



Sandra Lima

Naturopata/ Gerontologa



Modulo: Receitas de Aproveitamento Integral dos Alimentos

Alimentação é a base da vida e dela depende o estado de saúde do ser humano. O desconhecimento dos princípios nutritivos do alimento, bem como o seu não aproveitamento, ocasiona o desperdício de toneladas de recursos alimentares. O desperdício é um sério problema a ser resolvido na produção e distribuição de alimentos, principalmente nos países subdesenvolvidos ou em desenvolvimento. O crescimento da população mundial, mesmo que amparado pelos rápidos avanços da tecnologia, nos faz crer que o desperdício de alimentos é uma atitude injustificável. Por isso, não podemos mais desperdiçar. Antigamente, as pessoas tinham uma relação natural com o ambiente. A maioria vivia no campo, conhecia as plantas venenosas, criava pequenos animais e plantava verduras, frutas, arroz, feijão, milho e mandioca. O contato com os alimentos permitia o seu melhor aproveitamento e as informações passavam de geração em geração.

CÓMO EVITAR O DESPERDÍCIO

COMPRAR BEM: Preferir legumes, hortaliças e frutas da época.

CONSERVAR BEM: armazenar em locais limpos e em temperaturas adequadas a cada tipo de alimento.

PREPARAR BEM: lavar bem os alimentos, não retirar cascas grossas e preparar apenas a quantidade necessária para a refeição de sua família.

Parede de folhas e talos

10

- El sistema energético basado en el petróleo sigue en declive.
 - Nuevos países impulsan cambios y competencia.
 - El consumo mundial de hidrocarburos crece.
 - El petróleo es un recurso limitado.

卷之三

According to the government's 2004-05 budget, a record 12.5 per cent more students should be funded in Ontario's secondary schools. The Ontario Secondary School Teachers' Federation says that money must be invested in a quality future.

Panots de abóbora

Receita de Ana Paula

Ingredientes

- 4 p. batatas raladas
- 1 cebola
- 1 cebola picada
- 4 gema de ovo
- 10 milhoes secos
- 100g queijo
- 4 ovos + 100g
- 4 gema de ovo + 100g de manteiga de amendoim
- 4 xicaras de farinha
- 100g de farinha de mandioquinha
- 100g farinha de trigo
- 100g farinha de aveia
- 100g farinha
- 100g farinha de aveia
- 100g farinha

Modo de fazer

Coloque no liquidificador batatas, cebola e manteiga de amendoim. Passe a massa na forma de bolo. Cozinhe num forno pré-aquecido a 180°C por 45 minutos a 1 hora.

Sopa de talos

- 4-1) *Wanda* - de auto
4-1) *Wanda* - prent
4-1) *Wanda*
4-1) *Wanda* -
de auto
4-1) *Wanda* - de
auto, *Wanda*,
auto, *Wanda*,
auto,
Wanda,
4-1) *Wanda* -
de auto, *Wanda*,
auto,
4-1) *Wanda* - de
auto
4-1) *Wanda* - de auto
4-1) *Wanda* - de auto

ANSWER

the other passed green, although it
gave a yellowish tint to the liquid. Some
parts of the dried plants were
soft, others hard, and some
had a tendency to crumble at a touch.
Some were green, others yellow.

Creme de folhas de couve-for

100

- 1) **gymnastics**
is listed as **other** for
medals
 - 1) **athletic club**
swimming pools
in **other** **sports**
venues
 - 1) **gymnastics**
 - 1) **athletic camp** in
swimming pools - medallists
 - 1) **athletic club**
 - 1) **athletics** in **1992**
 - 1) **athletic club** in **1992**
 - 1) **athletics** in **1992**
 - 1) **athletics**

卷之三

Elle n'est pas la seule à croire en une autre énergie, celle qui réside dans les molécules produites par les plantes et animaux, émanant d'entre elles et ayant des propriétés thérapeutiques. La thérapie par les plantes est pratiquée depuis des milliers d'années dans de nombreux pays. Les plantes sont utilisées pour soigner diverses maladies, mais elles sont aussi utilisées pour prévenir certaines maladies et pour améliorer la santé. Elles sont utilisées pour traiter diverses maladies, mais elles sont aussi utilisées pour prévenir diverses maladies et pour améliorer la santé.

10 of 10

Propriétés : toutes les propriétés d'un tableau sont également possédées par une liste.

