

Aproveitamento Integral dos Alimentos



ALECE

DEPARTAMENTO DE SAÚDE
E ASSISTÊNCIA SOCIAL

ASSEMBLEIA
LEGISLATIVA
DO ESTADO
DO CEARÁ

Célula de
Nutrição





APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

O aproveitamento integral é a utilização completa do alimento, inclusive das partes não convencionais, como cascas, talos, folhas, sementes, flores e frutas. Isso aumenta a variedade nutricional, além de ser uma alternativa nutritiva e mais econômica a todos, é também uma forma sustentável e acessível de lidar com o alimento.



BOLO DE CASCA DE BANANA

INGREDIENTES:

- ◆ 2 xícaras (chá) de cascas de banana madura higienizadas
- ◆ ½ xícara (chá) de água
- ◆ 5 colheres (sopa) rasas de óleo de soja
- ◆ 4 gemas
- ◆ 2 xícaras (chá) de açúcar
- ◆ 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- ◆ 2 colheres (sopa) de fermento em pó
- ◆ 4 claras em neve
- ◆ Canela em pó para polvilhar



UTENSÍLIOS: Xícara (chá), colher (sopa), liquidificador, batedeira, forma (30×40cm) e forno.

MODO DE PREPARO: Bata no liquidificador as cascas de banana com água e reserve. Na batedeira, coloque o óleo, as gemas e o açúcar, batendo até a mistura ficar homogênea. Acrescente as cascas de banana batidas, a farinha e o fermento. Por fim, coloque as claras em neve, polvilhando com a canela antes. Despeje a massa em uma forma untada (30×40cm) e leve ao forno a 180° por 40 minutos. Armazenamento: Depois de pronto, conservar em temperatura ambiente.



DOCE DE CASCA DE MAMÃO

INGREDIENTES:

- ◆ Cascas de 6 mamões maduros, bem lavadas
- ◆ 3 ½ xícaras (chá) de açúcar

UTENSÍLIOS: Xícara (chá), faca, panela, colher para mexer, tigela.

MODO DE PREPARO: Deixar de molho na água as cascas dos mamões de um dia para o outro. Picá-las, colocá-las numa panela e dar três fervuras, acrescentando as cascas sempre quando levantar fervura. Trocar a água a cada fervura. Na quarta fervura, deixar esfriar, bater no liquidificador adicionando 1 xícara (chá) de água e passar por uma peneira. Levar ao fogo com o açúcar até dar ponto (quando desprender do fundo da panela). Armazenamento: Depois de pronto, conserve o doce na geladeira.



CHIPS DE CASCA E SEMENTES

INGREDIENTES:

- ◆ Casca de 2 a 3 cenouras
- ◆ Casca de 2 a 3 batatas
- ◆ 3 colheres (sopa) de semente de abóbora
- ◆ 5 colheres (sopa) de azeite de oliva
- ◆ 2 colheres (sopa) de cheiro-verde e cebolinha
- ◆ ½ colher (chá) de sal
- ◆ 1 pitada de pimenta-do-reino

UTENSÍLIOS: Colher (sopa), colher (chá) e tabuleiro.

MODO DE PREPARO: Distribua em um tabuleiro as cascas e sementes higienizadas e regue com azeite. Adicione o cheiro-verde, a cebolinha, sal e pimenta-do-reino a gosto. Leve ao forno baixo por aproximadamente 15 minutos ou até que fiquem douradas. Sirva. Armazenamento: Depois de pronto, conserve em temperatura ambiente.



SNACKS DE SEMENTES DE ABÓBORA

INGREDIENTES:

- ◆ Sementes de 1 abóbora
- ◆ Sal
- ◆ Temperos a gosto
(orégano, pimenta)

MODO DE PREPARO: Separe as sementes e retire a polpa que sobrar. Coloque as sementes em uma assadeira e tempere a gosto; asse em forno médio por 10 a 15 minutos e sirva.



