



# Plantando a Bem

UM MUNDO DE CORES  
E SABORES EM UMA  
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL  
E SUSTENTÁVEL.



Dezenove milhões. Esse é o número de pessoas que poderiam ser alimentadas com as 40 mil toneladas de alimentos que são desperdiçados diariamente no Brasil, segundo a Embrapa (Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária), em pesquisa realizada no ano de 2017.

Grande parte de todo esse desperdício poderia ser evitada com o Aproveitamento Integral dos Alimentos. Na correria do dia a dia, não nos damos conta da importância das “sobras” de alguns alimentos que consideramos, muitas vezes, inaproveitáveis. Mas esses alimentos, como cascas, sementes, folhas e talos de frutas, podem ser utilizados, sim! Além de evitarem o desperdício, eles colaboram para uma melhor qualidade de vida, uma vez que são ricos em vitaminas e outros nutrientes.

Para evitar o desperdício, é importante atentar a todo o processo, que inclui a compra, a conservação e o preparo da comida. Na hora da compra, dê preferência a legumes, hortaliças e frutas da época. Para armazenar, escolha locais limpos e temperaturas adequadas a cada tipo de alimento. No preparo, não se esqueça de lavá-los bem, descascá-los com atenção e utilizar apenas a quantidade necessária para cada refeição.

Aproveitar o alimento por completo pode ser muito mais simples do que aparenta e ainda é uma forma de descobrir um novo jeito de aperfeiçoar a arte de cozinhar. Tem dúvidas de como fazer isso? Veja o que aproveitar:

**Folhas de:** cenoura, beterraba, batata-doce, nabo, couve-flor, abóbora, mostarda, repolho, brócolis e rabanete.

**Cascas de:** batata inglesa, cenoura, chuchu, beterraba, abóbora, laranja, banana, abacaxi, mamão, maçã, pepino, berinjela, melão, maracujá, goiaba e manga.

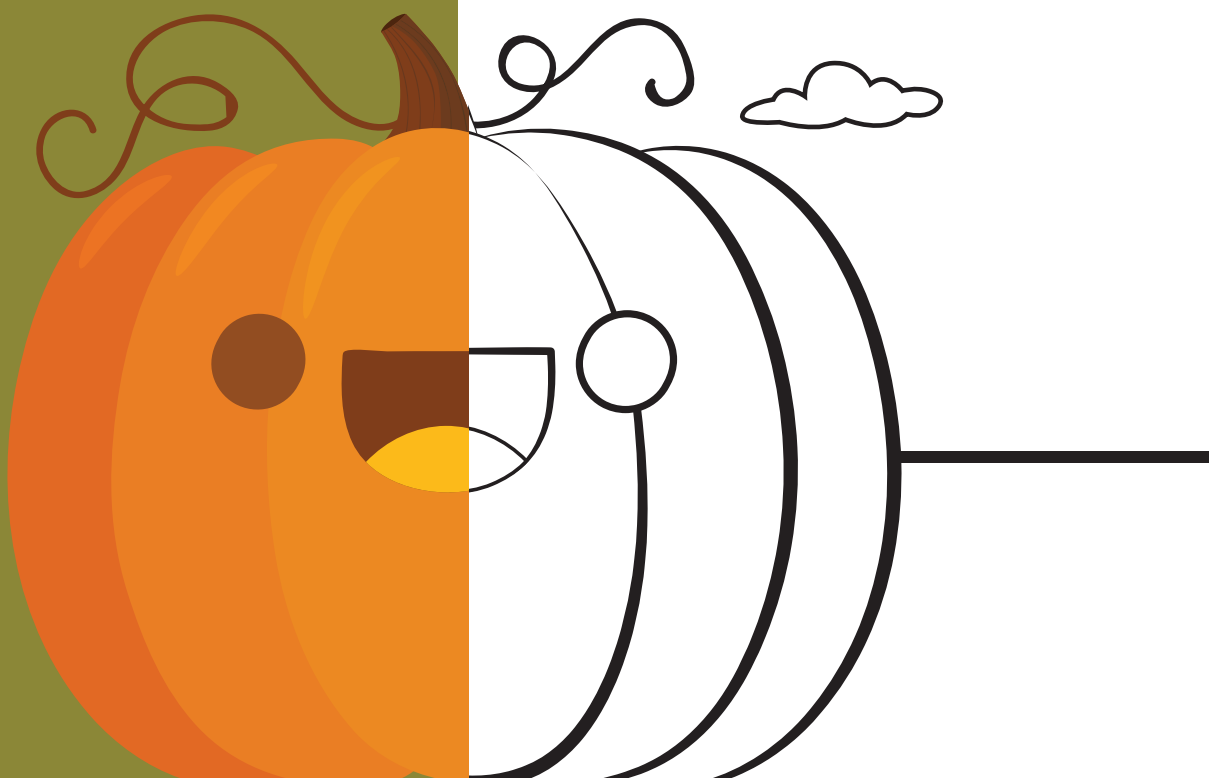
**Talos de:** couve-flor, brócolis, beterraba, salsinha, couve e espinafre.

