

A importância do REaproveitamento integral de alimentos



Sabemos que o Brasil é um dos países que mais desperdiça alimentos, seja antes ou após o preparo.

E quem perde com isso: somos nós, tanto financeiramente quanto na saúde se tratando de vitaminas e minerais, pois a maior concentração de vitaminas, fibras e minerais estão nas cascas e sementes.

Há diversas maneiras de se reaproveitar e evitar o desperdício dos alimentos, basta conhecer o valor deles.

Alimentos de cores amarelo/Laranja estão as vitaminas C e complexos B, ex: cenoura, abóbora, dentre outros.

As verduras de cores escuras contêm mais ferro, cálcio e fibras em seus talos do que a folha. Ex: couve, mostarda.

As cascas das frutas são ricas em fibras e vitaminas que ajudam na digestão e inúmeros benefícios.

As sementes contêm selênio, ferro, minerais, zinco dentre outros benefícios, desidratadas ou assadas podem ser utilizadas em diversas preparações.



Abaixo seguem algumas dicas de como podemos reaproveitar sobras de alimentos:

- O arroz que sobrou de uma refeição pode virar bolinhos, arroz de forno, risotos;
- O feijão que sobrou também pode virar tutu, feijão tropeiro, bolinhos, virado;
- Com a carne assada e a carne moída que sobraram é possível fazer croquetes, recheios de tortas, omeletes e pastéis, molhos;
- Pode-se aproveitar o leite que talhou fazendo um delicioso doce de leite.
- Até a borra de café, ou café dormido se aproveita para um delicioso bolo ou para regar as plantas.
- Outra forma de evitar o desperdício é utilizar as cascas, talos, sementes, folhas dos vegetais em receitas, bolos, patês, sucos, vitaminas, farofas.

Existe uma variedade de opções. Só usar a criatividade e Reaproveitar tudo, assim sua saúde agradece. Na cozinha tudo se transforma!

Algumas deliciosas receitas abaixo:

Bolo de casca de frutas

Ingredientes: 2 copos de cascas de frutas lavadas (manga, goiaba, banana, pera); 1 ½ colher (sopa) de manteiga; 1 colher (chá) de fermento em pó; 2 ovos; 2 ½ copos de farinha de trigo; 1 copo de leite; 1 copo de açúcar; 1 pitada de sal.

Modo de preparo: bata as cascas com o leite em um liquidificador. Depois coe o líquido e reserve. Bata as gemas, a manteiga e o açúcar. Acrescente as cascas batidas, a farinha, o fermento e misture bem. Por último, coloque as claras batidas em neve. Misture tudo e asse em forma untada.

Doce de casca de banana

Ingredientes: 3 copos de casca de banana lavada; 2 copos de açúcar.

Modo de preparo: bata as cascas de banana no liquidificador. Coloque em uma panela junto com o açúcar, leve ao fogo brando e mexa sempre. Retire do fogo quando estiver soltando da panela. Despeje em um tabuleiro untado para esfriar. Depois enrole e passe no açúcar.

Bolo com borra de café

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de canela
- 2 colheres de sopa de chocolate em pó
- 1 xícara de açúcar cristal
- 2 ovos
- 1 xícara de óleo
- 1 colher de sopa fermento
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de borra de café umedecida

Modo de fazer:

Coloque os ovos no liquidificador, acrescente o óleo, o açúcar e a borra de café. Bata até a massa ficar homogênea.

Acrescente o chocolate, a farinha de trigo, o sal, a canela, o fermento e misture até a massa ficar homogênea.

Polvilhe a forma com farinha de trigo, despeje a massa e leve ao forno pré-aquecido a 180 graus, por 25 a 30 minutos.

• **Brigadeiro de casca de abacaxi**

Ingredientes:

- casca de um abacaxi(lavada)
- 1 leite condensado light ou 4 colheres de leite em pó
- Colher manteiga
- 1 pacote de coco ralado 250 g

Modo de preparo:

Ferva a casca em 500 ml de água por 20 minutos, após coar e reserve o líquido, acrescente a polpa da peneira em uma panela com uma colher de manteiga, adicione o leite condensado ou leite em pó e mexa até ponto de brigadeiro. Enrole e passe no coco ralado. Rende de 30 a 40 docinhos. O líquido você pode congelar para outras receitas ou um delicioso suco.

Todas as receitas foram testadas e aprovadas. Experimente e surpreenda familiares e amigos! REaproveitamento também é um ato de amor e gratidão ao alimento.

Fique com Deus! Ingrid Lopes kelmer - Nutricionista funcional