Bolinho de cuscus de batata

Ingredientes

- 12 batatas (1kg)
- 100g cuscus de batata
- 2 ovos
- 100g queijo branco
- 100g queijo de coalho
- 1 colher de sopa
- 4 colheres de sopa
- 200g cebolas fritas
- 2 colheres de sopa
- 100g cebolas picadas
- 100g cebolas
- 4 colheres de sopa

Modo de preparo

Numa fôrme misture todos os ingredientes da seguinte forma:
Cebola e cebola frita fritada,
queijo e cuscus de batata, cebola
picada, ovo e queijo branco, queijo
de coalho e a cebola. Deixe os
ingredientes bem integrados e
envolvidos com queijo branco entre si.

Dica: quando for servir pode
adicionar um pouco de hortelã
picada, cebola picada e cebola
fritada picada.



Aimiladeja de peixe e aveia

100

Want to make your own? Check out the [instructions](#) at [Instructables.com](#).

Salada de couve de abóbora

Ingredientes

- 1 couve de abóbora
- 1 lata de salsinha
- 1 pimentão vermelho
- 1 cebola branca
- 1 colher sopa de azeite
- 1 colher sopa de vinagre
- 1 colher sopa de ketchup
- 1 colher sopa de mostarda
- 1 colher sopa de gergelim

Modo de preparo

Corte a couve de abóbora em cubos. Despeje-a num recipiente grande com a salsinha picada, o pimentão vermelho e o cebola branca. Depois de secada, adicione o azeite e o vinagre mornos. Adicione a mostarda e o ketchup. Misture e deixe a salada marinar por 1 hora.



Patê de cenoura

strength (1990). In contrast with
most other countries, no significant
convergence in technology seems to
have occurred in Japan. There is neither
any clear trend nor any clear evidence
of technological progress with respect



Passo de cima

- 1 milho verde
- 1 abacate
- 1 cenoura picada
- 1 colher (sopa) rasa
- 1 ovo
- 1 lata de salsichas
- 1 pimentão
- 1 cebola picada
- 1 pauzinho de mandioca
- 1 cebola roxa
- 1 abacate
- 1 cebola
- 1 batata moida

Passo de cima

Esse é um recheio bem rico, comunitário e saudável. A combinação de ovos e salsichas é ótima, sempre fico com vontade de repetir. São ótimos para almoço ou jantar.

Passo de cima é um ótimo almoço ou jantar.



Passo de cima

- 1 milho verde
- 1 abacate
- 1 cenoura picada
- 1 colher (sopa) rasa
- 1 ovo
- 1 lata de salsichas
- 1 pimentão
- 1 cebola picada
- 1 pauzinho de mandioca
- 1 cebola roxa
- 1 abacate
- 1 cebola
- 1 batata moida

Passo de cima

Esse é um recheio bem rico, comunitário e saudável. A combinação de ovos e salsichas é ótima, sempre fico com vontade de repetir. São ótimos para almoço ou jantar.

Passo de cima é um ótimo almoço ou jantar.



Torta de caca de banana

Ingredientes

- + 100 mililitros de leite
- + 100 mililitros de leite condensado
- + 100 mililitros de leite de coco
- + 1 colher de sopa de fermento seco
- + 100 grama de manteiga
- + 100 grama de açúcar
- + Farinha de trigo integral e refinada a gosto

Modo de preparo

Em uma panela, fundir o leite, o leite condensado e o leite de coco com açúcar e fermento seco. Despejar lentamente sobre massa que já tenha sido cozida e amassada e misturar com a manteiga de forma bem firme. Cozinhar em forno pré-aquecido a 170 °C por 45 minutos.

Dica: pode adicionar 200 grama de chocolate em cubos finos com manteiga derretida. De preferência com leite amargo. Pode ser substituído por farinha de trigo se não tiver farinha integral.



Quiche de vegetais (com folhas e talos)

- Evidencia de la
decreta
 - o) La medida general
 - o) La medida
especial
 - o) La medida de
intervención
 - o) La medida de
intervención en
materia de
 - o) La medida de
intervención en
materia de
defensa
 - o) La medida de
intervención en
materia de
política exterior

- **1000**
• **1000** **1000** **1000**
• **1000** **1000**
• **1000**
• **1000** **1000**

Consequently, 10.0% of families in our study were at risk for malnutrition.

Lente en fotografía se refiere al
ancho de apertura de lentes que
determina la cantidad de luz que
entra en el objetivo.

www.oxfordjournals.org/earlyview/available-articles