

Aproveitamento de Integral dos Alimentos



Você sabia que podemos melhorar nossa alimentação, tornando-a mais saudável, utilizando partes de alimentos que normalmente são desprezadas? Isto é o que podemos chamar de “aproveitamento integral dos alimentos”, ou seja, suas cascas, suas folhas, seus talos, suas sementes, suas raízes, suas polpas, caldos. As partes não convencionais dos alimentos possuem um rico valor nutricional, ou seja, a quantidade de vitaminas, sais minerais e proteínas concentradas podem aparecer até em quantidade maior do que na parte mais utilizada.

São alguns exemplos de partes não convencionais dos alimentos:

- Folhas de: cenoura, beterraba, batata doce, nabo, couve-flor, abóbora, mostarda, hortelã e rabanete;
- Cascas de: batata inglesa, banana, tangerina, laranja, mamão, pepino, maçã, abacaxi, berinjela, beterraba, melão, maracujá, goiaba, manga, abóbora;
- Talos de: couve-flor, brócolis e beterraba;
- Entrecascas de melancia e maracujá;
- Sementes de: abóbora, melão e jaca;

Você já pensou em utilizar alguma destas partes dos alimentos?

Seguem algumas sugestões de receitas:

NHOQUE DE CASCA DE LEGUMES (batata, chuchu, cenoura)

INGREDIENTES

- 3 xícaras (chá) de cascas picadas de legumes (cru)
- 1 xícara (chá) de temperos picados (salsa, cebola, alho, orégano)
- 2 colheres (sopa) de azeite ou óleo
- 1 xícara (chá) de leite
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador as cascas, os temperos e o azeite. Junte o leite e a farinha. Leve ao fogo

até que comece a soltar do fundo da panela. Modele, coloque molho de sua preferência e leve ao forno pra gratinar.

BOLINHOS COM TALOS E FOLHAS

INGREDIENTES

Para a Massa:

2 copos (americano) de água
1 copo (americano) de leite
1 cubo de caldo de legumes
1 colher (café) de sal
3 talos de couve flor ou brócolis
3 copos (americano) de farinha de trigo

Para o Recheio Misturado à Massa:

2 colheres (sopa) de manteiga
2 xícaras (chá) de folhas de legumes fatiadas (couve flor, brócolis e cenoura)
Sal e pimenta do reino a gosto

Para Empanar: 2 ovos batidos

2 xícaras (chá) de farinha de rosca

Modo de Preparo

Para o recheio; derreta a manteiga em uma panela e refogue os legumes até que fiquem macios.

Para a Massa; coloque a água junto com o cubo de legumes em uma panela. Acrescente o leite e o sal. Quando ferver, coloque de uma só vez a farinha e misture com uma colher até que a massa fique homogênea. Coloque o recheio reservado, misture para ficar homogêneo e reserve para esfriar. Faça bolinhos no formato que mais gostar, passe pelos ovos batidos, pela farinha de rosca e frite em óleo quente até dourar. Sirva.

Manjar de Beterraba (Manjar da Peppa)

INGREDIENTES

2 beterrabas médias

1 copo de suco de laranja

6 colheres (sopa) de açúcar

5 colheres (sopa) de maisena

MODO DE PREPARO

Cozinhe as beterrabas em um pouco de água

Depois de cozidas, separe 3 copos dessa água e acrescente a maisena

Misture com os outros ingredientes e leve ao fogo baixo, mexendo sempre até engrossar

Coloque em forma para pudim, previamente molhada

Deixe esfriar e leve ao refrigerador

Quando for desenformar, corte as beterrabas cozidas em pequenos pedaços e decore o manjar

Brigadeiro com casca de Banana

INGREDIENTES

3 cascas de bananas em tiras

1 xícara de açúcar

2 colheres de sopa de margarina

4 colheres de farinha de trigo

1 xícara de leite morno

1 xícara de leite em pó

2 colheres de sopa de achocolatado

1 xícara de chocolate granulado

Água o suficiente

MODO DE PREPARO

Em uma panela coloque as cascas de banana, a água e o açúcar

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.

Bom Apetite!!!

Camila Costa

Nutricionista

CRN 10922