8

SUCO DE CASCA DE ABACAXI

INGREDIENTES:

- ◆ Casca de abacaxi
- ◆ Água fria
- ◆ Açúcar a gosto

UTENSÍLIOS: Faca, tigela e peneira.

MODO DE PREPARO: Lavar o abacaxi muito bem antes de cortá-lo. Retirar as cascas e colocá-las de molho em água fria para infusão. Deixar passar uma noite, então coar e adoçar. Utilizar como refresco. Armazenamento: Depois de pronto, conserve na geladeira.



CHÁ DE FRUTAS

INGREDIENTES:

- ◆ 1 maçã com casca
- ◆ Cascas de 1 abacaxi
- ◆ 1 laranja com casca
- ◆ Açúcar a gosto
- ◆ 2 cravos-da-índia
- ◆ Canela em pau a gosto
- ◆ 1 litro de água

UTENSÍLIOS: Faca, panela média, colher para mexer e peneira.

MODO DE PREPARO: Lave bem as frutas e corte em pedaços. Em uma panela, leve ao fogo médio o açúcar, o cravo e a canela para caramelizar. Acrescente as frutas e a água e deixe cozinhar. Adicione o chá de sua preferência (opcional), desligue o fogo e deixe descansar com a panela tampada. Coar. Armazenamento: Depois de pronto, conserve na geladeira.

Alimentos na época de safra têm maior concentração de vitaminas e minerais, além de um sabor mais fresco. A alta oferta de alimentos na época de safra resulta em preços mais acessíveis para o consumidor.



Alimentos sazonais – Período de safra

Janeiro a Abril

Legumes	Abóbora	Pepino	Aipim	Cenoura
	Abobrinha	Pimentão	Batata comum	
	Berinjela	Quiabo	Beterraba	
	Chuchu	Tomate	Cebola	
Frutas	Abacate	Kiwi	Pera	Pêssego
	Banana-nanica	Laranja	Limão taiti	Melancia
	Maçã-gala	Pera	Maracujá	Manga
	Goiaba	Mamão-formosa	Uva Itália	
Verduras	Agrião	Chicória	Espinafre	Rúcula
	Alface	Couve-manteiga	Repolho	

Maio a Agosto

Legumes	Abóbora	Milho-verde	Quiabo	Beterraba
	Abobrinha	Vagem	Tomate	Cebola
	Berinjela	macarrão	Pepino	Cenoura
	Batata-doce	Vagem	Aipim	Inhame
	Chuchu	manteiga	Batata comum	
Frutas	Abacate	Banana-prata	Kiwi	Mamão-formosa
	Maracujá	Laranja-lima	Maracujá	a
	Morango	Laranja-pera	Pinha	Coco seco
	Acerola	Caqui	Tangerina	
	Banana-nanica	Maçã nacional	ponkan	
Verduras	Agrião	Cheiro-verde	Couve-flor	Brócolis
	Alface	Couve-manteiga	Espinafre	Chicória

Setembro a Dezembro

Legumes	Abóbora	Quiabo	Tomate	Cenoura
	Abobrinha	Vagem	Alho	Inhame
	Chuchu	manteiga	Batata comum	Quiabo
	Jiló	Vagem	Beterraba	
	Milho-verde	macarrão	Cebola	
Frutas	Abacaxi	Goiaba	Melancia	Uva Itália
	Acerola	Laranja Lima	Melão	Mamão havaí
	Ameixa	Laranja Pera	Tangerina	
	Banana Prata	Manga	murcot	
	Coco verde	Maracujá	Pêssego	
Verduras	Agrião	Cheiro-verde	Couve-flor	
	Alface	Couve-manteiga	Espinafre	
	Brócolis	Chicória	Rúcula	



ALECE

ASSEMBLEIA
LEGISLATIVA
DO ESTADO
DO CEARÁ

DEPARTAMENTO DE SAÚDE
E ASSISTÊNCIA SOCIAL

Célula de
Nutrição