**Entrecasca de:** melancia e maracujá.

**Sementes de:** abóbora e melão.

## CASCA E SEMENTE DE *Abóbora*

A casca de abóbora é rica em fibras, vitamina C e em uma proteína, que tem um poderoso efeito antifúngico. Para utilizar essa parte, basta fervê-la bem antes. Uma boa alternativa é usar a casca para enriquecer o arroz e em saladas. Já a semente de abóbora é rica em fibras, proteínas, potássio e lipídios. Ela pode acompanhar saladas ou ser consumida como aperitivo.



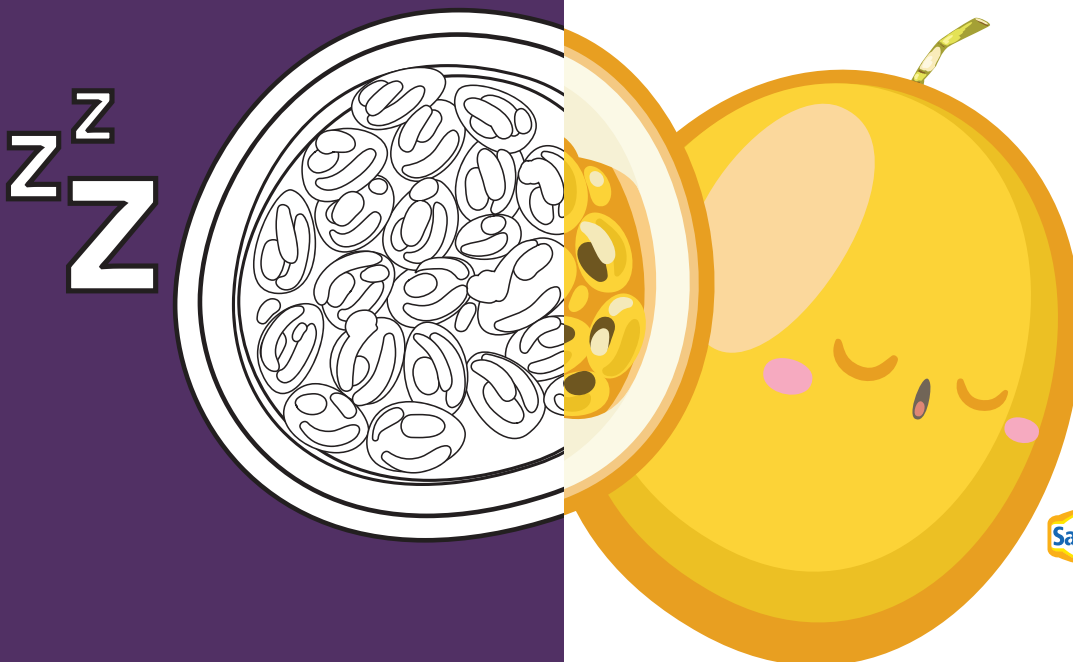
# CASCA DE *Banana*

Uma das frutas mais populares e consumidas pelo brasileiro, a banana ainda possui um trunfo pouco valorizado: sua casca, que contém até duas vezes mais vitaminas A e C e potássio do que a polpa, além de vitaminas do complexo B e fósforo. A casca pode ser utilizada na produção de bolos ou geleias.



