

UTILIZAÇÃO INTEGRAL DE HORTALIÇAS

RECEITAS ELABORADAS POR ALUNOS DA
DISCIPLINA ESTUDO EXPERIMENTAL
DOS ALIMENTOS DO CURSO DE
GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO
DA UNIRIO

UTILIZAÇÃO INTEGRAL DE HORTALIÇAS



RIO DE JANEIRO, MARÇO DE 2021

MATERIAL ELABORADO PELAS MONITORAS DA
DISCIPLINA ESTUDO EXPERIMENTAL DOS ALIMENTOS:
AMANDA ANTUNES, GABY GALINDO, JULIA MENDES
RODRIGUES E LOUISE GOMES COM A SUPERVISÃO DA
PROFESSORA SANDRA M. M. RODRIGUES PEREIRA.

APRESENTAÇÃO

Existe uma grande demanda de alimentos que não deve ser resolvida apenas com o aumento da produção, pois isso tem como consequência o desgaste de recursos naturais como solo e água, além de aumentar a produção de CO₂ e conseqüentemente, a redução da biodiversidade, colocando-se em risco a própria disponibilidade de alimentos (NASCIMENTO 2018).

A ONU tem como uma das metas para a “Agenda 2030 do desenvolvimento sustentável das nações unidas” estimular o consumo e produção responsáveis, especificando: “até 2030, reduzir pela metade o desperdício de alimentos per capita mundial, nos níveis de varejo e do consumidor, e reduzir as perdas de alimentos ao longo das cadeias de produção e abastecimento, incluindo as perdas pós-colheita” (OPAS Brasil).

As hortaliças representam um grupo de alimentos rico em fibras, antioxidantes, vitaminas e minerais, cujo consumo está diretamente relacionado à prevenção de doenças crônicas não transmissíveis como diabetes, doenças do coração e alguns tipos de câncer (BRASIL 2014).



Em relação ao desperdício de alimentos, o grupo das hortaliças é o que apresenta maior índice de perdas na produção, processamento, distribuição e consumo doméstico (NASCIMENTO 2018).

Sendo assim, a fim de estimular o consumo de hortaliças e reduzir o desperdício de alimentos, recomenda-se a melhor utilização desses alimentos, a partir da utilização integral (cascas, talos e folhas). Esse conceito deve ser utilizado no dia a dia e eliminar o preconceito é o primeiro passo. Nesse sentido, na disciplina de Estudo Experimental dos Alimentos os alunos pesquisam receitas, elaboram e compartilham entre si, contando como foi a preparação, as descobertas e sugestões de modificações. Somente a prática pode promover alguma aderência a essa melhor utilização das hortaliças.

Este material tem o objetivo de divulgar algumas dessas receitas que foram elaboradas e aprovadas pelas turmas de alunos que cursaram a disciplina Estudo Experimental dos Alimentos nos anos de 2018 e 2019.



Referências:

Brasil 2014. Guia alimentar para a população brasileira. Disponível em <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf >.

OPAS Brasil. Disponível em <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5849:objetivos-de-desenvolvimento-sustentavel&Itemid=875 > acesso em 24/03/2021.

NASCIMENTO, Sílvia Panetta. Desperdício de alimentos: fator de insegurança alimentar e nutricional. Segurança Alimentar e Nutricional, v. 25, n. 1, p. 85-91, 2018.



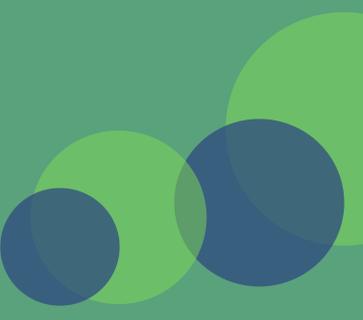
SUMÁRIO

Receitas Salgadas	7
Bolinho de talo de couve	8
Croquete de casca de banana	9
Ensopadinho com entrecasca de melancia	11
Gratinado de mandioca com talos	13
Panqueca com talos de espinafre	15
Pão com talos e folhas da beterraba	16
Pasta de berinjela	18
Patê de talos de agrião	19
Patê de tomate	20
Pesto com os ramos da cenoura	22
Pizza com massa de abobrinha	24
Quibe de forno com sementes	26
Suflê de chuchu com casca	28
Receitas Doces	30
Bananada integral	31
Beijinho de colher de entrecasca de melancia	33
Biscoitinhos com casca de limão	35
Bolo de abacaxi com casca	37

