



CADERNOS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE

CARTILHA DE RECEITAS DE APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

CADERNOS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE

CARTILHA DE RECEITAS DE APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

**Rio de Janeiro
2024**



SAÚDE





Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons — Atribuição Não Comercial 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que para uso não comercial e com a citação da fonte. A responsabilidade pelos direitos autorais de textos e imagens dessa obra é da área técnica.

© 2024 Secretaria Municipal de Saúde do Rio de Janeiro

Secretaria Municipal de Saúde do Rio de Janeiro

Subsecretaria de Promoção, Atenção Primária e Vigilância em Saúde
Rua Afonso Cavalcanti, 455, 8.º andar, Cidade Nova — CEP: 202011-110
www.prefeitura.rio/web/sms

Prefeito da Cidade do Rio de Janeiro

Eduardo Paes

Secretário Municipal de Saúde

Daniel Soranz

Subsecretário Executivo

Rodrigo Prado

Subsecretário de Promoção, Atenção Primária e Vigilância em Saúde

Renato Cony Seródio

Superintendente de Integração das Áreas de Planejamento

Emanuelle Pereira de Oliveira Correa

Superintendente de Atenção Primária à Saúde

Larissa Cristina Terrezo Machado

Superintendente de Vigilância em Saúde

Gislani Mateus

Superintendente de Promoção da Saúde

Denise Jardim de Almeida

Coordenadora de Educação em Saúde

Renata Alves Fonseca de Barros

Coordenação Técnica

Larissa Haydée Costa Alvadia
Lívia Cardoso Gomes Rosa

Revisão Técnica

Renata Alves Fonseca de Barros

Elaboração

Larissa Haydée Costa Alvadia
Lívia Cardoso Gomes Rosa
Mayarah de Paiva da Silva Tavares

Equipe de Comunicação da SPS/SUBPAV

Rafael Cavadas
Patricia Lira
Dhyana Oliveira
Paula Xavier

Projeto Gráfico e Diagramação

Dhyana Oliveira

SUMÁRIO

1. APRESENTAÇÃO	6
2. APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS	9
3. MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS	13
4. HIGIENIZAÇÃO	14
5. CONSERVAÇÃO E ARMAZENAMENTO	17
6. CONHECENDO O GRAU PROCESSAMENTO DOS ALIMENTOS	19
13. PREPARAÇÃO DOCES	22
Receita 01: BOLO DE CASCA DE BANANA	23
Receita 02: GELEIA DE MANGA SEM AÇÚCAR	24
Receita 03: DOCE DA CASCA DE MAMÃO	25
Receita 04: BOLO DE CASCA DO ABACAXI	26
Receita 05: CASCA DE LARANJA CRISTALIZADA	27
Receita 06: DOCINHO DE ABACAXI COM COCO	28
Receita 07: COCADA DE ENTRECASCA DE MELANCIA	29
Receita 08: PÃO DOCE DE ABACAXI	30
14. PREPARAÇÃO SALGADAS	31
Receita 01: ARROZ DE TALOS	32
Receita 02: CHIPS DE CASCA E SEMENTES	33
Receita 03: FAROFA DE CASCA DE MELANCIA	34
Receita 04: PÃO DE FOLHAS E TALOS	35
Receita 05: PÃO DE ABÓBORA (COM SEMENTES)	36
Receita 06: BOLINHO DE CASCA DE BATATA	37
Receita 07: BIFE DE CASCA DE BANANA	38
Receita 08: BOLINHO DE ARROZ	39

Receita 09: SALADA DE MACARRÃO COM MOLHO DE BETERRABA E SARDINHA	40
Receita 10: SUFLÊ DE TALOS	41
15. BEBIDAS	42
Receita 01: SUCO DE CASCA DE MANGA	43
Receita 02: REFRIGERANTE CASEIRO	44
Receita 03: SUCO DE ABACAXI COM COUVE	45
Receita 04: SUCO DE BETERRABA	46
Receita 05: SUCO DE CASCA DE ABACAXI	47
Receita 06: SUCO DE CASCA DE MAÇÃ	48
Receita 07: SUCO DE CASCAS DE FRUTAS	49
Receita 08: CHÁ DE FRUTAS	50
16. CONSIDERAÇÕES FINAIS	51
17. REFERÊNCIAS	52
18. CRÉDITO IMAGENS	54

APRESENTAÇÃO

Uma alimentação adequada, saudável e sustentável é fundamental para a promoção da saúde e do bem-estar. A utilização integral dos alimentos contribui para o aumento do consumo de fibras, vitaminas e minerais, por isso a importância da nossa equipe desenvolver uma **Cartilha de Receitas de Aproveitamento Integral dos Alimentos**. Este material apresenta algumas ideias de receitas práticas e nutritivas com o foco no uso integral dos alimentos, na redução do desperdício e no incentivo ao consumo de frutas e hortaliças (legumes e verduras).

Além de contribuir para a Promoção da Saúde e da Alimentação Adequada e Saudável, ampliando os benefícios nutricionais a toda a população, a cartilha valoriza a importância de uma alimentação sustentável para o nosso planeta, fortalecendo o uso integral dos alimentos e o combate à fome e à má nutrição no município do Rio de Janeiro.

A Cartilha de Receitas reafirma o compromisso do Eixo de Promoção da Alimentação Adequada e Saudável, da Coordenação de Educação em Saúde da Superintendência de Promoção da Saúde do município do Rio de Janeiro, com o bem-estar, a qualidade de vida e a saúde da população Carioca, fornecendo ferramentas para uma alimentação consciente, sustentável e saborosa, bem como incentivando hábitos alimentares saudáveis.

APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

Você sabia que o Brasil é um grande produtor de alimentos?

Porém, a desigualdade, de renda e de recursos, em nosso País dificulta o acesso de todos, aos alimentos, resultando no aumento dos índices de fome e de insegurança alimentar, onde as pessoas não possuem a garantia de que terão o que comer na próxima refeição.

Em toda a cadeia de produção de alimentos (produção, colheita/armazenamento, transporte/distribuição, varejo/venda, consumidor) podem existir diversas barreiras para a disponibilidade desses alimentos na mesa da população. Por exemplo, a dificuldade financeira de muitas famílias brasileiras em adquirir alguns alimentos, ou a disponibilidade física em alguns territórios. Além disso, parte dessa grande produção é destinada a outros países.

Durante a cadeia de produção, ocorrem perdas e o conseqüente **desperdício dos alimentos**. Para combater isso, é importante desenvolver estratégias, políticas e tecnologias. Nós consumidores temos um papel importante na redução do desperdício, contribuindo para o Desenvolvimento Sustentável das cidades e ampliando o consumo dos alimentos de forma integral.

CERCA DE 26 MILHÕES DE TONELADAS DE ALIMENTOS SÃO DESPERDIÇADOS ANUALMENTE, NO BRASIL, SENDO APROXIMADAMENTE 11 MILHÕES DE TONELADAS DE FRUTAS E HORTALIÇAS (CEDES, 2018).

