

CASCA NÃO É LIXO



Aqui encontra receitas fáceis, deliciosas e equilibradas, ao estilo mediterrânico, que pode cozinhar em casa, sem gastar muito. São receitas práticas e saborosas que o ajudarão a tomar melhores decisões no dia-a-dia e a manter saudável toda a família!

Conheça melhor os produtos de época da sua região e aproveite as dicas de planeamento de refeições e de conservação dos alimentos para fazer melhores opções alimentares.

Sandra Lima



Aproveitamento Integral dos Alimentos é uma forma de melhorar a qualidade nutricional com benefício de nutrientes, minerais, vitaminas e fibras presentes em talos, cascas e sementes que são culturalmente conhecidas como resíduos orgânicos.

Diariamente desperdiçamos uma grande quantidade de alimentos, principalmente frutas, hortaliças.

Aproveitar o alimento por completo é uma forma de beneficiar-se de todo seu benefício nutritivo e aproveitar a criatividade na cozinha.



A Higienização dos alimentos

Devemos nos lembrar que as receitas elaboradas a partir das cascas e talos dos alimentos estas estão em contacto direto com o meio externo como a terra, agrotóxicos, transporte e a manipulação durante sua escolha, então o cuidado com a higienização deve ser maior e para isto, elaboramos algumas dicas.

A higienização deve ocorrer com os alimentos íntegros, ou seja, antes de descasca-los.



A Higienização dos alimentos

Limpar as partes inutilizáveis (amareladas, estragadas, etc)

Lavagem

Lavar os vegetais retirando o que é visível (terra, insetos, etc) utilizando escovas ou esponjas exclusivas para este fim.

Lavar em água corrente.

para 1 litro de água e deixe agir por 15 minutos em bicarbonato sódio ou vinagre.

Voltar a lavar muito bem em água corrente



Várias formas de comer talos, cascas, sementes dos vegetais e frutos.

- Talos em geral ficam ótimos se cortados e refogados com bastante azeite
- Podem ser fermentados
- assados com óleo vegetal e algumas especiarias
- grelhados ficam crocantes
- sopas e arroz
- cozidos por meia hora em água dão caldo
- Patês; Pastas; Presto
- Compotas
- Bolos
- Desidratados
- Entre muitos outros modos de preparar...





PANQUECA DE TALOS
DE ALFACE

Panqueca de talos de Alface



Ingredientes

5 folhas de alface + talos

2 ovos inteiros

1 xícara de farinha de aveia

Sal e pimenta a gosto

Óleo de coco para untar

No liquidificador, coloque os insumos na

ordem: ovos, talo e as folhas de alface

Bata muito bem. Acrescente a farinha e o sal e pimenta e bata novamente.

A massa deverá estar lisa e homogênea.

Unte uma frigideira com o óleo e faça as panquecas.





MOLHO PRÊSTO DE
TALOS DE ALFAÇE

Molho Pesto de talos de Alface

Ingredientes

Talos de Alface

Alface

200 gramas de Queijo Parmesão

6 folhas de Manjeriçã

300 gramas de Nozes

1 Xícara de Chá de Azeite

2 dentes de alho

Sal a Gosto

No liquidificador bata o azeite com as nozes, alho e queijo parmesão. Junte talos e folhas de alface e manjeriçã, coloque sal a gosto e adicione no macarrão quando estiver pronto. Pode picar algumas nozes bem finas e colocar por cima para decorar.





DOCE DE
CASCA DE CHUCHU

Doce de casca de chuchu

Casca de 6 chuchus batidas no liquidificador

200g de açúcar mascavado

5 cravos da índia

Canela em pó a gosto

½ Litros de água

Sumo de meio limão

Prepare uma calda com açúcar e água, cravos da índia, canela. Adicione a casca do chuchu ralado e o sumo de limão. Deixe apurar um fogo baixo até ficar com uma consistência mais firme. Leve ao frio. Não esqueça de higienizar os chuchus, antes de ralar as suas cascas.