Bolo de abobrinha e castanha	39
Bolo de banana com casca	41
Bolo de casca de banana com cobertura	43
Bolo de cenoura com casca	45
Bolo de laranja com casca	47
Bolo de laranja com casca e amêndoas	49
Brigadeiro de casca de banana	51
Compota de casca de jabuticaba	53
Compota de maçã com laranja e passas	54
Doce de abóbora com casca	55
Geleia de beterraba com banana	56
Geleia de casca de laranja	57
Pão de casca de banana	59
Sementes de abóbora assadas	60
Bebidas	62
Suco de beterraba com casca com limão	63
Suco de maracujá com couve	64



RECEITAS SALGADAS



BOLINHO DE TALO DE COUVE

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de talo de couve cozido
- ½ cebola grande picada
- 1 ovo
- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- 1 colher de café de fermento em pó
- 1 xícara de chá cheia de leite
- 3 colheres de chá niveladas de sal
- Salsa a gosto

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes.

Frite às colheradas em óleo quente.



CROQUETE DE CASCA DE BANANA

INGREDIENTES

- 250g de inhame
- 6 cascas de banana
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 cebola média
- 4 dentes de alho
- 1 colher de chá de páprica defumada
- 1 colher de chá de açafreão
- 1 colher de chá de sal
- 5 ramos de tomilho fresco
- ½ maço de salsinha
- 1 pitada de pimenta do reino

MODO DE PREPARO

Descasque o inhame, corte em pedaços e cozinhe em água fervente por 20 minutos ou até amolecer.

Escorra e amasse bem com um garfo ou um processador. Reserve.

Após, higienize bem as cascas de bananas e corte em tiras finas, refogue a cebola e o alho até dourar em fogo médio.

Acrescente as cascas de banana, a páprica, o açafrão, sal e pimenta e misture bem, cozinhe por 15 minutos até que a casca esteja macia.

Adicione as folhas dos ramos de tomilho e o cheiro verde picado.

Desligue o fogo e coloque o aipim amassado misturando bem até incorporar todos os ingredientes.

Retire partes da massa e modele croquetes.

Coloque os croquetes em uma assadeira, leve ao forno pré-aquecido por 30 minutos ou até ficarem dourados.



ENSOPADINHO COM ENTRECASCA DE MELANCIA

INGREDIENTES

- 3 xícaras de chá pouco cheias de entrecasca (parte branca) de melancia cortada em cubos ou retângulos
- ¼ de cebola média picada
- 1 unidade de tomate maduro picado sem pele e sementes
- 1 dente de alho socado
- 1 colher de sopa de óleo ou azeite
- 1 colher de chá nivelada de sal
- Salsa e cebolinha picadas a gosto

MODO DE PREPARO

Faça um refogado com o óleo, cebola, alho e tomate.

Junte a entrecasca da melancia cortada e coloque água aos poucos.

Deixe cozinhar um pouco em fogo brando.

Junte a salsa, cebolinha e sal e deixe cozinhar mais um pouco.



GRATINADO DE MANDIOCA COM TALOS

INGREDIENTES

- 1 kg de mandioca cozida
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- ½ litro de leite

Recheio

- Talos e folhas de espinafre e couve
- Alho, cebola picadinha e sal
- 3 colheres de chá niveladas de sal
- Salsa a gosto

MODO DE PREPARO

Bata a mandioca no liquidificador até formar um purê.

Leve ao fogo junto com a margarina até ferver, com sal a gosto.

Faça um refogado com alho, cebola e talos.

Coloque em um refratário o purê de mandioca, depois o refogado de folhas e por último o purê novamente.

Coloque no forno para gratinar.



PANQUECA COM TALOS DE ESPINAFRE

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de talos de espinafre cozidos e picados
- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 xícara de chá de leite
- 1 ovo
- Sal

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador os talos de espinafre com o leite.

Junte os outros ingredientes, formando uma massa mole e pouco espessa.

Frite como se faz com a panqueca comum e coloque o recheio de sua preferência.