ESTRATÉGIAS PARA REDUZIR O DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS

Na Compra	<ul style="list-style-type: none">• Planejar as refeições para listar os ingredientes que serão utilizados;• Evitar ir ao mercado quando estiver com fome;• Comprar a quantidade exata que irá utilizar;• Fazer lista para comprar apenas o necessário;• Fazer compras semanais, sempre que possível, para evitar que os alimentos estraguem na despensa;• Comprar direto de produtores;• Não se deixar levar pelas promoções, evitando excessos.
Na Escolha	<ul style="list-style-type: none">• Não descartar apenas pela aparência. Comprar frutas e legumes com aparência "não usual" em feiras livres e outros pontos de venda, contribui para a redução do desperdício.• Preferir frutas, legumes e verduras da época/estação, que são mais frescas e ricas em nutrientes.
No Armazenamento	<ul style="list-style-type: none">• Verificar e organizar os produtos de acordo com a validade para usar o alimento que vai vencer primeiro;• Armazenar os alimentos corretamente para evitar crescimento de fungos e bactérias;• Congelar as sobras, sinalizando a data de congelamento;• Higienizar frutas, legumes e verduras antes de armazená-los e guardar em potes bem fechados;• Vegetais, incluindo talos e folhas podem ser conservados por mais tempo quando mergulhados em água fervente por alguns minutos e em seguida mergulhados imediatamente em uma vasilha de água gelada;• Doar alimentos que estiverem em excesso que não serão consumidos.

No Preparo

- Aproveitar os alimentos em sua totalidade;
- Utilizar talos e folhas de algumas verduras para recheios de tortas, patês, sopas, suflês ou refogados;
- As folhas da cenoura podem ser usadas no lugar da salsinha;
- As cascas das frutas (maçã, laranja, goiaba e abacaxi) podem ser transformadas em chás, sucos, como ingredientes de bolos, caramelizadas para serem servidas com café ou usada em doces e biscoitos;
- Cascas e sementes de hortaliças podem virar excelentes aperitivos, quando assadas e temperadas (cascas de batata, mandioquinha, nabo, cenoura ou beterraba).
- Fazer compostagem dos resíduos (transformando restos de alimentos em adubos).

Fonte: Adaptado de Brasil, 2019 – caderno de atividades, Ensino fundamental II

O QUE É APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS?

**É UMA ESTRATÉGIA MUITO INTERESSANTE
PARA COMBATER O DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS**

O Aproveitamento Integral é a utilização completa do alimento, inclusive das partes não convencionais, como cascas, talos, folhas, sementes, flores e frutas. Isso aumenta a variedade nutricional, o volume de alimento para o consumo e evita o acúmulo de resíduos reaproveitáveis. Além de ser uma alternativa nutritiva e mais econômica a todos, é também uma forma sustentável e acessível de lidar com o alimento (Sustentarea, 2020 – <https://www.fsp.usp.br/sustentarea/autor/sustentaria/>).

A alimentação saudável pode ser alcançada facilmente com partes de alimentos que, normalmente, são desprezados (cascas, sementes e talos). Dessa maneira, utilizar integralmente os alimentos pode levar a diversos benefícios – individuais e coletivos.

CASCAS, TALOS E SEMENTES CONCENTRAM BOAS QUANTIDADES DE VITAMINAS, MINERAIS, FIBRAS E OUTROS NUTRIENTES ESSENCIAIS PARA A SAÚDE E PARA A PREVENÇÃO DE DOENÇAS.

CONHEÇA AS PARTES QUE PODEM SER APROVEITADAS



- Talos: Salsa, Brócolis, Couve-flor, Agrião, Beterraba, Espinafre.



- Folhas: Cenoura, Beterraba, Batata Doce, Nabo, Couve-flor, abóbora, Mostarda, Hortelã e Rabanete



- Sementes: Abóbora, Melão, Jaca



- Cascas: Batata, Pepino, Berinjela, Beterraba, Melão, Maracujá, Goiaba, Manga, Abóbora, Banana, Laranja, Tangerina, Mamão, Abacaxi, Maçã, Melancia.



- Entrecasca: Melancia, Maracujá.



- Flores: Alcachofra, Calêndula, Hibisco

BENEFÍCIOS DO APROVEITAMENTO INTEGRAL

Amplia a qualidade da alimentação



Promove hábitos alimentares saudáveis



Permite cardápios mais variados (Elaboração de novas receitas)



Diminui o desperdício de alimentos (reduz a produção excessiva de lixo orgânico e impactos ambientais)



Promove uma distribuição mais igualitária dos alimentos



Aumenta o rendimento das refeições



Promove um cuidado com o meio ambiente



Promove uma melhora da economia



CONHECENDO OS ALIMENTOS DA ÉPOCA / ESTAÇÃO

CALENDÁRIO DE SAZONALIDADE

Janeiro-Abril

Legumes	Abóbora Abobrinha Berinjela	Chuchu Pepino Pimentão	Quiabo Tomate Aipim	Batata comum Beterraba Cebola Cenoura
Frutas	Abacate Banana Nanica Maçã Gala Goiaba	Kiwi Laranja Pêra Mamão Formosa	Pêra Limão Taiti Maracujá	Uva Itália Pêssego Melancia Manga
Verduras	Agrião Alface	Chicória Couve manteiga	Espinafre Repolho	Rúcula

Maio-Agosto

Legumes	Abóbora Abobrinha Berinjela Batata doce	Chuchu Milho verde Vagem macarrão Vagem manteiga	Quiabo Tomate Pepino Aipim	Batata comum Beterraba Cebola Cenoura Inhame
Frutas	Abacate Maracujá Morango Acerola	Banana Nanica Banana Prata Laranja Lima Laranja Pera	Caqui Maçã Nacional Kiwi Maracujá	Pinha Tangerina Ponkan Mamão Formosa Coco seco
Verduras	Agrião Alface	Cheiro verde Couve manteiga	Couve-flor Espinafre	Brócolis Chicória

Setembro-Dezembro

Legumes	Abóbora Abobrinha Chuchu Jiló	Milho verde Quiabo Vagem manteiga Vagem macarrão	Tomate Alho Batata comum Beterraba	Cebola Cenoura Inhame Quiabo
Frutas	Abacaxi Acerola Ameixa Banana Prata	Coco verde Goiaba Laranja Lima Laranja Pera	Manga Maracujá Melancia Melão	Tangerina Murcot Pêssego Uva Itália Mamão Havaí
Verduras	Agrião Alface	Brócolis Cheiro-verde Couve manteiga	Chicória Couve-flor	Espinafre Rúcula

Fonte: Adaptado de <https://www.fsp.usp.br/sustentarea/downloads/> e <https://www.saude.rj.gov.br/comum/code/MostrarArquivo.php?C=MzMxNzY%2C>

MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS

Uma das preocupações em relação à manipulação dos alimentos é o contágio de Doenças Transmitidas por Alimentos (DTA). As DTA's são um conjunto de doenças que têm em comum o modo de transmissão: ingestão de alimentos ou bebidas contaminadas.

Os sintomas mais comuns das DTA's são: Diarreia líquida, náusea, vômitos, cólicas abdominais, febre em alguns casos. Os sintomas podem durar de um dia a uma semana, em geral três dias.



Para evitar a contaminação dos alimentos são necessários cuidados na sua manipulação com a higiene e a conservação dos mesmos.

HIGIENIZAÇÃO

Para garantir a qualidade sanitária e higiênica da alimentação, a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) estabelece as "Cinco Chaves para uma Alimentação mais Segura", conforme ilustrado a seguir.

