

Introdução:

Falar de alimentação também se trata de falar de sustentabilidade. Ao longo dos anos, o sistema de produção de alimentos mudou. Com isso a terra também passou por diversas transformações, assim como a forma de distribuição dos alimentos.

Dessa forma, vivemos em um momento em que os alimentos ultraprocessados estão cada vez mais baratos e os alimentos in natura mais caros. Porém, mesmo assim sabemos que uma alimentação saudável, baseada em alimentos in natura, é mais barata. Para que possamos aproveitar tudo que os ingredientes nos oferecem, gerar menos lixo e conseguir diversificar mais a nossa alimentação, trouxemos algumas receitas que incluem parte dos alimentos que, convencionalmente, não são muito utilizadas, porém são muito ricas nutricionalmente. Aliás, em alguns casos possuem mais fibras, proteínas, entre outros nutrientes que a parte tradicionalmente utilizada, além de serem muito saborosas.

Percentual de Nutrientes contidos em partes não convencionais dos alimentos em relação à parte convencional

Tipo	Alimento	Parte não convencional	Proteína	Carboidrato	Lipídio	Fibras	Vit C	Cálcio	Potássio	Fósforo
Legumes e Verduras	Abacaxi	Casca	102%+		203%+	151%+	61,5%+	119%+	60%+	17%+
	Abóbora	Casca	104%+		200%+	120%+			54,5%+	
	Berinjela	Casca	19.4%+		56,2%+	29,2%+			59%+	
	Cenoura	Casca	32.4%+		182%+	30,6%+			169%+	
		Rama	306%+		438%+	187,4%+				
	Chuchu	Casca	71,5%+		9%+	207%+		21,4%+		
	Salsinha	Talo				181%+		0,64%+	12%+	
Frutas	Banana	Casca							106,6%+	
	Goiaba	Casca	110%+			40,5%+				
	Laranja	Casca	22,4%+	386%+	137+	604%+		4607%+	57%+	465%+
	Limão	Casca	204%+	143%+	283%+	454%+			1053%+	
	Maçã	Casca	72%+		312%+	242%+	102%+			
	Mamão	Casca	206%+			53%+			67%+	43%+
	Melancia	Casca	39%+			164%+			388%+	

Adaptado de SESI, 2008-programa alimente-se bem: tabela de composição química das partes não convencionais dos alimentos







Massa:

- 1 e ½ xícaras de chá de farinha de trigo
- 2 xícaras de chá de açúcar
- ¾ xícara de chá de maisena
- 3 ovos
- 1 xícara de chá de óleo
- 2 xícaras de chá de casca de abóbora picada
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Cobertura:

- 4 colheres de sopa de leite
- 4 colheres de sopa de chocolate em pó ou cacau
- 4 colheres de sopa de açúcar

PREPARO:

Massa:

- 1. Bata no liquidificador as cascas, ovos e óleo
- 2. À parte, peneire numa tigela a farinha, maisena, açúcar e fermento
- 3. Junte a mistura do liquidificador e misture bem
- 4. Unte uma assadeira média com manteiga e farinha, despeje a massa
- e leve para assar em forno médio.

Cobertura:

- 1. Misture todos os ingredientes e leve ao fogo até ferver e reserve
- 2. Depois do bolo assado, espalhe a cobertura por cima e deixe esfriar.







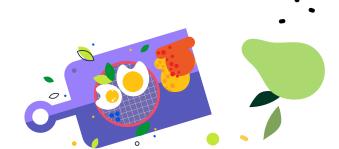


- 1 ½ xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 xícara de chá de sementes de moranga, melão ou melancia secas e moídas em processador ou liquidificador
- 2 colheres de chá de fermento em pó
- ¾ xícara de chá de açúcar refinado
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 2 bananas amassadas
- canela em pó a gosto
- 1 ½ xícaras de chá de iogurte natural
- ½ xícara de chá de manteiga derretida
- 2 colheres de chá de coco ralado

PREPARO:

- 1. Misturar os ingredientes secos (farinha, sementes processadas, açúcar, fermento, coco e bicarbonato);
- 2. Misturar os líquidos: banana esmagada, iogurte, manteiga, além da canela; Misturar tudo bem rapidamente;
- 3. Untar forminhas de muffin com manteiga sem sal e encher com a massa até a borda;
- 4. Assar em forno a 200°C por 25 a 30 minutos.







- Casca de 6 bananas
- 1 unidade cebola
- 1/4 unidade pimentão vermelho
- 2 dentes de alho
- 1 maço de alho-poró
- 1 col sopa shoyo (sem glutamato)
- 1/4 (20g) de tofu defumado
- 1/2 xic de passata de tomate
- 2 colheres sopa vinagre
- 1 colher sopa azeite de oliva
- Temperos como açafrão, orégano, ervas finas de sua preferência
- Sal e pimenta a gosto

PREPARO:

- 1. Descascar as bananas e retirar a parte interna branca das cascas.
- 2. Deixar as cascas de molho com o vinagre e água em um recipiente por cerca de 15 minutos.
- 3. Em uma frigideira, adicione a cebola picada e mexa até dourar. Acrescentar o alho e o alho-poró e refogar.
- 4. Adicionar os temperos como páprica, fumaça em pó, orégano, açafrão e mexer.
- 5. Acrescentar os pimentões e o tofu defumado e deixar refogar por mais 5 minutos.
- 6. Adicionar as cascas picadas conforme desejar e refogar.
- 7. Colocar o shoyo e o molho de tomate e deixar refogando até que as cascas estejam macias, cerca de 10 minutos.
- 8. Finalizar com temperos frescos.





