

# Aproveitamento TOTAL dos alimentos

## Ovo é um super alimento (isso, quase todo mundo sabe)

Mas você sabia que a casca pode virar uma farinha super nutritiva?

### Como fazer...

- O primeiro passo é simples: ao quebrar um ovo para fazer qualquer alimento, guarde as cascas ao invés de jogá-las fora;
- Lave as cascas de ovo em água corrente, para tirar restos da clara, da gordura e da membrana dela. Não pode sobrar nada da parte mole do ovo;
- Coloque as cascas limpas no forno a no mínimo 180 graus por uma hora, ou até as cascas darem uma escuridão;
- Triture as cascas no liquidificador;
- Caso o resultado não seja um pó bem fino, você pode complementar o processo usando um pilão (por exemplo, um copo de fazer caipirinha);

### Por que é importante triturar bem?

Porque se ficarem pedaços inteiros de casca, eles ficam com uma textura desagradável e podem machucar as gengivas de quem for comer.



### Usos e aplicações

Uma vez pronta, a farinha pode ser adicionada a qualquer prato. Ela praticamente não tem sabor. Seu papel é aumentar as qualidades nutricionais da comida.

### Benefícios nutricionais

A farinha de casca de ovo é rica em...

- Cálcio. Ajuda a prevenir a osteoporose e é importante para a saúde também dos dentes.
- Magnésio, que tem um papel fundamental no metabolismo dos carboidratos e lipídios. É importante no controle de doenças como o diabetes.
- Potássio, essencial para a prevenção de doenças cardiovasculares, para a saúde mental e nervosa e para a regulação do organismo.

Posso fazer em grandes quantidades?

**Sim!**

Este é um alimento seco, que tem um longo prazo de validade. Se guardado em um pote fechado, sem umidade e sem luz, pode durar até seis meses.

# Benefícios da ABÓBORA

- Melhora a saúde dos olhos, pele, unhas e cabelos;
- Rica em antioxidantes;
- Rica em vitaminas A, C e E, ferro, cálcio, magnésio, potássio e proteínas;
- Rica em fibras;
- Fortalece o sistema imunológico;
- Auxilia na perda de peso;
- Fortalece o sistema imunológico.



A abóbora pode ser refogada com casca e tudo. Mas se você quiser cozinhar apenas a polpa (o "miolo"), e reaproveitar as outras partes, existem algumas soluções bem criativas:



## Casca

Depois de limpa, deve ser cortada em tiras ou em quadrados. Aí é só temperar com sal, orégano e um fio de óleo, e assar no forno. O resultado é um salgadinho que pode acompanhar



## Sementes

Depois de limpas, podem ser torradas com sal e usadas em pães.

Você pode também triturá-las no liquidificador e misturá-las com farinha de mandioca.



## Miolo

Também chamados de "fiapos": lave-os, cozinhe-os com uma batata, tempere e faça um creme.



## Carne "vegana" de CASCA DE BANANA

### INGREDIENTES

- De 9 a 10 cascas de banana (ao ponto, nem verdes e nem maduras demais).
- Uma cebola;
- Dois dentes de alho;
- Uma colher de sopa de óleo ou azeite;
- Temperos a gosto (sal, orégano, páprica, alecrim, lemon pepper, etc.)
- Uma colher de sopa de coloral;

### COMO FAZER

- Assim que você descascar as bananas, separe as cascas e lave-as bem. **Guarde-as de um dia para o outro.** Não dá para usar cascas de bananas recém-consumidas na hora.
- No dia seguinte, raspe a parte branca de dentro das cascas;
- Corte as cascas em tiras e corte as tiras ao meio;
- Em separado, pique a cebola e o alho, refogue-os no azeite ou óleo e tempere com o sal e os temperos do seu gosto;
- Misture tudo e refogue bem até que as cascas fiquem douradas. Acrescente um pouco de água para que se forme um molho.

### BENEFÍCIOS DA BANANA

- Fonte de energia muscular;
- Acalma o sistema nervoso;
- Controla a compulsão por doces;
- Alto teor de cálcio e potássio;
- Rica em magnésio, evita câimbras;
- Evita a insônia;
- Alivia a TPM;
- Combate a anemia;
- Reduz o nível de colesterol;
- Rica em fibras, normaliza a função intestinal.

## Pimenta de semente de mamão

### COMO FAZER

- Lave bem as sementes em uma peneira ou coador grande e coloque para secar em papel-toalha;
- Guarde por uma semana em um lugar seco;
- Torre-as em uma frigideira sem óleo, no fogão;
- Triture no liquidificador ou no pilão de socar;
- Penere e guarde em um pote, fora da geladeira.

