

COMBATE AO **DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS**

RECEITAS PRÁTICAS & FÁCEIS



**COMBATE AO DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS:
RECEITAS PRÁTICAS E FÁCEIS**

2020

Projeto de Extensão do Curso de Nutrição e Gastronomia UniFil

Centro Universitário Filadélfia

ORGANIZADORES

Thanise Pitelli de Nigro
Joelson Graciano Feliciano

Número de ISBN

978-85-61986-74-2

INFORMAÇÕES TÉCNICAS

Presidente _____ Ana Maria Moraes Gomes
Vice-Presidente _____ José Carlos Ricci
Secretária _____ Edna Virginia Castilho Monteiro de Mello
Tesoureiro _____ Getúlio Hideaki Kakitani
Chanceler _____ Rev. Dr. Osni Ferreira
Reitor _____ Dr. Eleazar Ferreira



Catálogo na Fonte

Combate ao desperdício: receitas práticas e fáceis/ organização
Joelson Graciano Feliciano, Thanise Pitelli de Nigro – Londrina:
EdUnifil, 2019.

pdf.

ISBN 978-85-61986-74-2

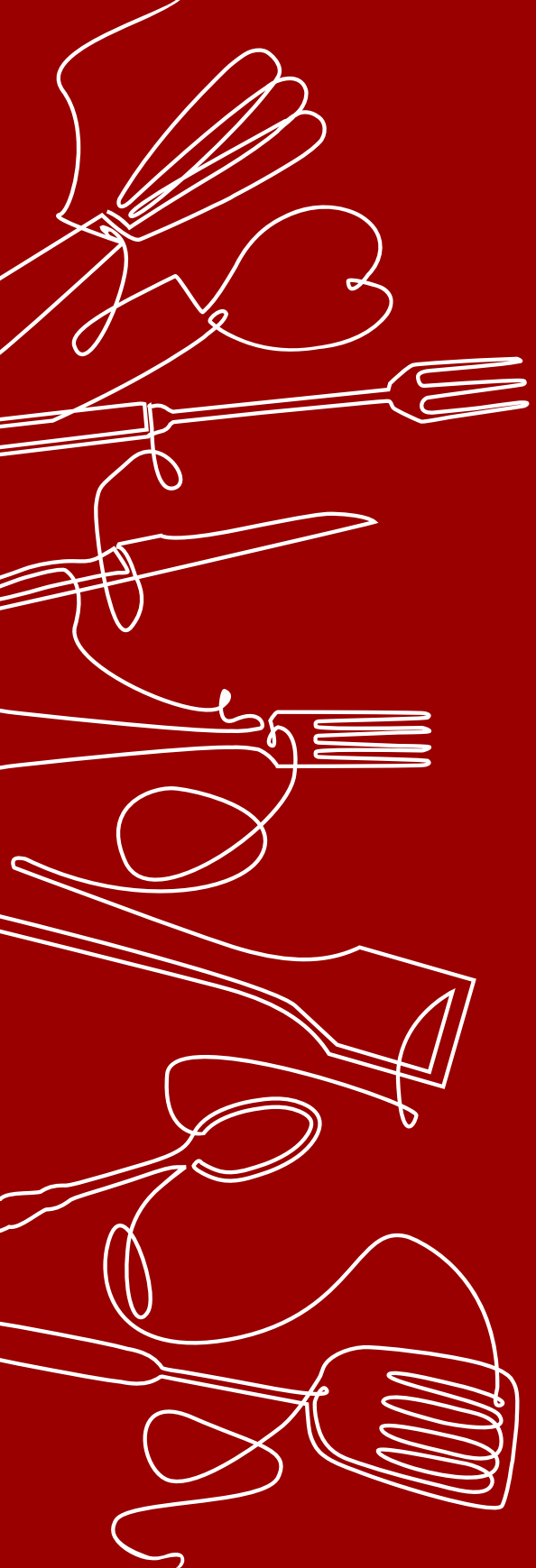
Inclui bibliografia

1. Culinária 2. Gastronomia 3. Receitas. I. Feliciano, Joelson
Graciano, org. II Nigro, Thanise Pitelli de, org. IV. Título.

CDD – 641

Bibliotecária Responsável

Erminda da Conceição Silva de Carvalho CRB9/1756



APRESENTAÇÃO

A base de uma alimentação saudável é a comida de verdade, ideia que norteia este livro, resultado de um projeto de extensão e de pesquisa dos cursos de Gastronomia e de Nutrição do Centro Universitário Filadélfia (UniFiL) e foi organizado pelos docentes Joelson Graciano Feliciano, gastrólogo e engenheiro agrônomo, especialista em Gestão em Gastronomia e em Habilidades de Cozinha na Recipease Jamie Oliver/Brighton-UK e pela professora Thanise Pitelli de Nigro, nutricionista e tecnóloga em alimentos e mestra em Ciência de Alimentos.

Desde 2016 uma equipe de professores e alunos se dedicaram a elaborar novas receitas visando o aproveitamento integral dos alimentos e o combate ao desperdício, bem como pesquisar sobre o desperdício de alimentos e unir os conhecimentos da nutrição e da gastronomia para obter preparações saudáveis, nutritivas e repletas de sabor.

Durante a pesquisa realizada, alguns pontos ressaltaram a importância do aproveitamento integral dos alimentos, sendo eles:

- Aprender a manipular alimentos, conservá-los e sanitizá-los (ou higienizar) ajudará a evitar o desperdício de alimentos e manutenção dos nutrientes.
- Utilizar os alimentos integralmente é um be-

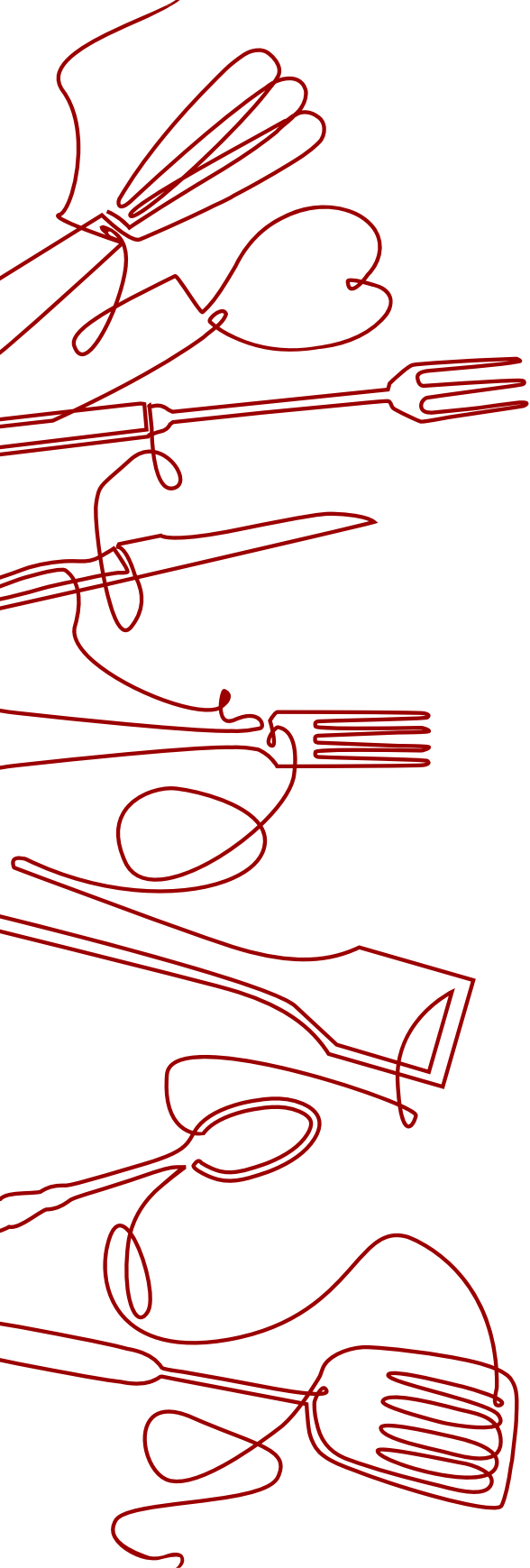
nefício à saúde pois, as partes geralmente descartadas possuem diversos nutrientes.

- Reaproveitar sobras de alimentos é outra forma de evitar desperdício, mas não é preciso comer o alimento da forma que foi ingerido no dia anterior, pode-se mudar o seu sabor, aparência e textura. Por exemplo, com o arroz, pode-se fazer bolinhos, massa de pizza, risotos, sopas e outras receitas saborosas.

As receitas desenvolvidas são fáceis de serem reproduzidas, contam com ingredientes acessíveis e, muitas vezes, possíveis de serem adaptadas com outros ingredientes disponíveis em casa.

A cada receita, apresenta-se a informação nutricional de macronutrientes e calorias que foram calculados com auxílio do DietPro Rotulagem®, reforçando que as receitas, além de saborosas, são nutritivas, demonstrando o quanto a gastronomia e a nutrição podem ser aliadas na busca de uma vida mais saudável.

Vamos lá?



AGRADECIMENTOS

Nossos agradecimentos a toda equipe de docentes, discentes e profissionais, mencionados abaixo, pois esse livro não seria possível sem a participação de cada um que se dedicou ao projeto de extensão e pesquisa que originou esse livro.

- Alana Piovezan
- Amanda de Andrade
- Arthur Vinicius de Souza
- Beatriz Terra Rodrigues de Oliveira
- Carolina Nakamura
- Danley dos Reis Gonsani
- Débora Klocker de Camargo
- Diego Fernandes Ortega
- Erika Sayuri Tiba
- Gabriel Yoshiyuki Shimabukuro
- Helenize Paranzini Bordini
- Heloisa Buck Perina
- Igor Shoiti Shiraishi
- Ingrid Felicidade
- Jéssica Martins Rosa Campos
- Jessica Paula Lolata
- José Augusto de Souza
- José Edson Feitosa da Silva
- Laura Laleska Savarego Campos
- Louryana Padilha Campos
- Lucas Matheus de Rezende Kurita
- Mariana Caldi Gomes Catai
- Natalia Bresciani Seixas
- Patricia de Oliveira Ferreira
- Prof. Carolina Carmona Dias
- Prof. Claudia Diana de Oliveira
- Prof. Marcia Pires Ferreira
- Prof. Pedro Henrique Freitas Cardines
- Renata Toncovitch das Neves
- Susan Webber de Souza
- Tania Mara Ferreto de Araújo
- Taynah de Oliveira Galassi

Também agradecemos, principalmente, ao Centro Universitário Filadélfia (UniFiL) e dos Coordenadores de Pesquisa e Extensão – Uni-Fil, que garantiram todo o apoio financeiro e estrutural para realização deste projeto.

SUMÁRIO

1 Macronutrientes e Micronutrientes

Louryana Padilha Campos; Susan Webber de Souza

2 Alimentação Saudável: uma Possibilidade ao seu Alcance

Ingrid Felicidade

3 O Desperdício De Alimentos

Renata Toncovitch das Neves

4 Sazonalidade

Pedro Henrique Freitas Cardines

5 Medidas Caseiras

Marcia Pires Ferreira

6 Pré-Preparos E Preparações Base

Joelson Graciano Feliciano; Thanise Pitelli de Nigro

7 Receitas Para Aproveitamento Integral de Alimentos

Água Saborizada

Jéssica Martins Rosa Campos

Aperitivo de Semente de Abóbora

Laura Laleska Savarego Campos

Arroz Colorido

Carolina Carmona Dias

Aspic de Melão

Erika Sayuri Tiba

Assado de Vegetais

Gabriel Yoshiyuki Shimabukuro

Bife de Casca de Banana com Farofa de Melão

Alana Piovezan

Bolinho de Arroz com Mortadela Defumada

Arthur Vinicius de Souza

Bolinho de Carne e Vegetais

Danley dos Reis Gonsani

08 Bolinho de Arroz com Vegetais 38

Diego Fernandes Ortega

11 Bolo de Salada de Frutas 40

Cláudia Diana de Oliveira

14 Bolo de Cenoura com Calda de Banana Verde e Chocolate 42

José Augusto de Souza

16 Bolo de Laranja com Calda 44

Cláudia Diana de Oliveira

20 Bolo Salgado de Pão com Legumes 46

Igor Shoiti Shiraishi

22 Chá Gelado de Maçã e Limão 48

José Edson Feitosa da Silva

24 Charutos com Folha de Beterraba 50

Helenize Paranzini Bordini

25 Chips de Batata 52

Danley dos Reis Gonsani

26 Cocada com Casca de Melão 53

Natalia Bresciani Seixas

27 Conserva de Vegetais 55

Carolina Nakamura

29 Crepe com Folhas de Couve-Flor 57

Mariana Caldi Gomes Catai

30 Croquete de Carne Moída 59

Alana Piovezan

32 Doce de Casca de Laranja 61

Laura Laleska Savarengo Campos

SUMÁRIO

Doce de Casca de Melancia

Lucas Matheus de Rezende Kurita

Esfihas de Folhas de Couve-Flor e Brócolis

Joelson Graciano Feliciano

Geleia com Pectina Natural

Thanise Pitelli de Nigro

Hamburguer Vegetal com Aveia

Diego Fernandes Ortega

Macarrão com Molho de Casca de Berinjela

Gabriel Yoshiyuki Shimabukuro

Macarrão ao Pesto

Amanda de Andrade

Manjar de Beterraba

Erika Sayuri Tiba

Maria Mole de Abacaxi

Débora Klocker de Camargo

Minestrone

Taynah de Oliveira Galassi

Mousse de Pêssego

Débora Klocker de Camargo

Nhoque de Arroz com Molho Pomodoro

Tania Mara Ferreto de Araújo

Nhoque de Abóbora Cabotiá

Beatriz Terra Rodrigues de Oliveira

62 Pão de Abacaxi com Calda

Heloisa Buck Perina

64 Pão de Beterraba e Aveia com Patê Verde

Thanise Pitelli de Nigro

66 Pastel Doce e Salgado

Joelson Graciano Feliciano

68 Petisco de Frutas Cristalizadas

Patricia de Oliveira Ferreira

70 Pizza de Espinafre com Massa de Couve-Flor

Mariana Caldi Gomes Catai

72 Pudim de Goiaba

Jéssica Paula Lolata

74 Pudim de Pão

Tania Mara Ferreto de Araújo

76 Quibe de Banana

Helenize Paranzini Bordini

78 Quiche de Queijo com Coração de Bananeira

Jéssica Paula Lolata

80 Refrigerante Caseiro

Jéssica Martins Rosa Campos

82 Rocambole de Vegetais

Heloisa Buck Perina

84 Sopa Creme de Vegetais

Carolina Nakamura

86

88

90

93

95

97

99

101

103

105

107

109

SUMÁRIO

Sorbet de Manga <i>Lucas Matheus de Rezende Kurita</i>	111
Suco de Frutas <i>Natalia Bresciani Seixas</i>	113
Tempurá de Brócolis e Couve-Flor <i>Arthur Vinicius de Souza</i>	114
Torta de Pão com Banana <i>Beatriz Terra Rodrigues de Oliveira</i>	116
Torta Suflê de Arroz <i>Carolina Carmona Dias</i>	118

1

MACRONUTRIENTES E MICRONUTRIENTES

Louryana Padilha Campos; Susan Webber de Souza

Carboidratos, lipídeos (gorduras) e proteínas fornecem 90% do peso seco da dieta e 100% de sua energia, que são contabilizados em calorias (cal ou kcal). Cada um desses macronutrientes, fornece energia para o organismo em diferentes proporções e tempo, pois carboidratos são fontes de energia rápida e gorduras mais lenta.

Tais macronutrientes são digeridos no intestino, onde são decompostas em suas unidades básicas, como observado na Figura 1:



O organismo usa essas unidades básicas para construir substâncias necessárias para o crescimento, manutenção e atividade orgânica.

Os carboidratos podem ser encontrados em alimentos como: cereais (arroz, trigo, milho), tubérculos (batata, inhame, mandioca) e nos açúcares propriamente dito. As fontes de açúcar incluem os açúcares naturais como leite e frutas, além de outras fontes como açúcar branco, mascavo, melaço e mel. Sabe-se que importância dos carboidratos para a saúde é fundamental, já que são os responsáveis pelo fornecimento de energia e são o combustível para o sistema nervoso central. Cada grama de carboidrato fornece 4 calorias.

Os lipídeos ou gorduras, também são alimentos energéticos, sendo que cada grama fornece 9 calorias, também compõem membranas celulares, além de auxiliar a absorção de vitaminas pelo organismo. Os ácidos graxos essenciais ajudam no funcionamento do corpo, mas como não são sintetizados pelo organismo, sendo necessária sua ingestão através da dieta. Eles incluem o ácido linoleico e o ácido linolênico, presentes em certos óleos vegetais, e que são essenciais para o desenvolvimento do cérebro. No entanto, eles também estão presentes em certos óleos de peixes marinhos, que são uma fonte mais eficiente. As gorduras também podem ser encontradas em laticínios como a manteiga ou carnes, aves, nozes, abacate e coco.

As proteínas são as moléculas formadoras dos órgãos e tecidos, além disso, são usadas para reparar danos e combater infecções. Os alimentos ricos em proteínas são carnes, aves, ovos, produtos de soja, nozes e podem ser encontradas em laticínios e cada grama de proteína fornece 4 calorias. As fontes vegetais de proteínas, tendem a ter menor quantidade de gordura saturada e fornecer fibras e outros nutrientes promovendo o bem-estar e saúde.

Para o organismo dos seres humanos funcionarem de maneira correta, são necessários a ingestão de diversos nutrientes diariamente que podem ser encontrados nos alimentos. Além dos macronutrientes, que fornecem calorias, existem os nutrientes que não geram calorias, os micronutrientes: vitaminas e sais minerais.

As vitaminas são compostos orgânicos essenciais em funções básicas dos seres vivos, como metabolis-

mo, equilíbrio mineral e conservação de estruturas e tecidos. Os seres humanos não têm a capacidade de sintetizar vitaminas, consequentemente há a necessidade de obtê-las através da dieta.

A carência de vitaminas provoca estados clínicos bem estabelecidos, causando alterações bioquímicas e funcionais, por outro lado, uma ingestão excessiva destes micronutrientes também pode causar doenças. É importante lembrar que as necessidades vitamínicas de cada indivíduo variam de acordo com fatores, como idade, clima, atividade exercida e estresse.

A quantidade de vitaminas presente nos alimentos não é constante, ela pode variar de acordo com a estação do ano em que a planta foi cultivada, o tipo de solo ou a forma de cozimento. Grande parte das vitaminas se altera quando o alimento é submetido ao calor e à luz.

São reconhecidas treze vitaminas necessárias para a manutenção do corpo humano, dentro dessas, a vitamina A que atua na visão, na regeneração da pele e aumenta a resistência a infecções, ela pode ser encontrada em legumes, ovos e frutas. Já a vitamina D é produzida na pele, desde que haja uma exposição mínima aos raios solares, tem função essencial no metabolismo e na absorção intestinal do cálcio e fósforo. A vitamina E é necessária para as membranas das células do corpo, participa da coagulação do sangue, aumenta o sistema imunológico e retarda os efeitos do envelhecimento. Brócolis, abacate e gema de ovos são fontes de vitamina E para o organismo.

Complementando, a vitamina K é fundamental para a coagulação ideal do sangue, a falta dela pode causar hemorragias graves, pode-se obtê-la através da ingestão de legumes, fígado e ovos. As vitaminas do complexo B têm diversas funções no metabolismo, como combater a dor muscular, manter pele e mucosas saudáveis, regulação do apetite, prevenção de degeneração celular, entre outros.

Os minerais, assim como as vitaminas, não podem ser sintetizados pelo organismo, e desempenham diversas funções como a regulação do metabolismo enzimático, manutenção do metabolismo ácido-base e pressão osmótica. Atuam, também, na composição de enzimas, hormônios, secreções e proteínas teciduais.

Para praticantes de atividades esportivas, os minerais são importantes, uma vez que durante a prática do exercício ocorre a perda de água pelo suor que é sempre acompanhada de minerais como sódio, cloreto, potássio, magnésio e cálcio. A falta desses minerais pode resultar em câimbras musculares.

As quantidades necessárias de cada mineral variam de microgramas a gramas por dia. É importante saber que o excesso na ingestão de minerais pode acarretar prejuízo na sua absorção e utilização. Uma alimentação balanceada, normalmente é suficiente para suprir as necessidades nutricionais diárias dos minerais. Legumes, carnes, ovos, frutas e frutos do mar são fontes de minerais e devem ser incluídos

diariamente nas refeições.

Além dos nutrientes citados, existem as fibras alimentares, que são tipos de carboidratos não digeríveis pelo organismo. O consumo adequado de fibras contribui para a prevenção de doenças crônicas pois as fibras auxiliam na regulação do trânsito intestinal, favorecendo seu melhor funcionamento. Além disso, as fibras contribuem para o retardamento do esvaziamento gástrico.