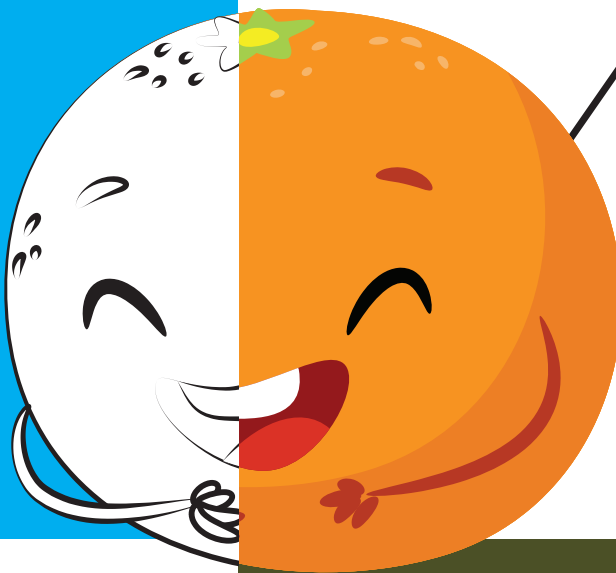
Sabe aquela parte branca do maracujá que normalmente é descartada? Ela é rica em uma fibra solúvel chamada pectina, que ajuda a reduzir os níveis de colesterol ruim no sangue. Também é fonte de minerais como ferro, cálcio e fósforo. A casca da fruta também tem utilidade: pode ser usada para fazer uma farinha que é ótima para quem deseja emagrecer, pois confere saciedade, além de ajudar a prevenir a diabetes tipo 2.

# CASCA DE *Maracujá*



É um bom aromatizante de arroz, e além de poder ser usada em molhos e na preparação de doces, também pode ser utilizada como aromatizador na água. A casca da laranja é fonte de fósforo, cálcio, fibras e carboidratos.

