

15 Receitas com cascas e talos de frutas, legumes e verduras

GERA ECONOMIA E ACRESCENTA SAÚDE

Evitar o desperdício de comida não é só uma atitude de consciência social e ambiental. Aproveitar melhor os alimentos também é uma forma de economizar, evitando a compra de novos itens. E quando se fala de aproveitar cascas, talos e folhas de frutas, verduras e legumes, ainda existem diversos ganhos para a sua saúde, com aumento de nutrientes, vitaminas e minerais. Então, acompanhe algumas receitas e comece a fazer do melhor aproveitamento de alimentos um hábito.

COM CASCAS DE BANANA



1. Brigadeiro de casca de banana*

- Cascas de 2 bananas, bem lavadas e picadas/- 1 lata de leite condensado/- 4 colheres (sopa) de chocolate em pó/- 1 colher (sopa) de margarina ou manteiga

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Leve a mistura ao fogo baixo para ferver, mexendo sempre até começar a soltar do fundo. Desligue e deixe esfriar. Depois, você pode enrolar e passar no granulado ou servir em copinhos.

**A receita é quase a mesma do brigadeiro comum. Mas o acréscimo da casca de banana adiciona nutrientes ao doce, como o potássio (concentrado em maior proporção na casca do que na polpa da fruta).*

2 – Pão de casca de banana

- 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

Após lavar e picar as cascas de banana, bata-as com a água no liquidificador. Junte o óleo, o leite, o ovo e o fermento e bata mais. Transfira a mistura para uma tigela e acrescente aos poucos a farinha e o açúcar. Por último, acrescente à essa massa as bananas em rodelas e o sal. Deixe crescer até dobrar de volume e leve para assar em forno pré-aquecido até dourar.

3 – Bolo de casca de banana

- Cascas de 4 bananas, bem lavadas e picadas/- 2 ovos/- 2 xícaras (chá) de leite/- 2 colheres (sopa) de margarina/- 3 xícaras (chá) de açúcar/- 3 xícaras (chá) de farinha de rosca/- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Bata no liquidificador as cascas de banana, as gemas, o leite, a margarina e o açúcar. Transfira essa mistura para uma vasilha e acrescente a farinha de rosca. Mexa bem. Bata as claras em neve e adicione aos poucos à 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.

COM CASCAS DE OUTRAS FRUTAS:

4 — Suco de casca de abacaxi com capim cidreira

- Cascas de 1 abacaxi, bem lavadas/- 1 xícara (chá) de capim cidreira/- 1 litro de água/- Açúcar a gosto (opcional)

Bata no liquidificador as cascas de abacaxi, o capim cidreira e a água. Coe e adoce a gosto.

Você ainda pode usar o bagaço para fazer uma geleia (veja receita 7).

5 — Doce de casca de laranja (kri-kri)

- Cascas de 2 laranjas/- 2 colheres (sopa) de açúcar/- 2 colheres (sopa) de farelo de trigo torrado

Corte as cascas em tirinhas de meio centímetro e deixe de molho, trocando a água a cada duas horas, até perderem o amargo. Derreta o açúcar no fogo e acrescente as cascas já enxutas. Quando começar a engrossar a calda, acrescente o farelo de trigo. Mexa até açucarar. Deixe esfriar e guarde em latas.

6 – Compota de mamão enroladinho com casca

- 1 mamão papaia pequeno verde/- Uma panela grande de água para ferver o mamão/- 1/2 litro de água para a calda/- 1/2 kg de açúcar/- 6 cravos da índia/- 2 paus de canela

Lave o mamão, corte-o na vertical e retire as sementes. Com um descascador de legumes, faça fatias longitudinais longas de mamão, mantendo a casca na borda. Enrole as fatias uma por uma, formando rolinhos. Com uma linha e uma agulha, traspasse cada um dos rolinhos formando um colar (ou mais de um colar, se preferir).

Coloque uma panela grande de água em fogo alto. Quando levantar fervura, acomode os colares de rolinhos de mamão e deixe-os ferver por 10 minutos. Transfira os rolinhos para uma peneira e jogue água fria imediatamente, assim que tirá-los da fervura. Deixe-os secar enquanto prepara a calda: fervendo 1/2 litro de água com o açúcar, o cravo e a canela.

Deixe a calda esfriar e depois coloque-a em uma vasilha, sobre os colares de rolinhos. Leve à geladeira. No dia seguinte, os rolinhos já podem ser transferidos para potes de compotas. Tire a linha nesse momento e complete os potes com a calda.

7 – Geleia de casca de melão

- 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

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 geléia.

Você também pode fazer essa receita com cascas de abacaxi, mamão, maçã, pera, goiaba, melancia ou até cenoura.

