bata no liquidificador as gemas, o leite, o óleo, o açúcar e as cascas de banana.
- Despeje a mistura em uma vasilha e acrescenta a farinha de rosca. Mexa bem.
- Por último misture delicadamente as claras em neve e o fermento.
- Despeje em uma assadeira untada.
- Leve ao forno médio pré-aquecido por aproximadamente 40 minutos.

Sorvete de manga com casca



Ingredientes:

- 2 xícaras de água;
- 2 com casca sem caroço (congelada);
- 1 banana congelada.

Modo de preparo:

- Bater no liquidificador os ingredientes e servir em seguida!

Hamburguer de casca de banana



Ingredientes:

- Cascas de 4 bananas bem lavadas e cortadas;
- 2 xícaras de chá de farinha de sua escolha;
- 1 cenoura pequena ralada;
- 1 cebola média picadinha;
- 1 colher de chá de alho;
- 1 xícara de chá de óleo .
- 1 xícara de chá de aveia;

Modo de Preparo:

- Antes de começar, preaqueça o forno a 180°C.
- Bata todos os ingredientes no processador ou liquidificador (exceto a aveia) até que vire uma massa úmida.
- Despeje a mistura em uma tigela grande e misture manualmente a aveia.
- Molde os hambúrgueres e leve ao forno em uma assadeira untada. Asse por 35 minutos, aproximadamente.

Chá de casca de abacaxi ou de maçã



Ingredientes:

- Cascas de 4 maçãs OU de 1 abacaxi
- Canela
- Água

Modo de Preparo:

- Pegue a casca e coloque-as de molho em um litro de água fria para infusão. Leve ao fogo.
- Quando levantar fervura, abaixe o fogo e deixe apurar por mais dez minutos.
- Coe antes de servir.

Pizza de pão



Ingredientes:

- 2 tomates picados
- 1 cebola picada
- 4 dentes de alho amassados
- Orégano a gosto
- Sal a gosto
- 4 pães franceses amanhecidos
- 200g de frango desfiado
- 200g de queijo
- Óleo de soja

Modo de Preparo

- Refogue o alho e a cebola no óleo. Acrescente o tomate e o sal até formar um molho cremoso. Coloque os pães cortados em rodelas numa assadeira, jogue todo o molho em cima dos pães e acrescente o presunto por cima.
- Cubra com bastante queijo e com orégano. Coloque a assadeira no forno médio pré-aquecido até que o queijo derreta.

APROVEITE E COMPARTILHE!



**PREFEITURA DE
CATANDUVAS**