

Nosso projeto será apresentado neste livro, a partir das receitas de aproveitamento integral dos alimentos. Aqui, você aprende uma das maneiras de reduzir o lixo em nosso planeta e ter uma vida mais saudável, aproveitando todos os nutrientes.

Delicie-se com essa seleção de receitas maravilhosas, que colaboram com o ambiente e com a sua saúde.

Livro de Receitas

*Nada se perde,
tudo se **COZINHA!***





Prefácio:

Este livro de receitas foi realizado no 2º e 3º trimestres do ano de 2017 pelos alunos da turma 601 do Colégio da Companhia de Santa Teresa de Jesus, orientados pelas professoras Bárbara Lacerda, Cris Ribeiro, Denise Maurmo e Vivian de Souza.

O trabalho feito objetiva desenvolver, de forma construtiva e prazerosa, os conhecimentos dos alunos em números fracionários e decimais, envolvendo os conceitos de proporcionalidade. Visa, também, conscientizar os alunos sobre aproveitamento integral e reaproveitamento de alimentos.

Turma 601



Amanda de Almeida Marques Ferreira
Ana Beatriz Ribeiro Figueiredo
Ana Clara de Almeida Amaral
Ana Laura Abreu Leite
Bruna Favarini Campos da Costa
Davi Nunes de Oliveira Moraes
Enzo Rodrigues Taveiros Darski
Eric Ferreira Rezende
Ermelinda Sati Alves Okuno
Igor Cotta Jaeger
Julia Camacho
Lua Viviani de Oliveira
Lucas do Rego Monteiro Abecassis
Lucas Feitoza Moreno Pedrosa
Máira Louise Rego Humbles
Maria Clara Longo Belfort Bastos
Maria Clara Marques da Cruz Faria
Maria Luisa Sobreira Seabra Mendes
Pedro Henrique de Lima Vasconcelos
Priscila Barbosa Juvenal
Sofia Simões Pires de Araújo
Erick Tortora de Freitas



Etapas do Trabalho:

- Visita orientada ao Centro de Reciclagem da UFRJ;
- Vídeo ilustrativo sobre o aproveitamento integral do alimento;
- Consulta de sites sobre aproveitamento integral e reaproveitamento de alimentos;
- Pesquisa em dupla realizada pelos alunos sobre receitas culinárias usando estes princípios;
- Pesquisa para investigar a biodiversidade dos alimentos;
- Formatação da receita escolhida por cada dupla;
- Eleição de uma imagem pesquisada na internet para a confecção da capa do livro.



Agradecimentos

Agradecemos a todos que direta ou indiretamente contribuíram para confecção deste livro de receitas, assim como farão a divulgação desta proposta de trabalho.

Agradecemos , especialmente, a equipe da mecânica pela reprodução deste livro.



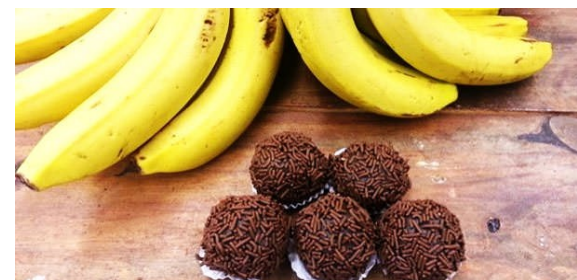
Brigadeiro de casca de banana

Ingredientes:

- *Uma lata de leite condensado;
- *1 colher (sopa) de manteiga sem sal;
- *4 colheres (sopa) de chocolate amargo em pó;
- *Casca de 2 bananas;
- *Chocolate granulado para confeitaria.

Modo de preparo:

Pique as cascas da banana. Bata todos os ingredientes no liquidificador e leve a mistura ao fogo brando, mexendo sempre até o brigadeiro soltar do fundo da panela. Deixe esfriar, enrole e passe no chocolate granulado.



Lucas Feitoza e Igor



DOCE DE CASCA DE LARANJA

INGREDIENTES

6 laranjas

Açúcar (o mesmo peso das cascas)

Cravo e canela em pau a gosto



MODO DE PREPARO

Raspar (passar a faca) o sumo das laranjas;

Retire a casca;

Para retirar a casca, corte as laranjas em quatro e retire os gomos;

Use só a casca com a parte em branco;

Deixar de molho em água de um dia para outro;

Trocar a água várias vezes;

Cortar as cascas pelo meio, depois em fatias finas;

Põe em panela, cobre com água e ferve por mais ou menos 15 min

Escorrer a água;

Pesar;

Colocar o mesmo peso das cascas em quantidade de açúcar, o cravo e a canela;

Levar ao fogo para apurar.