PÃO COM TALOS E FOLHAS DA BETERRABA

INGREDIENTES

- 50g de fermento biológico
- 250g de talos e folhas de beterraba
- 100g de cebola
- 5g de açúcar
- 2 ovos
- 50 ml de óleo de soja ou azeite
- 500g de farinha
- 10g de sal
- Se quiser, 200g de talos picados

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador os talos, a cebola e água até obter 300ml de suco.

Coe e conserve.

Esfarele o fermento em uma vasilha e polvilhar açúcar. Deixe agir por alguns minutos.

Bata na batedeira os ovos, o suco de talos e o óleo.

Acrescente a farinha aos poucos, sal e fermento até a massa ficar homogênea.

Acrescente os talos picados (a gosto).

Unte as formas de pão com óleo e coloque a massa. Deixe descansar por 40 minutos.

Asse em forno pré-aquecido, por cerca de 30 minutos, sendo 15 em forno fraco e 15 em forno médio.



PASTA DE BERINJELA

INGREDIENTES

- 2 berinjelas médias com casca, cortadas em pedaços pequenos
- 1 colher (sobremesa) de orégano
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- 1 cebola média
- 2 dentes de alho amassados
- 1 pitada de pimenta calabresa
- 1 xícara (café) de azeite

MODO DE PREPARO

Cozinhe a berinjela em água com um pouquinho de sal e uma colher de sobremesa de vinagre

Depois de bem cozida, escorra a berinjela em um coador

À parte junte todos os temperos, misture bem e coloque a berinjela que deve estar fria.

Misture tudo muito bem e deixe no tempero.

Use em torradinhas.

PATÊ DE TALOS DE AGRIÃO

INGREDIENTES

- 1 colher de sobremesa de óleo
- ½ cebola
- Sal a gosto
- 1 xícara de chá de talo cozido
- ½ xícara de chá de ricota ou requeijão

MODO DE PREPARO

Aqueça o óleo e refogue a cebola picada.

Acrescente os talos picados e cozidos e deixe refogar.

Coloque o sal, deixe esfriar; bata no liquidificador com o requeijão ou ricota.

Utilize para passar em pães e bolachas salgadas.



PATÊ DE TOMATE

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 6 tomates sem pele e sem sementes
- 1 pimentão vermelho
- 3 dentes de alho
- 2 ovos cozidos
- 1 cenoura grande com casca picada
- 1 colher de chá de sal
- ½ xícara de chá de azeitonas verdes

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador, menos as azeitonas.

Em seguida, coloque a mistura em uma panela e deixe cozinhar um pouco para apurar o sabor, em fogo médio.

Ao fim, após um tempo, acrescente as azeitonas e deixe cozinhar por mais 1 minuto para dar mais gosto.

Desligue o fogo e deixe esfriar, podendo ser levado à geladeira para obter uma melhor consistência.

Sirva frio com torradas ou pães.



PESTO COM OS RAMOS DA CENOURA

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de folhas de cenoura (sem os cabos e preferencialmente orgânicas)
- 6 colheres de sopa de azeite extra virgem
- 1 dente de alho grande
- ¼ de colher de chá de sal
- 3 colheres de sopa de oleaginosas da sua preferência* (foi usado castanha de caju).

MODO DE PREPARO

Em um processador, coloque as folhas de cenoura, azeite, alho e sal e processe até estar tudo bem misturado. Adicione as castanhas de caju e processe até tudo estar picado e misturado.

Prove e ajuste os temperos.

Sirva imediatamente ou deixe os sabores apurarem na geladeira por algumas horas.

***OBS.:** Esquentar as sementes ajuda a liberar o sabor e deixá-lo mais intenso. Você pode colocá-las durante alguns minutos no forno ou na panela até ficarem douradas.



PIZZA COM MASSA DE ABOBRINHA

INGREDIENTES

- 1 quilo de abobrinha com casca e semente
- 1 ovo
- ½ cebola picada
- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- 1 dente de alho amassado
- Cheiro verde e sal a gosto
- 5 colheres de sopa de molho de tomate
- 400g de muçarela ralada
- Orégano e manjeriço

MODO DE PREPARO

Lave e higienize as abobrinhas e o cheiro verde.

Rale as abobrinhas no ralo grosso, tempere com sal e deixe descansar por 20 minutos.

Acrescente o ovo, a farinha de trigo, o alho, a cebola e o cheiro verde.

Misture bem e espalhe numa forma de pizza untada com óleo e farinha.