Cinco Chaves para uma Alimentação mais Segura

Mantenha a limpeza

- ✓ Lave as mãos antes de iniciar a preparação dos alimentos e, frequentemente, durante todo o processo
- ✓ Lave as mãos depois de ir à casa de banho
- ✓ Higienize todos os equipamentos, superfícies e utensílios utilizados na preparação dos alimentos
- ✓ Proteja as áreas de preparação e os alimentos de insectos, pragas e outros animais

Porquê?
Embora a maior parte dos microrganismos não provoque doenças, grande parte dos mais perigosos encontra-se no solo, na água, nos animais e nas pessoas. Estes microrganismos são veiculados pelas mãos, passando para roupas e utensílios, máx. passando para as tábuas de corte onde facilmente podem passar para o alimento e vir a provocar doenças de origem alimentar.

Separe alimentos crus de alimentos cozinhados

- ✓ Separe carne e peixe crus de outros alimentos
- ✓ Utilize diferentes equipamentos e utensílios, como facas ou tábuas de corte, para alimentos crus e alimentos cozinhados
- ✓ Guarde os alimentos em embalagens ou recipientes fechados, para que não haja contacto entre alimentos crus e cozinhados

Porquê?
Alimentos crus, especialmente a carne, peixe e os seus exsudados, podem conter microrganismos perigosos que podem ser transferidos para outros alimentos, durante a sua preparação ou amarração.

Cozinhe bem os alimentos

- ✓ Deve cozinhar bem os alimentos, especialmente carne, ovos e peixe
- ✓ As sopas e guisados devem ser cozinhados a temperaturas acima dos 70 °C. No caso das carnes, assegure-se que os seus exsudados são claros e não avermelhados. Use um termómetro para confirmação
- ✓ Se reaquecer alimentos já cozinhados assegure-se que o processo é o adequado

Porquê?
Uma cozedura adequada consegue matar quase todos os microrganismos perigosos. Estudos demonstraram que cozinhar os alimentos a uma temperatura acima dos 70 °C garante um consumo mais seguro. Os alimentos um consumo mais seguro. Os alimentos que requerem mais atenção incluem carne picada, rolo de carne, grandes peças de carne e aves inteiras.

Mantenha os alimentos a temperaturas seguras

- ✓ Não deixe alimentos cozinhados, mais de 2 horas, à temperatura ambiente
- ✓ Refrigere rapidamente os alimentos cozinhados e/ou perecíveis (preferencialmente abaixo de 5 °C)
- ✓ Mantenha os alimentos cozinhados quentes (acima de 60 °C) até ao momento de serem servidos
- ✓ Não armazene alimentos durante muito tempo, mesmo que seja no frigorífico
- ✓ Não descongele os alimentos à temperatura ambiente

Porquê?
Os microrganismos podem multiplicar-se muito depressa se os alimentos estiverem a temperatura ambiente. Mantendo a temperatura abaixo dos 5 °C e acima dos 60 °C, a sua multiplicação é estabridada ou mesmo evitada. Alguns microrganismos patogénicos multiplicam-se mesmo abaixo dos 5 °C.

Utilize água e matérias-primas seguras

- ✓ Utilize água potável ou trate-a para que se torne segura
- ✓ Selecione alimentos variados e frescos
- ✓ Escolha alimentos processados de forma segura, como o leite pasteurizado
- ✓ Lave frutas e vegetais especialmente se forem comidos crus
- ✓ Não utilize alimentos com o prazo de validade expirado

Porquê?
As matérias-primas, incluindo a água e o gely, podem estar contaminados com microrganismos perigosos ou químicos. Podem formar-se químicos tóxicos em alimentos estragados ou com bolores. Tenha atenção na escolha das matérias-primas e no cumprimento de práticas simples que podem reduzir o risco, tais como a lavagem e o descascar.

Mantenha a limpeza



- Lave as mãos antes e durante o preparo de alimentos;
- Lave as mãos depois de ir ao banheiro;
- Lave e desinfete todas as superfícies e equipamentos usados no preparo de alimentos;
- Proteja os alimentos de insetos, pragas e outros animais.

Separe alimentos crus e cozidos



- Use equipamentos e utensílios diferentes, como facas ou tábua de cortar, para manipular carne, frango, pescados e outros alimentos crus;
- Conserve os alimentos em recipientes separados para evitar o contato entre crus e cozidos.

Cozinhe bem os Alimentos



- Cozinhe completamente os alimentos, especialmente carne, frango, ovos e pescados;
- Ferva os alimentos como sopas e refogados para assegurar que alcançaram 70 °C.
- Reaqueça completamente a comida cozida.

Mantenha os alimentos a temperaturas seguras



- Não deixe alimentos cozidos à temperatura ambiente por mais de 2 horas.
- Refrigere rapidamente os alimentos cozidos e/ou perecíveis (preferencialmente abaixo de 5 °C).
- Mantenha os alimentos cozidos quentes (acima dos 60 °C) até serem servidos.
- Não descongele alimentos à temperatura ambiente, use a geladeira.

Use água e matérias-primas seguras



- Utilize água potável ou trate-a para torná-la segura;
- Selecione alimentos seguros e frescos;
- Lave e higienize as frutas e vegetais, especialmente se forem consumidos crus;
- Para sua segurança, escolha alimentos já processados, como o leite pasteurizado.

COMO TORNAR A ÁGUA SEGURA?

- Utilizar filtro doméstico ou coador de pano limpo e, em seguida, ferver por 3 minutos;
- Quando não houver tratamento de água – usar solução de água sanitária* - hipoclorito de sódio a 2,5% (2 gotas para cada 1 litro de água e 30 minutos de repouso).
- Após tratada, guarde a água em recipientes limpos e com tampa.
- Quando não houver solução de cloro disponível: Filtrar a água. Manter a água tampada. Ferver por 5 minutos antes de beber ou usar (os 5 minutos devem ser contados após aparecerem as primeiras bolhas da fervura).

FIQUE ATENTO!

O uso de água sanitária produzida artesanalmente NÃO é recomendado, pois não há como garantir a porcentagem de cloro utilizada na produção. O único tipo de água sanitária que é recomendado para a higienização de alimentos é a que possui concentração de 2,0% a 2,5% e que seja sem perfume.

Dica

Leia o rótulo da água sanitária e utilize aquelas que indiquem o uso em alimentos.

PRODUTOS QUE NÃO DEVEM SER UTILIZADOS

Produtos	Motivos
Bicarbonato de sódio	Possui propriedades que podem modificar o alimento (ex.: folha de alface pode murchar).
Vinagre	Não tem a capacidade de eliminar microrganismos dos alimentos.
Alvejante e detergente	Podem deixar resíduos químicos nos alimentos.

COMO HIGIENIZAR CORRETAMENTE FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS?

- Lavar cuidadosamente folha a folha ou cada unidade de alimento em água corrente potável/tratada;
- Utilizar água sanitária*- hipoclorito de sódio a 2,5% (2 colheres de sopa para cada 1 litro de água);
- Deixar de molho na solução por 15 minutos;
- Enxaguar com água filtrada e limpa, própria para consumo;
- Armazenar em um recipiente limpo.

