



Medida Certa



PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL EM GOIÁS



SUS

Sistema  
Único  
de Saúde

SECRETARIA  
DE ESTADO DA SAÚDE

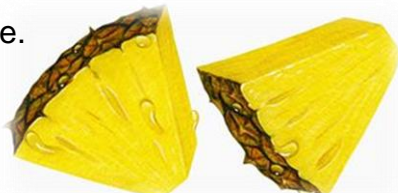
GOVERNO DE  
GOIÁS

## ≡ Em tempos de contenção não há espaço para o desperdício ≡

O ano de 2015 começou às sombras de contenção de água e despesas. E por isso devemos contar com toda a nossa criatividade e encontrar formas para não desperdiçarmos os alimentos que compramos e a água que precisamos. No Brasil os desperdícios nos domicílios são de grande relevância um exemplo são os 37 quilos de hortaliças desperdiçadas por pessoa a cada ano, o que representa 4 bilhões de reais, em termos financeiros, para o país.



Para tanto nessa semana vamos descobrir formas de aproveitar os alimentos que estão em nossas cascas utilizando partes que muitas vezes são jogadas fora, vamos falar sobre: "Aproveitamento Integral dos Alimentos". Aprender a utilizar um alimento integralmente além de trazer benefícios econômicos contribui muito nutricionalmente.



Cascas, talos e sementes são ricas em fibras e minerais muitas vezes mais do que em partes ditas comestíveis;

→ Cascas possuem alto teor de fibras;

→ As folhas verdes da couve-flor contém mais ferro do que a couve manteiga;

→ As folhas da cenoura e da beterraba também são ricas em minerais e podem ser consumidas como saladas ou refogadas;

→ As cascas de frutas como a melancia, banana, mamão, manga, laranja e maracujá, as quais podem ser utilizadas no preparo de doces, compotas e farinhas, em preparações como bolos ou sucos .



# ≈ APROVEITANDO OS ALIMENTOS ≈

## BRIGADEIRO DE CASCA DE BANANA

### Ingredientes

- 3 cascas de banana em tiras
- Água
- 1 Xicara de açúcar
- 2 Colheres de sopa de margarina
- 4 Colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 Xicara de leite morno
- 1 Xicara de leite em pó
- 2 Colheres de sopa de achocolatado
- 1 Xicara de granulado

### Modo de preparo

Coloque em uma panela as cascas com açúcar, e cozinhe até ficar em consistência pastosa. Acrescente todos os ingredientes, exceto o granulado. Deixe esfriar faça as bolinhas e passe no granulado.



## SUCO DE CASCA DE ABACAXI

### Ingredientes

- 1 abacaxi inteiro com casca;
- 700ml de água filtrada;
- Açúcar a gosto. Comentário: Como usei o açúcar mascavo, meu suco ficou mais escuro que o normal.

### Modo de preparo

Lave bem a casca de todo o abacaxi com uma escova; Descasque o abacaxi como de costume, reserve a polpa e separe a casca, desprezando a coroa e o fundo da fruta; Ferva a casca em água e deixe esfriar; Adicione a casca fervida e a água mais açúcar no liquidificador; Coe o suco e sirva-se.



## SUFLÊ DE FOLHAS

### Ingredientes

- 2 Xícaras (chá) de folhas de beterraba, brócolis, cenoura, rabanete bem lavadas, cozidas e picadas
- 1 Xicara (chá) de leite
- 2 Colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 Colher (sopa) de margarina ou óleo
- 3 Ovos
- Sal a gosto

### Modo de preparo

Misturar o leite, a farinha de trigo e a margarina ou óleo. Levar ao fogo mexendo sempre até engrossar. Retirar do fogo, acrescentar as gemas e as folhas misturando bem. Colocar as claras em neve misturando cuidadosamente. Levar ao forno para assar em forma untada até dourar



## TORTA COM CASCA DE ABÓBORA E TALOS

### Ingredientes

- 1 Colher (de sobremesa) de fermento em pó
- ½ Xicara (de chá) de talo de couve picado
- ½ Xicara (de chá) de talo de agrião picado
- ½ Xicara (de chá) de talo de brócolis picado
- ½ Xicara (de chá) de Salsa picada
- 1 Xicara (de chá) de casca de abóbora
- 3 Xícaras (de chá) de farinha de trigo
- 50g de parmesão ralado
- 300 ml de leite
- 1 Cenoura ralada
- ½ Copo de óleo
- 1 Cebola
- 1 Dente de alho
- 3 Ovos
- Sal a gosto

### Modo de preparo

Recheio: refogue a cebola, o alho, os talos e a cenoura.

Massa: Bata no liquidificador os ovos, a casca da abóbora, o óleo, o queijo, o leite e o sal.

Coloque em uma vasilha e misture o trigo, o fermento em pó e o recheio. Coloque em uma assadeira untada e enfarinhada. Asse em forno quente por cerca de 25 minutos.