## CASCA DE *Laranja*

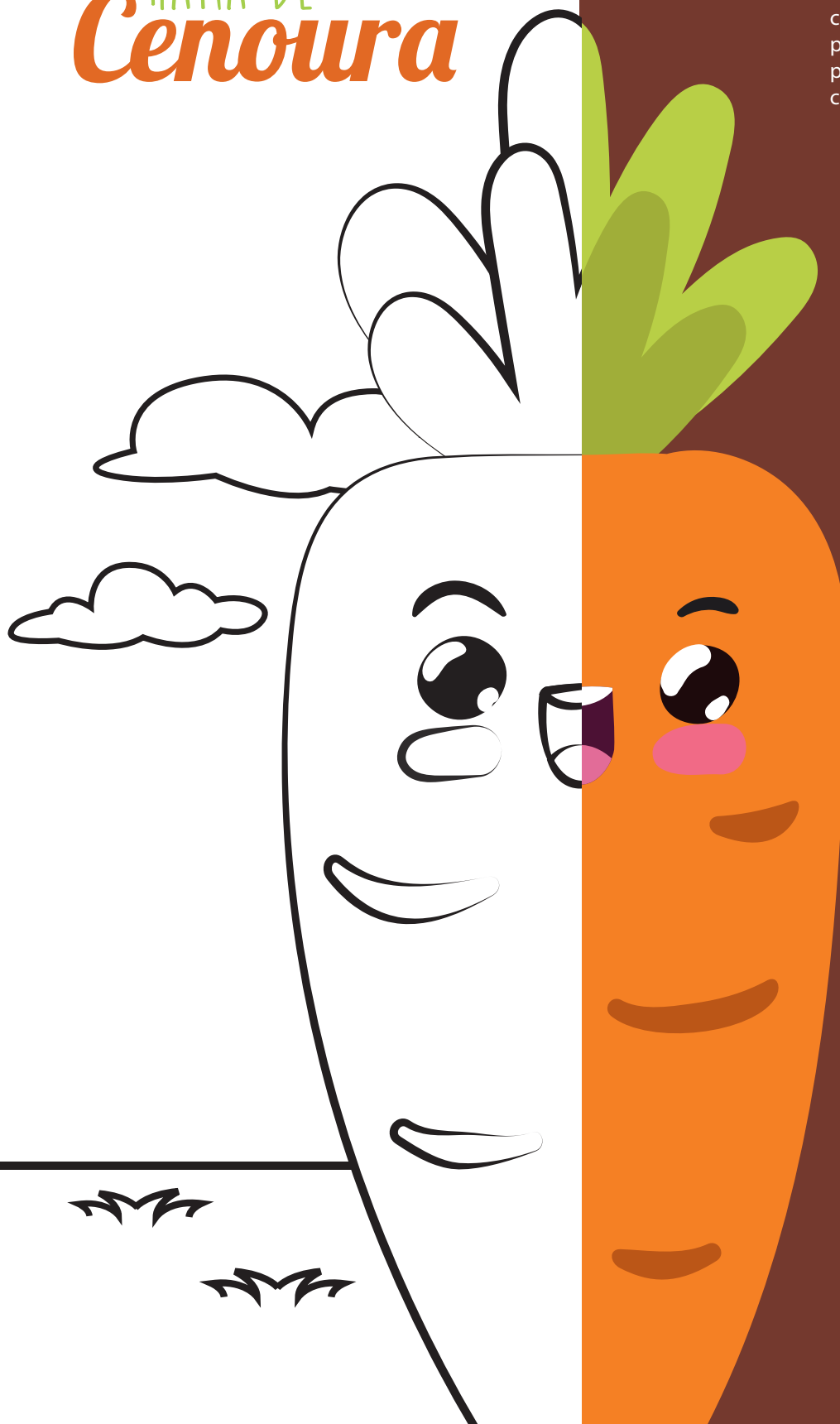


## FOLHA DE *Beterraba*

Sabia que essa parte que descartamos possui 17 vezes mais vitamina C do que a polpa do legume? Usá-la é fácil: pode ser consumida até mesmo crua em saladas.



# RAMA DE *Cenoura*



Parte rica em vitamina C, carotenoides, ferro e cálcio, pode ser ingrediente de molhos para massas, além de ser consumida cozida.

- As cascas de frutas como goiaba e abacaxi podem ser batidas no liquidificador para virar sucos, que por sua vez podem ser aproveitados para substituir ingredientes líquidos no preparo de bolos.
- A parte branca da melancia pode virar um delicioso doce, preparado da mesma forma que o doce de mamão verde.
- Talos de couve, agrião, beterraba, brócolis, salsa, etc. contêm fibras e podem ser aproveitados em refogados como temperos no feijão, em ovos batidos e em sopas.
- A água do cozimento das batatas acaba concentrando todas as vitaminas e pode ser aproveitada para fazer purê. Para isso, é só juntar leite em pó e manteiga.