*Leia o rótulo da água sanitária. Deve conter apenas hipoclorito (NaClO) e água (H₂O). Não usar produtos com fragrâncias e/ou corantes.

FIQUE ATENTO!

A higienização correta não garante a eliminação de agrotóxicos que estão presentes nos alimentos. Dessa forma, é válido sempre preferir alimentos da época/estação que estarão mais disponíveis, com melhores preços e com uma quantidade menor de resíduos de agrotóxicos, sempre que possível, escolher alimentos agroecológicos ou de produção local. Valorize pequenos agricultores e agricultura familiar da sua região.

CONSERVAÇÃO E ARMAZENAMENTO

A conservação e armazenamento dos alimentos deve ser realizada adequadamente para minimizar o desperdício e melhor conservar os alimentos.

Organizando a geladeira e o armário para aproveitar melhor os alimentos

Geladeira e armário organizados é uma questão de saúde e higiene. Cada parte da geladeira tem temperaturas diferentes, específicas para cada tipo de alimento. A seguir algumas orientações para organizar melhor os alimentos.

GELADEIRA	DESPENSA
<ul style="list-style-type: none">• Alimentos prontos – devem ficar na parte mais alta em recipientes de plástico ou vidro, tampados *• Alimentos pré-preparados – devem ficar na parte intermediária em recipientes de plástico ou vidro, tampados• Carnes – limpar e separar em pedaços menores para o consumo, guardar no freezer com uma etiqueta com a data do congelamento• Peixes frescos – manter sob refrigeração constante, depois de limpar e temperar deve ficar na geladeira em vasilha tampada por apenas um dia. O mesmo vale para o peixe cozido.• Ovos – guardar no interior da geladeira e lavar apenas na hora do uso• Verduras – após higienizar e secar, colocar em saco plástico transparente, sem ar, prender a borda e guardar na gaveta inferior• Frutas e legumes – higienizar, secar e colocar na gaveta inferior• Enlatados (abertos) – colocar em recipientes plásticos ou de vidro com tampa e reutilizar num prazo máximo de 24 a 48 horas• Laticínios – manter na prateleira mais alta da geladeira.	<ul style="list-style-type: none">• Guardar o material de limpeza longe dos alimentos• Os produtos devem ficar afastados da parede e do chão para evitar a umidade e facilitar a ventilação• Conservar os alimentos tampados e manter espaço entre os produtos, a fim de facilitar a circulação de ar e a limpeza• Arroz, feijão, macarrão e farinhas, ao terem suas embalagens originais abertas, devem ser conservados em potes de vidro ou plástico tampados, separando-os por espécie, sem misturá-los.• Enlatados (fechados) – guardar em local fresco e arejado• Alimentos em embalagem Tetra Pak (fechados) – guardar em local fresco e arejado• Conservas (fechados) – guardar em local fresco e arejado

* Se for consumir no prazo máximo de cinco dias

Fonte: Cadernos de Atividades – Ensino Fundamental. Ministério da Saúde, Brasil, 2018.

Temperaturas críticas para a conservação dos alimentos

Em relação a temperatura, a zona de perigo situa-se entre 5 °C e 60 °C. Essa faixa de temperatura propicia a multiplicação rápida de microrganismos. Já a correta refrigeração tem como objetivo retardar essa multiplicação.

Preparações quentes, quando não forem consumidas imediatamente, devem ser resfriadas e deixadas sob refrigeração, sendo depois reaquecidas no momento do consumo. Já as preparações frias, devem ser mantidas sob refrigeração.

Vale lembrar:

1. Guarde sobras de refeição em embalagens com tampa o mais rápido possível;
2. Sobras de comida não devem ser armazenadas na geladeira por mais de três dias e não devem ser reaquecidas mais de uma vez;
3. Descongele os alimentos na geladeira. Se forem descongelados no forno de micro-ondas, cozinhe-os imediatamente.

CONHECENDO O GRAU PROCESSAMENTO DOS ALIMENTOS

Você sabia que hoje em dia quanto mais natural o alimento melhor?



O Guia Alimentar para a População Brasileira recomenda uma alimentação adequada e saudável para toda a população, priorizando o consumo de frutas, legumes e verduras e o uso de alimentos o menos processados possível.

DESCASQUE MAIS E DESEMBRULHE MENOS!

Para orientar a população sobre a qualidade dos alimentos, o Guia Classifica os Alimentos segundo o tipo de processamento do alimento. São quatro as categorias de alimentos definidas a partir do processamento:



Prefira frutas, legumes, verduras e grãos no seu dia a dia.

SE VEM NA CAIXA, NÃO É COMIDA DE VERDADE!

Agora, que tal começar a consumir os alimentos de forma integral e aproveitá-los ao máximo, com suas cascas, talos e sementes, além de utilizar os conhecimentos dessa cartilha para evitar o desperdício?

Nas próximas páginas disponibilizamos para você receitas de preparações Doces, Salgadas e de Bebidas para você se inspirar, reproduzir nossas sugestões, compartilhar com familiares e criar suas próprias receitas, deixando sua alimentação e da sua família ainda mais nutritiva.

DICAS RÁPIDAS E SIMPLES PARA APROVEITAR OS ALIMENTOS:

Tempero sempre pronto	Coloque em uma panela destampada água e cozinhe em fogo baixo: cascas de cebola, de cenoura, de alho, as folhas de salsa e outros temperos até reduzir pela metade. Coe o líquido que sobrou, em forminhas de gelo e leve ao congelador. Assim você terá caldo em cubinhos para utilizar nas preparações que desejar.
Lanches práticos	Reserve cascas de batata, cenoura, beterraba, chuchu ou mandioquinha. Leve -as ao forno, em temperatura baixa, sobre papel manteiga e salpicadas de um pouco de sal grosso e alecrim (ou outros temperos), até secarem e ficarem crocantes.



PREPARAÇÕES DOCES

RECEITA 01: BOLO DE CASCA DE BANANA



IMAGEM 01

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de cascas de banana madura higienizadas
- ½ xícara (chá) de água
- 5 colheres (sopa) rasas de óleo de soja
- 4 gemas
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó
- 4 claras em neve
- canela em pó para polvilhar

Equipamentos:

- Xícara (chá), colher (sopa), liquidificador, batedeira, forma (30×40cm), forno.

Modo de preparo:

Bata no liquidificador as cascas de banana com água e reserve. Na batedeira, coloque o óleo, as gemas e o açúcar, batendo até a mistura ficar homogênea. Acrescente as cascas de banana batidas, a farinha e o fermento. Por fim, coloque as claras em neve, polvilhando com a canela antes. Despeje a massa em uma forma untada (30×40cm) e leve ao forno a 180° por 40 minutos.

Armazenamento:

Depois de pronto, conservar em temperatura ambiente.

RECEITA 02: GELEIA DE MANGA SEM AÇÚCAR



IMAGEM 02

Ingredientes:

- 1 Manga
- 1 xícara (chá) rasa de suco de laranja lima
- 1 pitada de sal

Equipamentos:

- Xícara de chá, faca, panela média ou panela de pressão, colher para mexer.