As fibras podem ser classificadas em solúveis ou insolúveis, conforme sua solubilidade no sistema gastrointestinal. As insolúveis incluem a celulose (feijões, maçã, repolho, raízes vegetais), hemiceluloses tipo B (farelo, cereais, soja, grãos integrais) e lignina (vegetais maduros e trigo). As fibras solúveis incluem a pectina (maçã, casca de frutas cítricas e morango), as gomas (aveia, leguminosas) e algumas hemiceluloses.

A recomendação diária de ingestão de fibras é de 20 a 30 gramas. Diante dos diversos benefícios para a saúde, uma dieta rica em fibras é necessária para a manutenção da saúde. Incluir diariamente nas refeições cereais integrais, feijões, verduras, legumes e frutas é suficiente para obter a quantidade necessária de fibras, vitaminas, minerais e antioxidantes que previnem doenças e favorecem a promoção da saúde e da qualidade de vida.

Vale ressaltar que, aproximadamente, 70% do organismo humano é composto por água. Ela está presente em praticamente todos os processos fisiológicos e bioquímicos do corpo, transportando nutrientes e eliminando toxinas. Ela é um componente fundamental para a formação de líquidos corporais como a saliva, lágrimas, urina e fluidez dos órgãos e tecidos. Dentre as funções da água, é importante citar a manutenção da temperatura corporal por meio do suor e da absorção do calor produzido pelos processos metabólicos, além da participação na absorção e transporte de nutrientes e outros produtos do metabolismo através do plasma.

Para a manutenção da saúde, os seres humanos devem consumir água constantemente. Essa reposição é necessária para manter os níveis normais de fluídos, melhorando a saúde interna e externa do corpo. A quantidade diária de ingestão de água varia para cada indivíduo, deve-se levar em consideração o peso corporal, a idade, sexo, rotina diária e possíveis problemas de saúde.

Resumidamente, uma alimentação saudável deve contemplar todos os nutrientes citados e ao contabilizar calorias, o ideal é selecionar alimentos saudáveis, ricos em vitaminas, fibras e água, mas com baixo teor de açúcar e gorduras.

REFERÊNCIAS

BETTELHEIM, F.A, MARCH, J. Introduction to Genral, Organic & Biochemistry. 3rd ed. Saunders College Publishing, 1991.

BIRKETVEDT, G.S; et al. Experiences with three different fiber supplements in weight reduction. Med Sci Monit., v. 11, n. 1, p. 15-18, jan, 2005.

BOBBIO, F., BOBBIO, P. A. Introdução à Química de Alimentos. Livraria Varela. 3 ed, 2003.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2 ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014; 156p.

HARVARD. The truth about fats: the good, the bad, and the in-between. Disponível em: <<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-truth-about-fats-bad-and-good>>. Acesso em: 15 jul. 2020.

JÉQUIER, E; CONSTANT, F. Water as an essential nutrient: the physiological basis of hydration. Eur J Clin Nutr., v. 64, n. 2, p. 115 - 123, 2010.

MATTOS, L.L, MARTINS, I.S. Dietary fiber consumption in an adult population. J Public Health., n. 34, v. 1, p. 50 – 55, 2000.

NIH. Important Nutrients to Know: Proteins, Carbohydrates, and Fats. Disponível em: <<https://www.nia.nih.gov/health/important-nutrients-know-proteins-carbohydrates-and-fats>>. Acesso em: 15/07/2020.

POPKON, B. M; D'ANCI, K. E; ROSENBERG, I. H. Water, hydration, and health, Nutr Rev., v. 68, n. 8, p. 439-458, 2010.

SGARBIERI, V.C. Alimentação e nutrição: fator de saúde e desenvolvimento. Campinas: Editora UNICAMP; São Paulo; Almed, 1987.

WEST, M. What Types of Foods Supply Carbohydrates, Proteins and Lipids? Disponível em: <<https://www.livestrong.com/article/517141-what-types-of-foods-supply-carbohydrates-proteins-lipids/>>. Acesso em: 15 jul. 2020.

YOU DIM, A. Carbohydrates, Proteins, and Fats. Disponível em: <<https://www.msmanuals.com/en-kr/home/disorders-of-nutrition/overview-of-nutrition/carbohydrates,-proteins,-and-fats>>. Acesso em: 15 jul. 2020.

2

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: UMA POSSIBILIDADE AO SEU ALCANCE

Ingrid Felicidade

De acordo com a Política Nacional de Alimentação e Nutrição, a alimentação “deve estar em acordo com as necessidades de cada fase da vida e com as necessidades alimentares especiais; referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade; baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis com quantidades mínimas de contaminantes físicos, químicos e biológicos”. Assim, uma alimentação saudável e adequada é aquela específica para o indivíduo, de acordo com seus aspectos biológicos, necessidades específicas e respeitando seus aspectos socioculturais e segura a ser consumida.

Alimentar-se, como objetivo biológico, é ingerir nutrientes, que quando bem escolhidos, garantem uma vida saudável, equilibrada e com menor risco de desenvolvimento de doenças crônicas (como exemplo a obesidade, diabetes e doenças do coração). Um único alimento, por exemplo uma maçã, é composta por diferentes nutrientes com atividade energética, fibras, vitaminas e minerais. Por isso, estudos têm demonstrado que

há mais relação entre o consumo de alimentos com a melhora da saúde, do que o consumo isolado de nutrientes.

Além de ter sido observada essa melhora na qualidade de vida através de alimentos, e não somente de nutrientes isolados, o grau de processamento do alimento tem sido apontado como indicador de uma alimentação saudável e equilibrada. O Guia Alimentar para a População Brasileira se baseia na metodologia de classificação NOVA, a qual leva em consideração o tipo de processamento utilizado na produção do alimento: in natura ou minimamente processados, processados e ultraprocessados.

Devido à má qualidade nutricional de alimentos ultraprocessados associada à elevada disponibilidade, baixo custo e marketing agressivo, o elevado consumo desses alimentos está rotineiramente associado com obesidade e doenças crônicas não-transmissíveis, tais como hipertensão, diabetes e doenças do coração. Estudos têm demonstrado que a redução do consumo de alimentos ultraprocessados e o aumento do consumo de alimentos in natura ou minimamente processados é uma efetiva maneira de melhorar a qualidade nutricional da dieta e contribuir para a prevenção da obesidade e de doenças crônicas.

Alimentos frescos, obtidos diretamente de plantas (folhas e frutos) ou animais (ovos e leites), e consumidos sem qualquer necessidade de processamento, são denominados in natura. No entanto, nem todos os alimentos são passíveis de consumo como se encontram na natureza, por isso alguns alimentos precisam ser minimamente processados antes do consumo. Incluem nesses mínimos processos a “limpeza, remoção de partes não comestíveis, secagem, embalagem, pasteurização, resfriamento, congelamento, moagem e fermentação”.

Ainda, processos de polimento podem ser excessivos em alguns grãos, diminuindo os nutrientes dos alimentos, por isso, sempre que possível, recomenda-se preferir alimentos menos processados (farinha de trigo integral e arroz integral, por exemplo). Alguns exemplos de alimentos minimamente proces-

sados são “grãos secos, polidos e empacotados ou moídos (farinhas), raízes e tubérculos lavados, cortes de carne resfriados ou congelados e leite pasteurizado”. É importante lembrar, também, que nesses mínimos processos não há a adição de sal, açúcar, óleos, gorduras ou quaisquer outras substâncias ao alimento. Dentro dessa categoria (in natura ou minimamente processados), ainda é possível incluir a água, item essencial para um estilo de vida saudável.

Versões de alimentos originais podem ser classificados como alimentos processados que, embora se pareçam muito com alimentos in natura, passam por processamentos que afetam negativamente sua composição nutricional. É comum o excesso de sal ou açúcar nos alimentos dessa categoria, por isso é orientado, sempre que possível, consultar os rótulos dos produtos para priorizar os com menor teor. Dentre os alimentos processados encontram-se “conservas de alimentos inteiros preservados em salmoura ou em solução de sal e vinagre, frutas inteiras preservadas em açúcar, vários tipos de carne adicionada de sal e peixes conservados em sal ou óleo, queijos feitos de leite e sal (e micro-organismos usados para fermentar o leite) e pães feitos de farinha de trigo, água e sal (e leveduras usadas para fermentar a farinha)”.

Por último, há alimentos cuja fabricação envolve diferentes etapas e técnicas de processamentos, além de diversos ingredientes, incluindo muitos de origem exclusivamente industrial. Ao ler o rótulo, é possível identificar um alimento ultraprocessado pela elevada quantidade de ingredientes (normalmente cinco ou mais) e a presença de ingredientes com nomes pouco conhecidos no dia-a-dia (gordura vegetal hidrogenada, xarope de frutose, espessantes, emulsificantes, corantes, aromatizantes, realçador de sabor e vários outros tipos de aditivos). É importante lembrar que muitos desses aditivos possuem pouco estudo sobre seus efeitos cumulativos e a longo prazo em nossa saúde. Portanto, é orientado evitar o consumo de alimentos ultraprocessados, devido a sua ação negativa na saúde.

Devido à sua formulação (ricos em sal, açúcar e gorduras) e fácil acesso para consumo imediato, acabam sendo consumidos em excesso e em substituição à alimentos in natura ou minimamente processados. Entram na lista de alimentos ultraprocessados “vários tipos de guloseimas, bebidas adoçadas com açúcar ou adoçantes artificiais, pós para refrescos, embutidos e outros produtos derivados de carne e gordura animal, produtos desidratados (como misturas para bolo, sopas em pó, “macarrão” instantâneo e “tempero” pronto), e uma infinidade de novos produtos que chegam ao mercado todos os anos, incluindo vários tipos de salgadinhos “de pacote”, cereais matinais, bebidas energéticas, entre muitos outros. Pães e produtos panificados tornam-se alimentos ultraprocessados quando, além da farinha de trigo, leveduras, água e sal, seus ingredientes incluem substâncias como gordura vegetal hidrogenada, açúcar, amido, soro de leite, emulsificantes e outros aditivos”.

É possível separar os alimentos em dois grandes grupos, conforme sua origem: animal ou vegetal. Ape-

sar de serem excelentes fonte de proteínas e de uma variada lista de vitaminas e minerais, necessários para nossa saúde, os alimentos de origem animal não são fonte de fibras e podem apresentar grande quantidade de calorias por grama, além de uma elevada quantidade de gorduras não saudáveis (saturadas).

Já os alimentos de origem vegetal apresentam boas fontes de fibras, variados nutrientes (antioxidantes, vitaminas e minerais, por exemplo) e, normalmente, menor caloria por grama do que os de origem animal. No entanto, sozinhos podem não ser suficientes para fornecer todos os nutrientes que precisamos, na proporção adequada. Por isso, a combinação de alimentos de origem animal, em menor proporção, com alimentos de origem vegetal é o ideal para uma dieta equilibrada e saudável.

Ainda de acordo com a origem, os alimentos podem ser divididos por grupos. Os alimentos de origem animal podem ser divididos no grupo das carnes e ovos, e o grupo do leite e queijos. No primeiro grupo estão as carnes vermelhas (gado, porco, cabrito e cordeiro), carnes de aves, de pescados e ovos de galinhas, assim como de outras espécies. O grupo de leite e queijos possui “alimentos minimamente processados, como leite de vaca, coalhadas e iogurtes naturais; e alimentos processados, como queijos”.

É possível dividir os alimentos de origem vegetal em: feijões, cereais, raízes e tubérculos, legumes e verduras, frutas e castanhas e nozes. O grupo dos feijões é composto por variados feijões e leguminosas, como ervilhas, lentilhas e grão-de-bico.

Enquanto o grupo dos cereais incluem “arroz, milho (incluindo grãos e farinha) e trigo (incluindo grãos, farinha, macarrão e pães), além de outros cereais, como a aveia e o centeio”. Quando combinados com o grupo dos feijões (e leguminosas), os cereais são uma excelente fonte de proteínas de qualidade. Atenção ao grau de processamento de cereais, o arroz parboilizado, por exemplo, devido ao descasamento e polimento ser após imersão em água, sua composição nutricional é mais próxima que o arroz integral, mesmo o aroma, sabor e textura serem mais próximos ao arroz branco.

A mandioca (macaxeira ou aipim), batata ou batata-inglesa, batata-doce, batata-baroa (mandioquinha), cará e inhame são exemplos de alimentos do grupo das raízes e tubérculos. Os alimentos desse grupo “são fontes de carboidratos e fibras e, no caso de algumas variedades, também de minerais e vitaminas, como o potássio e as vitaminas A e C”.

O Brasil possui uma grande variedade de legumes e verduras, sendo um grande grupo com alimentos muito saudáveis. São excelentes fontes de várias vitaminas e minerais, fibras e antioxidantes. Alguns exemplos desse grupo: “abóbora ou jerimum, abobrinha, acelga, agrião, alface, almeirão, berinjela, beterraba, brócolis, cebola, cenoura, chicória, chuchu, couve, espinafre, jiló, jurubeba, mandioca, mostarda, ora-pro-nóbis, pepino, pimentão, quiabo, repolho e tomate”.

Com a mesma gama de nutrientes dos legumes e verduras, as frutas também são excelentes fonte de fibras. Estas podem ser diminuídas (bem outros nutrientes) ao trocar frutas inteiras por sucos. Alguns alimentos desse grupo encontrados no Brasil são: “abacate, abacaxi, abiu, açaí, acerola, ameixa, amora, araçá, araticum, banana, bacuri, cacau, cagaita, cajá, caqui, carambola, ciriguela, cupuaçu, figo, fruta-pão, goiaba, graviola, figo, jabuticaba, jaca, jambo, jenipapo, laranja, limão, maçã, mamão, manga, maracujá, murici, pequi, pitanga, pitomba, romã, tamarindo, tangerina e uva”.

Castanhas e nozes além de serem ricas em minerais, vitaminas, fibras e antioxidantes, também apresentam elevado teor de gorduras saudáveis (insaturadas). Fazem parte desse grupo: “castanhas (de caju, de baru, do Brasil ou do Pará) e nozes, e, amêndoas e amendoim”.

Por fim, a base de uma alimentação saudável consiste no consumo de vários alimentos in natura ou minimamente processados, sendo a maior parte os de origem vegetal, e o consumo de alimentos processados em pequenas proporções ou sempre acompanhados de preparações culinárias onde a base sejam alimentos sem ou com o mínimo de processamento. Já alimentos ultraprocessados devem ser evitados. De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira: opte por água, leite e frutas no lugar de refrigerantes, bebidas lácteas e biscoitos recheados; não troque comida feita na hora (caldos, sopas, saladas, molhos, arroz e feijão, macarronada, refogados de legumes e verduras, farofas, tortas) por produtos que dispensam preparação culinária (sopas “de pacote”, macarrão “instantâneo”, pratos congelados prontos para aquecer, sanduíches, frios e embutidos, maioneses e molhos industrializados, misturas prontas para tortas); e fique com sobremesas caseiras, dispensando as industrializadas.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Alimentação e Nutrição / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica – 1. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

MONTEIRO, C. A; et al. A new classification of foods based on the extent and purpose of their processing. *Cad. Saúde Pública*, v. 26, n. 11, p. 2039-2049, 2010.

MOUBARAC, J. C; et al. Food classification systems based on food processing: significance and implications for policies and actions: a systematic literature review and assessment. *Curr Obes Rep.*, v. 3, n. 2, p. 256-272, 2014.

JUUL, F; et al. Ultra-processed food consumption and excess weight among US adults. *Br J Nutr.*, v. 120 n. 1, p. 90-100, 2018.

TAVARES, L. F; et al. Relationship between ultra-processed foods and metabolic syndrome in adolescents from a Brazilian Family Doctor Program. *Public Health Nutr.*, v. 15, n. 1, p. 82-87, 2012.

RAUBER, F; et al. Ultra-Processed Food Consumption and Chronic Non-Communicable Diseases-Related Dietary Nutrient Profile in the UK (2008–2014). *Nutrients*, v. 10, n. 5, 2018.

3

O DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS

Renata Toncovitch das Neves

A alimentação é a base da vida do ser humano, portanto, a compra, o armazenamento e o preparo de alimentos ocorrem diariamente nos domicílios e o desperdício dos alimentos caminha junto a isso.

O desperdício é tido como as perdas associadas às decisões de descarte de alimentos ainda apropriados ao consumo. Essas decisões podem ocorrer tanto no ambiente de distribuição (varejo), como nas residências, realizado pelos próprios consumidores, e motivados por comportamentos culturais, gestão inadequada de estoque ou negligência.

Dados demonstram que, diariamente, são desperdiçadas cerca de mil toneladas de alimentos nas feiras livres e 15 a 50% dos alimentos nos bares, lanchonetes, restaurantes e afins. Nesta cadeia, o consumidor também contribui para a lotação da lixeira, pois cerca de 60% dos alimentos adquiridos nas residências acabam sendo descartados.

De acordo com a Organização das Nações Unidas para Alimentação e a Agricultura (FAO), as perdas e desperdícios de alimentos para o consumo humano resultam entre um terço e um quarto da produção diária, quantidade que seria suficiente para alimentar dois bilhões de

pessoas.

Esse desperdício não se trata apenas de alimentos deixados no prato após as refeições, como também antes do preparo, quando cascas, talos e folhas são descartados. Neste contexto, a alimentação que inclui os alimentos em integralidade se torna uma possibilidade para a diversificação, de forma a obter a complementação de refeições, visando reduzir custo, proporcionar preparos inovadores e oferecer paladar regionalizado, além de evitar o desperdício e, principalmente evitar a perdas de nutrientes e permitir o consumo diversificado destes.

O poder nutritivo das partes geralmente descartada dos alimentos é evidenciado na tabela a seguir, que apresenta o percentual de nutrientes contidos nas partes geralmente descartadas em comparação com a parte geralmente consumida (polpa, por exemplo).

Alimento	Parte descartada	Proteínas	Carboidratos	Lipídeos	Fibras	Vit. C	Cálcio	Potássio	Fósforo
Abóbora	Casca	104%	-	200%	120%	61,5%	119%	60%	17%
Berinjela	Casca	19,4%	-	56,2%	29,2%	-	-	59%	-
Cenoura	Casca	32,4%	-	182%	30,6%	-	-	169%	-
	Rama	306%	-	438%	187,4%	-	-	-	-
Chuchu	Casca	71,5%	-	9%	207%	-	-	21,4%	-
Salsinha	Talo	-	-	-	181%	-	0,64%	12%	-
Abacaxi	Casca	102%	-	203%	151%	61,5%	119%	60%	17%
Banana	Casca	-	-	-	106,6%	-	-	-	-
Goiaba	Casca	110%	-	-	40,5%	-	-	-	-
Laranja	Casca	22,4%	386%	137%	604%	-	4607%	57%	465%
Limão	Casca	204%	143%	283%	454%	-	-	1053%	-
Maçã	Casca	72%	-	312%	242%	102%	-	-	-
Mamão	Casca	206%	-	-	53%	-	-	67%	43%
Melancia	Casca	39%	-	-	164%	-	-	388%	-

As perdas e desperdícios causam grande impacto no meio ambiente devido aos recursos naturais, como solo, água e energia, consumindo-os de forma não sustentável. Consequentemente, reduzem a oferta, pois há menos recursos para os produtores e os preços aumentam para os consumidores.

É imprescindível que esse tema se torne prioridade para os governos e, de fato, isso vem ocorrendo por meio de políticas públicas, campanhas privadas e movimentos como os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da ONU, que possui a meta de reduzir pela metade o desperdício de alimentos per capita mundialmente até 2030.

No entanto, a cultura latina carrega o hábito de mesa farta e tal característica aumenta a propensão ao desperdício, pois a rejeição às sobras, tidas como “comida dormida”, é evidenciada pela preferência em comidas mais frescas. Dados mostram que as sobras de uma refeição na sexta-feira têm maiores chances de não serem aproveitadas, pois o final de semana é mais uma oportunidade de reunir a família e ostentar a fartura.

Afunilando os dados anteriores, o Relatório final do Intercâmbio Brasil–União Europeia sobre Desperdício de Alimentos publicado em 2018, conclui que as famílias brasileiras desperdiçam 114 gramas diários por pessoa, o que representa um desperdício anual de 41,6 quilos por pessoa (EMBRAPA, 2019).

As próprias características do nosso país, como um grande exportador de alimentos para o mundo todo e a história do país refletem a necessidade de estocar alimentos em casa, já que remetem à época de hiperinflação e à preocupação de famílias da classe média baixa em manter a renda destinada a alimentação suficiente até o final do mês.

Ter uma despensa abastecida faz parte da cultura brasileira e traz segurança e tranquilidade para as famílias, evidenciando que a alimentação é prioridade no orçamento familiar. Conquanto, se as porções a serem preparadas não forem planejadas, é um fator que contribui para o desperdício.

De acordo com dados do censo do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) de 2010, o consumo diário de arroz e feijão é maior entre as famílias de baixa renda e são esses mesmos alimentos os desperdiçados em maior quantidade, já que sobras de alimentos tidos como mais caros, como carne, geralmente não são perdidos.

Existem várias possibilidades para reutilização de resíduos sólidos garantindo a segurança microbiológica, como a elaboração de diversas receitas (doces, geleias, sucos, bolos com cascas, entre outros), bem como a realização da compostagem e subprodutos para alimentação animal.