# RECEITAS

Vamos ver algumas receitas práticas e gostosas de fazer, reaproveitando o que antes se jogava fora:

## BOLO DE CASCA DE *Banana*

### Ingredientes

#### Massa

- 4 unidades de casca de banana
- 2 unidades de ovos
- 2 xícaras de leite integral Santa Clara
- 2 colheres (sopa) de manteiga Santa Clara
- 3 xícaras de açúcar
- 3 xícaras de farinha de rosca
- 1 colher de fermento em pó

#### Cobertura

- ½ xícara de açúcar
- 1 e ½ xícara de água
- 4 bananas
- ½ limão

### Modo de preparo

Lave as bananas e descasque. Separe as cascas para fazer a massa. Bata as claras em neve e reserve na geladeira. Bata no liquidificador as gemas, o leite, a manteiga, o açúcar e as cascas da banana. Despeje essa mistura em uma vasilha e acrescente a farinha. Leve ao forno médio preaquecido por aproximadamente 40 minutos. Para a cobertura derreta o açúcar em uma panela e junte a água, fazendo um caramelo. Acrescente as bananas cortadas em rodellas e o suco do limão. Cozinhe e cubra o bolo ainda quente.

## TORTA DIFERENTE DE *Legumes*

### Ingredientes

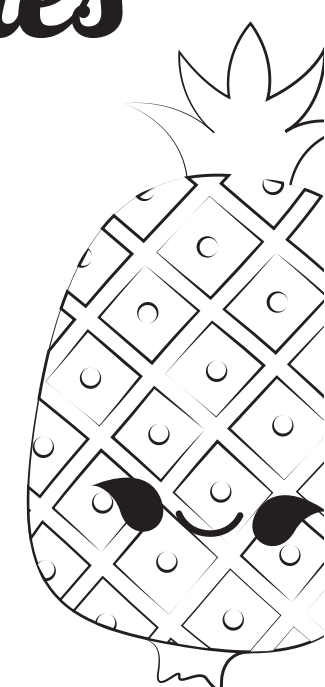
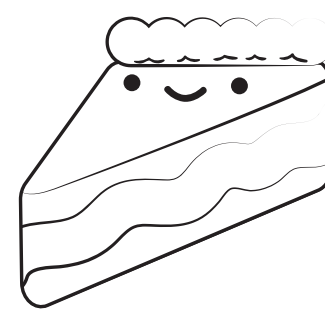
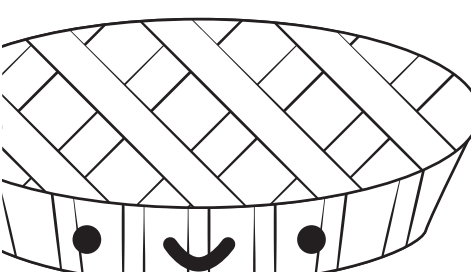
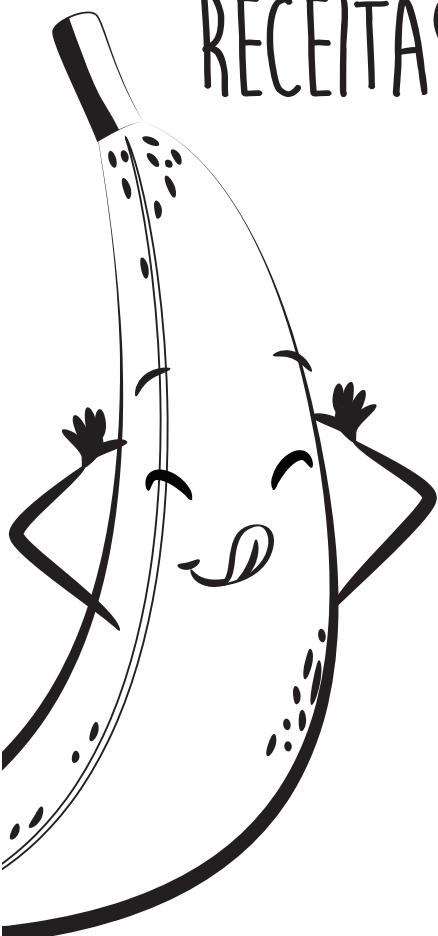
- 3 xícaras de abobrinha com casca em cubos
- 1 e ½ xícara de cenoura com casca em cubos
- 2 xícaras de brócolis em pedacinhos
- 1 colher (sopa) de cebola
- 2 dentes de alho
- Sal a gosto
- 5 xícaras de água