Modo de preparo:

Descascar a manga e cortar em fatias. Cozinhar até amolecer junto com o suco e o sal. Se usar panela de pressão, cozinhar por 15 minutos após o início da pressão. Destampar e ir mexendo até secar bem o caldo. Para ficar em ponto de geleia, cozinhar até soltar bem do fundo da panela

Armazenamento:

Depois de pronto, conserve a geleia na geladeira.

RECEITA 03: DOCE DA CASCA DE MAMÃO



IMAGEM 03

Ingredientes:

- cascas de 6 mamões maduros, bem lavadas
- 3 1/2 xícaras (chá) de açúcar

Equipamentos:

- Xícara (chá), faca, panela, colher para mexer, tigela.

Modo de preparo:

Deixar de molho na água as cascas dos mamões de um dia para outro. Picá-las, colocá-las numa panela e dar três fervuras, acrescentando as cascas sempre quando levantar fervura. Trocar a água a cada fervura. Na quarta fervura, deixar esfriar, bater no liquidificador adicionando 1 xícara (chá) de água e passar por uma peneira. Levar ao fogo com o açúcar até dar ponto (quando desprender do fundo da panela).

Armazenamento:

Depois de pronto, conserve o doce na geladeira.

RECEITA 04: BOLO DE CASCA DO ABACAXI



IMAGEM 04

Ingredientes:

- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de caldo de casca de abacaxi
- 2 xícaras (chá) de açúcar

Equipamentos:

- Xícara (chá), colher (sopa), tigela, colher para mexer, forma com furo central, prato, garfo.

Modo de preparo:

Para obter o caldo de casca do abacaxi, retirar as cascas de um abacaxi e ferver com 4 xícaras (chá) de água por cerca de 20 minutos. Reservar. Bater as claras em neve, misturar as gemas e continuar batendo. Misturar aos poucos o açúcar e a farinha de trigo, sem parar de mexer. Acrescentar o fermento e uma xícara de caldo de casca de abacaxi.

Misturar bem e assar em forma untada e forno moderado.

Depois de assado, virar em um prato e, ainda quente, furar com um garfo e jogar sobre ele o restante do caldo de casca do abacaxi com 1 colher (sopa) de açúcar.

Armazenamento:

Depois de pronto, conservar em temperatura ambiente.

RECEITA 05: CASCA DE LARANJA CRISTALIZADA



IMAGEM 05

Ingredientes:

- Cascas de 8 laranjas
- 1 litro de água
- 1 xícara (chá) de açúcar
- Calda: 3 xícaras (chá) de açúcar + 2 xícaras (chá) de água

Equipamentos:

- Xícara (chá), panela média, colher para mexer, faca.

Modo de preparo:

Lavar muito bem as cascas e cortar em tirinhas. Levar ao fogo com a água e deixar cozinhar. Jogar a água fora e lavar as cascas em água corrente. Reservar.

Em uma panela colocar o açúcar e a água e levar ao fogo para ferver. Quando começar a engrossar, acrescentar as cascas e deixar no fogo até que elas fiquem cozidas. Pode servir gelada com calda, ou retirar da calda, escorrer em uma peneira e depois passar no açúcar e deixar secar.

Armazenamento:

Depois de pronto, conserve em temperatura ambiente.

RECEITA 06: DOCINHO DE ABACAXI COM COCO



IMAGEM 06

Ingredientes (Massa):

- 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 (sopa) de manteiga

Equipamentos:

- Xícara (chá), colher (sopa), colher (café), colher (sobremesa), panela média, colher para mexer, liquidificador, tigela, forminhas ou assadeira.

Modo de preparo:

Colocar em uma panela todos os ingredientes e levar ao fogo para cozinhar, mexendo sempre até soltar do fundo da panela. Deixar esfriar. Fazer os docinhos enrolando bolinhas e colocá-los em forminhas de papel.

OBS.: se quiser, pode-se passar as bolinhas em côco ralado.

Armazenamento:

Depois de pronto, conserve os docinhos na geladeira.

VOCÊ SABE A DIFERENÇA ENTRE MANTEIGA E MARGARINA?

- A manteiga é um ingrediente culinário, produzido a partir do leite de vaca, em geral, sem aditivos..
- Já a margarina é um produto de origem vegetal que passa por diversos processos e, frequentemente, apresenta diversos aditivos.

RECEITA 07: COCADA DE ENTRECASCA DE MELANCIA



IMAGEM 07

Ingredientes:

- 500 g de entrecasca de melancia
- 350 g de açúcar
- 1 côco
- 20 g de manteiga

Equipamentos:

- Panela média, colher para mexer, forma.

Modo de preparo:

Caramelizar 100 g de açúcar. Acrescentar a entrecasca de melancia ralada e mexer em fogo brando. Acrescentar o côco ralado, 250 g de açúcar e 300 ml de água. Cozinhar até soltar do fundo da panela. Passar toda a margarina numa superfície lisa e colocar o doce a colheradas.

Armazenamento:

Depois de pronto, conserve a cocada na geladeira.

RECEITA 08: PÃO DOCE DE ABACAXI



IMAGEM 08

Ingredientes:

- 30g de fermento biológico
- 4 colheres de açúcar
- 3 gemas
- 50g de margarina
- 1 xícara de suco de casca de abacaxi
- 1 colher (chá) de sal
- 1/2 kg de farinha de trigo (aproximadamente)
- 1 gema para pincelar

Equipamentos:

- Colher (chá), xícara (chá), tigela, colher para mexer, forma.

Modo de preparo:

Dissolver o fermento no açúcar, acrescentar as gemas, margarina, suco, sal e misturar sempre a farinha de trigo até formar uma massa que não grude nas mãos. Dividir a massa em duas ou três partes, enrolar os pães e deixar crescer até dobrar de tamanho. Pincelar com gema e levar para assar.

Armazenamento:

Depois de pronto, reserve o pão na geladeira.



PREPARAÇÕES SALGADAS

RECEITA 01: ARROZ DE TALOS



IMAGEM 09

Ingredientes:

- 1 fio de óleo
- 1 colher (sopa) de alho
- sal à gosto
- 1 xícara (chá) de arroz
- talos de salsa e de couve manteiga à gosto
- 2 xícaras (chá) de água

Equipamentos:

- Colher (sopa), xícara (chá), panela média, colher para mexer.

Modo de preparo:

Em uma panela média, aqueça o óleo e refogue o alho picado, sal a gosto, arroz e os talos à gosto. Adicione água e tampe pela metade a panela até que a água seque e o arroz cozinhe e fique macio, se necessário, adicione mais água.

Armazenamento:

Depois de pronto, sirva. Mas caso sobre, conserve na geladeira.

RECEITA 02: CHIPS DE CASCA E SEMENTES



IMAGEM 10

Ingredientes:

- Casca de 2 a 3 cenouras
- Casca de 2 a 3 batatas
- 3 colheres (sopa) de semente de abóbora
- 5 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 colheres (sopa) de cheiro verde e cebolinha
- ½ colher (chá) de sal
- 1 pitada de pimenta do reino

Equipamentos:

- Colher (sopa), colher (chá), tabuleiro.

Modo de preparo:

Distribua em um tabuleiro as cacas e sementes higienizadas e regue com azeite. Adicione o cheiro verde, a cebolinha, sal e pimenta do reino à gosto. Leve ao forno baixo por aproximadamente 15 minutos ou até que fiquem douradas. Sirva.