Contudo, as estratégias para que as mudanças comportamentais ocorram devem gerar impactos posi-

tivos no modo de consumo e de preparação. Portanto, educação nutricional e novas habilidades com as sobras são essenciais para essa mudança esperada de comportamentos.

REFERÊNCIAS

BORGES, R. F. *Panela furada: o incrível desperdício de alimentos no Brasil*. 3. ed. São Paulo: Columbus, 1991. 124p.

Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (EMBRAPA). *Arroz e feijão estão entre os alimentos mais desperdiçados no Brasil*. Disponível em: < <https://www.embrapa.br/busca-de-noticias/-/noticia/37863018/pesquisa-revela-que-familia-brasileira-desperdica-128-quilos-de-comida-por-ano>>. Acesso em 20 set. 2019.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). *Censo 2010*. Disponível em: <<https://censo2010.ibge.gov.br/>>. Acesso em 30 out. 2019.

MESA BRASIL. *Banco de Alimentos e Colheita Urbana: Aproveitamento Integral dos Alimentos*. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003. 45 p.

Organização das Nações Unidas (ONU). *Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da ONU*. Disponível em: <<https://nacoesunidas.org/conheca-os-novos-17-objetivos-de-desenvolvimento-sustentavel-da-onu/>>. Acesso em 05 out. 2019.

Organização das Nações Unidas para Alimentação e a Agricultura (FAO). Disponível em: <<http://www.fao.org/>>. Acesso em 15 out. 2019.

PROGRAMA ALIMENTE-SE BEM: *Tabela de composição química das partes não convencionais dos alimentos - São Paulo: SESI-SP, 2008.*

ROSÁRIO, R. B; et al. *Avaliação do desperdício no pré-preparo de frutas e hortaliças em uma unidade de alimentação e nutrição de um hospital particular em Belém- PA*. *Saber Científico, Porto Velho*, v. 1, n. 1, p. 158-175, jan./jun., 2008.

VANIN, M; NOVELLO, D. *Avaliação do desperdício no pré-preparo de saladas em uma unidade de alimentação e nutrição*. *Rev. Salus, Guarapuava*, v. 2, n. 2, p. 51-62, jul./dez., 2008.

4

SAZONALIDADE

Pedro Henrique Freitas Cardines

Os alimentos que são oriundos da agricultura dependem de alguns fatores para serem produzidos, tais como fatores climáticos, geográficos e do solo; tais variantes são conhecidas como fatores edafoclimáticos. Sendo que várias culturas são produzidas em determinados períodos do ano, dependendo diretamente do clima (temperatura, período de chuvas, luminosidade etc.). Esses cultivos são conhecidos como culturas sazonais e a sazonalidade afeta de forma direta a produção, venda e distribuição desses produtos. Além disso, a sazonalidade interfere na composição nutricional dos alimentos.

A sazonalidade é provocada por vários motivos e tem várias consequências no meio agrícola, tais como a variação dos padrões climáticos que se verifica ao longo de um ano em qualquer região do mundo (mais marcada nas regiões temperadas e menos nas regiões tropicais).

A generalidade das produções agrícolas é marcadamente sazonal, produzindo-se em cada estação do ano os produtos que melhor aproveitam as características climáticas que nesse período vigoram. Além disso, o uso de novas tecnologias, tais como uso de estufas, irrigação, controle de luminosidade e correção do solo, ajudam o agricultor a aumentar o controle sobre algumas das variáveis do clima e solo, permitindo assim que

o período de sazonalidade seja reduzido.

Sendo assim a sazonalidade tem um papel fundamental na qualidade dos produtos, no sabor e principalmente no preço. Quando o produtor vai contra a natureza, cultivando produtos fora da época correta, os alimentos podem receber altas doses de fertilizantes e agrotóxicos, comprometendo a qualidade nutricional e o sabor, elevando assim os custos.

Existem algumas vantagens entre os alimentos produzidos e colhidos “na época”, podendo citar:

- Preço mais baixo;
- Produtos produzidos na época apresentam-se em maior quantidade, tornando a disponibilidade mais ampla;
- Menores percentuais de desperdício devido a maior qualidade do produto;
- Melhores características sensoriais;
- Maior valor nutricional.

O conhecimento dos alimentos na época torna-se uma excelente oportunidade de combater o desperdício de alimentos, consumir menos agrotóxicos, além de serem ideias para suprir as necessidades de vitaminas e minerais do organismo.

Os quadros a seguir, adaptados de Savioli e Caleffi (2013) e da Companhia de Entrepostos e Armazéns Gerais de São Paulo, apresentam algumas frutas, legumes e verduras e seus respectivos períodos de safra, os campos hachurados em tons mais escuro referem-se ao período de maior disponibilidade, tons mais claros a disponibilidade é média e sem cores a disponibilidade é limitada ou baixa:

Produtos FRUTAS	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
Abacate												
Abacaxi Havai												
Abacaxi Pérola												
Acerola												
Ameixa nacional												
Banana maçã												
Banana nanica												
Banana prata												
Caju												
Caqui												
Carambola												
Coco verde												
Figo												
Framboesa												
Goiaba												
Jabuticaba												
Jaca												
Kiwi nacional												
Laranja												

Laranja lima												
Limão												
Maçã Fuji												
Maçã Gala												
Mamão Formosa												
Manga												
Maracujá												
Melancia												
Melão Amarelo												
Morango												
Pera Nacional												
Uva Rubi												

Produtos LEGUMES	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
Abóbora japonesa												
Abóbora moranga												
Abobrinha italiana												
Batata doce rosada												

Vale ressaltar a importância do planejamento alimentar baseado na sazonalidade, bem como, a necessidade de valorizar os produtores locais, pois também incentiva o cultivo que respeita a sazonalidade, de forma que os produtos cheguem frescos em todas as estações e, assim, o sabor do produto torna-se perfeito para o momento em que vai ser consumido.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. 2 ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2014.

BURKHARD, G. K. Novos caminhos da alimentação: conceitos básicos para uma alimentação sadia. São Paulo: CLR Baliero, 1984

Companhia de Entrepostos e Armazéns Gerais de São Paulo (CEAGESP). Disponível em: < <http://www.ceagesp.gov.br/>>. Acesso em 15 jul. 2019.

EVANGELISTA, J. Alimentos: um estudo abrangente. São Paulo: Editora Atheneu, 2002.

GUEDES, F. L. A; ANDRADE, M. O. A cozinha natural como lugar de reencantamento do corpo feminino. Demetra, v. 11, n. 4, p. 897 – 916, 2016.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Levantamento Sistemático da Produção Agrícola. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/indicadores/agropecuaria/lspa/lspa_201703_2.shtm>. Acesso em 16 de maio de 2019.

MESA BRASIL. Banco de Alimentos e Colheita Urbana: Aproveitamento Integral dos Alimentos. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003.

ORDÓÑEZ, J. A. Tecnologia de Alimentos: Alimentos de origem animal. v. 2. Porto Alegre: Artmed, 2005. 187 p.

SANTOS, C. C; et al. A gestão contábil nas atividades do agronegócio e agropecuário como ferramenta gerencial para tomada de decisões nos períodos de sazonalidade. In: Londrina, 22 a 25 de julho de 2007, Sociedade Brasileira de Economia, Administração e Sociologia Rural (SOBER), 2007.

SAVIOLI, G; CALEFFI, R. Escolhas e impactos: gastronomia funcional. 7 ed. São Paulo: Edições Loyola, 2013.

WERLE, L; COX, J. Ingredientes. Alemanha: H. F. Ullmann, 2010.

5

MEDIDAS CASEIRAS

Marcia Pires Ferreira

A expressão “Medida Caseira” se traduz no uso de alguns utensílios para medir alimentos. Portanto, são instrumentos de aplicação culinária bastante utilizados em cozinhas para medir as quantidades dos alimentos/ingredientes a serem utilizados no preparo de receitas.

A forma mais simples para a medição dos ingredientes a serem utilizados se dá através do emprego de utensílios variados, tais como xícaras, colheres e copos. As “medidas caseiras” podem ser úteis pois facilitam a compreensão das quantidades dos ingredientes. Entretanto, como os recipientes medidores podem ser de diferentes tamanhos, é possível que ocorram variações nas medições dos ingredientes. Tais variações podem ser minimizadas padronizando o método de utilização e manipulação dos ingredientes. Porém, com a utilização apenas de “medidas caseiras”, pode-se obter um produto diferente a cada execução da receita.

A falta de padronização de utensílios, como os usados para se medir os ingredientes de uma receita em nosso país, é evidente. Encontramos colheres de sopa com capacidades variando entre 10 e 14 mililitros, colher de servir de 25 a 30 mililitros, colher de chá de 2 a 4 mililitros, colher de café de 1,5 a 2 mililitros, copos de 160 a 200 mililitros, dentre outros. Porém, a Reso-

lução da Diretoria Colegiada (RDC) nº 359 de 23 de dezembro de 2003 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) estabelece a medida caseira detalhando-se os utensílios geralmente utilizados, suas capacidades e dimensões aproximadas, conforme tabela a seguir:

MEDIDA CASEIRA	CAPACIDADE OU DIMENSÃO
Xícara de chá	200 ml
Copo	200 ml
Colher de sopa	10 ml / 15 g
Colha de chá	5 ml / 5 g
Prato raso	22 cm de diâmetro
Prato Fundo	250 ml

Fonte: BRASIL (2003)

É importante que os ingredientes de uma preparação culinária sejam medidos com precisão, utilizando sempre as mesmas “medidas caseiras”, visando a obtenção de resultados semelhantes a cada repetição da receita, auxiliando no controle de qualidade, quantidade e custo, mesmo quando elaborados diversas vezes e por pessoas diferentes.

Para se obter os valores referentes às quantidades colocadas nas “medidas caseiras”, é importante conhecer as características dos alimentos. Deve-se ter cuidado na pesagem dos ingredientes, pois a importância para a preparação dos alimentos é que existam dados mais concretos da relação “peso/volume” e “medida caseira”. Para as medidas serem exatas é necessário a utilização de instrumentos com capacidade de medidas padronizadas. As quantidades (pesos) podem ser registradas em gramas (pelo uso de balanças) ou, se for um líquido, em litros (pelo uso de provetas ou outros recipientes graduados). Conhecer essas quantidades faz com que se possa realizar a repetição de uma receita com segurança.

Para Dal Bosco e Conde, (2013) a utilização de técnicas corretas para medição e pesagem de alimentos é extremamente importante para a padronização de receitas. Para medição de INGREDIENTES SECOS (grãos, aveia, achocolatado/chocolate em pó, amido de milho, dentre outros) deve-se inicialmente usar uma colher para desmanchar os grumos, exceto no caso da farinha de trigo e do açúcar, que devem ser peneirados. Com o auxílio de uma colher, os alimentos devem ser cuidadosamente colocados no utensílio de medida (xícara ou colher padronizada), sem que sejam comprimidos ou pressionados, até que o utensílio esteja cheio por completo. Utilizando-se uma espátula ou o lado cego da faca, a superfície do recipiente deve ser nivelada, retirando-se o excesso. O próximo passo é levar o ingrediente à balança e realizar a pesagem.

Os INGREDIENTES LÍQUIDOS devem ser colocados nos utensílios onde serão medidos (xícara, colher padronizada ou copo), e em seguida transferidos para medidores de vidro com graduação para leitura do volume. A leitura do volume deve ser feita em superfície plana, ao nível dos olhos. Não segurar o medidor na mão enquanto se despeja o líquido e nem o levantar ao nível dos olhos para ver as marcações. O correto é abaixar-se até o nível do medidor ou então colocá-lo numa prateleira ao nível da vista. Os INGREDIENTES PASTOSOS ou GORDUROSOS (doce de leite, requeijão, manteiga, margarina, banha, mel, dentre outros) devem ser medidos e pesados sempre em temperatura ambiente (25°C) e colocados em um utensílio padronizado (xícara ou colher, de acordo com a receita), com o auxílio de uma colher. Deve-se pressionar o alimento a cada adição a fim de acomodá-lo e evitar a formação de bolhas de ar. Quando a medida estiver cheia, a superfície deve ser nivelada com espátula ou com o lado cego da faca para retirar o excesso. Para a pesagem de óleos, devem ser observados os mesmos procedimentos para ingredientes líquidos.

A importância da aplicação das técnicas corretas de medição e pesagem de alimentos está na garantia de quantidades equivalentes que permitam confeccionar uma preparação/receita cujo produto presente não só uma excelente qualidade, como também reproduza fielmente a formulação proposta.

REFERÊNCIAS:

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC nº 359, de 23 de dezembro de 2003. Aprova Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional. Brasília: Ministério da Saúde, 2003.

DAL BOSCO, S. M.; CONDE, S. R. (Org.). Nutrição e saúde. Lajeado: Univates, 2013.

DOMENE, S. M. A. Técnica Dietética: teoria e aplicações. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

LUNA, M. de M. Técnica Dietética: pesos e medidas em alimentos. Cuiabá: UFMT, 1995.

ORNELLAS, L. O. Técnica dietética. 8. ed. São Paulo: Atheneu, 2007.

PAIOTTI, J. Arte e técnica na cozinha. São Paulo: Varela, 2004.

PHILIPPI, S. T. Nutrição e Técnica Dietética. 2. ed. p.12 São Paulo: Manole, 2006.

RETAMOSO, V; MESQUITA, M; OLIVEIRA, V. R. de. Padronização de medidas caseiras como instrumento facilitador para discentes e docentes do curso de nutrição. Ciências da Saúde, Santa Maria, v. 10, n. 1, p. 127-136, 2009.

SILVA, S. M. C. S; BERNARDES, S. M. Cardápio: guia prático para elaboração. São Paulo: Atheneu, 2004.

TEICHMANN, I. Tecnologia culinária. Caxias do Sul: EDUCS, 2000.

VARGAS, V. de S. Padronização de medidas caseiras como ferramenta à Dietoterapia. Vittalle - Revista de Ciências da Saúde, Rio Grande, v. 19, n. 1 p. 29-34, 2007.

WRIGHT, J; TREUILLE, E. Le Cordon Bleu: todas as técnicas culinárias. São Paulo: Marco Zero, 2004.

6

PRÉ-PREPAROS E PREPARAÇÕES BASE

Joelson Graciano Feliciano; Thanise Pitelli de Nigro

SANITIZAÇÃO (OU HIGIENIZAÇÃO) DE FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS

A sanitização é essencial para garantir a segurança microbiológica do alimento. Para isso, alguns passos devem ser seguidos:

- 1) Enxague os alimentos em água corrente para retirar resíduos de terra, sujidades e retire as folhas que não serão consumidas.
- 2) Prepare a solução clorada: 10 mililitros de água sanitária (2 a 2,5% de cloro livre) para cada 1 litro de água. Atenção quanto às informações do rótulo do produto pois deve ser liberado para uso em alimentos e a diluição pode variar de produto para produto.
- 3) Coloque os alimentos inteiros na solução preparada. Os alimentos devem ficar totalmente imersos nessa solução. Aguarde de 10 a 15 minutos.
- 4) Retire os alimentos da solução e enxague bem para retirar resíduos da solução.
- 5) Deixe secando à temperatura ambiente, ou use uma centrifuga de folhas ou papel toalha para auxiliar.
- 6) Armazene sob refrigeração em sacos plásticos ou recipientes bem fechados.

CONSERVAÇÃO DE ALIMENTOS

A conservação é essencial para redução de desperdício, prefira manter os alimentos conforme as recomendações do fabricante quanto à temperatura (manter em ambiente seco ou refrigerado, controlando a temperatura da geladeira que deve ser de 4 a 6°C).

É ideal manter os alimentos ao abrigo da luz, deixando-os em local escuro.

Os alimentos devem ser protegidos do ambiente externo, por isso, a escolha do recipiente é essencial, escolha os que fiquem bem vedados ou basta revesti-los de filme plástico.

COZIMENTO DE VEGETAIS

Para manutenção dos nutrientes, opte por cozinhar os vegetais em vapor, esperando para colocá-los após a água já ter levantado fervura. Se não for possível cozinhar em vapor, aproveite a água do cozimento para substituir o líquido de outras preparações.

FUNDO DE LEGUMES

Para a produção do fundo de legumes, reserve as aparas de cebolas, cenouras, abobrinha (para a cenoura e a abobrinha é possível usar a casca previamente higienizadas), talos de salsinha, talos de salsa, folhas de alho poró. As aparas podem ser congeladas para uso quando necessário ao preparo.

Para cada litro de água usar 90 gramas de, pelo menos, 3 dos ingredientes acima.

O preparo é bem fácil, em uma panela coloque a água (pode ser em temperatura ambiente) e os ingredientes. Adicione especiarias para agregar sabor, como grãos de pimenta do reino, folhas de louro e até dente de alho.

Deixe cozinhando em fogo baixo por aproximadamente 30 a 45 minutos sem ferver. Desligue ecoe.

FUNDO DE CARNE OU FRANGO

Na produção do fundo é possível usar aparas de limpeza das carnes bovinas ou de frango (evitando o uso de gorduras ou sebos), bem como pedaços de carnes assadas (sobras de churrasco). É possível também adicionar aparas de cebolas, talos de salsinha e casca de cenoura.

Para cada 1 litro de água, adicionar 100 gramas de carne, 40 gramas de cada legume.

Em uma panela coloque as aparas de carne, se estiver crua refogue sem adicionar óleo até tostar (sem queimar), adicione a água em temperatura ambiente e os outros ingredientes, deixe cozinhar em fogo baixo por 30 a 45 minutos sem ferver. Desligue ecoe.

CROUTONS

Corte os pães em cubos de 1 a 3 centímetros (ou rasgue os pães em tamanhos de polegar para manter uma apresentação mais rústica, também é válido). Misture ervas amassadas com alho e azeite de oliva para incrementar o sabor. Toste-os na frigideira ou no forno.

GELO BASE PARA SUCO

Separe talos e folhas diversas, podendo ser usado a couve manteiga, agrião ou rúcula, por exemplo. Sanitize-os e bata no liquidificador com água de coco natural (ou água) apenas o suficiente para triturar bem, distribua em forminhas de gelo e congele. Quando quiser preparar o suco, basta processar esse gelo juntamente com a fruta de preferência.

EXTRATO DE CASTANHA (TAMBÉM CONHECIDO POR “LEITE” DE CASTANHA)

Diversos vegetais podem ser usados para este preparo como amendoim, arroz, aveia, coco, entre outros. A proporção média é de 1 parte de castanha para 4 a 5 partes de água.

Para o preparo, deixe as castanhas de molho em água quente suficiente para cobrir por 20 minutos, descarte essa água.

Bata no liquidificador as castanhas demolidas com a água (na proporção indicada) até ficar homogêneo.

Coe com uma peneira fina, separando o extrato do restante das castanhas. A parte sólida pode ser incorporada em bolos ou biscoitos. A parte líquida deve ser armazenada em geladeira e consumida em

até 5 dias.

FARINHA DE TRIGO COM CASCAS DE OVOS

Utilizar a casca de 3 ovos para 500 gramas de farinha de trigo. Lavar bem as cascas e secar em forno a 100°C. depois de secar, bater no liquidificador até virar um pó fino. Misture com a farinha de trigo.

FARINHA DE ROSCA

Torrar o pão amanhecido no forno ou na frigideira e, com auxílio de uma peneira, vá quebrando os pães para obter migalhas. Se preferir, deixe pedaços maiores para se assemelhar a farinha panko (ou panko).

BIOMASSA DE BANANA VERDE

Separe as bananas com auxílio de uma faca ou tesoura com o cuidado de manter os talos nas bananas. Lave-as bem em água corrente para retirar todos os resíduos de terra e sujidades.

Coloque água em uma panela de pressão e quando abrir fervura, adicione as bananas verdes com casca, feche a panela e deixe adquirir pressão.

Após pegar pressão, abaixe o fogo e deixe por 10 minutos. Desligue o fogo, não abra a panela, deixe perder a pressão.

