

RECEITAS APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS



ESTADO DE GOIÁS
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO, CULTURA E FINANÇAS
SUPERINTENDÊNCIA DE GESTÃO, PLANEJAMENTO E FINANÇAS
GERÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
NÚCLEO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR E SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

Marconi Ferreira Perillo Júnior
Governador do Estado de Goiás

Raquel Figueiredo Alessandri Teixeira
Secretária de Estado de Educação, Cultura e Esporte

Ivo Cezar Vilela
Superintendente Executivo

Rivael Aguiar Pereira
Superintendente de Gestão, Finanças e Planejamento

Bianka Moraes Jordão Sousa
Gerente da Alimentação Escolar

Eunice de Sousa Costa Almeida
Coordenadora do Núcleo de Alimentação Escolar e Segurança Alimentar e Nutricional

Lorran Abrantes
Nutricionista e Responsável Técnico do FNDE



**EQUIPE DO NÚCLEO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR E SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL
GERÊNCIA DA MERENDA ESCOLAR - SEDUCE-GO**

Alline Lopes Galvão – Nutricionista

Camila Tavares - Nutricionista

Diva de Fátima Costa - Técnica em Alimentação Escolar

Edileuza Matias da Silva Oliveira – Auxiliar Administrativo

Elias Correia da Silva – Técnico em Alimentação Escolar

Eunice de Sousa Costa Almeida – Coordenadora do Núcleo

Eva Maria Paulino de Queiroz - Técnica em Alimentação Escolar

Gisela Almeida Costa dos Santos - Nutricionista

Joab Santana Cananéia - Estagiário de Engenharia de Alimentos

José Donizete de Oliveira Júnior- Nutricionista

Julianne Pereira Duarte - Nutricionista

Lauana Lopes Nogueira - Nutricionista

Lorran Abrantes – Nutricionista e Responsável Técnico do FNDE

Luciene Rates Batista Marinho – Revisora de textos e Assistente Técnica

Lucy Teodora de Jesus Lima – Assistente Administrativo

Michele Eler de Souza. – Nutricionista

Narayanne Antonelli Calácio - Nutricionista

Raquel Priscilla Oliveira – Nutricionista e Assistente Técnica




Aproveitamento integral dos alimentos

O aproveitamento integral dos alimentos, além de diminuir os gastos com alimentação e melhorar a qualidade nutricional do cardápio, reduz o desperdício de alimentos e torna possível a criação de novas receitas. Essa prática pode ser realizada no dia a dia por qualquer pessoa, independentemente de sua classe social ou econômica. Isso significa eliminar alguns preconceitos alimentares de que esse tipo de alimentação é somente usado em programas sociais voltados para população de baixa renda, e não leva em conta o valor nutricional de alguns alimentos, que quase sempre está concentrado nas cascas ou folhas.

Essas partes do alimento que posteriormente iriam para o lixo podem ser bem aproveitadas, servindo para suprir a carência de nutrientes no organismo, e tornando o cardápio mais saudável e criativo.

Por falta de hábito as pessoas deixam de utilizar as casca de frutas e legumes e perdem os benefícios que estes alimentos trazem à saúde.






DICAS PARA COMBATER O DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS DESDE O MOMENTO DA COMPRA ATÉ A MESA:

•**COMPRAR BEM:** planeje suas compras. Evite os excessos! Prefira os alimentos da época, pois possuem melhor qualidade (maior durabilidade, maior teor nutricional e menor quantidade de agrotóxicos) além de apresentarem preços mais acessíveis. Evite consumir folhas com aparência amarelada.

•**CONSERVAR BEM:** armazene os alimentos em locais limpos e em temperaturas adequadas para cada tipo de alimento. Ao armazenar as partes não convencionais dos alimentos para serem utilizados em preparações futuras, siga uma destas opções: conserve-as em saquinhos separados e fechados em geladeira, devendo ser utilizadas em até 48 horas ou embrulhe-as em porções pequenas separadamente em fita-filme, etiquete-as, (com o nome do alimento e a data) e guarde no freezer/congelador, para que possam ser utilizadas no período de até um mês de conservação.