BOLO DE BANANA E
CASCA DE CHUCHU

Ingredientes

Casca de 2 chuchus

1 Xícara e $\frac{1}{2}$ de Farinha Integral

$\frac{1}{2}$ Xícara Açúcar 2 Bananas

1 Colher Sopa de óleo

1 Colher Sopa de Chia

$\frac{1}{3}$ Xícara Água

1 Colher de Chá de Fermento



Coloque a chia em $\frac{1}{3}$ Xícara com Água e deixe descansar por 15 minutos ou até que a água fique gelatinosa. No liquidificador ou processador, coloque a casca do chuchu, Banana, óleo e chia com água gelatinosa e bata até ficar uma massa homogênea.

Num recipiente acrescente a massa com a farinha e depois acrescente fermento e coloque numa forma e leve ao forno durante 30 a 40m.





CAPONATA DE TALOS
DE BRÓCOLOS

Caponata de talos de Brócolos e cascas de beringela



5 dentes alho

3 colheres de sopa de azeite

4 xícaras de talos de brócolos

2 Cebolas

4 folhas de louro

1 colher de sobremesa de curcuma

1 xícara de Nozes

1 colher de sopa de óleo de amendoim

1 colher de sobremesa rasa de pimentão doce

1 colher de chá de pimenta

1 xícara de pimento vermelho

1 xícara de pimento verde

1 xicara de casca de beringela

Azeitonas as rodelas



Caponata de talos de Brócolos



Higienize os talos remanescentes do brócolos e corte-os. Numa panela, coloque o óleo de amendoim e doure o alho. Adicione a cebola cortada em cubos e os temperos (menos a curcuma) e refogue-os.

Acrescente os talos de brócolos e cozinhe por 10 minutos em fogo baixo. Por último, adicione os pimentos e refogue por 5 minutos. Quebre as nozes grosseiramente e adicione na caponata, deixe esfriar um pouco. Quando estiver morno, adicione a curcuma e o azeite e as azeitonas misture delicadamente e sirva.





CREPIOCA DE
TALOS DE BRÓCOLOS

Crepioca de talos de Brócolos

2 talos de brócolos

2 Colheres de Sopa de Farinha de Tapioca

2 Ovos

Sal a Gosto

Açafrão (opcional)

Cebolinha (opcional)

Recheio: pode variar entre misturas de legumes, queijo, frango, entre outros.

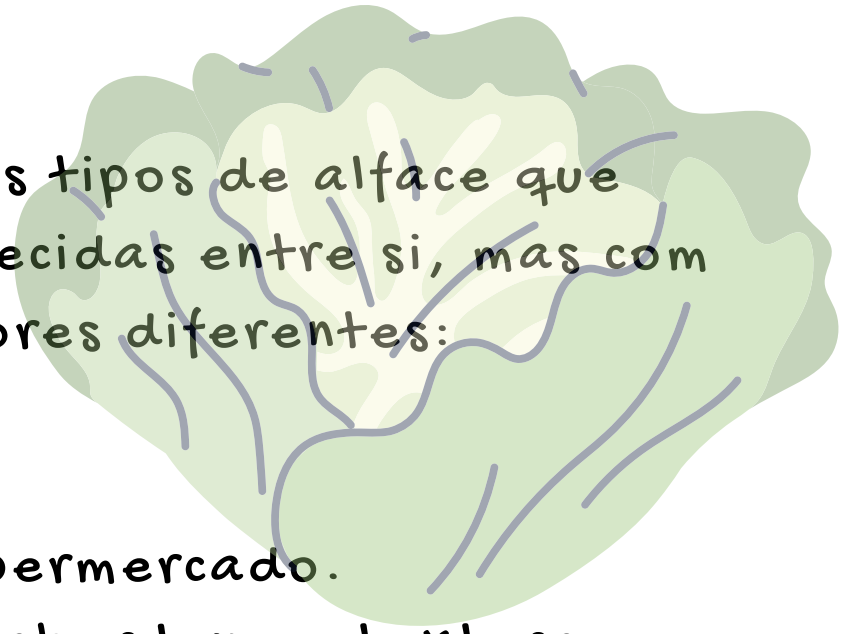
Num liquidificador adicione os talos a cebolinha e os ovos e bata até ficar uma massa homogênea.