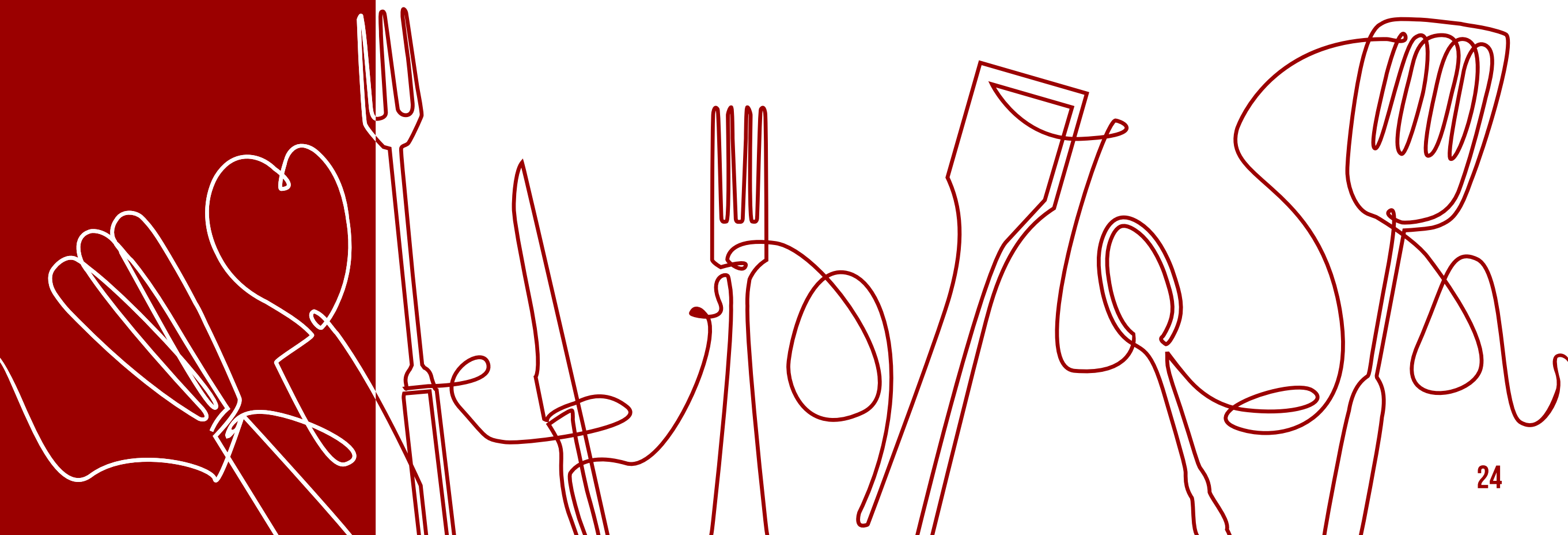
Destampe-a e descasque as bananas com o auxílio de um garfo, a banana não pode esfriar. Em seguida, processe ou bata no liquidificador até transformar em uma pasta quente. Distribua a pasta em forminha de gelo e congele.

SAL TEMPERADO

Utilize 1 parte de sal grosso para 2 partes de gergelim torrado, adicione talos de salsinha, manjericão e outras ervas aromáticas a gosto. Processe todos os ingredientes em um mixer, processador ou liquidificador e mantenha em um recipiente bem fechado.

7

RECEITAS PARA APROVEITAMENTO INTEGRAL DE ALIMENTOS





ÁGUA SABORIZADA

Jéssica Martins Rosa Campos

Como essa receita auxilia no combate ao desperdício?

Essa receita permite a utilização de partes que seriam descartadas de diversas frutas.

CATEGORIA	RENDIMENTO	TEMPO DE PREPARO	DIFICULDADE	CUSTO
BEBIDA	1 LITRO	5 MINUTOS (MAIS 8 A 10H DE DESCANSO)	+	\$

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE 200 MILILITROS (EQUIVALENTE A UMA PORÇÃO DA FOTO)			
CALORIAS (KCAL)	CARBOIDRATOS (G)	PROTEÍNAS (G)	GORDURAS TOTAIS (G)
0	0	0	0

Ingredientes:

100 a 200 gramas de casca, talos e sementes de frutas (morango, abacaxi, laranja, limão, melancia)

850 mililitros de água filtrada

Modo de preparo:

- Sanitize corretamente as frutas.
- Corte em pedaços as partes que serão utilizadas
- Coloque os pedaços dentro de uma jarra ou garrafa de vidro com a água.
- Tampe e leve à geladeira durante 8 a 10 horas para descansar e extrair os sabores.
- Após, adicione gelo se preferir e sirva gelado.

#Dica de nutrição

A mistura de água com frutas e ervas incrementa e agrega sabor à água, fazendo com que o consumo deste líquido tão essencial a nossa saúde ocorra de maneira diferente e agradável.



APERITIVO DE SEMENTE DE ABÓBORA

Laura Laleska Savarego Campos

Como essa receita auxilia no combate ao desperdício?

Com essa receita é possível dar uma destinação às sementes de abóbora e de melão.

CATEGORIA	RENDIMENTO	TEMPO DE PREPARO	DIFICULDADE	CUSTO
APERITIVO	100 - 200 GRAMAS	30 MINUTOS (MAIS O TEMPO PARA SECAR)	+ +	\$

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE 20 GRAMAS (EQUIVALENTE A UMA PORÇÃO PEQUENA)			
CALORIAS (KCAL)	CARBOIDRATOS (G)	PROTEÍNAS (G)	GORDURAS TOTAIS (G)
90	10	3,7	3,9

Ingredientes:

100 a 200 gramas de casca, talos e sementes de frutas (morango, abacaxi, laranja, limão, melancia)
850 mililitros de água filtrada

Modo de preparo:

- Lave bem as sementes e deixar secar.
- Quando estiverem levemente úmidas, adicione sal o suficiente.
- Deixar secar por 24 horas.
- Leve ao forno a 180°C até ficar levemente tostado, deixe esfriar e armazene em um recipiente bem fechado.
- Experimente variar os temperos, como alho batido, pimenta do reino e até orégano. Vale a pena ousar!

#Curiosidade

As sementes de abóbora são fontes interessantes de proteínas e gorduras, por isso, em algumas regiões como África do Sul e até mesmo no Brasil, são utilizadas na alimentação como complementos alimentares.



ARROZ COLORIDO

Carolina Carmona Dias

Como essa receita auxilia no combate ao desperdício?

Essa receita permite a utilização de partes que seriam descartadas de diversas frutas.

CATEGORIA	RENDIMENTO	TEMPO DE PREPARO	DIFICULDADE	CUSTO
ACOMPANHAMENTO	1300 GRAMAS	15 MINUTOS	+ +	\$

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL 200 GRAMAS (EQUIVALENTE A UMA PORÇÃO DA FOTO)			
CALORIAS (KCAL)	CARBOIDRATOS (G)	PROTEÍNAS (G)	GORDURAS TOTAIS (G)
206	46	4,7	0,4

Ingredientes:

6 xícaras de sobra de arroz já cozido da maneira tradicional

1 beterraba pequena (ou o equivalente em cascas)

1 cenoura pequena

1 xícara de folhas verdes variadas (almeirão, agrião, espinafre, folhas de cenoura, folha de brócolis, folha de couve-flor, mostarda etc.)

Sal a gosto

Modo de preparo:

- Cozinhe, separadamente a beterraba, a cenoura e as folhas e reserve um a um.
- Bata, separadamente, com um pouco de sal, a beterraba, a cenoura e as folhas no liquidificador até obter consistência de purê. Reserve, ainda separado.
- Divida o arroz em 3 ou 4 partes.
- Em uma parte, coloque a beterraba batida, na segunda, a cenoura batida e na última, o purê de folhas. Se optar por fazer em 4 camadas, deixe uma com o arroz branco.
- Coloque em uma forma com fundo removível (ou em um aro) as camadas de arroz colorido até terminar.
- Aperte bem para poder tirar da forma com mais facilidade.
- Desenforme e sirva quente.



#Dica de nutrição

Esse arroz é uma opção para inserir vegetais recusados na dieta das crianças. Além de deixar o arroz com uma apresentação diferente, os vegetais deixam esse prato cheio de nutrientes!



ASPIC DE MELÃO

Erika Sayuri Tiba

Como essa receita auxilia no combate ao desperdício?

Nesta receita, todas as partes do melão serão utilizadas!

CATEGORIA	RENDIMENTO	TEMPO DE PREPARO	DIFICULDADE	CUSTO
SOBREMESA	600 GRAMAS	30 MINUTOS (MAIS 6H NA GELADEIRA)	+ +	\$\$

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL 150 GRAMAS (EQUIVALENTE A UMA PORÇÃO DA FOTO)			
CALORIAS (KCAL)	CARBOIDRATOS (G)	PROTEÍNAS (G)	GORDURAS TOTAIS (G)
93	19	4,3	0

Ingredientes:

- ½ melão inteiro
- 1 unidade de gelatina incolor (24 gramas)
- 80 gramas de açúcar
- 400 mililitros de água

Modo de preparo:

- Prepare um chá das sementes do melão, adicionando todas as sementes em 300 mililitros de água fervente. Reserve enquanto amorna.
- À parte, prepare um suco com a casca e metade da polpa do melão (utilize a parte mais próxima da casca, deixando a parte mais macia para picar) adicionando o mínimo de água possível (até 100 mililitros). Adoce o suco com o açúcar.
- Dissolva a gelatina no chá morno, em seguida adicione o suco do melão.
- Acrescente o restante da polpa do melão picado em cubos médios ou ralado.
- Porcione em uma taça ou potes de sobremesa.
- Deixe na geladeira por 6 horas até firmar.
- Sirva gelado.



ASSADO DE VEGETAIS

Gabriel Yoshiyuki Shimabukuro

Como essa receita auxilia no combate ao desperdício?

Essa receita é versátil e permite a incorporação das mais diversas cascas de vegetais. Também será utilizado o pão amanhecido.

CATEGORIA	RENDIMENTO	TEMPO DE PREPARO	DIFICULDADE	CUSTO
ACOMPANHAMENTO PRATO PRINCIPAL LANCHE	800 GRAMAS	40 MINUTOS	++	\$\$

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE 200 GRAMAS (EQUIVALENTE A UMA PORÇÃO DA FOTO)			
CALORIAS (KCAL)	CARBOIDRATOS (G)	PROTEÍNAS (G)	GORDURAS TOTAIS (G)
82	7,9	3,3	4,1

Ingredientes:

960 gramas de cascas de abóbora japonesa, cenoura, chuchu e beterraba e talos de agrião

40 gramas de queijo parmesão ralado

1 pão francês amanhecido

150 mililitros de leite (ou extrato vegetal de preferência)

30 mililitros de óleo vegetal de preferência

2 ovos

Cheiro verde a gosto

Sal, pimenta do reino e temperos a gosto

Farinha e manteiga para untar a forma

Modo de preparo:

- Cozinhe, com o mínimo de água, as cascas e os talos e bata no liquidificador.
- Passe a mistura por uma peneira grossa e coloque a pasta obtida em um recipiente.
- Adicione os demais ingredientes e misture.
- Despeje em uma assadeira média (ou em forma de bolo inglês) untada com óleo e enfarinhada e asse por



aproximadamente 20 minutos no forno médio (180°C).

- O assado fica com a consistência de um purê e deve ser servido ainda quente como o acompanhamento de uma refeição ou ainda como lanche.
- Se quiser um formato diferente, experimente cortar com forminhas.

#Dica de preparo

Quaisquer cascas podem ser incorporadas, bem como, sobras de pão.

Experimente utilizar também as cascas de banana!



BIFE DE CASCA DE BANANA COM FAROFA DE MELÃO

Alana Piovezan

Como essa receita auxilia no combate ao desperdício?

Essa receita permite servir um prato com cascas de banana e de melão, além da casca do abacaxi e talos de agrião.

CATEGORIA	RENDIMENTO	TEMPO DE PREPARO	DIFICULDADE	CUSTO
PRATO PRINCIPAL COM ACOMPANHAMENTO	BIFE: 16-18 TIRAS FAROFA: 600 GRAMAS	45 MINUTOS	+ +	\$

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL EM 100 GRAMAS (EQUIVALENTE A 1/4 DA PORÇÃO DA FOTO)			
CALORIAS (KCAL)	CARBOIDRATOS (G)	PROTEÍNAS (G)	GORDURAS TOTAIS (G)
155	28	3,8	3,1

Ingredientes do bife:

Cascas de 6 bananas maduras
6 dentes de alho
200 gramas de farinha de rosca
200 gramas de farinha de trigo
2 ovos
Sal a gosto
Óleo vegetal de preferência para fritar

Modo de preparo do bife:

- Sanitize as cascas das bananas.



- Corte as pontas.
- Retire as cascas na forma de bifés, sem parti-las.
- Amasse o alho e coloque numa vasilha junto com o sal e 1 fio de óleo.
- Coloque as cascas das bananas na pasta.
- Bata os ovos como se fosse omelete.
- Passe as cascas das bananas na farinha de trigo, nos ovos batidos e, por último, na farinha de rosca, seguindo sempre essa ordem.
- Frite as cascas em óleo bem quente.
- Deixe dourar os dois lados e sirva quente.

Ingredientes da farofa:

Casca de meia unidade de melão
30 mililitros de óleo vegetal de preferência
½ cebola em cubos
2 dentes de alho picado
240 gramas de talos de agrião
240 mililitros de suco da casca de abacaxi
240 gramas de tomate
300 gramas de farinha de mandioca
1 litro de água (para ferver as cascas)
Sal a gosto

Modo de preparo da farofa:

- Lave as cascas do abacaxi e ferva por 20 minutos ou até que forme um líquido consistente como xarope e reserve.
- Ferva a casca do melão até ficar macia, escorra e reserve.
- Aqueça o óleo e doure a cebola e o alho, acrescente os talos picados e a casca do melão em cubos médios e refogue.
- Junte o suco do abacaxi e acerte o sal.
- Deixe levantar fervura.
- Por último, acrescente o tomate cortado em cubos médios e a farinha, mexendo bem.
- Sirva quente acompanhando o bife.

#Dica de nutrição

A banana é uma fruta rica em vitaminas A e C e sua casca apresenta um teor de minerais muito elevado em relação ao fruto. Ao ingerir a casca é possível criar uma boa alternativa para aumentar a oferta de minerais na alimentação diária.



BOLINHO DE ARROZ COM MORTADELA DEFUMADA

Arthur Vinicius de Souza

Como essa receita auxilia no combate ao desperdício?

O irreverente bolinho de arroz com a sobra do dia anterior sempre é uma boa opção para aproveitamento.

CATEGORIA	RENDIMENTO	TEMPO DE PREPARO	DIFICULDADE	CUSTO
ENTRADA QUENTE APERITIVO LANCHE	25 UNIDADES 30 GRAMAS CADA	20 MINUTOS	+ +	\$\$\$

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE 30 GRAMAS (EQUIVALENTE A UMA UNIDADE DA FOTO)			
CALORIAS (KCAL)	CARBOIDRATOS (G)	PROTEÍNAS (G)	GORDURAS TOTAIS (G)
67	3,3	3,6	4,4

Ingredientes:

- 4 ovos
- 200 gramas de arroz cozido do modo tradicional
- 100 gramas de queijo muçarela
- 50 gramas de queijo parmesão
- 200 gramas de mortadela defumada
- 1 dente de alho
- Cheiro verde, sal e pimenta a gosto
- Farinha de rosca para empanar
- Óleo vegetal de preferência para fritar



Modo de preparo:

- Na função pulsar do liquidificador, bata os ovos e o arroz.
- Adicione a mussarela, o parmesão, o alho, o cheiro verde, o sal e a pimenta e bata bem.
- Em um recipiente, adicione a mortadela picada finamente e incorpore a massa, misturando bem.
- Modele pequenos bolinhos com o auxílio de duas colheres.
- Passe na farinha de rosca, aperte com as mãos para fixá-la.
- Frite em óleo quente, aos poucos, até ficar dourado.
- Escorra sobre papel absorvente e sirva em seguida.

#Dica de nutrição

Experimente usar o arroz integral! Não altera o sabor do bolinho e é uma forma de introduzir mais fibras e nutrientes!



BOLINHO DE CARNE E VEGETAIS

Danley dos Reis Gonsani

Como essa receita auxilia no combate ao desperdício?

Nesta receita, todas as partes do melão serão utilizadas!

CATEGORIA	RENDIMENTO	TEMPO DE PREPARO	DIFICULDADE	CUSTO
ENTRADA QUENTE APERITIVO LANCHE	16 UNIDADES 30 GRAMAS CADA	30 MINUTOS	+ +	\$

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE 30 GRAMAS (EQUIVALENTE A UMA UNIDADE DA FOTO)			
CALORIAS (KCAL)	CARBOIDRATOS (G)	PROTEÍNAS (G)	GORDURAS TOTAIS (G)
52	4,8	3,0	2,3

Ingredientes:

- 150 gramas de cascas de chuchu, melão e abóbora
- 150 gramas de sobras de carne preparada
- 40 gramas de farelo de trigo
- 20 gramas de farinha de casca de ovos
- 1 ovo
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 10 gramas de salsinha
- 10 gramas de cebolinha
- 5 gramas de fermento químico
- Sal e pimenta do reino à gosto
- Farinha de trigo para dar ponto
- Farinha de rosca para empanar
- Óleo vegetal de preferência para fritar

**Modo de preparo:**

- Corte em tiras as cascas de vegetais. Pique a cebola, o alho e o cheiro verde.
- Pique bem finamente as sobras de carne de sua preferência (pode também ser triturada no liquidificador).
- As cascas devem ser deixadas em tiras (aparecerão no bolinho e deixará uma apresentação linda)
- Bata os ovos e o cheiro verde no liquidificador.
- Misture o restante dos ingredientes em uma tigela, com exceção da farinha de trigo, juntamente com o conteúdo batido no liquidificador e a carne picada ou triturada.
- Passe na farinha de rosca e aperte com as mãos para fixá-la.
- Frite em óleo quente, aos poucos, até ficar dourado.
- Escorra sobre papel absorvente e sirva em seguida.

#Dica de preparo

Qualquer carne pode ser incorporada no bolinho, mas prefira as sobras preparadas sem molho, assim, será necessário utilizar menos farinha e farelo, deixando mais saboroso!



BOLINHO DE ARROZ COM VEGETAIS

Diego Fernandes Ortega

Como essa receita auxilia no combate ao desperdício?

Esta receita permite o aproveitamento de cascas e talos de vegetais, juntamente com o arroz cozido no dia anterior.

CATEGORIA	RENDIMENTO	TEMPO DE PREPARO	DIFICULDADE	CUSTO
ENTRADA QUENTE APERITIVO LANCHE	25 UNIDADES 25-30 GRAMAS CADA	50 MINUTOS	++	\$

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE 30 GRAMAS (EQUIVALENTE A UMA UNIDADE DA FOTO)			
CALORIAS (KCAL)	CARBOIDRATOS (G)	PROTEÍNAS (G)	GORDURAS TOTAIS (G)
28	4,4	0,6	0,9

Ingredientes:

- 700 gramas de cascas de berinjela, chuchu e cenoura
- 120 gramas de talos de espinafre, agrião e salsinha
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 20 mililitros de óleo vegetal de preferência para refogar
- 80 gramas de farinha de trigo
- 200 mililitros de extrato de arroz
- 240 gramas de arroz cozido de maneira tradicional
- Cheiro verde, sal e pimenta a gosto
- Farinha de trigo com casca de ovos para empanar



Ovos para empanar

Farinha de rosca para empanar

Óleo vegetal de preferência para fritar

Modo de preparo:

- Lave bem as cascas e os talos, pique-os e reserve.
- Rale a cebola e o alho, ou pique-os finamente.
- Refogue o alho e a cebola no óleo, junte as cascas e talos.
- Se necessário, adicione meia xícara de água e cozinhe-os até ficarem macios.
- À parte, dissolva a farinha de trigo no extrato de arroz e junte ao refogado.
- Cozinhe mexendo sempre até desgrudar do fundo da panela.
- Desligue o fogo e misture o arroz cozido.
- Acerte os temperos.
- Modele os bolinhos, passe na farinha de trigo com casca de ovos, nos ovos batidos e depois na farinha de rosca.
- Frite em óleo bem quente.
- Escorra sobre papel absorvente e sirva em seguida.
- Se preferir, sirva com a pimenta em conserva ou com um molho apimentado de sua preferência.

#Dica de preparo

Ao juntar as cascas e os talos no refogado, aguarde um tempo antes de adicionar a água, pois algumas cascas vão liberar a própria água durante o aquecimento e assim não será necessário adicionar mais.



BOLO DE SALADA DE FRUTAS

Cláudia Diana de Oliveira

Como essa receita auxilia no combate ao desperdício?

As cascas das mais diversas frutas podem ser incorporadas neste bolo, que pode levar diferentes sabores.

CATEGORIA	RENDIMENTO	TEMPO DE PREPARO	DIFICULDADE	CUSTO
LANCHE	750 GRAMAS	60 MINUTOS (MAIS O TEMPO PARA ESFRIAR)	+ +	\$

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE 60 GRAMAS (EQUIVALENTE A UMA FATIA DO BOLO DA FOTO)			
CALORIAS (KCAL)	CARBOIDRATOS (G)	PROTEÍNAS (G)	GORDURAS TOTAIS (G)
136	26	2,8	2,3

Ingredientes:

- 250 gramas de cascas de frutas: goiaba, banana, manga, pera, entre outras
- 250 gramas de farinha de trigo
- 150 mililitros de leite (ou extrato vegetal de preferência)
- 120 gramas de açúcar
- 2 ovos
- 25 gramas de manteiga em temperatura ambiente
- 5 gramas de fermento químico em pó
- 1 pitada de sal
- Farinha e manteiga para untar a forma

Modo de preparo:

- Bata as cascas com o leite no liquidificador até ficar totalmente triturado, coe o líquido em uma peneira média e reserve.
- Bata as gemas, o açúcar e a manteiga na batedeira até forma um creme, então acrescente as cascas batidas, a farinha de trigo e o fermento e misture bem.



- Bata as claras em neve e acrescente à mistura com cuidado.
- Asse em forma (30 centímetros) untada e enfarinhada no forno baixo (140°C) até dourar (em média 45 minutos).
- Desenforme e sirva.