•**HIGIENIZAR BEM:** todas as frutas, verduras, legumes, cascas, talos, sementes e folhas devem ser lavados um a um, em água corrente e então devem ser deixados de molho em solução de hipoclorito de sódio, por 15min. para eliminar microorganismos. Em seguida devem ser lavados novamente em água corrente.

•**PREPARAR BEM:** não retire as cascas grossas ou utilize-as para outras receitas e prepare apenas a quantidade necessária para as refeições. Faça uma média da quantidade de porcionamento por pessoa. Cozinhe as verduras a vapor, assim elas não perderão tanto o valor nutritivo.






CONHEÇA ALGUNS ALIMENTOS QUE PODEM SER APROVEITADOS INTEGRALMENTE:

- Ⓢ **Folhas de:** cenoura, beterraba, batata doce, nabo, couve-flor, abóbora, mostarda, hortelã e rabanete;
- Ⓢ **Cascas de:** batata inglesa, banana, laranja, mamão, pepino, maçã, abacaxi, berinjela, beterraba, melão, maracujá, goiaba, abóbora;
- Ⓢ **Talos de:** couve-flor, brócolis, beterraba, cenoura;
- Ⓢ **Entrecascas de:** melancia, maracujá;
- Ⓢ **Sementes de:** abóbora, melão, jaca;
- Ⓢ **Outros:** arroz amanhecido; nata e pão amanhecido.



Aproveitamento de cascas, folhas e talos:

Os talos de vegetais como **couve, agrião, beterraba, brócolis e salsa**, entre outros, são ricos em fibras e podem ser aproveitados em refogados, no feijão, no arroz e na sopa. Veja alguns exemplos:

- Os **talos** do **agrião** ricos em vitaminas (A, C e complexo B) e minerais (Fósforo e Ferro), podem ser usados com ovos mexidos.
 - As **folhas** da **cenoura** são ricas em vitamina A e devem ser aproveitadas para fazer bolinhos, sopas ou picadinhos em saladas. Pode ser aproveitada também em massas de bolo de batata, por exemplo.
 - A **casca** da **laranja fresca** pode ser usada para aromatizar a água, junto com hortelã e limão. Pode ser usada também triturada e misturada ao sal grosso, oferecendo assim um sabor diferente ao sal.
- 



Valor nutritivo de algumas cascas:

- **Casca de abacaxi** – rica em vitamina C e Fibra. Use em sucos, bolo e no doce em pasta;
- **Casca de banana** – vitaminas A, C e Complexo B. Use no preparo da farofa;
- **Casca de Goiaba** – vitamina C e Niacina. Use na goiabada e no suco;
- **Casca de Limão** – rica em vitamina C e Pectina. Use no doce cristalizado, geleia e bolo;
- **Casca de Mamão** – vitamina A e C. Use no doce em calda ou compota;
- **Casca do Maracujá** (parte branca) – rica em Pectina, Niacina, Ferro, Cálcio e Fósforo. Use no doce em calda.

Valor nutritivo de alguns talos:

- **Talo de Agrião** – rico em vitaminas A, C e complexo B, Fósforo e Ferro;
- **Talo de Brócolis** – contém vitamina A e C;
- **Talo de Espinafre** – contém vitamina A, Ferro e Potássio;
- **Talo de Salsa** – possui vitamina C, Ferro e Potássio.





SUCOS



SUCO SABOROSO

Ingredientes	Per capita (g/ml)
Maçã com casca	20
Couve com talos	20
Suco de limão	05
Açúcar	10
Água	200

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Godura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
103,59	0,75	24,81	0,15	0,3	0,005	0,3	130,0	0,0	0,32	72,9	0,2

Modo de preparo:

Lavar bem a maçã e a couve com talos. Picar e bater a couve e a maçã no liquidificador com água, açúcar e o suco de limão. Coar e servir na hora.