Coloque em forno pré-aquecido até secar.

Retire a massa do forno e espalhe o molho de tomate, cobrindo com a muçarela, o tomate, o manjericão e o orégano.

Retorne ao forno e retire quando derreter o queijo.



QUIBE DE FORNO COM SEMENTES

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de abóbora cozida e amassada (com casca)
- 1 pitada de sal
- 3 xícaras (chá) de trigo para quibe
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola picada
- Alho a gosto
- Cheiro verde a gosto
- Hortelã a gosto

MODO DE PREPARO

Retire as sementes e as reserve.

Lave e pique a abóbora e leve ao fogo para cozinhar com o sal.

Deixe o trigo de molho na água quente por 30 minutos, depois escorra a água espremendo o trigo.

Misture a abóbora ao trigo e aos outros ingredientes até formar uma pasta.

Espalhe a pasta num tabuleiro e acrescente as sementes da abóbora por cima para enfeitar.

Leve ao forno médio por um período de 35 a 40 minutos.



SUFLÊ DE CHUCHU COM CASCA

INGREDIENTES

- 4 copos de chuchu cozido com casca
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo integral
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado
- 2 ovos
- Sal
- Temperos verdes

MODO DE PREPARO

Coloque os chuchus cozidos com casca em água e sal e bata no liquidificador.

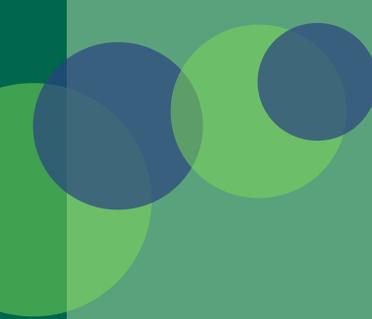
Junte o leite, a farinha de trigo, a manteiga, o queijo e as gemas.

Depois acrescente a massa liquidificada, temperos e, por último, as claras em neve.

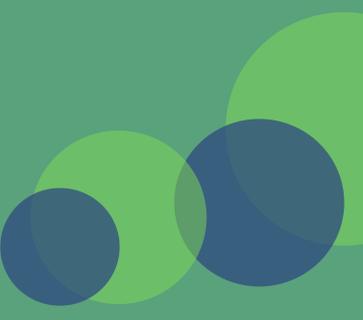
Coloque tudo em uma forma refratária e leve ao forno.

Sirva quente.





RECEITAS
DOCES



BANANADA INTEGRAL

INGREDIENTES

- 6 bananas pratas maduras e com as cascas perfeitas
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de água
- 2 pedaços de canela em pau
- 2 cravos - da - índia
- Suco puro de meio limão

MODO DE PREPARO

Retire as cascas, lave-as, deixe-as de molho em água com água sanitária (1 colher de sopa para 1 litro de água) por 20 minutos.

Enxágue, escorra e afervente as cascas por 15 minutos.

Bata as cascas, a banana cortada e a água no liquidificador.

Coloque em uma panela a massa de banana obtida, o açúcar, o suco de limão, os cravos e a canela.

Leve ao fogo bem baixinho, deixe levantar fervura e vá mexendo com a colher de pau até obter o doce cremoso, brilhante e começar a soltar da panela.

Retire do fogo, deixe esfriar, retire os cravos e a canela e coloque a bananada numa compoteira.



BEIJINHO DE COLHER DE ENTRECASCA DE MELANCIA

INGREDIENTES

- 700g de entrecasca (parte branca) de melancia ralada
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 1 pacote de coco ralado (100g)
- 1 copo duplo de leite
- Cravo e canela a gosto

MODO DE PREPARO

Faça uma calda com 1 ½ xícaras de chá de açúcar.

Cozinhe as entrecascas nessa calda, com cravo e canela por 20 minutos.

Bata no liquidificador 1 copo duplo de leite, 1 pacote de coco ralado e ½ xícara de chá de açúcar.

Junte essa mistura à calda com as entrecascas.

Leve ao fogo, mexendo com uma colher de pau até que a massa solte do fundo da panela.

Deixe esfriar e coloque em potinhos.



BISCOITINHOS COM CASCA DE LIMÃO

INGREDIENTES

- Uma colher de sopa de casca de limão em pedacinhos
- 2 colheres de chá de fermento em pó
- ½ colher de chá de sal
- 4 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 xícara de chá de açúcar
- 200 gramas de manteiga sem sal

MODO DE PREPARO

Bata bem a manteiga com o açúcar.

