



**INSTITUTO
FEDERAL**
Paraíba

Campus
Princesa Isabel



APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

Princesa Isabel-PB

2020

APRESENTAÇÃO

Com o aumento da preocupação relacionada à redução do impacto ambiental causado pelo ser humano nos últimos anos, torna-se cada vez mais crescente a busca pela conscientização em aproveitar integralmente os alimentos, garantindo desta forma, a redução do descarte de alimentos aptos para o consumo e da produção de lixo.

Sabe-se que a partir do aproveitamento das partes comumente inutilizadas é possível não só alimentar um maior número de pessoas como também reduzir deficiências nutricionais, visto que boa parte dos alimentos desperdiçados contém nutrientes com alto valor nutricional. Neste sentido, destaca-se que, com o aproveitamento integral dos alimentos torna-se possível reduzir o custo das preparações além de contribuir para a diminuição do desperdício alimentar, aumentar o valor nutricional e possibilitar a elaboração de novas preparações.

Apesar dos benefícios adquiridos com a adoção desta prática, diversos estudos comprovam que o desconhecimento da composição nutricional é considerado uma das principais consequências para o mau aproveitamento dos alimentos, resultando no desperdício de toneladas de recursos alimentares.

Deste modo, surge a necessidade de desmistificar e/ou erradicar o preconceito acerca do consumo de preparações que utilizam partes dos alimentos – cascas, talos, folhas e sementes – devido a falta de conhecimentos acerca das suas propriedades nutritivas e formas de consumo.

SUMÁRIO

1.Receitas Salgadas.....	3
Torta da casca de abóbora com recheio de talos.....	3
Farofa da casca de abacaxi e talos.....	4
Ensopadinho da entrecasca de melancia ou mamão.....	5
Bife da casca de banana.....	6
Bolinho de casca de banana.....	7
Suflê de casca de legumes.....	8
2. Bolos, Pães e Biscoitos.....	9
Biomassa da banana verde.....	9
Bolo da casca de banana.....	10
Pão da casca de banana.....	11
Biscoito da casca de goiaba.....	12
3. Sucos.....	13
Suco da casca de abacaxi.....	13
Suco de casca de manga.....	14
Suco de abacaxi com couve.....	15
4. Doces	16
Brigadeiro da casca de banana.....	16
Geleia de casca de melão.....	17
Geleia de casca de banana.....	18
Geleia de casca de mamão.....	19
Docinho de abacaxi com côco.....	20
Doce da casca de maracujá	21
Doce de casca de laranja.....	22



Torta da casca de abóbora com recheio de talos

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 45 MINUTOS

RENDIMENTO: 20 FATIAS

Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 3 ovos;
- 1 xícara (chá) de casca de abóbora;
- 1 xícara (chá) de talo de couve e salsa;
- 1 cenoura ralada;
- 1/2 copo de óleo;
- 1/2 pacote de queijo ralado (50g);
- 1 cebola pequena;
- 1 dente de alho;
- 1 copo de leite (250 ml);
- sal a gosto;
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó.

Preparo

Recheio: Refogue a cebola, o alho, os talos e a cenoura.

Massa: Coloque os ovos, a casca de abóbora, o óleo, o queijo ralado, o leite e o sal no liquidificador. Despeje a massa em uma vasilha e misture o trigo, o recheio e o fermento em pó. Leve ao forno por 30 minutos em forma previamente untada com margarina ou óleo e farinha de trigo.



Farofa da casca de abacaxi e talos

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 15 MINUTOS

RENDIMENTO: 15 PORÇÕES

Ingredientes

- 1/2 xícara de óleo;
- 1 cebola picada;
- 2 dentes de alho amassado;
- 100 g de bacon ou toucinho picado (opcional);
- 2 xícaras de talos ou verduras picadas;
- 1 xícara de cenoura ralada;
- sal e pimenta a gosto;
- 1 xícara de casca de abacaxi batida no liquidificador;
- 1/2 kg de farinha de mandioca crua.