SUCO DE CASCA DE ABACAXI COM HORTELÃ

Ingredientes	Per capita (g/ml)
Casca de abacaxi	30
Açúcar	15
Hortelã	05
Limão	01
Água	200

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Godura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
99,78	0,12	24,64	0,06	0,3	0,0	0,4	131,5	0,0	0,3	78,1	0,4

Modo de preparo:

Lave bem o abacaxi, descascá-lo. Bata no liquidificador as cascas de abacaxi com a água e a hortelã. Coe, acrescente o suco de limão e o açúcar. Sirva gelado. Aproveite a polpa do abacaxi e sirva como sobremesa.

SUCO DE ABACAXI COM COUVE

Ingredientes	Per capita (g/ml)
Casca de abacaxi	30
Açúcar	10
Couve com talo	03
Água	150

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Godura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
98,03	0,23	23,94	0,15	4,5	0,0	0,8	151,7	4,6	0,3	56,3	0,5

Modo de preparo:

Bater no liquidificador a casca do abacaxi com água, em seguida acrescentar as folhas de couve com os talos picadas e o açúcar. Bater tudo, coar e servir gelado.

Dica: se desejar, acrescentar caldo de limão.

PRATOS SALGADOS



FAROFA RICA

Ingredientes	Per capita (g/ml)
Casca de banana	10
Óleo	06
Farinha de mandioca	50
Talos (couve, beterraba, cenoura, brócolis, espinafre)	12
Cebola	05
Alho	01
Sal	01
Cheiro verde	01
Frango desfiado	20

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Godura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
277,73	7,58	47,07	6,57	17,7	0,3	2,4	178,2	16,8	77,56	99,7	2,5

Modo de Preparo:

Lavar bem as cascas de banana e os talos de verduras em água corrente. Picar e reservar. Refogar a cebola e alho no óleo e acrescentar o frango desfiado. Acrescentar os talos e as cascas e refogar mais um pouco. Em seguida, acrescentar a farinha de mandioca. Aproveitar a polpa da banana para o frapê.

SALADA DE CASCA DE ABÓBORA

Ingredientes	Per capita (g/ml)
Casca de abobora	30
Óleo	06
Tomate picado	15
Talos (couve, beterraba, cenoura, brócolis, espinafre)	15
Casca de melancia picada	15
Cebola	05
Alho	01
Sal	01
Cheiro verde	05
Frango desfiado	20
Cenoura ralada	15

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Godura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
137,28	8,32	9,42	7,28	21,3	0,5	4,3	401,0	21,1	401,2	120,7	3,3

Modo de Preparo:

Lave a abóbora com água corrente, corte – a em parte e rale a casca. Em uma panela, coloque água para ferver e cozinhe a casca de abóbora e a casca de melancia (parte branca). Depois de cozidas, escorra a água e deixe esfriar. Refogue o alho e a cebola no óleo até dourar. Junte o frango desfiado, as cascas de abóbora, a casca de melancia(parte branca),tomate, a cebola, o sal, talos e a cenoura. Leve à geladeira. Sirva fria.

ARROZ ENRIQUECIDO

Ingredientes	Per capita (g/ml)
Arroz	60
Óleo	06
Casca de abóbora ralada	20
Talos (couve, beterraba, cenoura, brócolis, espinafre)	10
Carne bovina picadinha	20
Alho	01
Sal	01
Cheiro verde	01

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Godura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
308,71	10,42	48,14	7,83	46,6	2,8	6,0	465,4	21,1	23,79	161,2	5,4

Modo de Preparo:

Refogar a carne com alho e cebola no óleo. Acrescentar o sal, os talos, a casca da abóbora, o arroz e refogar. Colocar água fervendo o suficiente para cozinhar o arroz. Se preferir, refogar os talos à parte e misturar ao arroz já cozido. Aproveitar a polpa da abóbora para doce cremoso.