Armazenamento:

Depois de pronto, conserve em temperatura ambiente.

RECEITA 03: FAROFA DE CASCA DE MELANCIA



IMAGEM 11

Ingredientes:

- 5 dentes de alho
- ½ xícara (chá) de manteiga ou óleo
- 6 xícaras (chá) de farinha de mandioca
- 250g de casca de melancia (parte verde)
- 1 colher (sopa) de sal

Equipamentos:

- Xícara (chá), colher (sopa), panela média, colher para mexer.

Modo de preparo:

Separe a casca verde da entrecasca da melancia e lave. Rale as cacas até que fiquem em pedaços pequenos. Adicione em uma panela o alho e a manteiga e refogue. Adicione a farinha de mandioca, a casca de melancia e o sal. Misture e sirva.

Armazenamento:

Após pronta, conserve na geladeira.

RECEITA 04: PÃO DE FOLHAS E TALOS



IMAGEM 12

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de folhas e talos picados
- 1 1/2 xícara (chá) de água
- 1 ovo
- 1 colher (chá) de açúcar
- 3 colheres (chá) de sal
- 1 tablete de fermento biológico
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 4 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- Óleo e farinha para untar

Equipamentos:

- Xícara (chá), colher (chá), colher (sopa), liquidificador, vasilha, assadeira.

Modo de preparo:

Coloque folhas e talos no liquidificador com a água e bata bem. Junte o ovo, o açúcar, o sal, o fermento e o óleo e continue batendo. Em uma vasilha, coloque a farinha de trigo e despeje a mistura do liquidificador. Amasse até desgrudar das mãos. Deixe a massa descansar até dobrar de volume. Amasse novamente e forme os pães, colocando em uma assadeira untada. Deixe a massa crescer novamente. Leve para assar em forno moderado a 180oC por aproximadamente 40 minutos.

Armazenamento:

Depois de pronto, conserve em temperatura ambiente.

RECEITA 05: PÃO DE ABÓBORA (COM SEMENTES)



IMAGEM 13

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 ovo
- 1 colher (sobremesa) de sal
- 1 colher (sobremesa) de açúcar
- 1/2 tablete de fermento biológico
- 1 1/2 colher (sopa) de leite
- 1 xícara (chá) de abóbora sem casca
- 4 colheres (sopa) de semente de abóbora in natura

Equipamentos:

- Xícara (chá), colher (sopa), colher (sobremesa), panela média, colher para mexer, garfo, travessa, assadeira.

Modo de preparo:

Cozinhe a abóbora com 3 xícaras (chá) de água até que fique macia. Escorra a água e amasse a abóbora com um garfo, formando um purê. Deixe esfriar. Em uma travessa, misture a farinha de trigo, o açúcar, o ovo, a abóbora, a semente de abóbora, o fermento, o sal, o óleo e, por último, o leite. Amasse bem. Deixe a massa descansar, coberta por um plástico, em uma assadeira untada com óleo, por 15 minutos. Transfira para uma mesa limpa, seca e já polvilhada com farinha de trigo. Divida a massa ao meio e modele enrolando em espiral cada pedaço com um rolo de cerca de 60 cm de comprimento. Depois, coloque os pães em uma assadeira untada com óleo e deixe fermentar por 30 a 40 minutos. Asse em forno preaquecido, a 160 °C, por aproximadamente 20 minutos.

Armazenamento:

Depois de pronto, conserve em temperatura ambiente.

RECEITA 06: BOLINHO DE CASCA DE BATATA



IMAGEM 14

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de cascas de batata
- 2 ovos
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- Sal a gosto
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada com talos
- Óleo para fritar

Equipamentos:

- Xícara (chá), colher (sobremesa), colher (sopa),

Modo de preparo:

Cozinhe as cascas das batatas e depois bata -as no liquidificador.

Coloque a massa numa tigela, acrescente os ovos, a farinha, o sal, o fermento e a salsinha. Misture bem.

Depois, aqueça o óleo e faça os bolinhos com ajuda de uma colher e frite-os.

Armazenamento:

Depois de pronto, conserve em temperatura ambiente.

RECEITA 07: BIFE DE CASCA DE BANANA



IMAGEM 15

Ingredientes:

- Casca 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

Equipamentos:

- Xícara, tigela, tábua, socador, garfo, prato, panela média.

Modo de preparo:

Higienizar as cascas das bananas e lavar em água corrente. Cortar as pontas. Retirar as cascas na forma de bifes, sem parti-las. Amassar o alho e colocar numa vasilha junto com o sal. Colocar as cascas das bananas nessa mistura. Bater os ovos como se fosse omelete. Passar as cascas das bananas na farinha de trigo, nos ovos batidos e, por último, na farinha de rosca, seguindo sempre esta ordem. Fritar as cascas em óleo bem quente. Deixar dourar dos dois lados. Servir quente.

Armazenamento:

Depois de pronto, servir. Caso sobre, conserve na geladeira.

RECEITA 08: BOLINHO DE ARROZ



IMAGEM 16

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de arroz cozido
- 1 colher (sopa) de cebola picada
- 1/2 dente de alho
- 2 colheres (sopa) de salsinha
- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- sal a gosto

Equipamentos:

- Xícara (chá), colher (sopa),

Modo de preparo:

Misturar todos os ingredientes e formar os bolinhos. Assar em forno médio por 30 minutos ou fritar em óleo quente.

Armazenamento:

Depois de pronto, servir. Caso sobre, conserve na geladeira.

RECEITA 09: SALADA DE MACARRÃO COM MOLHO DE BETERRABA E SARDINHA



IMAGEM 17

Ingredientes:

- 4 xícaras (chá) de macarrão parafuso (ou outra massa curta de grão duro)
- 1 lata de sardinha em água (ou óleo) (125 g)
- 1 beterraba assada
- 2 potes de iogurte natural sem açúcar (cerca de 1 ⅓ de xícara (chá), 170 g cada)
- caldo de 1 limão
- ¼ de xícara (chá) de azeite
- 1½ colher (chá) de salsinha picado
- sal a gosto
- salsinha a gosto para servir
- brotos de beterraba e agrião para servir

Equipamentos:

- Xícara (chá), colher (chá), faca, panela grande, colher para mexer, colher (sopa), prato, garfo, liquidificador, tigela grande

Modo de Preparo:

Leve uma panela grande com cerca de 5 litros de água ao fogo alto. Assim que ferver, adicione 2 colheres (sopa) de sal e coloque o macarrão. Misture e deixe cozinhar, mexendo de vez em quando, até ficar al dente — sempre que for usar a massa como salada, retire da água 1 minuto antes do tempo de cozimento indicado na embalagem. Enquanto isso, prepare os outros ingredientes.

Abra a lata, transfira as sardinhas para um prato e, com um garfo, descarte a espinha central. No liquidificador, coloque a beterraba assada, a sardinha, o iogurte, o azeite, o caldo de limão e 1 colher (chá) de sal. Bata até obter um creme bem liso. Assim que estiver cozido, escorra o macarrão e passe sob água corrente para esfriar e cessar o cozimento. Transfira o macarrão para uma tigela grande, adicione o molho de beterraba batido, o endro picado e misture delicadamente. Sirva a seguir salpicado com a salsinha, brotos de beterraba e de agrião picadas.