Preparo

Leve ao fogo para refogar o óleo, cebola, alho e o bacon. Em seguida, acrescente aos poucos as verduras, legumes e deixe refogar. Coloque o abacaxi, tempere e, por último, acrescente a farinha de mandioca mexendo sempre para ficar uma farofa bem solta.



Ensopadinho da entrecasca de melancia

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 25 MINUTOS

RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

Ingredientes

- 1/2 xícara de óleo;
- 3 a 4 xícaras de entrecasca de melancia;
- 1/2 tomate;
- 1/2 cebola cortada picadinha;
- 1/2 dente de alho;
- salsa e cebolinha picados;
- óleo de soja;
- sal a gosto.

Preparo

Faça um refogado com o óleo, tomate, cebola, sal e alho. Junte a melancia cortada em cubos e adicione água pura ou com caldo de carne. Deixe cozinhar um pouco e junte a salsa com a cebolinha picadas. Cozinhe mais um pouco, sem deixar amolecer tanto.



Bife da casca de banana

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 25 MINUTOS

RENDIMENTO: 12 PORÇÕES

Ingredientes

- Cascas de 6 bananas maduras;
- 3 dentes de alho;
- 1 xícara de farinha de rosca;
- 1 xícara de farinha de trigo;
- 2 ovos;
- Sal a gosto.

Preparo

Higienize as cascas das bananas e lave em água corrente. Corte as pontas. Retire as cascas na forma de bifos, sem parti-las. Amasse o alho e coloque numa vasilha junto com o sal. Adicione as cascas das bananas nesse molho. Em seguida, 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 esta ordem. Frite as cascas em óleo bem quente e deixe dourar dos dois lados. Sirva quente.



Bolinho de casca de batata

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 30 MINUTOS

RENDIMENTO: 20 UNIDADES

Ingredientes

- 2 xícaras de casca de batata cozidas e batidas;
- 2 xícaras de farinha de trigo;
- 2 ovos;
- 2 colheres de salsinha picada;
- sal a gosto;
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó;
- óleo para fritar.

Preparo

Ferva as cascas de batata e bata no liquidificador. Coloque a massa numa tigela, acrescente os ovos, a farinha, o sal e o fermento. Misture bem. Aqueça o óleo e frite os bolinhos às colheradas.



Suflê de casca de legumes

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 45 MINUTOS

RENDIMENTO: 12 PORÇÕES

Ingredientes

- 4 xícaras (chá) de cascas de legumes bem lavadas (pode ser de 1 tipo de legumes ou de vários);
- 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina;
- 2 colheres de sopa rasas de farinha de trigo;
- 2 ovos;
- 1 colher de chá de fermento em pó;
- 1 xícara de chá de leite;
- 1 colher de café de sal;
- 1 pacote de queijo ralado.

Preparo

Aqueça o leite e junte a margarina, as folhas de legumes e por último a farinha de trigo. Acrescente o sal, retire do fogo e deixe esfriar. Junte as gemas e o fermento, mexendo bem. Bata as claras em neve e misture delicadamente. Coloque esta mistura em uma forma untada, acrescente o queijo e leve ao forno até corar.



Biomassa da banana verde

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 20 MINUTOS

RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

Ingredientes

- 6 bananas nanicas verdes

Preparo

Lave bem as bananas verdes com as cascas e coloque-as numa panela de pressão com água fervente (o necessário para cobrir todas as bananas) . Cozinhe as bananas com casca por 8 minutos, desligue o fogo e deixe que a pressão continue cozinhando as bananas por mais 12 minutos.

Após o cozimento mantenha as bananas na água quente. Vá aos poucos descascando uma à uma e coloque-as imediatamente no processador ou no liquidificador para bater.

Atenção: A polpa precisa estar bem quente para não esfarinhar.



Bolo da casca De banana

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 45 MINUTOS

RENDIMENTO: 15 FATIAS

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de casca de banana madura;
- 4 gemas;
- 4 claras em neve;
- 2 1/2 xícaras (chá) de açúcar;
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 5 colheres (sopa) rasas de margarina;
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó;
- canela em pó para polvilhar.