PATÊ DE REQUEIJÃO CREMOSO COM TALOS DE COUVE

Ingredientes	Per capita (g/ml)
Vinagre	02
Óleo	02
Cheiro verde	05
Talos (couve, beterraba, cenoura, brócolis, espinafre)	12
Cebola	05
Alho	01
Sal	0,5
Frango desfiado	15
Cenoura ralada	10
Leite	60

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Godura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
83,25	7,48	6,38	3,09	49,7	2,9	6,3	774,1	21,1	38,42	251,1	5,8

Modo de Preparo:

Refogar o frango desfiado com sal, cebola e alho. Reservar. Ralar a cenoura, picar os talos de couve, reservá-los separadamente. Colocar o leite para ferver e quando levantar fervura juntar o vinagre ao leite e deixar ferver até a coalhada separar do soro. Coar o soro e levar a coalhada ao liquidificador com o leite, sal, talos e cheiro verde. Bater até ficar cremoso, acrescentar mais leite caso queira menos cremoso. Em um refratário misturar o frango desfiado, a cenoura ralada, o requeijão cremoso com talos e servir o patê com torradas, ou como recheio de tortas.

CARNE ENSOPADA COM CASCA DE MELANCIA

Ingredientes	Per capita (g/ml)
Carne bovina picada	20
Casca de melancia picada	15
Cenoura picada	15
Talos (couve, beterraba, cenoura, brócolis, espinafre)	15
Cebola	05
Tomate picado	10
Pimentão picado	05
Óleo	05
Sal	1

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Godura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
109,9	6,38	4,94	7,09	531	4,6	6,9	1128,0	25,5	397,98	299,1	7,0

Modo de preparo

Refogue a cebola no óleo até dourar. Acrescente a carne picada e frite mais um pouco, mexendo sempre. Junte os outros ingredientes e cozinhe até os legumes ficarem macios. Use talos de hortaliças como couve, agrião, salsa, espinafre ou beterraba.

SALPICÃO CROCANTE

Ingredientes	Per capita (g/ml)
Casca de abóbora ralada	10
Cenoura ralada	15
Repolho em fatias	15
Folhas de beterraba picadas	10
Requeijão cremoso com talos	10
Sal	0,3
Proteína texturizada de soja	15
Peito de frango desfiado	15

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Godura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
107,84	12,56	9,84	2,86	56,9	4,7	10,9	1298,3	25,6	139,72	351,8	8,9

Modo de Preparo

Aferventar a casca de abóbora ralada até que fique macia. Cozinhar e desfiar o peito de frango. Juntar todos os legumes, o peito de frango desfiado, temperar com sal. Por último, acrescentar a proteína de soja e o requeijão

TABULE DE CASCAS

Ingredientes	Per capita (g/ml)
Trigo para quibe	20
Casca de pepino	15
Casca de banana	15
Casca de batata doce	15
Tomate sem semente	15
Sal	0,5
Cebola	05
Hortelã	01
Azeite	04
Limão	03

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Godura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
150,56	3,06	24,23	4,60	60,9	4,7	11,5	1223,9	27,0	406,58	331,8	10,7

Modo de preparo

Lavar o trigo e deixar de molho em água quente por 15 minutos. Cortar a casca de batata doce bem fininha e aferventar. Escorrer a água e reservar. Cortar as cascas de banana e de pepino bem fininhas e deixar de molho em água com algumas gotas de limão. Escorrer o trigo, espremendo bem para retirar toda água. Escorrer a água das cascas de banana e pepino. Juntar as cascas ao trigo e acrescentar o tomate, a cebola e a hortelã picados. Misturar bem e temperar com sal.