Armazenamento:

Depois de pronto, servir. Caso sobre, conserve na geladeira.

RECEITA 10: SUFLÊ DE TALOS



IMAGEM 18

Ingredientes:

- ½ pão amanhecido
- 4 xícaras de chá de talos de agrião
- 2 colheres de sopa de óleo
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 xícara de leite
- 3 ovos
- 1 colher de sobremesa de salsa
- Orégano e sal a gosto

Equipamentos:

- Xícara de chá, colher de sopa, colher de sobremesa, faca, tigela, fogão, panela média, colher para misturar, forma média.

Modo de Preparo:

Corte o pão em fatias de mais ou menos 1cm de largura. Coloque-as de molho com ⅓ de xícara de chá de água e reserve.

Aqueça o óleo e doure a farinha, junte com o leite e mexa até engrossar e reserve.

Pique os talos, junte o pão amolecido, as gemas batidas, a salsa, o orégano e o sal. Misture bem.

Por último, acrescente as claras em neve. Mexa delicadamente e acrescente o creme branco.

Coloque em uma forma untada e leve para assar por 30 minutos.

Armazenamento:

Depois de pronto, servir. Caso sobre, conserve na geladeira.



BEBIDAS

RECEITA 01: SUCO DE CASCA DE MANGA

Ingredientes:

- Cascas de uma manga
- Açúcar a gosto
- 200 ml de água

Equipamentos:

- Colher (sopa), liquidificador, peneira (opcional).

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva coado ou não.

Armazenamento:

Depois de pronto, conserve na geladeira.



RECEITA 02: REFRIGERANTE CASEIRO

Ingredientes:

- 4 cenouras grandes
- 1 copo de suco de limão
- casca de uma laranja
- 3 litros de água
- açúcar a gosto
- gelo a gosto

Equipamentos:

- Copo, liquidificador, guardanapo, peneira.

Modo de preparo:

Bater no liquidificador as cenouras com 2 copos de água. Coar em um guardanapo e reservar o resíduo. À parte, bater o suco de cenoura, o suco de limão e a casca de laranja. Coar em peneira e acrescentar o restante da água, o açúcar e o gelo.

Armazenamento:

Depois de pronto, conserve na geladeira.



RECEITA 03: SUCO DE ABACAXI COM COUVE

Ingredientes:

- 1 litro de suco de casca de abacaxi
- 1/2 folha de couve com talo
- Açúcar a gosto

Equipamentos:

- Colher (sopa), liquidificador.

Modo de preparo:

Ferver a casca do abacaxi com 1 litro de água. Bater no liquidificador e acrescentar a couve picada e o açúcar. Coar e servir com gelo.

Armazenamento:

Depois de pronto, conserve na geladeira.



RECEITA 04: SUCO DE BETERRABA

Ingredientes:

- 1 beterraba cozida
- 1 limão com casca sem caroço
- 1 litro de água
- Açúcar a gosto

Equipamentos:

- Colher de sopa, liquidificador, peneira.

Modo de preparo:

Bater primeiro a beterraba e coar. Adicionar o restante dos ingredientes e bater bem. Coar e bater novamente.

Armazenamento:

Depois de pronto, conserve na geladeira.



RECEITA 05: SUCO DE CASCA DE ABACAXI

Ingredientes:

- Casca de abacaxi
- Água fria
- Açúcar à gosto

Equipamentos:

- Faca, tigela, peneira.

Modo de preparo:

Lavar o abacaxi muito bem antes de cortá-lo. Retirar as cascas e colocá-las de molho em água fria para infusão. Deixar passar uma noite, então coar e adoçar. Utilizar como refresco.

Armazenamento:

Depois de pronto, conserve na geladeira.



RECEITA 06: SUCO DE CASCA DE MAÇÃ

Ingredientes:

- 6 maçãs
- 1 litro de água
- açúcar a gosto

Equipamentos:

- Descascador (ou faca), panela média, liquidificador, peneira.

Modo de preparo:

Lavar bem as maçãs e depois descascá-las. Levar ao fogo as cascas e a água para ferver. Bater no liquidificador, coar e adoçar a gosto. Completar com água gelada.

OBS.: Se for para consumo imediato, não precisa de cozimento.

Armazenamento:

Depois de pronto, conserve na geladeira.



RECEITA 07: SUCO DE CASCAS DE FRUTAS

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de cascas de frutas variadas
- 2 litros de água
- açúcar a gosto

Equipamentos:

- Xícara (chá), liquidificador, coador.

Modo de preparo:

Lavar bem as cascas, bater no liquidificador com água. A seguir, coar bem e adoçar a gosto.

Dicas: Podemos utilizar apenas a casca de uma fruta, como a de abacaxi, maçã, manga etc.

Armazenamento:

Depois de pronto, conserve na geladeira.



RECEITA 08: CHÁ DE FRUTAS

Ingredientes:

- 1 maçã com casca
- Cascas de 1 abacaxi
- 1 laranja com casca
- Açúcar a gosto
- 2 cravos-da-índia
- Canela em pau a gosto
- 1 litro de água

Equipamentos:

- Faca, panela média, colher para mexer, peneira.

Modo de preparo:

Lave bem as frutas e corte em pedaços. Em uma panela, leve ao fogo médio o açúcar, o cravo e a canela para caramelizar. Acrescente as frutas e a água e deixe cozinhar. Adicione o chá de sua preferência (opcional), desligue o fogo e deixe descansar com a panela tampada. Coar.

Armazenamento:

Depois de pronto, conserve na geladeira.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Cada receita compartilhada é um convite para repensarmos nossos hábitos na cozinha, valorizando os ingredientes muitas vezes subestimados e promovendo uma alimentação mais saudável e sustentável. Que essa cartilha seja um guia inspirador para explorar novas possibilidades, desenvolver, exercitar, partilhar habilidades culinárias e reduzir o desperdício.

REFERÊNCIAS

CEDES – Centro de Estudos e Debates Estratégicos. Consultoria Legislativa da Câmara dos Deputados. Perdas e desperdício de alimentos – estratégias para redução. Série de cadernos de trabalhos e debates 3. Brasília, DF, pág. 260, 2018.

Ministério do Desenvolvimento Social (MDS). Fome no Brasil piorou nos últimos três anos, mostra relatório da FAO. Disponível em: <<https://www.gov.br/mds/pt-br/noticias-e-conteudos/desenvolvimento-social/noticias-desenvolvimento-social/fome-no-brasil-piorou-nos-ultimos-tres-anos-mostra-relatorio-da-fao>>.

Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (EMBRAPA). Ciência e tecnologia tornaram o Brasil um dos maiores produtores mundiais de alimentos. Disponível em: <<https://www.embrapa.br/busca-de-noticias/-/noticia/75085849/ciencia-e-tecnologia-tornaram-o-brasil-um-dos-maiores-produtores-mundiais-de-alimentos>>.