#### Massa

- 2 unidades de pão amanhecido
- 4 unidades de ovos
- 2 xícaras de leite desnatado Santa Clara
- Sal a gosto
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- ½ xícara de talos de agrião

### Modo de Preparo

Afervente os legumes com a cebola, o alho e o sal até ficarem "al dente". Escorra e reserve. Bata no liquidificador o pão, os ovos, o leite e o sal. Acrescente a salsa picada e os talos de agrião. Em um refratário, coloque os legumes e cubra com a massa. Asse em forno preaquecido.



# TROUXINHA COLORIDA DE *Frango*

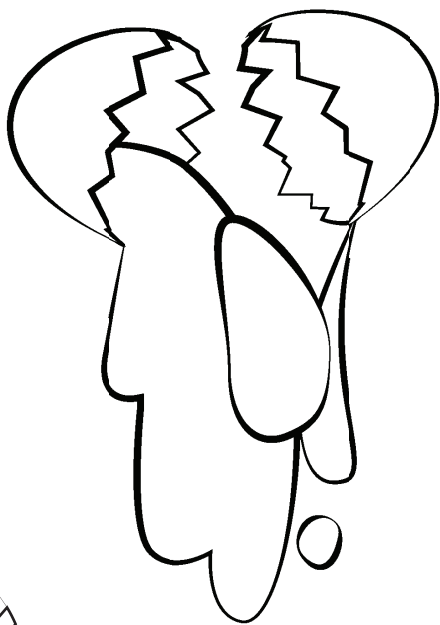
## Ingredientes

### Massa

- 2 ovos
- 2 xícaras (chá) de leite integral Santa Clara
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 1 colher (café) de sal
- 1 folha de brócolis e talos de salsinha para ficar uma massa verdinha

## Recheio

- 2 peitos de frango cozidos
- 1 pimentão picadinho
- 1 cebola picadinha
- 2 tomates picadinhos
- 10 azeitonas picadas
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 1 lata de ervilha
- 2 ovos cozidos picados
- Sal a gosto



# OMELETE ASSADO DE *Arroz*

## Ingredientes

- 1 colher (sopa) de cebola
- 1 dente de alho
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 xícara de pimentão vermelho picado
- 1 xícara de cenoura em cubos
- 2 xícaras de talo de couve
- 2 xícaras de arroz cozido
- 1 colher de manteiga sem sal Santa Clara para untar
- 3 unidades de ovos
- 1 colher de salsa com o talo
- 1/2 xícara de leite desnatado Santa Clara
- Sal a gosto

## Modo de preparo

Doure a cebola e o alho e acrescente sal a gosto. Junte o pimentão, a cenoura e os talos de couve. Acrescente o arroz cozido e despeje em uma travessa untada. Bata os ovos, acrescente a salsa, o leite e despeje sobre o arroz. Leve ao forno preaquecido até que os ovos estejam cozidos.

# SUCO DE CASCA DE ABACAXI COM *Hortelã*

## Ingredientes

- 4 xícaras de casca de abacaxi
- 6 xícaras de água
- 4 colheres (sopa) de hortelã
- 1 unidade de limão
- 5 colheres (sopa) de açúcar

## Modo de preparo

Bata no liquidificador as cascas de abacaxi com a água e a hortelã. Coe, acrescente o suco de limão e o açúcar. Sirva gelado.

## Dica

utilize as cascas do abacaxi batidas e coadas para fazer um doce.



VISITE NOSSO SITE:  
[PLANTANDOOBEM.COM.BR](http://PLANTANDOOBEM.COM.BR)