Junte o ovo e as cascas de limão. Bata.

Acrescente os outros ingredientes.

Achate a massa com um rolo de macarrão e modele os biscoitinhos com um copo.

Asse em forno moderado (200°C) até dourar levemente (15 minutos).

BISCOITOS COM
CASCA DE
LIMÃO



BOLO DE ABACAXI COM CASCA

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de suco da casca de abacaxi
- ½ xícara (chá) de óleo
- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (de sopa) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador as cascas do abacaxi com 1 copo (americano) de água filtrada e coe.

Bata o suco coado, óleo, ovos e açúcar.

Coloque em um recipiente e acrescente a farinha de trigo e fermento.

Unte uma forma redonda com um furo central.

Coloque a massa e leve para assar em forno médio, por aproximadamente 35 minutos.



BOLO DE ABOBRINHA E CASTANHA

INGREDIENTES

- 4 ovos
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara de chá de óleo
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 3 xícaras (chá) de abobrinhas com casca raladas grosseiramente
- 1/2 xícara (chá) de castanha-do-pará picadas
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 colher (chá) de canela em pó

MODO DE PREPARO

Lave as abobrinhas e, sem cozinhá-las, rale com casca.

Pique as castanhas em tamanhos pequenos.

Misture todos os ingredientes em uma tigela até obter uma massa homogênea.

Despeje essa massa em uma assadeira untada e leve ao forno médio (170°C) por 35 minutos.

As castanhas-do-pará podem ser substituídas por amendoim, soja granulada, sementes de abóbora torrada, etc.



BOLO DE BANANA COM CASCA

INGREDIENTES

- 3 bananas d'água grandes
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (café) de óleo
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1 xícara (café) de vinho (opcional)
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 2 xícaras (chá) de farinha de rosca

MODO DE PREPARO

Passa uma escovinha nas bananas com casca e deixa de molho em um litro de água com 1 colher de sopa de água sanitária por 15 minutos.

Após o procedimento, escorra e enxague.

Corte as bananas com casca em rodela finas.

Bata no liquidificador os ovos, as bananas cortadas com casca, o óleo e o vinho.

Retire, coloque em um recipiente e misture com os outros ingredientes.

Coloque em uma forma untada com manteiga e farinha e levar ao forno pré-aquecido a 180°C por 25 minutos.



BOLO DE CASCA DE BANANA COM COBERTURA

INGREDIENTES

Massa

- 4 unidades de casca de banana
- 2 unidades ovo
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 3 xícaras (chá) de farinha de rosca
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Cobertura

- ½ xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de água
- 4 unidades de banana
- ½ unidade de limão

MODO DE PREPARO

Lave as bananas e descasque. Separe as cascas para fazer a massa.

Bata as claras em neve e reserve na geladeira.

Bata no liquidificador as gemas, o leite, a manteiga, o açúcar e as cascas de banana.

Despeje essa mistura em uma vasilha e acrescente a farinha de rosca. Mexa bem.

Por último, misture delicadamente as claras em neve e o fermento.

Despeje em uma assadeira untada com manteiga e farinha.

Leve ao forno médio pré-aquecido por aproximadamente 40 minutos.

Para a cobertura, queime o açúcar em uma panela e junte a água, fazendo um caramelo.

Acrescente as bananas cortadas em rodelas e o suco de limão. Cozinhe.

Cubra o bolo ainda quente.



BOLO DE CENOURA COM CASCA

INGREDIENTES

- ½ xícara de chá de óleo de coco
- 3 ovos
- ½ xícara de chá de açúcar demerara
- 3 cenouras grandes cortadas em rodelas
- 2 xícaras de chá de farelo de aveia
- 1 colher de fermento

Calda

- 2 xícaras de chá de leite desnatado
- 2 colheres de sopa cheias de cacau em pó
- 2 colheres de sopa de açúcar demerara

MODO DE PREPARO

Unte a forma com manteiga ou óleo e farinha de trigo ou aveia.

Pré-aqueça o forno a 180° por 15 min;

Bata no liquidificador o óleo de coco, os ovos, o açúcar demerara e as cenouras até ficar uma massa homogênea.