Preparo

Bata no liquidificador as cascas de banana com 1/2 xícara (chá) de água. Reserve. Na batedeira, coloque a margarina, a gema e o açúcar, batendo até ficar homogênea. Misture as cascas de banana batidas, a farinha e o fermento. Por último, coloque as claras em neve, polvilhando com a canela antes de ir ao forno. Leve ao forno em forma untada e asse durante 30 ou 35 minutos.



Pão da casca de banana

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 60 MINUTOS

RENDIMENTO: 15 FATIAS

Ingredientes

- 6 bananas inteiras com cascas;
- 1 xícara (chá) de água;
- 1/2 xícara de óleo;
- 1 xícara de leite;
- 1 ovo;
- 30g de fermento fresco (para pão);
- 1/2 kg de farinha de trigo;
- 1 pitada de sal;
- 1 colher (sopa) de açúcar.

Preparo

Bata no liquidificador as cascas de banana, as gemas, o leite, a margarina e o açúcar. Transfira essa mistura para uma vasilha, acrescente a farinha de rosca e mexa bem. Bata as claras em neve e adicione aos poucos a massa junto com o fermento. Despeje em uma assadeira untada e enfarinhada (você também pode usar açúcar com canela no lugar da farinha). Leve ao forno pré aquecido em temperatura média por 40 minutos. Para a cobertura, faça um caramelo com 1/2 xícara (chá) de açúcar e 1 1/2 xícara (chá) de água. Acrescente as 4 bananas cortadas em rodelas e o suco de 1/2 limão. Cubra o bolo ainda quente.



Biscoito da casca de goiaba

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 40 MINUTOS

RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

Ingredientes

- 3 unidades de cascas de goiabas;
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 1 xícara (chá) de amido de milho (maisena);
- 1 xícara (chá) de açúcar;
- 4 colheres (sopa) de margarina.

Preparo

Pique as cascas das goiabas em tirinhas e reserve. Em um recipiente, misture a farinha, o amido de milho, o açúcar e a margarina. Amasse até que fique homogênea. Acrescente as tirinhas de goiaba e misture a massa até que volte a ficar homogênea. Descanse a massa por 5 minutos (polvilhada de um pouco de farinha de trigo).

Modele os biscoitos. Coloque na assadeira. Não é necessário untá-la. Leve para assar em forno médio por 20 minutos ou até dourar.



Suco da casca de abacaxi

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 10 MINUTOS

RENDIMENTO: 5 COPOS

Ingredientes

- Casca lavada de 1 abacaxi;
- 2 galhinhos (12 folhas) de hortelã;
- 1 litro de água gelada;
- Açúcar a gosto.

Preparo

Bata no liquidificador a casca de abacaxi, o hortelã e a água. Passe na peneira e adoce a gosto. Se preferir, acrescente gelo.



Suco da casca de manga

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 10 MINUTOS

RENDIMENTO: 5 COPOS

Ingredientes

- 3 mangas grandes;
- 1 ½ litro de água gelada;
- Açúcar a gosto.

Preparo

Lave bem as mangas e em seguida descasque-as. Bata as cascas no liquidificador com um pouco de água. Coe, adoce a gosto e complete com o restante da água.



Suco de abacaxi com couve

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 10 MINUTOS

RENDIMENTO: 5 COPOS

Ingredientes

- 1 litro de suco de casca de abacaxi;
- ½ folha de couve com talo;
- 4 colheres de açúcar.

Preparo

Ferva a casca do abacaxi com 1 litro de água. Em seguida, bata no liquidificador e acrescente a couve picada e o açúcar. Coe e sirva com gelo.



Brigadeiro da casca de banana

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 50 MINUTOS

RENDIMENTO: 15 UNIDADES

Ingredientes

- cascas de 3 bananas em tirinhas;
- 300 ml de água;
- 1 xícara de chá de açúcar;
- 2 colheres de sopa de manteiga;
- 4 colheres de sopa de farinha de trigo;
- 1 xícara de chá de leite;
- 1 xícara de chá de leite em pó;
- 2 colheres de sopa de chocolate em pó;
- chocolate granulado.