#Dica de preparo

Substitua o leite da receita pelo extrato do vegetal disponível! Dessa forma, é possível criar opções alimentares e incorporar diferentes sabores ao bolo, além de aproveitar as sobras que possui em casa.



BOLO DE CENOURA COM CALDA DE BANANA VERDE E CHOCOLATE

Diego Fernandes Ortega

Como essa receita auxilia no combate ao desperdício?

Esta receita permite o aproveitamento de cascas e talos de vegetais, juntamente com o arroz cozido no dia anterior.

CATEGORIA	RENDIMENTO	TEMPO DE PREPARO	DIFICULDADE	CUSTO
LANCHE	750 GRAMAS	60 MINUTOS (MAIS O TEMPO PARA ESFRIAR)	+ +	\$\$

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE 60 GRAMAS (EQUIVALENTE A UMA FATIA DO BOLO DA FOTO)			
CALORIAS (KCAL)	CARBOIDRATOS (G)	PROTEÍNAS (G)	GORDURAS TOTAIS (G)
142	24	2,6	4,0

Ingredientes da calda:

- 1 banana verde com casca
- 50 gramas de chocolate em pó

Modo de preparo da calda:

- Comece preparando a calda, para isso, cozinhe a banana inteira na panela de pressão por 10 minutos.
- Descasque-as (reserve a casca para usar no bolo) e processe a polpa da banana cozida, ainda quente, no liquidificador ou processador.
- Leve para a panela, juntamente com o chocolate e coloque água o suficiente para obter o ponto de calda mole.

**Ingredientes do bolo:**

- 2 cenouras inteiras com casca
- 250 gramas de farinha de trigo
- 150 mililitros de leite (ou extrato vegetal de preferência)
- 20 mililitros de óleo vegetal de preferência
- 150 gramas de açúcar
- 2 ovos
- 25 gramas de manteiga em temperatura ambiente
- 5 gramas de fermento químico em pó
- 1 pitada de sal
- Farinha e manteiga para untar a forma

Modo de preparo do bolo:

- Sanitize corretamente a cenoura.
- Bata a cenoura inteira e a casca da banana separada com o leite e o óleo no liquidificador até ficar totalmente triturado e reserve.
- Bata as gemas, o açúcar e a manteiga na batedeira até forma um creme, então acrescente o preparado de cenoura, a farinha de trigo e o fermento e misture bem.
- Bata as claras em neve e acrescente à mistura com cuidado.
- Asse em forma (30 centímetros) untada e enfarinhada no forno baixo (140°C) até dourar (em média 45 minutos).

Montagem e finalização:

- Desenforme o bolo e cubra com a calda preparada.

#Dica de nutrição

A técnica de cozinhar a banana verde na panela de pressão tem o objetivo de preparar a biomassa de banana verde, bastante conhecida por ser fonte interessante de fibras alimentares. Estas auxiliam beneficemente no funcionamento do intestino.



BOLO DE LARANJA COM CALDA

Cláudia Diana de Oliveira

Como essa receita auxilia no combate ao desperdício?

Nesta receita vemos o aproveitamento integral da laranja e da cenoura.

CATEGORIA	RENDIMENTO	TEMPO DE PREPARO	DIFICULDADE	CUSTO
LANCHE	1250 GRAMAS	50 MINUTOS (MAIS O TEMPO PARA ESFRIAR)	+ + +	\$\$

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE 60 GRAMAS (EQUIVALENTE A UMA FATIA DO BOLO DA FOTO)			
CALORIAS (KCAL)	CARBOIDRATOS (G)	PROTEÍNAS (G)	GORDURAS TOTAIS (G)
200	25	2,6	9,9

Ingredientes para o bolo:

- 330 gramas de farinha de trigo
- 200 gramas de açúcar
- 2 cenouras inteiras médias
- ½ laranja com casca
- 180 mililitros de óleo vegetal de preferência
- 4 ovos
- 5 gramas de fermento químico
- Farinha e manteiga para untar a forma

Modo de preparo do bolo:

- Rale a casca da laranja e esprema para retirar o suco. Reserve as duas partes e separe 80 mililitros do suco para fazer a calda (não utilize o talo branco e as sementes).
- Bata no liquidificador a cenoura, a casca da laranja e o restante do suco, os ovos e o óleo até ficar homogêneo.
- Passe na peneira.



- Misture com a farinha e o açúcar.
- Por último, acrescente o fermento e misture sem bater.
- Coloque em forma untada e enfarinhada e leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C por 30 minutos.
- Desenforme e coloque em uma travessa para despejar a calda.

Ingredientes para a calda:

- 50 gramas de manteiga
- 130 gramas de açúcar
- 80 mililitros de suco de laranja

Modo de preparo da calda:

- Junte todos os ingredientes numa panela em fogo médio.
- Mexa sem parar até o açúcar e a manteiga derreterem.
- Retire do fogo e despeje sobre o bolo desenformado ainda quente.

#Dica de preparo

Esta mesma receita pode ser usada para fazer bolo de limão. Substitua a laranja por ½ unidade de limão e prepare a calda com 30 mililitros do suco diluído em 50 mililitros de água.

Quando for ralar a casca do limão ou laranja, nunca chegue à parte branca, pois seu amargor pode prejudicar o sabor doce da preparação.



BOLO SALGADO DE PÃO COM LEGUMES

Igor Shoiti Shiraishi

Como essa receita auxilia no combate ao desperdício?

Para o preparo dessa receita iremos utilizar o pão amanhecido e talos, cascas e folhas variadas, permitindo o aproveitamento das mais diversas sobras de vegetais.

CATEGORIA	RENDIMENTO	TEMPO DE PREPARO	DIFICULDADE	CUSTO
LANCHE	670 GRAMAS	90 MINUTOS	++	\$

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE 60 GRAMAS (EQUIVALENTE A UMA FATIA DO BOLO DA FOTO)			
CALORIAS (KCAL)	CARBOIDRATOS (G)	PROTEÍNAS (G)	GORDURAS TOTAIS (G)
70	10	3,8	1,6

Ingredientes:

- 250 gramas de pão amanhecido
- 250 mililitros de leite (ou extrato vegetal de preferência)
- 1 ovo
- 2 claras
- 10 gramas de amido de milho
- 10 gramas de manteiga sem sal
- 1/2 cebola
- 50 gramas de talos, cascas e folhas diversas
- 10 gramas de salsinha
- Sal e pimenta do reino a gosto



Farinha e manteiga para untar a forma

Modo de preparo:

- Amoleça o pão no leite.
- Tempere com sal e pimenta do reino o suficiente.
- Acrescente a salsinha já picada, a cebola já ralada, a manteiga, o ovo, o amido de milho e os talos e cascas já picados e misture bem.
- À parte, bata as claras em neve e acrescente-as à mistura.
- Coloque em uma forma untada e enfarinhada.
- Asse em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 30 minutos.
- Sirva quente.

#Atenção

No preparo da foto utilizaram-se cascas de cenoura e beterraba e folhas de couve-flor e espinafre.



CHÁ GELADO DE MAÇÃ E LIMÃO

José Edson Feitosa da Silva

Como essa receita auxilia no combate ao desperdício?

A utilização das cascas de maçã e limão resultarão neste delicioso chá.

CATEGORIA	RENDIMENTO	TEMPO DE PREPARO	DIFICULDADE	CUSTO
BEBIDAS	1,5 LITROS	20 MINUTOS	+	\$

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE 200 MILILITROS (EQUIVALENTE A UM COPO MÉDIO)			
CALORIAS (KCAL)	CARBOIDRATOS (G)	PROTEÍNAS (G)	GORDURAS TOTAIS (G)
36	9	0	0

Ingredientes:

Cascas de 1 quilo de maçã
Suco de 1 limão
800 mililitros de água
Açúcar a gosto
Gelo

Modo de preparo:

- Após utilizar a polpa da maçã, reserve as cascas, mantendo-as imersas em água para não escurecer.
- Leve a água para ferver, quando levantar fervura, desligue o fogo.
- Corte as cascas em pedaços médios e adicione à água fervida.
- Mantenha a infusão na temperatura de 80 a 90°C durante 5 minutos e depois deixe esfriar por 10 minutos, ainda com as cascas imersas.
- Retire as cascas e leve o chá ao liquidificador com o suco do limão, açúcar a gosto e umas pedrinhas de gelo.
- Processe e, se preferir mais gelado, sirva com gelo.



#Dica de preparo

O chá de cascas de maçã também pode ser consumido quente, para isso, experimente adicionar uma canela em ramo durante a infusão.



CHARUTOS COM FOLHA DE BETERRABA

Helenize Paranzini Bordini

Como essa receita auxilia no combate ao desperdício?

As folhas de beterraba nem sempre são usadas na nossa alimentação, por isso, é usada no charuto juntamente com talos de agrião, sobras de carne preparada e sobras já usadas no fundo de legumes.

CATEGORIA	RENDIMENTO	TEMPO DE PREPARO	DIFICULDADE	CUSTO
PRATO PRINCIPAL	15 CHARUTOS	20 MINUTOS	+ + +	\$\$

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE UMA PORÇÃO EQUIVALENTE A UMA UNIDADE DA FOTO			
CALORIAS (KCAL)	CARBOIDRATOS (G)	PROTEÍNAS (G)	GORDURAS TOTAIS (G)
78	4,3	4,6	4,7

Ingredientes para o charuto:

- 15 folhas de beterraba
- 500 mililitros de fundo de legumes
- 150 gramas de cebola
- 15 talos de agrião e talos de beterraba
- 250 gramas de sobras de carne já preparada
- 3 tomates médios
- 1 cenoura média

Modo de preparo do charuto:

- Ferva as folhas, os talos de beterraba e os talos de agrião no fundo de legumes e reserve.



- Corte as cebolas em fatias finas.
- Pique as carnes já preparadas em fatias finas e corte o tomate e a cenoura em pequenos cubos.
- Abra a folha de beterraba e recheie, individualmente, com uma fatia de cebola, um talo de agrião, um talo de beterraba, a carne, um pouco de tomate e de cenoura.
- Enrole como um charuto e disponha num refratário.

Ingredientes para o molho:

40 gramas de manteiga

40 gramas de farinha de trigo

300 mililitros de leite (ou extrato vegetal de preferência)

1 cebola Piquet (½ cebola descascada com 3 cravos espetando uma folha de louro)

Sal a gosto

Modo de preparo do molho:

- Derreta a manteiga em uma panela e acrescente a farinha de trigo.
- Deixe a farinha cozinhar na manteiga.
- Coloque o leite aos poucos, mexendo sempre para dissolver bem a farinha.
- Adicione a cebola Piquet.
- Verifique o sal e deixe reduzir durante alguns minutos.
- Retire a cebola e sirva o molho sobre os charutos quentes.

#Dica de preparo

Polvilhe 40 gramas do queijo ralado que preferir e leve para gratinar no forno. Fica uma delícia!



CHIPS DE BATATA

Danley dos Reis Gonsani

Como essa receita auxilia no combate ao desperdício?

Aqui vemos a utilização das cascas da batata.

CATEGORIA	RENDIMENTO	TEMPO DE PREPARO	DIFICULDADE	CUSTO
APERITIVO	50 GRAMAS	10 MINUTOS	+	\$

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE 50 GRAMAS (EQUIVALENTE A UMA PORÇÃO DA FOTO)			
CALORIAS (KCAL)	CARBOIDRATOS (G)	PROTEÍNAS (G)	GORDURAS TOTAIS (G)
95	12	0,5	5,0

Ingredientes:

Cascas de 1 batata

Óleo vegetal de preferência

Sal a gosto

Modo de preparo:

- Descasque a batata com auxílio de um descascador ou com uma faca, retirando finamente.
- Em uma panela, aqueça o óleo.
- Frite as cascas até ficarem levemente douradas.
- Escorrer o excesso do óleo em papel absorvente e temperar com sal.
- Servir ainda quentes.

#Dica de preparo

As cascas da mandioquinha, nabo, cenoura ou beterraba também podem fazer ser usadas para esta receita.



COCADA COM CASCA DE MELÃO

Natalia Bresciani Seixas

Como essa receita auxilia no combate ao desperdício?

As cascas do melão resultarão nesta cocada maravilhosa.

CATEGORIA	RENDIMENTO	TEMPO DE PREPARO	DIFICULDADE	CUSTO
SOBREMESA	700 GRAMAS	50 MINUTOS	+	\$\$

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE 30 GRAMAS (EQUIVALENTE A UMA PORÇÃO DA FOTO)			
CALORIAS (KCAL)	CARBOIDRATOS (G)	PROTEÍNAS (G)	GORDURAS TOTAIS (G)
93	19	0,3	1,7

Ingredientes:

½ unidade de melão

450 gramas de açúcar

100 gramas de coco ralado (seco ou fresco)

Água para o suco (aproximadamente 400 mililitros)

Modo de preparo:

- Separe a casca e a polpa do melão.
- Seque bem a casca do melão e rale no ralador fino.
- Bata no liquidificador a polpa do melão com, aproximadamente, a metade da quantidade de água.
- Junte a casca com a o suco preparado e o açúcar, leve ao fogo e cozinhe até que a casca fique macia e a água esteja praticamente seca (se for necessário, adicionar mais água).
- Desligue o fogo e acrescente o coco ralado.
- Sirva a cocada fria.



#Dica de preparo

Qualquer variedade de melão pode ser usada para essa receita. Experimente também misturar uma parte da casca da melancia.



CONSERVA DE VEGETAIS

Carolina Nakamura

Como essa receita auxilia no combate ao desperdício?

Essa receita versátil permite a utilização de diversos vegetais e suas respectivas partes que seriam descartadas.

CATEGORIA	RENDIMENTO	TEMPO DE PREPARO	DIFICULDADE	CUSTO
SALADA APERITIVO	2 FRASCOS 250 MILILITROS CADA	40 MINUTOS (MAIS O TEMPO DE DESCANSO)	+ +	\$

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE 100 GRAMAS DE VEGETAL (EQUIVALENTE A 1/2 PORÇÃO DA FOTO)			
CALORIAS (KCAL)	CARBOIDRATOS (G)	PROTEÍNAS (G)	GORDURAS TOTAIS (G)
18	3,6	0,7	0,1

Ingredientes:

100 gramas de cascas de diversos vegetais (batata, pepino, cenoura, etc.)

100 gramas de talos de diversos vegetais (brócolis, couve-flor etc.)

20 gramas de sal

40 gramas de açúcar

Vinagre branco para encher o vidro (aproximadamente 200 mililitros)

Ervas secas e especiarias de sua preferência

Modo de preparo:

- Ferva o vidro e a tampa (se for de metal) em uma panela grande o suficiente para que ele fique submerso por inteiro.
- Caso a tampa seja de plástico, lave bem e escale em água quente.
- Retire o frasco com um pegador ou pinça, não utilize panos ou papéis para secá-los. Vire-os de cabeça para baixo sobre um pano limpo e seco e deixe secar bem.
- Corte as cascas e os talos em tiras.
- Cozinhe-os no vapor, devendo ficar cozidos, porém, firmes.



- Coloque os ingredientes no vidro até o meio e polvilhe as ervas secas.
- Adicione o sal e o açúcar e complete com o vinagre.
- Feche bem e chacoalhe para misturar o sal e o açúcar. Confira se todos os ingredientes estão cobertos pelo vinagre, se for necessário, complete.
- Coloque o vidro completo novamente em água fervente por 30 minutos.
- Tampe e deixe descansando virado para baixo por 5 horas até esfriar.
- Coloque na geladeira e aguarde 5 dias antes de consumir.

#Atenção

As conservas são ótimas opções para serem servidas como aperitivos, complementar saladas e até para serem incorporadas em emulsões como maioneses. Prefira mantê-los em geladeira, consumindo em até 30 dias após aberto.



CREPE COM FOLHAS DE COUVE-FLOR

Mariana Caldi Gomes Catai

Como essa receita auxilia no combate ao desperdício?

Essa receita permite a utilização das folhas de couve-flor e das sobras de carne.

CATEGORIA	RENDIMENTO	TEMPO DE PREPARO	DIFICULDADE	CUSTO
PRATO PRINCIPAL	800 GRAMAS	40 MINUTOS	+ + +	\$\$\$

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE 200 GRAMAS (EQUIVALENTE A UMA PORÇÃO DA FOTO)			
CALORIAS (KCAL)	CARBOIDRATOS (G)	PROTEÍNAS (G)	GORDURAS TOTAIS (G)
153	5,0	11	9,9

Ingredientes para o molho:

- 2 dentes de alho
- 40 gramas de cebola
- 15 mililitros de óleo vegetal de preferência
- 500 gramas de tomate
- 240 mililitros de água morna
- Sal a gosto

Modo de preparo do molho:

- Pique, separadamente, a cebola, o alho e o tomate.
- Refogue a cebola e o alho no óleo.



- Acrescente o tomate e deixe refogar.
- Retire do fogo, bata no liquidificador com a água morna.
- Coe em uma peneira grossa (amassando bem para aproveitar ao máximo) e volte a mistura para o fogo.
- Ajuste o sal e deixe o molho apurar.

Ingredientes para o crepe:

- 300 gramas de sobras de carne crua
- 2 dentes de alho
- 50 gramas de cebola
- 30 mililitros de óleo vegetal de preferência
- 4 folhas de couve-flor
- 4 fatias de mussarela
- Salsinha e sal a gosto

Modo de preparo do crepe:

- Pique a cebola e o alho.
- Bata as sobras de carne no processador para triturá-las.
- Tempere a carne com o alho, a cebola e o sal e amasse até formar uma massa de carne.
- Divida-a em 4 porções, modele no formato de hambúrgueres.
- Prepare-os na frigideira com o óleo aquecido e reserve.
- À parte, ferva as folhas da couve-flor, uma a uma, em água com sal.
- Retire a parte central mais firme das folhas (talos) com uma faca ou um descascador.
- Recheie cada folha de couve-flor com um hambúrguer preparado e uma fatia de mussarela.
- Dobre a folha como um envelope.

Finalização e montagem:

- Forre uma forma com o molho, coloque o crepe e leve ao forno médio (170°C) por 15 minutos.
- Salpique a salsinha e sirva quente.

#Dica de preparo

Essa receita é super versátil pois pode ser preparado com folhas de brócolis ou de couve.

No recheio podem ser utilizadas as sobras de carne já preparadas (basta desfiá-las na função pulsar do liquidificador).

No molho, varie entre o molho branco e vermelho, ou ainda, a mistura dos dois!



CROQUETE DE CARNE MOÍDA

Alana Piovezan

Como essa receita auxilia no combate ao desperdício?

Estes croquetes são resultado do aproveitamento de sobras de carne e do pão amanhecido.

CATEGORIA	RENDIMENTO	TEMPO DE PREPARO	DIFICULDADE	CUSTO
ENTRADA QUENTE LANCHE APERITIVO	24 UNIDADES 25-30 GRAMAS CADA	30 MINUTOS	+ +	\$\$\$

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE 30 GRAMAS (EQUIVALENTE A UMA UNIDADE DA FOTO)			
CALORIAS (KCAL)	CARBOIDRATOS (G)	PROTEÍNAS (G)	GORDURAS TOTAIS (G)
71	8,2	3,2	2,8

Ingredientes:

- 300 gramas de sobras de carne
- 3 pães do tipo francês amanhecido
- 2 ovos
- 100 mililitros de leite (ou extrato vegetal de preferência)
- 200 gramas de farinha de rosca
- 100 gramas de farinha de trigo
- Cheiro verde a gosto
- Sal a gosto
- Óleo vegetal de preferência para fritar

Modo de preparo:

- Umedeça o pão com o leite e deixe descansar até ficar bem molinho.
- Esprema bem o pão para retirar o leite e acrescente a carne moída refogada.
- Acrescente os ovos e o cheiro verde picado e misture bem formando uma massa que possa ser modelada, acrescentando o trigo aos poucos, se necessário.



- Ajuste o sal.
- Molde os croquetes, passe na farinha de rosca e frite em óleo quente.
- Escorra em papel absorvente e servir quente.

#Dica de preparo

Na foto, a farinha de rosca foi substituída por macarrão (“cabelinho de anjo”) quebradinho.

Além de dar uma aparência diferente, deixa o croquete crocante. Experimente!



DOCE DE CASCA DE LARANJA

Laura Laleska Savarego Campos

Como essa receita auxilia no combate ao desperdício?

A casca da laranja será utilizada neste preparo.

CATEGORIA	RENDIMENTO	TEMPO DE PREPARO	DIFICULDADE	CUSTO
SOBREMESA	600 GRAMAS	12 HORAS PARA HIDRATAÇÃO DA CASCA E 30 MINUTOS DE PREPARO (MAIS O TEMPO NA GELADEIRA)	+ +	\$

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL A 50 GRAMAS (EQUIVALENTE A 1/2 PORÇÃO DA FOTO)			
CALORIAS (KCAL)	CARBOIDRATOS (G)	PROTEÍNAS (G)	GORDURAS TOTAIS (G)
58	14	0,4	0

Ingredientes:

- 6 laranjas pera
- 300 gramas de açúcar cristal
- Cravo e canela em pau a gosto

Modo de preparo:

- Corte a laranja em quatro, retire a parte branca central e as sementes. Separe a casca dos gomos.
- Coloque as cascas de molho em água por, pelo menos, 12 horas. Se puder, vá trocando a água de tempos em tempos.
- Dispense a água e corte as cascas em fatias finas.
- Coloque em uma panela, cubra com água o suficiente e ferva por cerca de 15 minutos e escorra.
- Adicione o açúcar, o cravo e a canela e leve ao fogo para apurar. Se preferir, incorpore parte dos gomos retirados para agregar sabor.
- Sirva gelado.