Depois, adicione o farelo de aveia e bata.

Logo em seguida, adicione o fermento e mexa com uma colher.

Deixe de 40-50 minutos no forno a 180°C;

Para a calda:

Misture os ingredientes frios até ficar homogêneo.

Depois, aqueça em fogo baixo e fique mexendo até engrossar.



BOLO DE LARANJA COM CASCA

INGREDIENTES

- 3 ovos
- ½ xícara de chá de óleo
- 1 laranja
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 + ½ xícara de chá de açúcar
- 1 colher de sopa (bem cheia) de fermento em pó químico

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador os ovos, o óleo e a laranja (corte em 4 partes e retire apenas os caroços, pois a casca também será usada).

Numa tigela, junte a farinha, açúcar e fermento, e a mistura do liquidificador. Mexa com uma colher de pau.

Asse em forno pré-aquecido em forma untada e polvilhada, a 200°C por aproximadamente 20 minutos.

Para servir, regue com suco de laranja e polvilhe açúcar de confeiteiro com uma peneira.



BOLO DE LARANJA COM CASCA E AMÊNDOAS

INGREDIENTES

- 2 laranjas grandes
- 4 ovos
- 2 xícaras de farinha
- 1 + ½ xícara de açúcar
- ½ xícara de óleo
- ½ xícara de amêndoas
- 1 colher de sopa rasa de fermento
- ½ copo de suco de 1 laranja

MODO DE PREPARO

Higienize a laranja, corte-a em 4 partes tirando os caroços.

Bata no liquidificador os ovos, a laranja cortada (com a casca), o açúcar, as amêndoas e o óleo.

Misture junto a farinha, fermento e ½ copo de suco de 1 laranja.

Coloque em uma forma untada.

Forno por 50 minutos a 180°C.



BOLO DE LARANJA
COM CASCA E
AMÊNDOAS

BRIGADEIRO DE CASCA DE BANANA

INGREDIENTES

- Casca de 3 bananas d'água ou nanica em tiras
- 1 xícara (chá) de açúcar
- Água suficiente (100 ml)
- 2 colheres (sopa) de óleo de soja ou manteiga
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de leite morno
- 1 xícara (chá) de leite em pó integral
- 2 colheres de (sopa) de chocolate em pó
- 1 xícara (chá) de chocolate granulado

MODO DE PREPARO

Passes as cascas com um pouco de água filtrada no processador ou liquidificador.

Numa panela, coloque as cascas de banana (processadas) com açúcar e cozinhe até ficar pastoso.

Acrescente os demais ingredientes, exceto o chocolate granulado, e mexa até desprender do fundo da panela.

Coloque num prato e deixe esfriar.

Faça bolinhas, passe-as no chocolate granulado e coloque-as em forminhas apropriadas.



COMPOTA DE CASCA DE JABUTICABA

INGREDIENTES

- Quantidade desejada de casca de jabuticaba
- Açúcar demerara

MODO DE PREPARO

Cozinhe a casca de jabuticaba por 20 minutos, coloque a quantidade de água necessária para que cubra as cascas.

Depois, descarte essa água e cozinhe por 40 minutos com o açúcar.



COMPOTA DE MAÇÃ COM LARANJA E PASSAS

INGREDIENTES

- 3 maçãs
- 1 laranja lima ou pêra
- 1 colher (sopa) de uvas passas (opcional)

MODO DE PREPARO

Lave as maçãs e a laranja.

Corte as maçãs em cubos com a casca e coloque em uma panela para cozinhar com o suco da laranja.

Deixe cozinhar até ficarem ligeiramente cozidas.

Se desejar, adicione uva passa no momento do cozimento.

DOCE DE ABÓBORA COM CASCA

INGREDIENTES

- 500g de abóbora com casca aferventada (3 xícaras de chá cheias)
- 200g de açúcar (1 ½ xícaras de chá niveladas)
- 200ml de água (1 copo duplo)
- Cravo
- Canela em pau

MODO DE PREPARO

Passe uma escovinha na casca da abóbora e lave em água corrente.

Descasque a abóbora, corte em pedaços pequenos e separe as cascas.

Ferva as cascas por 1 minuto, espere esfriar e bata no liquidificador (não muito).

Faça uma calda com a água, o açúcar, o cravo e a canela.