8 — Sorvete de manga com casca

- 3 xícaras (chá) de água/- 2 xícaras (chá) de açúcar/- 1 sachê de gelatina sem sabor/- 1/2 xícara (chá) de água para hidratar a gelatina/- 2 mangas com casca e sem caroço

Leve ao fogo as 3 xícaras de água com o açúcar e mexa até formar uma calda grossa. Retire do fogo e acrescente a gelatina hidratada. Bata a manga com a casca no liquidificador. Misture a manga batida com a calda e deixe esfriar. Leve ao freezer. Depois de congelado, retire do freezer e bata na batedeira. Conserve no freezer.

COM CASCAS DE LEGUMES E VERDURAS:

9 — Risoto de casca de abóbora

- 1 cebola grande picada/- Cascas de 1 abóbora, bem lavada e ralada/- 1 xícara (chá) de água/- 1 pimentão picado/- 3 xícaras (chá) de arroz cozido/- 1/2 caixinha de creme de leite/- 1/2 copo de requeijão/- Cheiro verde a gosto/- Sal e shoyu a gosto

Refogue a cebola em uma panela. Adicione a casca de abóbora ralada e a água e deixe cozinhar por 10/15 minutos. Acrescente o pimentão e refogue bem. Aos poucos, coloque o arroz já cozido, alternando com o creme de leite e o requeijão. Por último, tempere com cheiro verde, sal e shoyu a gosto.

10 – Assado de casca de chuchu

- 3 xícaras (chá) de cascas de chuchu, lavadas, picadas e cozidas/- 1 xícara (chá) de pão amanhecido molhado no leite/- 2 colheres (sopa) de queijo ralado/- 1 cebola pequena picada/- 1 colher (sopa) de óleo/- 2 ovos batidos/- Cheiro verde e sal a gosto.

Bata as cascas de chuchu cozidas no liquidificador. Em uma tigela, misture-as com os demais ingredientes. Leve para assar em um pirex untado. Sirva quente.

11 – Tira-gosto de casca de batata

Cascas de batatas/- Óleo para fritar/- Sal a gosto.

Lave e seque bem as cascas de batata. Frite-as

em óleo quente até ficarem douradas e sequinhas.

Tempere com sal e pronto.



Sementes de abóbora preparadas dessa mesma forma também rendem bons aperitivos.

COM TALOS OU FOLHAS DE LEGUMES E VERDURAS:

12 – Pastel assado de talos de agrião

- 250g de ricota/- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo/- 200g de margarina ou manteiga/- 2 ovos batidos para a massa/- 1 gema para pincelar/- 1 cebola pequena picada/- 2 dentes de alho/- 1 xícara (chá) de talos de agrião/- Azeitona verdes e sal a gosto

Em um recipiente, coloque a ricota esfarelada, a farinha de trigo, a margarina, os ovos levemente batidos e uma pitada de sal. Misture com as mãos. Depois, sove sobre uma superfície enfarinhada e abra a massa com auxílio de um rolo.

Para o recheio, refogue a cebola e o alho, acrescente os talos de agrião e continue refogando, adicionando, em seguida, a azeitona e sal a gosto. Deixe esfriar.

Corte a massa em discos, recheie, feche os pasteis amassando bem as bordas e pincele com a gema de ovo antes de levar ao forno pré-aquecido para assar.



13 – Creme de folha de couve-flor

- 1 cebola pequena picada/- 4 xícaras (chá) de folhas de couve-flor/- 1 colher (chá) de farinha de trigo/- 1 xícara (chá) de leite/- 1 colher (sopa) de queijo ralado/- 1 xícara (chá) de água

Refogue a cebola até dourar. Acrescente as folhas de couve-flor bem lavadas e picadas e continue refogando. À parte, incorpore delicadamente a farinha ao leite e, depois, junte o queijo ralado e a água. Adicione ao refogado e deixe o creme encorpar. Tempere com sal a gosto. Sirva quente.

14 – Macarrão com ramas de cenoura

- 1 cebola pequena picada/- 6 dentes de alho/- 2 xícaras de talos de agrião/- 1 xícara de ramas de cenoura/- Noz moscada e sal a gosto/- 2 1/2 xícaras do macarrão de sua preferência.

Em uma panela, refogue a cebola e o alho até dourar. Acrescente os talos de agrião e as ramas de cenoura e continue refogando. Tempere com noz moscada e sal a gosto. Use o refogado como molho para o macarrão cozido. Se quiser, acrescente queijo ralado.

15 – Bolinhos de talos e folhas

- 3 ovos bem batidos/- 2 xícaras (chá) de talos ou folhas bem lavados e picados/- 6 colheres (sopa) de farinha de trigo/- 1/2 cebola picada/- 2 colheres (sopa) de água/- Sal a gosto/- Óleo para fritar.

No caso de talos, cozinhe-os antes até que fiquem al dente. Misture todos os ingredientes e use uma colher para fazer bolinhos, fritando-os em óleo bem quente. Escorra em papel absorvente.

Os bolinhos podem ser feitos com talos de couve, couve-flor, acelga e/ou agrião, folhas de cenoura, beterraba, nabo e/ou rabanete.



HortiFrut Select