## Benefícios da Semente de mamão



# Receitas aproveitando talo e folhas da **Beterraba**

A beterraba é um alimento rico em vitaminas A, B1 e B2, betalaína, carotenoides, flavonoides (esses três, poderosos antioxidantes), óxido nítrico e uma série de outros nutrientes.

## **BENEFÍCIOS:**

- Ajuda na prevenção ao câncer;
- Diminui a pressão arterial;
- Ajuda a prevenir a anemia;
- Previne o envelhecimento precoce;
- Os antioxidantes têm um papel importante na manutenção da saúde do coração, e as fibras (em especial, a celulose) reduzem a absorção de colesterol pelo organismo;
- Os antioxidantes previnem problemas nos pulmões e no fígado e podem melhorar a qualidade de vida, inclusive, de pessoas com hepatite;
- Promove a saúde dos músculos, melhorando o rendimento do corpo em exercícios físicos, em treinos, no trabalho pesado e também nas tarefas do dia a dia.



## **Bolinho de folha de beterraba**

### **INGREDIENTES**

- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de água
- 1 cebola picada
- 1 copo de folhas de beterraba cortadas
- 7 colheres de sopa de farinha de trigo
- Cheiro-verde e sal a gosto

### **MODO DE PREPARO**

- Misture tudo em uma massa, e frite os bolinhos feitos dela.



## **ou transforme as folhas em Omelete!**

### **INGREDIENTES**

- 3 ovos;
- Folhas de beterraba;
- Sal;

### **MODO DE PREPARO**

- Pique e cozinhe as folhas de beterraba;
- Bata os ovos e tempere-os com sal;
- Acrescente as folhas de beterraba picadas;
- Despeje a mistura em uma frigideira;
- Assim que dourar dos dois lados, desligue o fogo.

## **Até mesmo o talo rende um refogado!**

### **INGREDIENTES**

- 1 xícara de talo de beterraba picado;
- Meia xícara de cebola picadinha;
- Meia xícara de salsinha ou tempero verde picado;
- 2 colheres de sopa cheia de farinha de mandioca torrada;

### **MODO DE PREPARO**

- Misture tudo e tempere com sal e suco de meio limão.



**Batata Doce** carboidrato

Previne doenças cardiovasculares

Melhora inflamações

Faz bem para pele

100g = 120 calorias

Cozinhe a vapor

Auxilia no tratamento da diabetes

Age na formação de dentes e ossos

Fornecer energia

REMEDIO-CASEIRO.com

## Você sabia que...

... a batata doce com casca pode virar um salgadinho delicioso?

Lave bem as batatas, corte-as em rodela finas e tempere com sal ou com os temperos que quiser. Depois, asse na Air Fryer ou no forno até que elas fiquem crocantes.



## Você ainda JOGA FORA a CASCA da BATATA?

Dá para fazer salgadinhos também da casca da batata tubérculo (amarela).

Você vai descascar batatas? Antes, lave-as. E não jogue fora as cascas! Ao invés disso, tempere-as com sal e um fiozinho de azeite, e coloque-as para assar na Air Fryer ou no forno!

ou, se preferir...

**Faça um creme.** Para isso, basta jogar as cascas lavadas em uma panela com água, sal e temperos da sua preferência, e cozinhar. Você pode adicionar também uma cenoura picada com casca e tudo! Após cozinhar, triture tudo no liquidificador.

**Batata** tubérculo

Melhora o funcionamento cerebral

Previne doenças cardiovasculares

Melhora o sono

Fornecer energia

Cuida da pele

Fortalece o sistema imunológico

Favorece a saúde dos ossos

Evita câimbras

REMEDIO-CASEIRO.com



Outra ideia:

## Tempero de cascas de CEBOLA E ALHO

Basta torrar as cascas (no forno) e depois triturá-las no liquidificador junto com sal. O resultado será um tempero natural que pode ser usado em qualquer preparo. Como o sabor do tempero (cebola e/ou alho) é forte, você vai conseguir dar gosto à comida sem precisar "carregar" tanto no sal em si.

# Cenoura

## Folha

### Chá

É só colocar na água, misturando o suco de meio limão, e ferver.

Tem efeito diurético.

### Suco

Triture no liquidificador as folhas misturadas com o suco de uma laranja e água.

### Bolinho

- Pique as folhas de um molho (ramo) de cenoura;
- Adicione seis colheres de sopa de farinha de trigo, dois ovos, uma colher de óleo, água e sal;
- Miture tudo até fazer uma massa. Depois, frite bolinhos a partir dela.

### Tempero

O ramo de cenoura pode ser usado como substituto da salsinha.

