

## Talos



Agrião



Beterraba



Brócolis



Couve



Salsa

Contêm fibras e devem ser aproveitados em patês, refogados, recheios, feijão e sopa

Contêm grande concentração de ferro, cálcio e vitamina C

## Cascas



Batata



Mandioquinha



Laranja



Frutas

Podem ser assadas em forno ou fritas em óleo quente. Sirva como aperitivo

É rica em cálcio e pode ser usada caramelizada – ou em pratos doces à base de leite, como arroz doce e cremes

Com as cascas das frutas, pode-se preparar sucos batendo-as no liquidificador. O que sobra na peneira pode ser aproveitado para preparar brigadeiros e bolos

## Entrecasca



A parte branca (entrecasca) da **melancia** e do **melão** são ricas em fibras e potássio e podem ser usadas para fazer doces e em recheios salgados

## Folhas



As folhas da **cenoura** são ricas em vitamina A e devem ser aproveitadas para fazer bolinhos, sopas ou picadinhos em saladas

## Água



A água do cozimento das **batatas** e **beterraba** concentra vitaminas hidrossolúveis. Aproveite-a para purês, arroz e gelatinas

# CURIOSIDADES

É importante ficar atento para o máximo de aproveitamento de legumes, verduras e frutas. A tabela de composição química das partes não convencionais dos alimentos do Programa Alimente-se Bem, desenvolvido pelo SESI, em parceria com a Unesp (Universidade Estadual Paulista) de Botucatu (SP), mostra o valor nutritivo de cascas, folhas e talos de alimentos que normalmente são descartados.

Confira alguns exemplos:

**Brócolis** – pode ser consumido na sua totalidade: flor, folhas e talos. Possui grande quantidade de fibras, sendo também fonte de ferro, vitamina E, fósforo e potássio.



**Couve-flor** – suas flores brancas são rodeadas por folhas ricas em carotenóides e cálcio, que podem ser utilizadas em refogados, sopas e no preparo de outros pratos.



**Espinafre** – possui nutrientes como ferro, potássio, cálcio, magnésio, vitaminas C e A, carotenóides e fibras. Seus talos são ricos em fósforo e vitamina C.



**Manga** – rica em carotenóides, vitamina C, vitamina E, potássio e ferro e em pectina, fibra solúvel importante no controle do colesterol. Sua casca apresenta quase o dobro de carotenóides e pode ser utilizada em diversos pratos culinários.



**Banana** – fonte de energia, rica em vitamina B6 e potássio, sua casca também é nutritiva e possui duas vezes mais potássio quando comparada à polpa.



**Maracujá** – o suco do maracujá é rico em vitamina C, mas a parte branca da casca é rica em fibra solúvel e pode ser utilizada para preparar doces, saladas e purês.



**Melão** – possui baixa caloria e alto teor de potássio. Suas cascas podem ser utilizadas em pratos culinários e são ricas em nutrientes como cálcio e fósforo.



**Cenoura** – rica em carotenóides, vitamina C, vitamina E, fibras, potássio, cálcio, magnésio entre outros nutrientes, suas folhas podem ser consumidas em saladas ou refogadas, que são fontes de nutrientes importantes como ferro e cálcio.



**Melancia** – fornece vitaminas A e C, potássio e outros minerais. Possui carotenóide com ação antioxidante, o que protege as células contra os radicais livres, prevenindo alguns tipos de câncer. Sua casca possui cinco vezes mais potássio quando comparada à polpa e alto teor de fibras.