#Dica de preparo

Esse doce também pode ser usado como decoração de bolos, tortas e sobremesas. Quanto mais bonita e uniforme estiver a casca da laranja utilizada, melhor será sua aparência!



DOCE DE CASCA DE MELANCIA

Lucas Matheus de Rezende Kurita

Como essa receita auxilia no combate ao desperdício?

A melancia é uma das frutas com mais partes geralmente descartadas, por isso vamos ver a utilização de suas cascas.

CATEGORIA	RENDIMENTO	TEMPO DE PREPARO	DIFICULDADE	CUSTO
SOBREMESA	700 GRAMAS	40 MINUTOS (MAIS O TEMPO NA GELADEIRA PARA SERVIR GELADO)	+	\$

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE 70 GRAMAS (EQUIVALENTE A UMA PORÇÃO DA FOTO)			
CALORIAS (KCAL)	CARBOIDRATOS (G)	PROTEÍNAS (G)	GORDURAS TOTAIS (G)
153	31	0,7	2,9

Ingredientes:

Casca de meia melancia ralada grosseiramente
100 gramas de coco ralado seco ou fresco
400 gramas de açúcar
7 cravos

Modo de preparo:

- Lave bem a casca da melancia, retire toda a polpa e corte em quadrados (para ficar como da foto) ou rale a parte branca na parte grossa do ralador para ficar semelhante a textura de uma cocada.
- Em uma panela, coloque o açúcar e o cravo, leve ao fogo baixo.
- Derreta até ponto de caramelo.
- Incorpore a casca da melancia e o coco ralado.
- Espere até que a água que vai soltar secar e dar o ponto de doce.
- Sirva quente ou frio.



#Dica de nutrição

A parte branca da melancia é rica em vitamina A, C e B6. Além de ser fonte de minerais como o zinco, potássio e magnésio.

Seu sabor é neutro, por isso, se preparado na forma ralada, esse doce lembra uma cocada mole!



ESFIHAS DE FOLHAS DE COUVE-FLOR E BRÓCOLIS

Joelson Graciano Feliciano

Como essa receita auxilia no combate ao desperdício?

Folhas e talos de couve-flor e brócolis são o recheio dessas esfihas deliciosas.

CATEGORIA	RENDIMENTO	TEMPO DE PREPARO	DIFICULDADE	CUSTO
LANCHE	800 GRAMAS	90 MINUTOS	++	\$\$

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE 80 GRAMAS (EQUIVALENTE A UMA PORÇÃO DA FOTO)			
CALORIAS (KCAL)	CARBOIDRATOS (G)	PROTEÍNAS (G)	GORDURAS TOTAIS (G)
159	23	3,7	5,8

Ingredientes da massa:

- 10 gramas de fermento biológico seco
- 20 gramas de açúcar refinado
- 200 mililitros de água morna
- 50 gramas de óleo vegetal de preferência
- 10 gramas de sal
- 350 gramas de farinha de trigo
- 1 gema (para pincelar após a montagem)
- Farinha de trigo para forma

Modo de preparo da massa:



- Dissolva com uma colher de sopa o fermento e misture o açúcar.
- Adicione o óleo, o sal e a farinha aos poucos.
- Adicione a água morna aos poucos, até que a massa soltar das mãos.
- Cubra e deixar descansar por 30 minutos.

Ingredientes do recheio:

200 gramas de cebola

200 gramas de folhas e talos de brócolis e de couve-flor

20 mililitros de óleo vegetal de preferência

sal a gosto

Modo de preparo do recheio:

- Pique a cebola e refogue-a, em uma panela, com o óleo aquecido.
- Acrescente as folhas e talos de couve-flor e de brócolis picadas em tiras.
- Deixe reduzir e adicione o sal e temperos a gosto.

Finalização e montagem:

- Abra a massa em círculos com aproximadamente 15 centímetros.
- Coloque o recheio e pincelar com uma gema batida.
- Leve para assar em assadeira enfarinhada, em forno pré-aquecido a 180°C, até dourar, por aproximadamente 25 minutos.
- Sirva quente.

#Dica de preparo

A temperatura ideal para a água morna é de até 40°C.

Sinta com as mãos, se estiver mais quente que sua temperatura corporal, pode inibir a ação do fermento.



GELEIA COM PECTINA NATURAL

Thanise Pitelli de Nigro

Como essa receita auxilia no combate ao desperdício?

Vamos utilizar a entrecasca do maracujá, juntamente com as cascas das mais variadas frutas.

CATEGORIA	RENDIMENTO	TEMPO DE PREPARO	DIFICULDADE	CUSTO
LANCHE	600 GRAMAS	60 MINUTOS (MAIS O TEMPO NA GELADEIRA)	+	\$

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE 60 GRAMAS (EQUIVALENTE A QUANTIDADE USADA NA FOTO)			
CALORIAS (KCAL)	CARBOIDRATOS (G)	PROTEÍNAS (G)	GORDURAS TOTAIS (G)
81	20	0,3	0

Ingredientes:

800 gramas de casca de frutas de sua preferência (fica ótimo com maçã, pera e goiaba)

200 gramas de entrecasca de maracujá (parte branca)

300 gramas de açúcar

100 mililitros de água

Modo de preparo:

- Corte as cascas das frutas em pedaços pequenos.
- À parte, rale a entrecasca de maracujá para que se dissolva melhor durante o cozimento.
- Em uma panela média, adicione todos os ingredientes e mantenha o fogo médio/baixo.
- Deixe reduzir até obter o ponto desejado.
- Armazene em um pote de vidro previamente higienizado.
- Se preferir uma geleia mais homogênea, ou seja, com poucos pedaços, utilize um processador, mixer ou liquidificador quando ela já estiver fria.
- Sirva com torradas ou biscoito.

Dica: Para saber se a geleia está no ponto, coloque uma gota dela em um copo de água. Se a gota afundar sem se



desfazer, o ponto está correto.

#Dica de preparo

A entrecasca do maracujá (parte branca) possui pectina, um tipo de fibra que se mistura com a água e, além de gerar efeitos benéficos para o nosso intestino, também vai ser responsável por dar consistência de gel da geleia.



HAMBURGUER VEGETAL COM AVEIA

Diego Fernandes Ortega

Como essa receita auxilia no combate ao desperdício?

O hambúrguer é preparado com talos de brócolis e cascas de abóbora.

CATEGORIA	RENDIMENTO	TEMPO DE PREPARO	DIFICULDADE	CUSTO
PRATO PRINCIPAL LANCHE	560 GRAMAS	40 MINUTOS	+ +	\$\$

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE 80 GRAMAS (EQUIVALENTE A UMA UNIDADE USADA NA FOTO)			
CALORIAS (KCAL)	CARBOIDRATOS (G)	PROTEÍNAS (G)	GORDURAS TOTAIS (G)
168	14	3,3	11

Ingredientes:

- Talo de 1 brócolis
- 3 cenouras
- Cascas de 1 abóbora
- 2 dentes de alho
- 1 cebola
- 100 gramas de aveia
- 40 mililitros de óleo vegetal de preferência
- Cheiro verde a gosto
- Sal a gosto
- Óleo vegetal de preferência para fritar



Modo de preparo:

- Lave e seque as cascas e talos. Pique a casca de abóbora e reserve separadamente. Pique os talos de brócolis, a cebola e o alho em pequenos pedaços e rale a cenoura.
- Em uma panela, cozinhe as cascas de abóbora, reserve-as.
- Refogue, no óleo, os outros vegetais.
- Em um processador ou liquidificador, triture as cascas da abóbora, juntamente com um pouco do refogado preparado e adicione o mínimo de água possível para bater e bata até obter uma pasta.
- Misture a pasta, o restante do refogado, o cheiro verde e acerte os temperos. Junte os ingredientes e adicione a aveia aos poucos até obter uma mistura homogênea e acertar o ponto.
- Molde os hamburgueses com a mão no tamanho que desejar.
- Em uma panela média, aqueça o óleo e frite os hamburgueses.
- Sirva com pão ou acompanhado do arroz e feijão.

#Dica de preparo

Essa receita é versátil e pode ser adicionada de outros talos de vegetais, assim como, pode ser enriquecida com carne moída ou frango desfiado. Experimente também rechear os hambúrgueres com queijo!



MACARRÃO COM MOLHO DE CASCA DE BERINJELA

Gabriel Yoshiyuki Shimabukuro

Como essa receita auxilia no combate ao desperdício?

As cascas das berinjelas resultarão neste molho surpreendente.

CATEGORIA	RENDIMENTO	TEMPO DE PREPARO	DIFICULDADE	CUSTO
PRATO PRINCIPAL	500 GRAMAS	20 MINUTOS	++	\$\$\$

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE 100 GRAMAS (EQUIVALENTE A 1/3 DA PORÇÃO DA FOTO)			
CALORIAS (KCAL)	CARBOIDRATOS (G)	PROTEÍNAS (G)	GORDURAS TOTAIS (G)
227	42	5,9	3,9

Ingredientes:

- 500 gramas de macarrão no formato de sua preferência
- 4 tomates sem casca, batidos e peneirados ou 150 gramas de polpa de tomate
- Casca de 3 berinjelas
- 300 mililitros de água
- 2 dentes de alho
- 30 mililitros de óleo vegetal de preferência
- Orégano, sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

- Corte as cascas da berinjela em tiras de mais ou menos 1 centímetro de largura. Reserve.



- Pique o alho e em uma panela, doure-o no óleo.
- Junte as cascas de berinjela e refogue por 5 minutos.
- Acrescente a água, o sal, a pimenta, o orégano e os tomates.
- Cozinhe por cerca de 5 minutos até engrossar ligeiramente.
- À parte cozinhe o macarrão com um pouco de sal.
- Sirva o macarrão com o molho preparado ainda quente e, se preferir, adicione um pouco de queijo ralado ao molho.

#Dica de nutrição

Além de ser fonte de vitaminas e minerais, a berinjela também contém importantes fitonutrientes que possuem ação antioxidante no organismo e é fonte de fibras, além de possuir poucas calorias (20kcal a cada 100 gramas de berinjela crua).



MACARRÃO AO PESTO

Amanda de Andrade

Como essa receita auxilia no combate ao desperdício?

O pesto de talos pode ser preparado com diversos folhosos, juntamente com os talos do manjeriço.

CATEGORIA	RENDIMENTO	TEMPO DE PREPARO	DIFICULDADE	CUSTO
PRATO PRINCIPAL	1800 GRAMAS	20 MINUTOS	+ +	\$\$\$

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE 100 GRAMAS (EQUIVALENTE A 1/3 DA PORÇÃO DA FOTO)			
CALORIAS (KCAL)	CARBOIDRATOS (G)	PROTEÍNAS (G)	GORDURAS TOTAIS (G)
419	43	10	23

Ingredientes:

- 500 gramas de macarrão penne ou outro formato de sua preferência
- 70 gramas de talos e folhas de manjeriço
- 70 gramas de talos e folhas de agrião, rúcula, couve ou outro folhoso verde
- 1 dente de alho
- 150 mililitros de azeite de oliva
- 60 gramas de queijo parmesão
- 70 gramas de nozes ou amêndoas
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

- Lave os talos e seque-os o máximo possível.
- Coloque todos os ingredientes, menos o queijo, no liquidificador. Bata tudo até que a mistura vire uma pasta.
- Neste ponto, adicione o queijo e mexa bem até que tudo fique bem misturado.
- Cozinhe o macarrão de acordo com as instruções do rótulo.
- Sirva o macarrão com molho preparado.



#Dica de nutrição

Os talos do agrião são fontes interessantes de vitamina C, importante para aumentar a imunidade do organismo e, portanto, prevenir infecções.



MANJAR DE BETERRABA

Erika Sayuri Tiba

Como essa receita auxilia no combate ao desperdício?

A casca da beterraba resultará em um manjar colorido e saboroso.

CATEGORIA	RENDIMENTO	TEMPO DE PREPARO	DIFICULDADE	CUSTO
SOBREMESA	700 GRAMAS	20 MINUTOS (MAIS O TEMPO NA GELADEIRA)	+	\$

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE 60 GRAMAS (EQUIVALENTE A 1 FATIA MÉDIA)			
CALORIAS (KCAL)	CARBOIDRATOS (G)	PROTEÍNAS (G)	GORDURAS TOTAIS (G)
53	13	0,2	0

Ingredientes:

- 400 mililitros da água do cozimento da beterraba
- 300 mililitros de suco de casca de frutas diversas
- Cascas de 2 beterrabas
- 100 gramas de açúcar
- 100 gramas de amido de milho

Modo de preparo:

- Dissolva o amido de milho em parte da água do cozimento da beterraba.
- Bata no liquidificador as cascas de beterraba com parte da água do cozimento, o açúcar e o suco das frutas.
- Coloque o conteúdo do liquidificador em panela, juntamente com o amido diluído e levar ao fogo, mexendo sem parar.
- Quando estiver grosso e a mistura soltar do fundo da panela, retire do fogo e coloque numa forma.
- Leve para a geladeira até firmar.
- Sirva frio.



#Dica de nutrição

Aproveitar a água do cozimento de vegetais é uma boa estratégia para não perder as vitaminas hidrossolúveis que ficam na água. Experimente adicionar leite em pó e amido de milho para engrossar essa água e servir como um purê.



MARIA MOLE DE ABACAXI

Débora Klocker de Camargo

Como essa receita auxilia no combate ao desperdício?

Nesta receita temos a utilização das cascas de abacaxi.

CATEGORIA	RENDIMENTO	TEMPO DE PREPARO	DIFICULDADE	CUSTO
SOBREMESA	600 GRAMAS	20 MINUTOS (MAIS O TEMPO NA GELADEIRA)	+ +	\$\$\$

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE 20 GRAMAS (EQUIVALENTE A UMA UNIDADE DA FOTO)			
CALORIAS (KCAL)	CARBOIDRATOS (G)	PROTEÍNAS (G)	GORDURAS TOTAIS (G)
66	11	1,1	1,9

Ingredientes:

- 5 claras
- 200 gramas de açúcar
- 6 folhas de gelatina incolor e sem sabor
- 200 mililitros de suco de abacaxi com polpa e casca
- 100 gramas de coco ralado fresco ou seco

Modo de preparo:

- Inicie preparando o suco de abacaxi, para isso, bata no liquidificador a polpa e a casca do abacaxi.
- Hidrate a gelatina conforme instrução do fabricante.
- Bata as claras em neve, acrescente o açúcar aos poucos e deixe bater até formar um suspiro firme.
- Leve ao fogo o suco de abacaxi para aquecer.
- Retire as folhas de gelatina da água e coloque no suco morno, misture até dissolver.
- Com a batedeira ligada, vá colocando o suco sobre o suspiro e bata até esfriar e ficar bem firme.
- Molhe uma forma comum ou refratária, coloque a maria mole e leve para gelar.
- Depois de gelada corte em pedaços.
- Passe os pedaços da maria mole no coco ralado e sirva.



#Dica de preparo

Para substituir a gelatina em folhas por gelatina em pó, utilize a proporção de 1 pacote (12 gramas) de gelatina em pó para cada 5 folhas.



MINISTRONE

Taynah de Oliveira Galassi

Como essa receita auxilia no combate ao desperdício?

Como esta receita permite ampla variedade de legumes, a utilização de talos e cascas diversas podem ser utilizados, bem como a sobra de feijão, a sobra de carne (usada para preparar o fundo) e o pão amanhecido.

CATEGORIA	RENDIMENTO	TEMPO DE PREPARO	DIFICULDADE	CUSTO
ENTRADA QUENTE	700 GRAMAS	30 MINUTOS	+	\$\$

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL EM 100 GRAMAS DA RECEITA (EQUIVALENTE A 1/3 DA PORÇÃO DA FOTO)			
CALORIAS (KCAL)	CARBOIDRATOS (G)	PROTEÍNAS (G)	GORDURAS TOTAIS (G)
67	5,9	1,5	4,1

Ingredientes:

- 200 gramas de talos e cascas diversos
- 250 mililitros de fundo de legumes ou carne
- 100 gramas de sobra de feijão cozido com polco caldo
- 100 gramas de tomate
- 50 gramas de cebola
- 30 mililitros de óleo vegetal de preferência
- 2 dentes de alho
- 1 pimenta dedo de moça sem sementes
- Ervas secas ou frescas a gosto, sal e pimenta a gosto
- Ramos de salsinha para decorar
- Pão francês amanhecido para acompanhar

Modo de preparo:

- Pique todos os ingredientes. Reserve-os.
- Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho.



- Acrescente os legumes picados e refogue-os, adicionando um pouco de sal e pimenta.
- Coloque o fundo de legumes ou de carne, adicione as ervas de preferência e deixe ferver o tempo suficiente para que os legumes fiquem al dente.
- Adicione a pimenta dedo de moça cortada finamente.
- Acerte o sal e os temperos.
- Decore com uma salsinha e sirva quente acompanhado do pão previamente aquecido com manteiga.

#Dica de preparo

A minestrone é uma sopa italiana composta por uma grande variedade de legumes cortados (quanto mais legumes, mais nutritiva ficará). Pode ser acrescida de arroz, macarrão ou de feijão como na receita atual. Como não existe uma receita específica, utilize todos os legumes que tiver, podendo congelar as sobras para preparar a minestrone quando tiver uma quantidade e variedade legal.



MOUSSE DE PÊSSEGO

Débora Klocker de Camargo

Como essa receita auxilia no combate ao desperdício?

Incorpore as cascas de frutas diversas, juntamente com o pêsego para o preparo dessa receita.

CATEGORIA	RENDIMENTO	TEMPO DE PREPARO	DIFICULDADE	CUSTO
SOBREMESA	800 GRAMAS	50 MINUTOS (MAIS O TEMPO NA GELADEIRA)	+ +	\$\$

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE 100 GRAMAS (EQUIVALENTE A 1/2 PORÇÃO DA FOTO)			
CALORIAS (KCAL)	CARBOIDRATOS (G)	PROTEÍNAS (G)	GORDURAS TOTAIS (G)
62	10	3,6	0,8

Ingredientes:

- 200 mililitros de leite (ou extrato vegetal de preferência)
- 200 mililitros de iogurte natural
- 40 gramas de açúcar
- 200 gramas de pêsegos em calda
- 100 gramas de cascas de frutas diversas
- 2 claras de ovo
- 12 gramas de gelatina incolor em pó
- 30 mililitros de água para hidratar a gelatina
- Folhas de hortelã para decorar

Modo de preparo:

- Hidrate a gelatina incolor com a água à temperatura ambiente e reserve.
- Bata as claras em neve e reserve.
- No liquidificador, bata as cascas das frutas com o leite até que fique bem uniforme. Se ficar muito fibroso (por exemplo ao utilizar cascas de abacaxi, peneire).



- Ainda no liquidificador, acrescente o pêssego e bata muito rapidamente de modo que fique com pedacinhos aparentes do pêssego.
- Transfira para um recipiente e adicione o açúcar.
- Coloque a gelatina em banho-maria para derreter ou aqueça no micro-ondas por, no máximo, 10 segundos (atenção: não aquecer muito para não perder as propriedades) e junte à mistura.
- Por último, acrescente as claras em neve e misture tudo devagar.
- Coloque em uma forma especial para mousse ou em pequenas taças e leve à geladeira por oito horas antes de servir e desenforme após, caso esteja na forma.
- Enfeite com folhas de hortelã e/ou com fatias de pêssego.

#Dica de nutrição

Para deixar esta receita mais saudável, opte por utilizar o pêssego in natura ao invés do pêssego em calda.



NHOQUE DE ARROZ COM MOLHO POMODORO

Tania Mara Ferreto de Araújo

Como essa receita auxilia no combate ao desperdício?

A sobra de arroz cozido será destinada ao preparo desse nhoque.

CATEGORIA	RENDIMENTO	TEMPO DE PREPARO	DIFICULDADE	CUSTO
PRATO PRINCIPAL	NHOQUE : 500 GRAMAS MOLHO : 500 GRAMAS	90 MINUTOS	+ + +	\$\$\$

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE 100 GRAMAS (EQUIVALENTE A 1/3 PORÇÃO DA FOTO)			
CALORIAS (KCAL)	CARBOIDRATOS (G)	PROTEÍNAS (G)	GORDURAS TOTAIS (G)
168	18,7	3,4	8,8

Ingredientes do nhoque de arroz:

- 120 gramas de sobra de arroz cozido
- 200 gramas de farinha de trigo
- 60 mililitros de óleo vegetal de preferência
- 2 gemas
- Sal, salsinha e cebolinha à gosto

Modo de preparo do nhoque de arroz:

- Bata o arroz no liquidificador com o sal, a salsinha e o óleo.
- Em uma panela, adicione a farinha de trigo e mexa sem parar com uma espátula/colher até que fique levemente dourada.
- Transfira o arroz para a panela com a farinha e cozinhe em fogo brando, mexendo até que solte do fundo



da panela.