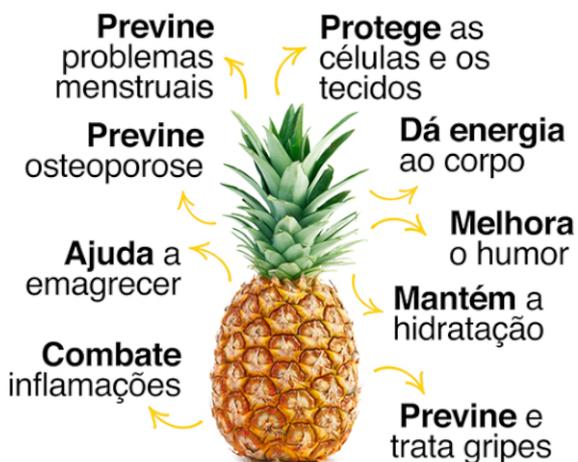
## Casca

- Pode ser temperada com óleo e sal, e assada.
- Pode ser triturada no liquidificador para fazer um suco.
- Pode ser picada, refogada e misturada no arroz.

## Talo

Pique e misture com farinha de mandioca para fazer farofa.

## Abacaxi fruta tropical



## O que fazer com a casca do abacaxi?

Lave a fruta antes de descascar. Coloque a casca no liquidificador com água e um pouco de açúcar, e triture.

Agora é só passar por um coador.

O bagaço que sobra, você pode aproveitar para fazer uma chimia:

- Em uma panela, coloque uma xícara de açúcar e leve ao fogo até derreter;
- Agora adicione uma xícara de água, para fazer uma calda;
- Adicione uma pimenta dedo-de-moça picada, sem as sementes;
- Misture o bagaço da casca do abacaxi;
- Se quiser, você pode adicionar ainda uma colher de canela;
- Deixe tudo ferver até que adquira a textura da chimia.

Pronto! Você acaba de fazer um delicioso e nutritivo suco!



# Como aproveitar a casca do chuchu?

## Faça uma torta-pão!

### INGREDIENTES

- Cascas de dois ou três chuchus;
- Três pães franceses (cacetinhos) amanhecidos;
- 400ml (duas xícaras de chá) de água morna ou leite;
- Uma colher de sopa de margarina ou 3 colheres de óleo/azeite;
- Uma colher de chá de fermento em pó;
- Uma cebola pequena;
- Um dente de alho;
- Dois ovos;
- Sal;

### MODO DE FAZER

- Pique os pães e coloque-os em uma tigela com o leite ou água morna e deixe a mistura maturando enquanto faz o resto;
- Em uma panela, refogue a cebola e o alho até dourar;
- Pique as cascas de chuchu e acrescente ao refogado de cebola e alho;
- Tempere o refogado com sal e refogue a mistura até dourar as cascas (por uns três minutos);
- Adicione duas colheres de água à panela e cozinhe até que as cascas amoleçam. Depois, deixe esfriar;
- Agora, pegue os pães umedecidos lá do começo e coloque no liquidificador com os ovos e o fermento. Bata por um minuto ou até obter uma mistura homogênea (uma massa);
- Misture a massa com o refogado de cascas e transfira tudo para uma forma untada com o óleo ou margarina;
- Leve a forma ao forno aquecido a 180 graus por 30 minutos ou até dourar;
- Quando ficar pronto, retire do forno e sirva.



- **Fortalece o sistema imunológico;**
- **Melhora a visão;**
- **Ajuda a prevenir o câncer;**
- **Combate a prisão de ventre;**
- **Melhora a saúde da pele.**

## 8 BENEFÍCIOS CHUCU



## ...ou uma deliciosa farofa!

### INGREDIENTES

- Duas cascas de banana;
- A casca de um chuchu;
- Meia cebola grande;
- Um dente de alho;
- Talos de beterraba e couve;
- Farinha de mandioca torrada;
- Uma colher de óleo ou azeite;
- Sal;
- Se quiser, outros temperos da sua preferência.

### COMO FAZER

- Pique todos os ingredientes;
- Refogue-os em uma panela com o óleo/azeite até dourar;
- Tempere com sal e os temperos que quiser;
- Acrescente a farinha de mandioca;
- Refogue mais um pouco e mexa, até a mistura ficar seca.

## Bolo de casca de manga

### INGREDIENTES

- Três ovos;
- Casca de duas mangas;
- Uma xícara de chá de açúcar;
- Duas xícaras de farinha de trigo;
- Meia xícara de água;
- Duas colheres de manteiga ou margarina, ou 100ml de azeite;
- Uma colher de sopa de fermento em pó.

### COMO FAZER

- Coloque as cascas, os ovos, a manteiga/óleo, o açúcar e a água. Bata até virar uma mistura homogênea;
- Coloque essa massa em uma tigela e misture a farinha e o fermento;
- Unte uma forma e coloque nela a massa.
- Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus até que a massa esteja dourada (uns 35 minutos mais ou menos);
- Pronto!