FEIJOADA LIGHT DE LEGUMES

Ingredientes	Per capita (g/ml)
Feijão preto	40
Cenoura em cubos	10
Beterraba em cubos	10
Chuchu em cubos	10
Abobrinha em cubos	10
Talos de cenoura, beterraba e couve	30
Óleo	06
Sal	01
Cheiro verde	05
Lombo suíno picado	30
Cebola	10
Alho	01
Louro e orégano	03

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Godura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
205	10,55	13,75	11,95	38,75	1,24	3,29	88,30	5,66	506,28	53,40	1,83

Modo de preparo:

Em uma panela de pressão cozinhar o feijão com água o suficiente. Após o cozimento acrescentar o louro, o orégano e todos os legumes picados. Deixar ferver por mais 10 minutos. Fritar o alho, o lombo de porco e a cebola no óleo em uma panela separada. Acrescentar a cebolinha, a salsinha e deixar dourar mais alguns minutos; depois misturar com o feijão e deixar ferver até os legumes cozinharem. E está pronta a feijoada da escola.

BOLOS E DOCES



BOLO DE CASCA DE BANANA

Ingredientes	Per capita (g/ml)
Cascas de banana	06
Ovos	05
Leite	20
Margarina	05
Açúcar	20
Farinha de rosca	50
Fermento em pó	01

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Godura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
416,83	10,72	67,77	11,43	16,3	0,8	0,4	105,3	8,5	207,42	177,3	2,9

Preparo:

Lave as bananas e descasque. Separe quatro xícaras de casca para fazer a massa. Bata as claras em neve e reserve, na geladeira. Bata no liquidificador as gemas, o leite, a margarina, o açúcar e as cascas de banana. Despeje essa mistura em uma vasilha e acrescente a farinha de rosca. Mexa bem. Misture as claras em neve e o fermento. Despeje em uma assadeira untada com margarina e farinha. Leve ao forno médio preaquecido por 40 minutos.

CURAL DE ABÓBORA ENRIQUECIDO

Ingredientes	Per capita (g/ml)
Abóbora madura com casca	20
Leite	60
Aveia	05
Amido de milho	10
Açúcar	10

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Godura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
129,22	2,71	28,02	0,70	22,6	1,1	1,0	199,5	8,5	42,9	260,6	3,4

Modo de preparo:

Lavar bem a abóbora em água corrente, picar e levar para cozinhar com um pouco de água. Escorrer e bater tudo no liquidificador com os outros ingredientes; levar ao fogo até cozinhar bem. Servir frio ou quente.

BOLO DE MARACUJÁ COM SEMENTES E CENOURA

Ingredientes	Per capita (g/ml)
Ovos	10
Farinha de trigo	30
Açúcar	20
Maracujá com semente	20
Fermento químico	01
Óleo de soja	06
Cenoura	30

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Godura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
320,79	6,58	55,19	8,19	29,7	1,2	4,9	501,4	74,5	128,92	284,3	4,6

Modo de preparo:

Bater as claras em neve, acrescentar o maracujá com as sementes e reservar. No liquidificador bater os demais ingredientes. Por último, acrescentar as claras em neve, mexer delicadamente e colocar em uma assadeira untada. Assar por aproximadamente 30 minutos. Servir com uma bebida.

DOCE DE CASCA DE ABACAXI

Ingredientes	Per capita (g/ml)
Casca de abacaxi	15
Água	20
Açúcar	20
Margarina	0,5
Cravo da índia	0,5
Coco ralado	03

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Godura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
112,47	0,28	22,73	2,27	29,7	1,2	5,1	504,3	14,5	4,128	288,0	4,8

Modo de Preparo:

Lave o abacaxi com uma escova em água corrente. Descasque. Pique as cascas e leve ao fogo em uma panela com água. Deixe ferver até amolecer. Bata no liquidificador a casca cozida com o caldo e peneire. Leve ao fogo a mistura que ficou na peneira e junte o açúcar, a margarina, o cravo e o coco ralado. Mexa até desprender do fundo da panela.