Pesto de rama de cenoura

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de folhas de cenoura (sem os cabos e preferencialmente orgânicas)
- 6 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 dente de alho grande
- 1/4 de colher de chá de sal
- 3 colheres de sopa de oleaginosas ou sementes da sua preferência

PREPARO:

- 1. Em um processador, coloque as folhas de cenoura, azeite, alho e sal e processe até estar tudo bem homogêneo.
- 2. Adicione as oleaginosas ou sementes e processe até tudo estar picado e misturado.
- 3. Coloque sal e temperos da sua preferência.



INGREDIENTES

- 2 berinjelas médias com casca, cortadas em pedaços pequenos
- 1 colher (sobremesa) de orégano
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- 1 cebola média
- 2 dentes de alho amassados
- 1 pitada de pimenta calabresa
- 1 xícara (café) de azeite

PREPARO:

Cozinhar a berinjela em água com um pouquinho de sal e uma colher de sobremesa de vinagre. Depois de bem cozida, a berinjela deve ser escorrida em um coador. À parte juntar todos os temperos, misturar bem e colocar a berinjela que deve estar fria. Misturar tudo muito bem e deixar no tempero. Usar em torradinhas ou pães.





Bolo de laranja com casca

INGREDIENTES

- 2 laranjas médias
- ¾ xícaras (chá) de óleo
- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

PREPARO:

Cortar as laranjas em quatro, retirar as sementes e a parte branca do centro (deixar a casca e o bagaço). Bater no liquidificador as laranjas, o óleo, os ovos e o açúcar. Despejar esta mistura em uma vasilha, acrescentar a farinha de trigo mexendo bem e, por último,o fermento, misturando levemente. Assar em forma untada.

Suflê de casca de beterraba



INGREDIENTES

- 2 copos cheios de casca de beterraba
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 2 ovos
- 1 copo de farinha de trigo
- 1 xícara (de cafezinho) de leite
- temperos verdes
- sal a gosto

PREPARO:

Lavar bem as cascas do legume, antes de descascar. Cozinhá-las usando pouca água. Passá-las no liquidificador e refogar na manteiga e no tempero verde moído. Juntar as gemas, o farelo de trigo, o leite e o sal, mexendo sempre para não criar bolinhas. Por último, colocar as claras batidas em ponto de neve. Mexer levemente e despejar em uma forma untada. Levar ao forno quente. OBS.: As cascas de beterraba poderão ser substituídas por cascas de cenoura, batata, ou chuchu, ou até mesmo, utilizadas misturadas.



Massa:

- 1 xícara (chá) de talos e folhas (espinafre, cenoura, beterraba) cortados e cozidos
- · 1 xícara (chá) de leite
- · 2 ovos
- · 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de manteiga

Recheio:

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 6 xícaras (chá) de talos e folhas bem lavados e picados
- Sal a gosto

PREPARO:

Massa:

Colocar os talos no liquidificador, acrescentar o leite e bater até a mistura ficar homogênea. Passar a massa por uma peneira. Devolver a massa para o liquidificador e acrescentar os ovos. Adicionar farinha, sal e manteiga e reservar a massa.

Recheio:

Colocar o óleo numa panela. Acrescentar a cebola e o alho e deixar dourar. Acrescentar os talos e as folhas e água se necessário. Juntar o sal, tampar a panela e deixar cozinhar.

Montagem da panqueca:

Colocar a massa na frigideira, espalhar bem e deixar dourar dos dois lados. Rechear as panquecas.









Massa:

- 1 1/2 colher (sopa) de fermento biológico
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 xícara (chá) água morna
- 5 colheres (sopa) de óleo
- 1/2 colher (sopa) de sal
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 gema

Recheio:

- 1 1/2 xícara (chá) de cebola picada
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 3 xícaras (chá) de folha de couve-flor
- sal a gosto

PREPARO:

Massa:

Dissolver o fermento no açúcar e juntar a água morna, o óleo, o sal e a farinha aos poucos, até a massa soltar das mãos. Cobrir e deixar descansar por 30 minutos. Abrir a massa em círculos com aproximadamente 15 cm, colocar o recheio, fechar as esfihas, pincelar com a gema batida e levar para assar em assadeira enfarinhada, em forno pré-aquecido, até dourar.

Recheio:

Refogar a cebola no azeite e acrescentar as folhas de couve-flor picadas e o sal.









Assado de cascas de chuchu

INGREDIENTES

Massa:

- 4 xícaras de chá de cascas de chuchu, bem lavadas, picadas e cozidas;
- 2 colheres de sopa de queijo ralado;
- 1 xícara de chá de pão amanhecido molhado na água ou no leite;
- 1 cebola pequena;
- 1 colher de sopa de óleo;
- 2 ovos inteiros batidos;
- Sal a gosto.

PREPARO:

Bater as cascas no liquidificador. Colocar a massa obtida em uma tigela e misturar o restante dos ingredientes. Untar um refratário ou uma forma com óleo ou manteiga.

Despejar a massa e levar para assar até que esteja dourada. Servir quente ou frio. Esta receita pode ser enriquecida, juntando à massa uma lata de sardinha ou atum desfiados.

Observação: podem também ser utilizadas as cascas de outros ingredientes: cenoura, abóbora, rabanete, beterraba, nabo ou talos de agrião, couve, brócolis etc. (refogados ou cozidos).







Quer ficar por dentro de todas as novidades do Dietbox?

Faça parte da maior comunidade de nutricionistas do Brasil também nas redes sociais.

dietbox.me

dietbox-brasil

f dietbox.me

n dietbox_me

dietbox.me

DietboxMe

/dietboxsoftwaredenutricao