



VEROCARD

o verdadeiro benefício



Nutricionista Leticia Jatobá Clemente

CRN-3 21973

Alimentos também se reciclam

O uso integral dos alimentos tem como objetivo reduzir custo, proporcionar preparo rápido e oferecer paladar regionalizado.

Estudos mostram que o homem necessita de uma alimentação sadia, rica em nutrientes, que pode ser alcançada com partes dos alimentos que normalmente são desprezadas.

As perdas não ocorrem somente em plantações, transporte e armazenamento inadequado, mas também no preparo incorreto dos alimentos.

Os principais alimentos ou produtos utilizados para complementar a dieta convencional são: pós (casca de ovo, semente de abóbora); farelos (trigo, arroz, milho); farinhas torradas, raízes e tubérculos.

Características básicas das partes dos alimentos que não utilizadas convencionalmente:

- Alto valor nutritivo;
- Baixo custo;
- Preparo Rápido

COMO EVITAR O DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS

- 🕒 **Comprar bem:** preferir legumes, hortaliças e frutas da época.
- 🕒 **Conservar bem:** armazenar em locais limpos e em temperaturas adequadas a cada tipo de alimento.
- 🕒 **Preparar bem:** lavar bem os alimentos, não retirar cascas grossas e preparar apenas a quantidade necessária para a refeição de sua família.
- 🕒 **Aproveitar sobras e aparas, desde que mantidas em condições seguras até o preparo:** por exemplo:
 - Carne assada → croquete, omelete, tortas, recheios etc.
 - Carne moída → croquete, recheio de panqueca e bolo salgado
 - Arroz → bolinho, arroz de forno, risotos
 - Macarrão → salada ou misturado com ovos batidos
 - Hortaliças → farofa, panquecas, sopas, purês
 - Peixes e frango → suflê, risoto, bolo salgado
 - Aparas de carne → molhos, sopas, croquetes e recheios
 - Feijão → tutu, feijão tropeiro, virado e bolinhos
 - Pão → pudim, torradas, farinha de rosca, rabanada
 - Frutas maduras → doces, bolo, sucos, vitaminas, geléia
 - Leite talhado → doce de leite.
- 🕒 **Alimentos que podem ser aproveitados integralmente:**
 - Folhas de → cenoura, beterraba, batata doce, nabo, couve-flor, abóbora, mostarda, hortelã e rabanete
 - Cascas de → batata inglesa, banana, tangerina, laranja, mamão, pepino, maçã, abacaxi, berinjela, beterraba, melão, maracujá, goiaba, manga, abóbora
 - Talos de → couve-flor, brócolis, beterraba
 - Entrecasas de → melancia, maracujá
 - Sementes de →: abóbora, melão, jaca

Receitas com Aproveitamento Integral Dos Alimentos



Sufê de casca de beterraba: 2 copos cheios de casca de beterraba • 2 colheres (sopa) de manteiga • 2 ovos • 1 copo de farinha de trigo • 1 xícara (café) de leite • temperos verdes • sal à gosto

Modo de Preparo: Lavar bem as cascas do legume, antes de descascar. Cozinhá-las usando pouca água. Passá-las no liquidificador e refogar na manteiga e no tempero verde moído. Juntar as gemas, o farinha de trigo, o leite e o sal, mexendo sempre para não criar bolas. Por último, colocar as claras batidas em ponto de neve. Mexer levemente e despejar em uma forma untada. Levar ao forno quente. OBS.: As cascas de beterraba poderão ser substituídas por cascas de cenoura, batata, ou chuchu, ou até mesmo, utilizadas misturadas.

Bolo de Casca de Banana:

2 xícaras (chá) de casca de banana madura • 4 gemas • 4 claras em neve • 2 xícaras (chá) de açúcar • 3 xícaras (chá) de farinha de trigo • 5 colheres (sopa) rasas de manteiga • 2 colheres (sopa) de fermento em pó • Canela em pó para polvilhar

Modo de Preparo: Bater

no liquidificador as cascas de banana com 1/2 xícara (chá) de água. Reservar. Na batedeira, colocar a manteiga, a gema e o açúcar, batendo até ficar homogênea. Misturar as cascas de banana batidas, a farinha e o fermento. Por último, colocar as claras em neve, polvilhando com a canela antes de ir ao forno. Levar ao forno em forma untada, assar durante 30 ou 35 minutos