Banco de Alimentos. Disponível em: <<https://bancodealimentos.org.br/>>

GEPEA. A Cadeia de Produção de Alimentos e Sua Complexidade. Disponível em: <<https://gepea.com.br/cadeia-de-producao-de-alimentos/>>

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Perdas e desperdício de alimentos. Disponível em: <<https://www.gov.br/agricultura/pt-br/assuntos/sustentabilidade/perdas-e-desperdicio-de-alimentos#:~:text=Pelo%20lado%20do%20varejo%20e,recentes%20da%20ONU%20Meio%20Ambiente.>>>

Ministério da Saúde. Doenças Transmitidas por Alimentos e Água (DTA). Disponível em: <<https://bvsm.saude.gov.br/doencas-transmitidas-por-alimentos-e-agua-dta/>>.

Portal Vegano. Casca de bananas: benefícios, utilidades e receitas. Disponível em: <<https://portalvegano.com.br/blog/post/casca-de-bananas-beneficios->>

[utilidades-e-receitas#:~:text=A%20casca%20da%20banana%20%C3%A9,e%20a%20gera%C3%A7%C3%A3o%20de%20lixo>](#).

Franco, A.S; Gomes, L.C.R, Damião, J.J., Castro, L.M.C., Maldonado, L. A. Cuidado da obesidade no território: reflexão e ação [livro eletrônico]. Rio de Janeiro: Instituto de Nutrição: Ministério da Saúde, Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição, 2022. ePub. In: Material do Cursista: Oficina Culinária Curso Cuidado da Obesidade no Território: reflexão e ação. Disponível em: <<http://www.observatoriodeobesidade.uerj.br/wp-content/uploads/2022/09/E-book-PEO-ERJ-2022-arte-final-alta-resol.pdf>>.

Brasil. Ministério da Saúde. Caderno de atividades: Promoção da Alimentação Adequada e Saudável : Ensino Fundamental I [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Universidade do Estado do Rio de Janeiro. – Brasília : Ministério da Saúde, 2018. 128 p. : il. Disponível em: <http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/caderno_atividades_ensino_fundamental_I.pdf>.

Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (USP). Sustentaria – O que fazemos. Disponível em: <https://www.fsp.usp.br/sustentarea/o-que-fazemos/>.

Brasil. Ministério da Saúde. Caderno de atividades : Promoção da Alimentação Adequada e Saudável : Educação Infantil / Ministério da Saúde, Universidade do Estado do Rio de Janeiro. – Brasília : Ministério da Saúde, 2018

Brasil. Ministério da Saúde. Caderno de atividades : Promoção da Alimentação Adequada e Saudável : Ensino Fundamental I [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Universidade do Estado do Rio de Janeiro. – Brasília : Ministério da Saúde, 2018.

Brasil. Ministério da Saúde. Caderno de atividades : Promoção da Alimentação Adequada e Saudável : Ensino Fundamental II / Ministério da Saúde, Universidade do Estado do Rio de Janeiro. – Brasília : Ministério da Saúde, 2019.

Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ). Aproveitamento Integral dos Alimentos. Disponível em: <https://cogic.fiocruz.br/aproveitamento_integral_alimentos.pdf>.

Centro Universitário Uninovafapi. Aproveitamento Integral dos Alimentos. Disponível em: <<https://www.tcepi.tc.br/wp-content/uploads/2021/06/Aproveitamento-Integral-1.pdf>>

Organização Pan-Americana da Saúde. Cinco chaves para uma alimentação mais segura. Disponível em: <https://cdn.who.int/media/docs/default-source/food-safety/five-keys-to-safer-food-poster/5keys-portuguese.pdf?sfvrsn=5d2a6447_2>

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro. Higienização de Frutas, Legumes e Verduras. Disponível em: <<https://www.unirio.br/prae/nutricao-prae-1/quarentena/carregamento-boletins-setan-2021/boletim-no-14-2021>>

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro. Aproveitamento Integral dos Alimentos. Disponível em: <<https://www.unirio.br/prae/nutricao-prae-1/quarentena/carregamento-boletins-setan/boletim-no-24-2020>>

Universidade Federal Rural de Pernambuco. Aproveitamento Integral dos Alimentos. Disponível em: <<https://ufrpe.br/sites/ufrpe.br/files/EBook%20Aproveitamento%20Integral%20de%20Alimentos%20%283%29.pdf>>.

Universidade Federal de Sergipe – Departamento de Nutrição. Caderno de Receitas de Alimentos Regionais e Aproveitamento Integral dos Alimentos. Disponível em: <<https://cecaneufs.org/noticia/caderno-de-receitas-de-alimentos-regionais-e-aproveitamento-integral-de-alimentos>>.

Universidade Federal de Sergipe – Departamento de Nutrição. Cartilha de Alimentos Fonte de Vitaminas e Minerais. Disponível em: <<https://cecaneufs.org/materiais>>

Mesa Brasil – Sesc SP. Sabor sem desperdício – Receitas com aproveitamento integral dos alimentos. Disponível em: <<https://mesabrasil.sescsp.org.br/media/1572/mesa-brasil-sabor-sem-desperdicio-aproveitamento-integral.pdf>>.

Mesa Brasil – Sesc. Banco de Alimentos e Colheita Urbana – Aproveitamento Integral dos Alimentos. Disponível em: <<https://portaldev.sesc.com.br/mesabrasil/cartilhas/cartilha7.pdf>>

Rio Prefeitura. Culinária Aplicada à Realidade Local – Um guia prático com receitas econômicas e criativas recheadas de sabores. Material elaborado pela equipe de nutricionistas do Centro de Referência em Obesidade com apoio do Instituto de Nutrição Annes Dias – INAD. Material impresso.

CRÉDITO IMAGENS

IMAGEM 01: freepik

IMAGEM 02: freepik.

IMAGEM 03: <https://www.tudoreceitas.com/receita-de-doce-de-casca-de-melancia-10603.html>

IMAGEM 04: <https://arianapazzini.com.br/receitas/bolo-de-casca-de-abacaxi/>

IMAGEM 05: <https://cooknenjoy.com/casca-de-laranja-cristalizada/>

IMAGEM 06: <https://www.receiteria.com.br/receita/docinho-de-abacaxi-com-coco/>

IMAGEM 07: <https://www.receitasnestle.com.br/receitas/cocada-com-casca-de-melancia>

IMAGEM 08: <https://receitinhas.com.br/receita/pao-doce-com-abacaxi/>

IMAGEM 09: <https://blog.raizs.com.br/arroz-de-talos/>

IMAGEM 10: <https://cookpad.com/br/receitas/12188461-snack-de-casca-e-sementes-de-abobora>

IMAGEM 11: <https://boomi.com.br/produto/ingredientes-de-farofa-de-casca-de-melancia/>

IMAGEM 12: <https://www.brasildefatope.com.br/2019/01/31/confira-a-receita-do-pao-de-brocolis-alimento-rico-em-antioxidantes>

IMAGEM 13: freepik

IMAGEM 14: <https://www.youtube.com/watch?v=WHyDHTLI8Ag>

IMAGEM 15: <https://br.pinterest.com/pin/571746115177713686/>

IMAGEM 16: <https://moinhoglobo.com.br/receitas/bolinho-de-arroz-com-espinafre/>

IMAGEM 17: <https://panelinha.com.br/receita/salada-roxa-macarrao-beterraba-sardinha>

IMAGEM 18: <https://comidaverdadebebe.wordpress.com/2015/07/13/sufle-de-talos-e-folhas-de-brocolis-com-queijo-minas/>



SAÚDE