Acrescente as cascas batidas e a abóbora na calda e mexa de vez em quando, com fogo baixo, até que solte do fundo da panela.

GELEIA DE BETERRABA COM BANANA

INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de beterraba picada
- 2 xícaras de chá de banana com casca
- 2 xícaras de chá de água
- 2 xícaras de chá de açúcar

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador a beterraba, a banana e a água.

Coloque em uma panela, acrescente o açúcar e leve ao fogo para apurar até o ponto de geleia.



GELEIA DE CASCA DE LARANJA

INGREDIENTES

- Cascas de 9 laranjas bem lavadas
- ½ copo de suco de laranja
- ½ copo de água
- 2 xícaras (chá) de açúcar

MODO DE PREPARO

Corte as laranjas ao meio, esprema e reserve ½ copo de suco. (Utilize o restante do suco para fazer refrescos).

Retire as polpas das cascas com o auxílio de uma colher.

Leve as polpas e os bagaços para ferver em água por 5 minutos.

Passe tudo em uma peneira lavando com água.

Leve a panela ao fogo e quando ferver coloque as cascas, deixando ferver por 5 minutos.

Escorra e repita essa operação 4 vezes.

Coloque o suco de laranja com o açúcar em outra panela e leve ao fogo para fazer a calda.

Junte tudo e mexa continuamente até que vire uma geleia.



PÃO DE CASCA DE BANANA

INGREDIENTES

- 12 bananas com casca
- 2 xícaras (chá) de água
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de óleo
- 60 g de fermento fresco
- 1kg de farinha de trigo
- 1 pitada de sal
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de açúcar

MODO DE PREPARO

Bata as cascas de bananas e a água no liquidificador. Junte o óleo, o leite, os ovos e o fermento e bata mais um pouco.

Acrescente a farinha e o açúcar e misture.

Por último, acrescente o sal e coloque na massa as bananas em rodela.

Coloque a massa em uma forma untada com manteiga e farinha de trigo.

Deixe crescer até dobrar de volume e leve para assar em forno pré-aquecido por aproximadamente 25 minutos.

SEMENTES DE ABÓBORA ASSADAS

INGREDIENTES

- Sementes de meia abóbora
- 1 colher (chá) de mostarda em pó
- ½ colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de cominho
- 1 colher (chá) de páprica (pode ser doce ou picante, a gosto)
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva, ou o quanto baste

MODO DE PREPARO

Separe as sementes de abóbora das fibras.

Lave bem em uma peneira até soltar qualquer resquício de fibra. Seque com um pano de prato seco e limpo.

Aqueça o forno (180°C).

Transfira para uma tigelinha e tempere com a mostarda, sal, cominho e páprica.

Regue com o azeite de oliva e misture bem para envolver todas as sementes.

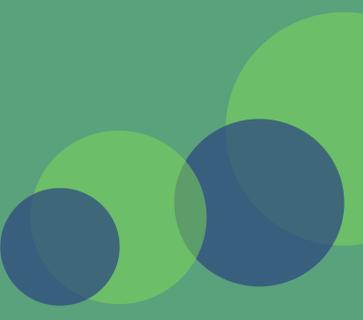
Leve ao forno e asse por uns 15 a 20 minutos, mexendo durante esse tempo para não queimar.

Retire do forno e espere alguns minutos antes de servir.

Pode ser servido morno ou em temperatura ambiente.

OBS.: Assamos por 40 minutos à 180°C.





BEBIDAS

SUCO DE BETERRABA COM CASCA COM LIMÃO

INGREDIENTES

- 4 beterrabas inteiras (com as cascas)
- 3 limões
- 500 ml de água

MODO DE PREPARO

Lave as beterrabas e os limões em água corrente e em seguida higienize-os.

Corte a beterraba crua e com casca em quatro partes e bata com água no liquidificador.

Após, acrescente o suco dos limões e bata.



SUCO DE MARACUJÁ COM COUVE

INGREDIENTES

- 2 folhas pequenas de couve (higienizadas)
- 2 maracujás
- Açúcar

MODO DE PREPARO

Pique as folhas de couve e leve no liquidificador com 500ml de água filtrada.

Bata um pouco, acrescente a polpa do maracujá e bata um pouco mais.

Coe e coloque em um cálice. Complete com água filtrada até 1L.

Adicione 5% de açúcar.

Sirva bem gelado.