Num recipiente junte a massa do liquidificador e a farinha de tapioca. Adicione o sal e outros temperos a gosto e misture.



Alface: benefícios

Existem sete principais tipos de alface que têm propriedades parecidas entre si, mas com sabores, texturas e cores diferentes:



Americana

É a mais comum no supermercado.

Tem cor verde-claro, sabor leve e textura firme. É o tipo com menor índice de vitaminas, mas tem valores significativos de vitamina C.

Lisa

Tem um amargor levemente acentuado, não possui a corânica da alface crespa e é comum em lanches e hambúrgueres. Tem bastante cálcio e potássio.



Crespa

Se destaca por possuir fósforo e cálcio na composição. Seu sabor é bem semelhante ao da alface lisa.

Frisada

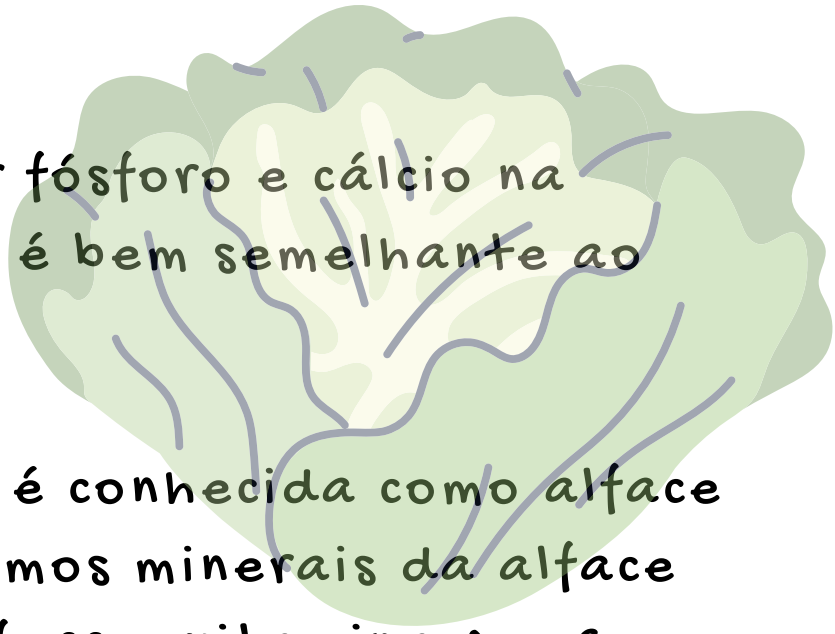
No meio gastronômico é conhecida como alface frisée e, além dos mesmos minerais da alface crespa, ainda contém ferro, vitamina A e C.

Romana

Lembra a acelga, mas com folhas menos duras, verdes e levemente crocantes. Tem vitamina K e magnésio.

Roxa

Com as pontas bem roxas, tem alto poder antioxidante, vitamina K e é ótima para decorar as saladas.



Chuchu: benefícios

Propriedades nutricionais do chuchu

O chuchu se destaca pela riqueza de nutrientes, tais como:

Antioxidantes

Cálcio

Ferro

Fibras

Fósforo

Magnésio

Potássio

Vitamina A

Vitamina B

Vitamina C

Zinco



Além de conter poucas calorias, este alimento é rico em água e fibras que estimulam o funcionamento do trato digestivo.



Brócolo: benefícios

Rico em minerais, como o cálcio, potássio, ferro, zinco e sódio e composto por diversas vitaminas, como A, C, B1, B2, B6, K, bem como fibra alimentar, o brócolo é considerado um super alimento e de pouquíssimas calorias (100 gramas possuem aproximadamente 36 kcal). Além de tudo isto em sua composição, o brócolo também é conhecido por possuir propriedades anticancerígenas, por conter fitoquímicos como os compostos isotiocianatos. Pesquisas relatam que o consumo diário de brócolo evita doenças do coração, evita úlceras e gastrites.





Sandra Carvalho

facebook.com/cozinhaterap

info.cozinhaterapia@gmail.com

