

# E-book do Projeto

**NADA SE PERDE, TUDO SE  
APROVEITA!**



**Amanda Apestegui  
Ana Luiza Guterres  
Franciane Zacharias  
Miqueias Castro**



# ÍNDICE

1. Dicas de ingredientes.....3
2. Benefícios.....4
3. Brigadeiro de casca de banana.....8
4. Bolo de cenoura com casca.....9
5. Cupcake com casca de laranja.....10
6. Limonada com o limão inteiro.....11
7. Fanta laranja natural.....12



# DICAS de Ingredientes



Em todas receitas, para que elas fiquem mais saudáveis, apesar de não serem os itens mais econômicos , sugerimos o uso dê:  
**Óleo de girassol ou canola,**  
**Açúcar mascavo ou demerara, sal rosa, farinha de amêndoas.**  
**Quando possível adoçante.**

# BENEFÍCIOS

## CANELA:



A canela é uma especiaria que faz muito bem para a saúde. Ela ajuda a combater inflamações no corpo, controla o açúcar no sangue, o que é ótimo para quem tem diabetes. Além disso, melhora a digestão e alivia desconfortos no estômago.

## BANANA:



A banana é excelente por várias razões! Ela é rica em potássio, o que ajuda a regular a pressão arterial. Além disso, melhora o humor porque ajuda na produção de serotonina. Também fornece energia rápida e é ideal para comer antes de atividades físicas, já que é fácil de digerir. Uma escolha prática e nutritiva!

## CENOURA:



A cenoura é cheia de benefícios! Ela é rica em vitamina A, que é ótima para a visão, a pele e o sistema imunológico. Além disso, tem antioxidantes que ajudam a proteger as células do corpo. Por ser rica em fibras, a cenoura também ajuda na digestão e facilita o trânsito intestinal. É uma escolha saudável e cheia de vantagens!

## LARANJA:



A laranja é cheia de vitamina C, que ajuda a prevenir resfriados e gripes. Além disso, é uma ótima fonte de fibras, melhorando a digestão e fazendo você se sentir mais satisfeita. Com seus antioxidantes, a laranja também combate o envelhecimento precoce. Uma fruta deliciosa e cheia de benefícios!

## LIMÃO:



O limão é um verdadeiro superalimento! Ele é super rico em vitamina C, que fortalece o sistema imunológico. Além disso, age como um desintoxicante natural, ajudando a eliminar toxinas do corpo. Também melhora a digestão e estimula o fígado a funcionar melhor. Um toque saudável e refrescante para o dia a dia!



# RECEITAS Saudáveis

# BRIGADEIRO DE CASCA DE BANANA



## Ingredientes:

- . 2 cascas de banana em tiras
- . 2 banana amassada
- . 1 colher de sopa de margarina
- . 1 colher de canela em pó
- . 2 colheres de chocolate em pó
- . 1/2 xícara de açúcar

## Modo de preparo:

Em uma panela, misture todos os ingredientes e leve ao fogo médio, mexendo sempre até desgrudar da panela. Deixe esfriar, e enrole a seu gosto!

Podendo ser no açúcar ou qualquer confeito granulado!



# BOLO DE CENOURA COM CASCA



## Ingredientes:

- . 2 xícaras de açúcar
- . 1 cenoura grande com casca
- . 4 ovos
- . 1/2 xícara de óleo
- . 1/2 xícara de água quente
- . 2 xícaras de farinha
- . 1/2 xícara de amido de milho

## Cobertura:

- . 3 colheres de sopa de margarina
- . 8 colheres de sopa de água
- . 1/2 xícara de açúcar
- . 1/2 xícara de chocolate em pó

## Modo de preparo:



Bata no liquidificador os ingredientes líquidos, a cenoura e o açúcar.

Em uma tigela misture a farinha e o amido peneirados. Acrescente a mistura líquida, misturando levemente e por último o fermento. Coloque numa forma untada, e leve ao forno pré aquecido a 180° por 35 a 40 minutos.

**Cobertura:** Misture os ingredientes em uma panela, leve ao fogo médio, misturando até que fique em ponto homogêneo! Depois é só cobrir o bolo!

# CUPCAKE DE CASCA DE LARANJA



## Ingredientes:

- . 1 laranja média com casca
- . 1 xícara de óleo
- . 4 ovos
- . 1 xícara de açúcar
- . 2 xícaras de farinha de trigo
- . 1 colher de fermento em pó

## Cobertura:

- . 2 xícaras de chá de suco de laranja peneirado
- . 1 colher de amido de milho

## Modo de preparo:

Descasque a laranja de modo que tire toda parte branca, e use somente a poupa e a casca, bata no liquidificador junto ao óleo, os ovos e o açúcar, coloque essa mistura em uma vasilha e junte levemente a farinha e o fermento. Leve à uma forma untada e asse em forno médio apróx. 25 min.

Cobertura: dilua o amido de milho no suco de laranja e leve ao fogo, mexendo sempre até levantar fervura. Ao esfriar, cubra os bolinhos!



# LIMONADA COM O LIMÃO INTEIRO



## Ingredientes:

- . 2 limões inteiros
- . 1 litro de água gelada
- . adoçante a gosto
- . gelo a gosto



## Modo de preparo:

Corte os limões e tire o máximo da película branca, após Bata no liquidificador com a água , adoce a gosto!

Coar e servir com gelo!

# FANTA LARANJA NATURAL



## Ingredientes:

- . 1 cenoura
- . 5 laranjas
- . 1 litro de água com gás
- . 1 xícara de açúcar

## Modo de preparo:



Esprema as laranjas e o limão, coe o suco e leve ao liquidificador junto a cenoura descascada, adoce a gosto ,bata bem, depois acrescente água lentamente!  
Deixe gelar e sirva !!!