Preparo

Em uma panela, coloque as cascas de banana com a água e o açúcar. Cozinhe até ficar pastoso. Acrescente a manteiga, a farinha de trigo dissolvida no leite, o leite em pó e o chocolate em pó. Cozinhe até desprender do fundo da panela. Coloque em um prato e deixe esfriar. Faça as bolinhas e passe no chocolate granulado.



Geleia de casca de melão

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 40 MINUTOS

RENDIMENTO: 5 PORÇÕES

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de cascas de melão, bem lavadas e picadas;
- 1 xícara (chá) de água;
- 1 1/2 xícara (chá) de açúcar;
- 1 pau de canela;
- 3 cravos da índia.

Preparo

Bata as cascas com a água no liquidificador. Leve ao fogo com o açúcar, a canela e os cravos, cozinhando em fogo brando e mexendo sempre, até dar o ponto de geleia.



Geleia de casca de banana

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 60 MINUTOS

RENDIMENTO: 15 PORÇÕES

Ingredientes

- 1 kg de casca de banana;
- 1 kg de açúcar;
- 1 colher de sopa de caldo de limão;
- 1 xícara de chá de água.

Preparo

Leve para cozinhar as cascas com água e quando amolecer, bata no liquidificador. Coloque em uma panela, acrescente o açúcar e o limão e leve de volta ao fogo para cozinhar, mexendo de vez em quando no início e, depois, mexendo sempre até soltar do fundo da panela. Por fim, retire da panela e deixe esfriar.



Geleia de casca do mamão

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 60 MINUTOS

RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

Ingredientes

- Casca de 1 mamão médio;
- Açúcar;
- Água.

Preparo

O mamão deve ser bem lavado e descascado. Coloque as cascas numa panela com água suficiente para cobri-las e leve ao fogo deixando cozinhar bem. Quando estiverem desmanchando, retire do fogo e passe na peneira. Meça a massa resultante e coloque a metade da medida de açúcar, levando ao fogo novamente até que se obtenha consistência gelatinosa.



Docinho de abacaxi com côco

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 60 MINUTOS

RENDIMENTO: 20 FATIAS

Ingredientes

- 2 xícaras de suco de casca de abacaxi;
- 2 xícaras de resíduo da casca de abacaxi;
- 1 xícara de côco ralado;
- 3 gemas;
- 2 xícaras de açúcar;
- 1 colher de sopa de margarina.

Preparo

Coloque em uma panela todos os ingredientes e leve ao fogo para cozinhar, mexendo sempre até soltar do fundo da panela. Deixe esfriar. Faça os docinhos enrolando em forma de bolinhas e coloque-os em formas de papel. Se quiser, pode passar as bolinhas em coco ralado.



Geleia de casca do maracujá

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 45 MINUTOS

RENDIMENTO: 20 FATIAS

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de açúcar;
- 3 xícaras de chá de água;
- Especiarias: Cravos da índia e canela em pau a gosto;
- 6 unidades de entrecasca de maracujá azedo (descascadas – usar somente a parte branca e cortadas em pétalas, colocar de molho de véspera, trocando a água duas vezes);
- 1/2 xícara de chá de suco de maracujá;

Preparo

Leve ao fogo o açúcar, a água e as especiarias até obter uma calda. Acrescente o suco de maracujá à calda ainda no fogo (retire a polpa dos maracujás, bata no liquidificador e peneire ou corte em pedaços pequenos – aqui 2 a 3 unidades de maracujá é o suficiente. Faça suco com o restante). Junte as pétalas de maracujá escorridas e cozinhe por cerca de 40 minutos ou até ficarem transparentes e macias. Sirva gelado.



Geleia de casca da laranja

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 45 MINUTOS

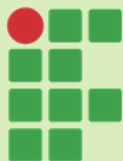
RENDIMENTO: 20 FATIAS

Ingredientes

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

Preparo

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



**INSTITUTO
FEDERAL**

Paraíba

Campus
Princesa Isabel

**Coordenação Pedagógica e de Apoio
ao Estudante - COPAE
Campus Princesa Isabel**

Organizado pelas Nutricionistas:

Paloma de Sousa Bezerra

paloma.bezerra@ifpb.edu.br

Letícia Farias Cavalcanti

leticia.cavalcanti@ifpb.edu.br