- Deixe esfriar, adicione as gemas e modele até que a massa fique uniforme.
- Faça pequenos rolos, depois corte os rolos para formar as bolinhas.
- Polvilhe farinha para evitar grudar.

Ingredientes do molho pomodoro:

- 500 gramas de tomate
- 150 gramas de cebola
- 50 gramas de talos e folhas de manjericão
- 30 mililitros de azeite de oliva
- 3 dentes de alho
- Sal e pimenta do reino à gosto

Modo de preparo do molho pomodoro:

- Corte os tomates ao meio, acrescente uma pitada de sal e uma pitada de açúcar em cada metade e disponha em uma assadeira de vidro, com as cascas voltadas para cima.
- Leve em forno a 160°C por, pelo menos, 30 minutos.
- Retire do forno, remova a pele do tomate, que deverá se soltar facilmente.
- Deixe os tomates esfriarem um pouco para poder cortar em pedaços menores.
- Para o preparo do molho, frite o alho picado e a cebola picada, ambos em pequenos pedaços, no azeite até dourar e acrescente o tomate.
- Adicione o manjericão. Deixe apurar e acerte o sal e a pimenta do reino.

Finalização e montagem:

- Ferva água o suficiente e acrescente sal.
- Cozinhe os nhoques até que subam na superfície.
- Sirva quente com o molho preparado e decore com manjericão.
- Se preferir, polvilhe queijo ralado.

#Dica de preparo

Aquecer a farinha de trigo na panela é importante para diminuir o sabor residual e característico que ela deixa nas receitas.



NHOQUE DE ABÓBORA CABOTIÁ

Beatriz Terra Rodrigues de Oliveira

Como essa receita auxilia no combate ao desperdício?

O nhoque é preparado com abóbora com casca e permite a incorporação de talos de manjericão, salsinha e cebolinha.

CATEGORIA	RENDIMENTO	TEMPO DE PREPARO	DIFICULDADE	CUSTO
PRATO PRINCIPAL	NHOQUE : 800 GRAMAS MOLHO : 300 GRAMAS	90 MINUTOS	+ + +	\$\$

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE 100 GRAMAS (EQUIVALENTE A 1/3 PORÇÃO DA FOTO)			
CALORIAS (KCAL)	CARBOIDRATOS (G)	PROTEÍNAS (G)	GORDURAS TOTAIS (G)
87	13	3,0	2,6

Ingredientes do nhoque de cabotiá:

- 400 gramas de abóbora cabotiá
- 120 gramas de farinha de trigo
- 50 gramas de talos de salsinha, cebolinha e manjericão
- 15 mililitros de óleo vegetal de preferência
- 2 gemas
- Sal à gosto

Modo de preparo do nhoque:

- Lave bem a casca da abóbora, corte em cubos, retire as sementes e coloque em uma forma, cubra com papel alumínio e asse até ficar macia.
- Processe a abóbora, ainda quente, em um liquidificador ou processador (ou amasse com auxílio de um garfo ou um espremedor) e deixe esfriar.
- Bata as gemas com o sal e o óleo, incorpore as cascas e talos picados finamente e misture com a abóbora amassada.
- Adicione a farinha de trigo aos poucos até dar o ponto da massa.
- Modele em rolinho e depois corte-os para dar o formato do nhoque.



- Polvilhe farinha para evitar grudar.

Ingredientes para o molho:

- 4 tomates
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 15 mililitros de óleo vegetal de preferência
- Sal a gosto

Modo de preparo do molho:

- Pique e reserve separadamente o tomate, a cebola e o alho.
- Frite o alho e a cebola no óleo.
- Acrescente o tomate.
- Deixe refogar até o tomate desmanchar e ajuste o sal.

Finalização e montagem:

- Ferva água o suficiente e acrescente sal.
- Cozinhe os nhoques até que subam na superfície.
- Sirva com o molho e decore com folhas de salsinha, manjerição ou cebolinha.
- Se preferir, polvilhe queijo ralado.

#Dica de preparo

É importante assar a abóbora ao invés de cozinhá-la, pois assim será necessário menor quantidade de farinha de trigo para dar o ponto, resultando em um nhoque mais macio. Caso queira outro método de cocção sem absorção de água, é possível usar o micro-ondas, para isso, corte a abóbora com casca em cubos, faça alguns furos com o garfo na parte da polpa da abóbora e coloque no micro-ondas em potência máxima por 8 a 10 minutos.



PÃO DE ABACAXI COM CALDA

Heloisa Buck Perina

Como essa receita auxilia no combate ao desperdício?

Serão utilizados cascas e talo do abacaxi.

CATEGORIA	RENDIMENTO	TEMPO DE PREPARO	DIFICULDADE	CUSTO
LANCHE	PÃO : 800 GRAMAS CALDA : 150 GRAMAS	90 MINUTOS	+ +	\$\$

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE 50 GRAMAS (EQUIVALENTE A UMA FATIA DE PÃO COM CALDA)			
CALORIAS (KCAL)	CARBOIDRATOS (G)	PROTEÍNAS (G)	GORDURAS TOTAIS (G)
145	25	3,4	3,5

Ingredientes do pão:

- 250 mililitros de suco da casca de abacaxi
- 80 gramas de açúcar
- 500 gramas de farinha de trigo
- 10 gramas de fermento biológico seco
- 50 gramas de manteiga sem sal
- 3 gemas + 1 gema para pincelar
- 1 pitada de sal
- Farinha e manteiga para untar a forma

Modo de preparo do pão:

- Ferva todo o suco de abacaxi com metade do açúcar (40g) por 15 minutos até que se forme um xarope ainda bastante líquido, reserve em um recipiente até que fique morno para ser utilizado no preparo da massa.
- Em um recipiente, coloque metade da farinha e abra um espaço no centro, nesse espaço coloque a metade do açúcar restante (40g), as gemas, o fermento biológico e metade do xarope de abacaxi reservado ainda morno, então misture tudo e vá trabalhando a massa e adicionando o restante da farinha aos poucos, em seguida deixa essa massa descansar por 15 minutos.



- Depois de descansada a massa, abra ela com as mãos ainda dentro do recipiente e adicione a manteiga e o sal, comece a sovar bem a massa para incorporar todos os ingredientes e vá adicionando o restante do xarope de abacaxi aos poucos para dar o ponto, se achar mais fácil nesse momento você pode passar a massa para uma bancada limpa, de pedra ou inox, para seguir fazendo a sova.

- Sove bem a massa até que ela fique bem lisa e homogênea e já não grude mais nas mãos.

- Divida-a em três porções ou faça bolinhas de massa do tamanho que preferir. Coloque em uma forma untada com óleo, deixe descansar até dobrar de volume.

- Pincele com a gema de ovo e asse em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos ou até que doure.

Ingredientes da calda de acompanhamento:

Polpa, talo ou casca de abacaxi a gosto (quanto maior a quantidade, mais concentrado será o sabor a ser extraído)

Talos de hortelã

200 mililitros de água

100 gramas de açúcar refinado

Modo de preparo da calda de acompanhamento:

- Coloque todos os ingredientes em uma panela pequena e cozinhe em fogo baixo até o ponto de calda.

- Retire as partes sólidas.

- Deixe esfriar para dar o ponto e sirva morno ou mantenha em geladeira e sirva gelado.

#Dica de nutrição

A casca do abacaxi tem ainda mais vitamina C, betacaroteno, vitaminas do complexo B e minerais, como cálcio, manganês, potássio e ferro. Além disso, possui mais fibras do que comparada à polpa.



PÃO DE BETERRABA E AVEIA COM PATÊ VERDE

Thanise Pitelli de Nigro

Como essa receita auxilia no combate ao desperdício?

Nessa receita será utilizada a beterraba inteira e talos diversos, bem como as cascas dos ovos.

CATEGORIA	RENDIMENTO	TEMPO DE PREPARO	DIFICULDADE	CUSTO
LANCHE	PÃO : 1200 GRAMAS PATÊ : 250 GRAMAS	45 MINUTOS	+ +	\$\$\$

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE 50 GRAMAS (EQUIVALENTE A UMA FATIA DE PÃO COM PATÊ)			
CALORIAS (KCAL)	CARBOIDRATOS (G)	PROTEÍNAS (G)	GORDURAS TOTAIS (G)
137	22	3,7	3,8

Ingredientes do pão:

- 70 gramas de farinha de aveia
- 750 gramas de farinha de trigo com casca de ovos
- 15 gramas de fermento biológico fresco
- 250 mililitros de leite (ou extrato vegetal de preferência)
- 10 gramas de açúcar
- 8 gramas de sal
- 150 gramas de beterraba com casca
- 25 gramas de manteiga
- 150 gramas de aveia em flocos finos
- Farinha e manteiga para untar a forma



Modo de preparo do pão:

- Dissolva o fermento em 50 mililitros de leite e reserve.
- Misture a farinha de trigo, a farinha de aveia, o açúcar e o sal.
- À parte, cozinhe a beterraba no vapor, corte em pedaços pequenos e bata no liquidificador com 50 mililitros de leite.
- Transfira a beterraba batida para um recipiente e adicione a manteiga derretida e o fermento dissolvido no leite e misture bem.
- Incorpore esta mistura líquida aos sólidos que haviam sido misturados.
- Adicione o restante do leite, aos poucos e sove a massa até ficar macia e lisa.
- Se necessário, acrescente mais leite ou farinha de trigo para a massa atingir o ponto.
- Deixe a massa descansar por aproximadamente 15 minutos para crescer.
- Divida a massa em partes iguais, boleie e coloque em uma forma untada e enfarinhada e deixe descansar até dobrar de volume.
- Pincele um pouco de água nas bolinhas e polvilhe com a aveia em flocos.
- Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos ou até dourar.
- Sirva morno ou à temperatura ambiente.

Ingredientes do patê de talos:

100 gramas de talos diversos (obs. pode ser feito com talo de agrião, espinafre, brócolis etc.)

100 gramas de maionese preparada (aproximadamente 40 mililitros de leite para 60 mililitros de óleo vegetal de preferência)

1 cebola pequena

10 mililitros de azeite de oliva

Sal, salsinha e cebolinha a gosto

Modo de preparo do patê de talos:

- Pique e cozinhe os talos. Reserve. Pique também a cebola, a salsinha e a cebolinha.
- Aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola.
- Acrescente os talos cozidos e picados, a salsinha e a cebolinha e deixe refogar.
- Adicione o sal, deixe esfriar e acrescente a maionese.
- Bata no liquidificador.
- Refrigere e sirva gelado.

#Dica de nutrição

Caso prefira, cozinhe a beterraba em água e utilize a água do cozimento da beterraba para o preparo de gelatinas vermelhas ou para o preparo do feijão. É uma ótima opção para tornar essas preparações mais nutritivas.



PASTEL DOCE E SALGADO

Joelson Graciano Feliciano

Como essa receita auxilia no combate ao desperdício?

O recheio doce será feito com cascas de abacaxi e o salgado com talos e cascas de variados vegetais.

CATEGORIA	RENDIMENTO	TEMPO DE PREPARO	DIFICULDADE	CUSTO
APERITIVO LANCHE	20 - 30 GRAMAS CADA UNIDADE	60 MINUTOS	+ + +	\$\$

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE 2 UNIDADES PORÇÃO APERITIVO DE CADA SABOR (PESO INDIVIDUAL DE 20 A 30 GRAMAS)			
CALORIAS (KCAL)	CARBOIDRATOS (G)	PROTEÍNAS (G)	GORDURAS TOTAIS (G)
90	14	1,2	3,2

Ingredientes da massa:

- 100 gramas de farinha de trigo
- 5 mililitros de óleo vegetal de preferência
- 5 gramas de açúcar
- 1 pitada de sal
- Água morna o suficiente
- 30 mililitros de leite (ou extrato vegetal de preferência) para vedar os pasteis
- Óleo vegetal de preferência para fritar

Modo de preparo da massa:

- Coloque a farinha em uma tigela ou mármore e abra uma cova.
- Acrescente o óleo, açúcar, sal e a água aos poucos, misturando bem com as mãos até formar uma massa firme que não grude.
- Deixe descansar por 30 minutos.

Ingredientes do recheio doce:



Casca de 1 abacaxi
500 mililitros de água
100 gramas de açúcar refinado
10 gramas de amido de milho
20 gramas de açúcar para polvilhar depois de frito

Modo de preparo do recheio doce:

- Coloque a água e a casca de abacaxi picada (não precisa de muita precisão e nem ser tão pequeno pois depois irá para o liquidificador) para ferver.
- Depois de bem cozido, bata no liquidificador até ficar bem triturado.
- Leve para uma panela, junte o açúcar e deixe no fogo médio.
- Quando estiver fervendo, acrescente o amido de milho dissolvido em um pouco de água e deixe cozinhar até engrossar e ficar transparente.
- Deixe esfriar.

Ingredientes do recheio salgado:

250 gramas de talos e folhas diversos
1 cebola
1 dente de alho
20 mililitros de óleo vegetal de preferência
Sal a gosto

Modo de preparo do recheio salgado:

- Lave e seque bem as folhas.
- Coloque o óleo numa panela e leve ao fogo médio.
- Acrescente a cebola picada e o alho picado e deixe dourar.
- Acrescente os talos e as folhas em cortes padronizados e adicione água, se necessário.
- Junte o sal, tampe a panela e deixe cozinhar.
- Caso solte líquido, descarte-o.

Finalização e montagem:

- Após o descanso da massa, abra-a com um rolo ou cilindro.
- Coloque o recheio: considere 30 gramas de massa e 75 gramas de recheio para cada pastel de feira.
- Feche o pastel molhando as bordas para grudar.
- Frite em óleo quente.
- Polvilhe o açúcar no pastel doce.



#Dica de preparo

Escorra sempre o líquido do recheio. Quanto mais seco ele estiver, menor a chance de o pastel abrir durante a fritura.

Experimente fazer o recheio doce com a casca de outras frutas, como maçã. Também fica uma delícia!



PETISCO DE FRUTAS CRISTALIZADAS

Patricia de Oliveira Ferreira

Como essa receita auxilia no combate ao desperdício?

Um doce bem aceito pela população, possui sabor surpreendente e permite a incorporação de diversas cascas de frutas.

CATEGORIA	RENDIMENTO	TEMPO DE PREPARO	DIFICULDADE	CUSTO
SOBREMESA APERITIVO	200 GRAMAS	20 MINUTOS 6 HORAS DE DESCANSO	+ +	\$\$

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE 50 GRAMAS (EQUIVALENTE A 1/4 DA PORÇÃO DA FOTO)			
CALORIAS (KCAL)	CARBOIDRATOS (G)	PROTEÍNAS (G)	GORDURAS TOTAIS (G)
175	31	1,5	5,0

Ingredientes:

- 2 xícaras de água
- 100 gramas de açúcar cristal
- 100 gramas de cascas de frutas (laranja, mamão, limão...)
- 100 gramas de chocolate ao leite ou outro chocolate de sua preferência

Modo de preparo:

- Corte as cascas em finas fatias, formando palitos.
- Misture a água com o açúcar e leve ao fogo para ferver.
- Coloque as cascas no líquido fervente e abaixe o fogo.
- Deixe cozinhar até que fiquem macias.



- Coe o líquido e reserve.
- Deixe as cascas escorrerem e seque bem com um papel toalha.
- Deixe secar a temperatura ambiente por algumas horas (em média 6 horas).
- Após o período, derreta o chocolate em banho-maria.
- Mergulhe metade das cascas no chocolate e coloque-os em uma assadeira coberta com papel manteiga.
- Leve ao refrigerador até o chocolate endurecer.

#Dica de preparo

Ao invés de cobrir com chocolate, empane as cascas no açúcar cristal antes de deixá-las secar. Além de conferir sabor, deixará crocante e com textura espetacular!



PIZZA DE ESPINAFRE COM MASSA DE COUVE-FLOR

Mariana Caldi Gomes Catai

Como essa receita auxilia no combate ao desperdício?

Essa pizza é preparada com talos da couve-flor e cascas de abobrinha, além da utilização dos talos do espinafre.

CATEGORIA	RENDIMENTO	TEMPO DE PREPARO	DIFICULDADE	CUSTO
LANCHE	850 GRAMAS	60 MINUTOS	++	\$\$\$

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE 100 GRAMAS (EQUIVALENTE A UMA FATIA MÉDIA DA PORÇÃO)			
CALORIAS (KCAL)	CARBOIDRATOS (G)	PROTEÍNAS (G)	GORDURAS TOTAIS (G)
176	25	5,6	6,0

Ingredientes:

- 300 gramas de farinha de trigo
- 200 gramas de talos de couve-flor e cascas de abobrinha
- 1 ovo
- 50 mililitros de água (para o fermento)
- 20 gramas de açúcar
- 20 gramas de sal
- 40 mililitros de azeite de oliva
- 20 gramas de fermento biológico seco
- 200 gramas de tomate cereja
- 1 maço de espinafre



30 gramas de queijo parmesão ralado
Farinha e manteiga para untar a forma

Modo de preparo:

- Em uma panela, cozinhe os talos de couve-flor e cascas da abobrinha até que fiquem macios. Aproveite para incorporar os talos do espinafre também.
- Escorra a água e bata no liquidificador ou processador até obter uma pasta.
- Em um recipiente, misture o fermento e o açúcar. Regue com a água morna e misture bem para dissolver o fermento. Deixe, por 5 minutos, em temperatura ambiente até espumar. Reserve.
- À parte, misture a farinha com o sal, coloque na bancada e abra um buraco no centro. Coloque a pasta processada, o ovo, o azeite de oliva e o fermento e trabalhe a massa até que se solte das mãos.
- Coloque a massa trabalhada em um recipiente, proteja-o e aguarde o crescimento até dobrar de volume.
- Após o tempo, abra a massa com auxílio de um rolo.
- Coloque-a em uma forma untada e enfarinhada e asse em forno pré-aquecido a 180°C por 15 minutos.
- Retire do forno, coloque o espinafre e os tomates cortados, salpique o queijo ralado e volte ao forno por mais 5 minutos.
- Sirva quente.

#Dica de preparo

Você pode incluir outros talos e casca na pizza, junte-os no preparo da pasta processada. A massa pode ficar verde se adicionar brócolis ou roxa se adicionar beterraba, uma maneira para tornar a alimentação das crianças divertida.



PUDIM DE GOIABA

Jéssica Paula Lolata

Como essa receita auxilia no combate ao desperdício?

O pudim será preparado com aproveitamento integral da goiaba.

CATEGORIA	RENDIMENTO	TEMPO DE PREPARO	DIFICULDADE	CUSTO
APERITIVO SOBREMESA	720 GRAMAS	20 MINUTOS (MAIS O TEMPO NA GELADEIRA)	+	\$\$

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE 50 GRAMAS (EQUIVALENTE A UMA FATIA MÉDIA DA PORÇÃO)			
CALORIAS (KCAL)	CARBOIDRATOS (G)	PROTEÍNAS (G)	GORDURAS TOTAIS (G)
65	16	0,2	0

Ingredientes:

- 100 gramas de cascas de goiaba
- 1 unidade de goiaba inteira
- 240 mililitros de leite (ou extrato vegetal de preferência)
- 240 gramas de açúcar refinado
- 40 gramas de amido de milho
- 200 mililitros de água

Modo de preparo:

- À parte, dissolva o amido de milho em um pouco de leite.
- No liquidificador, bata as cascas de goiaba com a água e o açúcar.
- Separe um copo deste suco para o preparo do pudim. Reserve o restante para o preparo da calda.
- Coe o suco e junte todos os ingredientes numa panela e leve ao fogo até engrossar, mexendo sempre.
- Despeje nas taças ou na forma para pudim umedecida com água e leve à geladeira até firmar.
- Com o restante do suco preparado, sem coar, leve ao fogo médio em uma panela e reduza até obter uma calda.
- Deixe esfriar até endurecer e sirva a calda em cima do pudim.



#Dica de preparo

Essa receita também pode ser montada na forma de pudim ou em porções individuais como na foto. Em ambas a apresentação fica ótima!



PUDIM DE PÃO

Tania Mara Ferreto de Araújo

Como essa receita auxilia no combate ao desperdício?

O pudim será preparado com o pão amanhecido.

CATEGORIA	RENDIMENTO	TEMPO DE PREPARO	DIFICULDADE	CUSTO
SOBREMESA	550 GRAMAS	45 MINUTOS	+ +	\$

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE 50 GRAMAS (EQUIVALENTE A UMA FATIA MÉDIA DA PORÇÃO)			
CALORIAS (KCAL)	CARBOIDRATOS (G)	PROTEÍNAS (G)	GORDURAS TOTAIS (G)
135	21	2,7	4,5

Ingredientes:

- 3 pães do tipo francês amanhecidos
- 2 ovos
- 20 gramas de açúcar
- 40 gramas de coco ralado
- 10 gramas de manteiga sem sal
- 80 gramas de leite condensado
- 160 mililitros de leite (ou extrato vegetal de preferência)
- 10 gramas de farinha de trigo
- 120 gramas de açúcar cristal para caramelizar

Modo de preparo:

- Inicie preparando o caramelo, para isto basta aquecer o açúcar cristal em uma panela ou na própria forma de pudim até obter cor característica e depois adicionar um pouco de água, dissolvendo bem o açúcar.
- Espalhe o caramelo por toda a forma, de maneira que fique totalmente coberta.
- Polvilhe o coco ralado no caramelo de maneira uniforme e reserve.



- Em um recipiente, coloque os pães de molho com o leite até ficar macio.
- Com as mãos, esmague os pães até obter uma massa tipo mingau, então acrescente os demais ingredientes (menos o coco ralado) e mexa bem.
- Adicione a massa na forma e cubra a forma com papel alumínio.
- Leve ao forno, em banho maria, a 250°C por aproximadamente 1 hora ou até dourar a parte de cima.
- Espere esfriar e desenforme.
- Sirva o pudim gelado.

#Dica de preparo

Se preferir usar pão de forma, cada 2 fatias correspondem a um pão francês



QUIBE DE BANANA

Helenize Paranzini Bordini

Como essa receita auxilia no combate ao desperdício?

As cascas de banana serão incorporadas neste quibe saboroso.

CATEGORIA	RENDIMENTO	TEMPO DE PREPARO	DIFICULDADE	CUSTO
LANCHE	1800 GRAMAS	45 MINUTOS	+ +	\$\$

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE 60 GRAMAS (EQUIVALENTE A UM PEDAÇO MÉDIO DA PORÇÃO)			
CALORIAS (KCAL)	CARBOIDRATOS (G)	PROTEÍNAS (G)	GORDURAS TOTAIS (G)
147	29	2,8	2,2

Ingredientes:

- 8 bananas nanicas
- 100 gramas de cascas de banana
- 250 gramas de trigo para quibe
- 100 gramas de amendoim sem sal
- 240 gramas de açúcar
- 2 unidades de canela em rama
- 2 pitadas de canela em pó
- Manteiga para untar a forma
- 150 mililitros de mel para finalizar

Modo de preparo:

- Torre os amendoins e processe-os em um liquidificador. Reserve.
- Corte as bananas em rodela. Reserve.
- Em um recipiente, coloque o trigo com água fervente o suficiente para cobri-lo durante 10 minutos para hidratar. Reserve.



- Ferva as cascas das bananas e escorra.
- Bata as cascas de banana e a metade das bananas no liquidificador com 120 mililitros de água.
- Em uma panela, coloque a outra metade das bananas picadas, as cascas e banana batidas, o açúcar, a canela em ramo e a canela em pó.
- Leve ao fogo brando para cozinhar, misturando sempre (se necessário, adicione mais um pouco de água), até virar um creme e reserve. Retire a canela.
- Tire o excesso da água do trigo e se necessário esprema com auxílio de uma peneira ou pano adequado.
- Coloque o trigo em um recipiente com o amendoim.
- Adicione o creme de banana e misture bem até incorporar todos os ingredientes.
- Unte um refratário com a manteiga, coloque a massa do quibe e leve para assar por 20 minutos em forno pré-aquecido a 180°C.
- Antes de servir, regue com o mel. Sirva quente.

#Dica de nutrição

A canela é uma das especiarias mais antigas do mundo e possui propriedades de benefício à saúde, podendo citar atividade anti-inflamatória e antioxidante. Além disso, como a canela é capaz de conferir sabor doce às receitas, faz com que a necessidade de açúcar a ser adicionado se torne menor.



QUICHE DE QUEIJO COM CORAÇÃO DE BANANEIRA

Jéssica Paula Lolata

Como essa receita auxilia no combate ao desperdício?

Esta receita é uma ótima estratégia para utilização do coração de bananeira.

CATEGORIA	RENDIMENTO	TEMPO DE PREPARO	DIFICULDADE	CUSTO
LANCHE	1000 GRAMAS	90 MINUTOS	+ + +	\$\$\$

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE 60 GRAMAS (EQUIVALENTE A UM PEDAÇO MÉDIO DA PORÇÃO)			
CALORIAS (KCAL)	CARBOIDRATOS (G)	PROTEÍNAS (G)	GORDURAS TOTAIS (G)
98	5,1	4,0	6,8

Ingredientes da massa:

150 gramas de farinha de trigo

40 gramas de manteiga

1 ovo

20 mililitros de água

Sal e pimenta do reino à gosto

Farinha e manteiga para untar a forma

50 gramas de queijo parmesão ralado para salpicar ao final

Modo de preparo da massa:

- Em um recipiente, bata levemente o ovo com a água e reserve.



- Em outro recipiente, coloque a farinha e a manteiga derretida e misture bem.
- Junte o ovo batido e misture até a massa ficar homogênea e desgrudar das mãos.
- Envolve a massa em plástico filme e leve para a geladeira por 30 minutos.

Ingredientes do recheio:

- 1 coração de bananeira
- 50 mililitros de vinagre
- 40 mililitros de óleo vegetal de preferência
- 300 gramas de creme de leite
- 300 gramas de mussarela ralada
- 3 ovos
- Cebolinha e salsinha a gosto
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo do recheio:

- Retire as folhas mais duras que envolvem o coração de bananeira.
- Pique em pequenos pedaços e coloque em uma bacia com água e vinagre, para que não escureça e leve para aferventar por aproximadamente 10 minutos.
- Escorra a água e coloque para aferventar com água e vinagre por mais 2 vezes de 10 minutos cada.
- Em uma panela aqueça o óleo e refogue coloque o coração de bananeira.
- Adicione a cebolinha picada, sal e pimenta do reino a gosto e refogue por 5 minutos para pegar o tempero. Reserve.
- Em um recipiente, coloque o refogado de coração de bananeira, junte o creme de leite, a mussarela ralada, os ovos e ajuste o sal e a pimenta.
- Misture bem e reserve.

Finalização e montagem:

- Abra a massa que ficou descansando na geladeira.
- Unte e enfarinhe uma forma redonda (22 cm).
- Forre o fundo e as laterais com a massa, fure com auxílio de um garfo.
- Coloque o recheio reservado.
- Polvilhe queijo parmesão ralado e leve para assar em forno médio (180°C) por 30 minutos ou até que doure.
- Desenforme e sirva quente.

#Atenção

O coração de bananeira é um ingrediente pouco conhecido por grande parte da população, por isso é classificado como uma PANC (planta alimentícia não convencional), mas muito usado na culinária vegetariana. É um ingrediente versátil, barato e com boa fonte de nutrientes!



REFRIGERANTE CASEIRO

Jéssica Martins Rosa Campos

Como essa receita auxilia no combate ao desperdício?

Essa receita permite o aproveitamento integral da cenoura e da maçã, bem como a utilização da casca da laranja.

CATEGORIA	RENDIMENTO	TEMPO DE PREPARO	DIFICULDADE	CUSTO
BEBIDAS	3 LITROS	10 MINUTOS	+	\$\$

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE 200 MILILITROS (EQUIVALENTE A UM COPO MÉDIO)			
CALORIAS (KCAL)	CARBOIDRATOS (G)	PROTEÍNAS (G)	GORDURAS TOTAIS (G)
73	18	0,3	0

Ingredientes:

- 3 unidades de cenoura inteira
- ½ unidade de maçã inteira
- 50 gramas de casca de laranja
- 200 mililitros de suco do limão
- 3 litros de água com gás gelada
- 10 gramas de açúcar

Modo de preparo:

- Sanitize corretamente os alimentos.
- Bata as cenouras e a maçã no liquidificador com água o suficiente para bater.
- Coe em uma peneira fina. Reserve.
- À parte, bata a casca da laranja com água, coe e reserve, ainda separadamente.
- Misture as duas partes, coloque o suco de limão e adicione o açúcar.
- Complete com o restante da água.
- Sirva gelado.



#Dica de nutrição

Adicionar a maçã batida em receitas doces é uma boa estratégia para diminuir a adição de açúcares nas receitas, já que a maçã confere sabor adocicado às receitas.

ROCAMBOLE DE VEGETAIS

Helôisa Buck Perina

Como essa receita auxilia no combate ao desperdício?

Folhas e talos diversos podem ser utilizados nessa receita que pode ser usada em várias ocasiões e diversos sabores.

CATEGORIA	RENDIMENTO	TEMPO DE PREPARO	DIFICULDADE	CUSTO
ACOMPANHAMENTO LANCHE	650 GRAMAS	60 MINUTOS	+ +	\$\$

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE 100 GRAMAS (EQUIVALENTE A UMA FATIA MÉDIA COMO DA FOTO)

CALORIAS (KCAL)	CARBOIDRATOS (G)	PROTEÍNAS (G)	GORDURAS TOTAIS (G)
275	28	4,7	16

Ingredientes da massa:

- 250 gramas de farinha de trigo
- 125 mililitros de água morna
- 90 mililitros de óleo vegetal de preferência
- 15 gramas de fermento biológico fresco
- 2 pitadas de sal
- Farinha e manteiga para untar a forma

Modo de preparo da massa:

- Coloque a farinha, o fermento, o óleo, o sal e um pouco da água em um recipiente e misture bem.
- Acrescente o restante da água aos poucos.
- Amasse tudo até que a massa não grude nas mãos.
- Deixe crescer até dobrar de volume.

Ingredientes do recheio:

- 150 gramas de folhas e talos diversos (beterraba, couve, espinafre, nabo e etc.)





1 cebola
2 dentes de alho
25 mililitros de azeite
Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo do recheio:

- Pique as folhas e talos, reserve. Pique também a cebola e o alho.
- Em uma panela, aqueça o azeite e refogue o alho e a cebola.
- Acrescente as folhas e os talos das verduras e legumes, refogue, acerte os temperos e deixe esfriar.

Finalização e montagem:

- Unte e enfarinhe uma forma.
- Abra a massa do rocambole, recheie e enrole.
- Pincele uma gema de ovo batida e polvilhe sementes de gergelim preto para decorar.
- Leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C até dourar, por aproximadamente 45 minutos.
- Sirva ainda quente.
- Se preferir, decore com um pesto preparado com talos.

#Dica de preparo

Adicione queijo no recheio dessa preparação para deixá-la com muito sabor!



SOPA CREME DE VEGETAIS

Carolina Nakamura

Como essa receita auxilia no combate ao desperdício?

Por ser uma sopa creme, essa receita é adaptável aos diversos talos e sobras de vegetais que possui em casa.

CATEGORIA	RENDIMENTO	TEMPO DE PREPARO	DIFICULDADE	CUSTO
ENTRADA QUENTE	600 GRAMAS	45 MINUTOS	+	\$

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE 100 GRAMAS (EQUIVALENTE A 1/3 DA PORÇÃO DA FOTO)			
CALORIAS (KCAL)	CARBOIDRATOS (G)	PROTEÍNAS (G)	GORDURAS TOTAIS (G)
78	13	1,9	2,2

Ingredientes

200 gramas de talos diversos (brócolis, couve-flor, espinafre, beterraba, agrião, salsão etc.) ou cascas e folhas
2 batatas
1/2 cenoura
1/2 cebola pequena
1 dente de alho
10 mililitros de óleo vegetal de preferência
Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

- Corte a cenoura em rodelas, as batatas em cubos e pique finamente a cebola e o alho.
- Lave bem os talos e corte-os em pedaços médios (não é necessário tanto cuidado no corte pois será batido no liquidificador).
- Bata no liquidificador, apenas com água o suficiente.
- Em uma panela, refogue a cebola e o alho no óleo.
- Adicione os talos batidos e um pouco mais de água, deixe ferver.



- Junte as batatas, a cenoura e o sal e pimenta do reino.
- Quando as batatas estiverem macias, processe no liquidificador com a cenoura.
- Volte as batatas processadas à panela e deixe ferver um pouco até obter textura desejada.
- Acerte o tempero e sirva quente com uma porção de torradinhas.

#Dica de preparo

Inclua talos de ervas frescas como manjeriço, salsinha e cebolinha para deixar esta preparação com ainda mais sabor. Para que a cor fique mais viva, faça o branqueamento das folhas antes de bater no liquidificador (dê um choque térmico passando na água fervente e depois na água com gelo).



SORBET DE MANGA

Lucas Matheus de Rezende Kurita

Como essa receita auxilia no combate ao desperdício?

Essa receita prevê a incorporação da casca da manga.

CATEGORIA	RENDIMENTO	TEMPO DE PREPARO	DIFICULDADE	CUSTO
SOBREMESA	1200 GRAMAS	20 MINUTOS	+ +	\$

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE 200 GRAMAS (EQUIVALENTE A UMA BOLA MÉDIA)			
CALORIAS (KCAL)	CARBOIDRATOS (G)	PROTEÍNAS (G)	GORDURAS TOTAIS (G)
133	31	2,0	0,1

Ingredientes:

- 2 mangas grandes com casca
- 320 gramas de açúcar
- 500 mililitros de água
- 24 gramas de gelatina sem sabor

Modo de preparo:

- Hidrate a gelatina em um pouco de água (cerca de 50 mililitros). Reserve.
- Coloque o restante da água e o açúcar numa panela, leve ao fogo e deixe formar uma calda grossa.
- Retire do fogo, deixe amornar e acrescente a gelatina hidratada.
- Retire a semente da manga e bata a polpa e a casca no liquidificador, coloque na calda.
- Misture e leve ao freezer.
- Depois de congelado, retire do freezer e bata no processador ou batedeira. Volte ao freezer e repita este processo por 3 vezes.
- Sirva gelado.



#Dica de preparo

O processo de deixar congelar e depois bater na batedeira é importante para incorporar ar no sorvete e deixá-lo cremoso. Indica-se repetir este processo três vezes. O sorbet é um tipo de sorvete que tem como base a água e menores quantidades de gordura.



SUCO DE FRUTAS

Natalia Bresciani Seixas

Como essa receita auxilia no combate ao desperdício?

As mais diversas cascas de frutas podem resultar neste suco.

CATEGORIA	RENDIMENTO	TEMPO DE PREPARO	DIFICULDADE	CUSTO
BEBIDAS	500 MILILITROS	10 MINUTOS	+	\$

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE 200 MILILITROS (EQUIVALENTE A UM COPO MÉDIO)			
CALORIAS (KCAL)	CARBOIDRATOS (G)	PROTEÍNAS (G)	GORDURAS TOTAIS (G)
63	15	0,4	0,1

Ingredientes:

200 gramas de cascas de frutas diversas (por exemplo abacaxi, pera, manga, goiaba, maçã e caqui)

20 gramas de açúcar

500 mililitros de água gelada

Modo de preparo:

- Separe e lave bem as cascas das frutas, sendo ideal ser feito com mais de um tipo de casca.
- Bata as cascas no liquidificador com o açúcar e a água.
- Coe e sirva gelado.
- Se desejar pode bater com cubos de gelo, diminuindo a quantidade de água.

Sugestão: No caso de optar por fazer suco apenas com as cascas do abacaxi, as mesmas devem ser cozidas por 15 a 20 minutos antes do preparo.

#Atenção

Este suco também pode ser aproveitado para substituir ingredientes líquidos no preparo de bolos.



TEMPURÁ DE BRÓCOLIS E COUVE-FLOR

Arthur Vinicius de Souza

Como essa receita auxilia no combate ao desperdício?

Os talos de brócolis e de couve-flor, bem como as cascas da abobrinha e da cenoura são usados nesse tempurá.

CATEGORIA	RENDIMENTO	TEMPO DE PREPARO	DIFICULDADE	CUSTO
ACOMPANHAMENTO	600 GRAMAS	30 MINUTOS	++	\$\$

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE 100 GRAMAS (EQUIVALENTE A UMA PORÇÃO DA FOTO)			
CALORIAS (KCAL)	CARBOIDRATOS (G)	PROTEÍNAS (G)	GORDURAS TOTAIS (G)
188	23	3,4	9,1

Ingredientes da massa:

- 200 gramas de farinha de trigo
- 150 mililitros de água gelada
- 20 gramas de amido de milho
- 5 gramas de fermento químico em pó
- 5 gramas de sal

Ingredientes do recheio:

- ½ unidade de cebola
- Talos de 1 brócolis
- Talos de 1 couve-flor



Cascas de cenoura e abobrinha
Salsinha a gosto
Óleo vegetal o suficiente para fritar

Modo de preparo:

- Separe e lave bem as cascas que serão usadas, bem como o talo de salsinha. Seque-os e reserve.
- Corte todos os legumes que serão usados em formato de palitos e a cebola em pétalas.
- À parte, cozinhe os talos de brócolis e couve-flor. Escorra bem.
- Em um recipiente, misture todos os ingredientes da massa até ficar homogêneo, colocando o fermento por último.
- Acrescentar os legumes à massa, misture bem.
- Frite em óleo quente e escorra em papel absorvente.
- Sirva quente.

#Atenção

A água deve estar bem gelada para obter a massa adequada. Se quiser adicionar as flores de brócolis e couve-flor, ficará com uma ótima apresentação.



TORTA DE PÃO COM BANANA

Beatriz Terra Rodrigues de Oliveira

Como essa receita auxilia no combate ao desperdício?

Essa receita é preparada com o pão amanhecido.

CATEGORIA	RENDIMENTO	TEMPO DE PREPARO	DIFICULDADE	CUSTO
LANCHE	800 MILILITROS	60 MINUTOS	++	\$

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE 100 GRAMAS (EQUIVALENTE A UMA FATIA)			
CALORIAS (KCAL)	CARBOIDRATOS (G)	PROTEÍNAS (G)	GORDURAS TOTAIS (G)
126	27	3,2	0,6

Ingredientes:

- 4 bananas nanicas
- 3 pães francêss amanhecidos
- 300 mililitros de leite (ou extrato vegetal de preferência)
- 60 gramas de açúcar refinado
- 2 ovos
- Pitadas de canela em pó
- Farinha e manteiga para untar a forma

Modo de preparo:

- Unte uma assadeira média ou forma de bolo inglês com a manteiga e enfarinhe.
- Corte os pães em fatias com espessura de 2 centímetros.
- Cubra o fundo da assadeira com a metade das fatias de pão e umedeça com a metade do leite.
- Coloque as bananas fatiadas em rodela sobre as fatias de pão.
- Cubra com a metade do açúcar e polvilhe com a metade da canela.
- Repita mais uma camada de pão e o restante do leite.



- Bata ligeiramente os ovos e acrescente sobre o pão.
- Acrescente o restante do açúcar e polvilhe com o restante da canela.
- Leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C por 50 minutos.
- Desenforme e sirva quente.

Dica: Prepare uma banana assada com canela para acompanhar.

#Dica de preparo

Para tirar o cheiro e sabor característico do ovo é importante peneirá-lo, pois a película que envolve a gema fica retida na peneira.

TORTA SUFLÊ DE ARROZ

Carolina Carmona Dias

Como essa receita auxilia no combate ao desperdício?

Sobras de arroz e de frango são usados nesse preparo.

CATEGORIA	RENDIMENTO	TEMPO DE PREPARO	DIFICULDADE	CUSTO
PRATO PRINCIPAL	1800 MILILITROS	60 MINUTOS	+ +	\$\$

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE 100 GRAMAS (EQUIVALENTE A 1/3 DA PORÇÃO DA FOTO)

CALORIAS (KCAL)	CARBOIDRATOS (G)	PROTEÍNAS (G)	GORDURAS TOTAIS (G)
141	12	5,0	8,1

Ingredientes da massa:

600 mililitros de leite (ou extrato vegetal de preferência)

720 gramas de arroz cozido (gelado)

120 mililitros de óleo vegetal de preferência

2 ovos

10 gramas de sal

5 gramas de fermento químico em pó

Farinha e manteiga para untar a forma

Queijo parmesão para polvilhar

Modo de preparo da massa:

No liquidificador, bata todos os ingredientes até obter textura homogênea, se necessário, adicionar um pouco de água para conseguir bater.

- Reserve.

**Ingredientes do recheio:**

- 50 gramas de cebola
- 2 dentes de alho
- 30 mililitros de óleo vegetal de preferência
- 200 gramas de sobras de frango assado
- 100 gramas de milho verde (se preferir pode ser triturado no liquidificador)
- 200 gramas de tomate picado
- 240 mililitros de água
- Sal, salsinha, cebolinha e pimenta do reino à gosto

Modo de preparo do recheio:

- Retire a pele e os ossos do frango e processe o frango ou desfie-o com as mãos.
- Pique a cebola, o alho e o tomate, separadamente. Reserve.
- Em uma panela, doure a cebola e o alho no óleo previamente aquecido.
- Acrescente os demais ingredientes e refogue.
- Acerte os temperos. Deixe esfriar.

Finalização e montagem:

- Despeje metade da massa em uma forma untada e enfarinhada, ou em uma travessa de porcelana para porção individual.
- Espalhe o recheio sobre a massa.
- Cubra com o restante da massa e polvilhe queijo ralado.
- Leve ao forno a 180°C para assar até dourar, aproximadamente, 30 minutos.

#Atenção

Esta receita leva sobras de arroz e frango assado. Uma ótima opção para utilizar as sobras daquele almoço em família!