Erick e Lucas



Reaproveitamento alimentar

Diariamente, são desperdiçadas grandes quantidades de alimentos de alto valor nutritivo, que poderiam ser reaproveitados para suprir a necessidade diária de nutrientes do nosso organismo. As partes que normalmente desprezamos no preparo dos alimentos como cascas, folhas, sementes e talos, são muitas vezes mais nutritivos do que a parte dos alimentos que normalmente consumimos. Quando utilizamos o alimento integralmente, além de economia, fazemos bem para a saúde e evitando o desperdício. É muito importante que sejam tomados cuidados de higiene ao utilizar os alimentos integralmente pois as cascas, por exemplo, estão diretamente expostas a agrotóxicos e outros agentes nocivos.



A dica é lavar bem as verduras, os legumes e as frutas e deixá-los mergulhados durante 15 minutos em solução clorada. Para preparar a solução clorada, adicione uma colher de sopa de água sanitária (sem cheiro) a um litro de água. Os alimentos que podem ser aproveitados integralmente são:

- Folhas: cenoura, beterraba, batata doce, nabo, couve-flor, abóbora, mostarda, hortelã e rabanete;
- Cascas: batata inglesa, banana, tangerina, laranja, mamão, pepino, maçã, abacaxi, berinjela, beterraba, melão, maracujá, goiaba, manga, abóbora;
- Talos: agrião, couve-flor, brócolis;
- Entrecascas: melancia, maracujá;
- Sementes: abóbora, melão, jaca;
- Pão amanhecido.

Quando você cuida da saúde e se alimenta de forma equilibrada, a vida tem mais qualidade e sabor.



DOCE DE CASCA DE BANANA

INGREDIENTES

5 copos de casca de banana nanica

2 e 1/2 copos de açúcar

Água o suficiente



MODO DE PREPARO

Cozinhe as cascas em pouca água, até amolecerem;

Retire do fogo, escorra, reserve a água do cozimento e deixe esfriar;

Bata as cascas e o caldo no liquidificador e passe por uma peneira grossa;

Junte o açúcar e leve novamente ao fogo lento, mexendo sempre, até o doce desprender do fundo da panela.

Erick e Lucas



Hambúrguer vegano de casca de banana

Ingredientes:

3 cascas de banana nanica;

4 colheres (de sopa) de pimentão vermelho;

3 colheres (de sopa) de cebola;

2 colheres (de chá) de alho picado;

4 colheres (de sopa) de azeite;

3/4 de xícara
de farinha de trigo;

Cominho, sal e pimenta a gosto;

Modo de preparo:

Coloque tudo, menos a farinha, no processador e processe por uns 10 minutos – ou até que fique uma pasta. Incorpore a farinha até dar o ponto. Faça hambúrgueres e frite-os no azeite de oliva, até que fiquem dourados dos dois lados.



Receitas



1. Pizza de talos de brócolis
2. Macarrão com ramas de cenoura
3. Cupcake de banana com casca
4. Cupcake de casca de maçã
5. Bolinho de casca de batata
6. Bolo de casca de mamão
7. Quiche espinafre e alho poró (talos e folhas)
8. Doce de casca de melancia
9. Geleia de casca de melão
10. Bolo de laranja com casca
11. Cocada de casca de melancia
12. Sorvete de casca de manga
13. Pudim de casca de tangerina
14. Torta salgada de casca de abóbora com recheio de talos
15. Batata frita com casca
16. Geleia de banana com casca
17. Sorvete de casca de limão
18. Hambúrguer vegano de casca de banana
19. Doce de casca de banana
20. Doce de casca de laranja
21. Brigadeiro de casca de banana

Ana Laura e Lua



Pizza de talo de brócolis

Ingredientes :

Massa

- 6 xícaras (chá) de talos de brócolis
- água o suficiente
- 6 dentes de alho
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 ovo cozido
- 50 g de muçarela ralada
- 1/2 tomate fatiado

Modo de preparo:

Para o recheio, lave e pique os talos dos brócolis. Ferva até que fique al dente. Depois escorra-os bem e reserve. À parte, doure o alho no óleo. Retire o alho e reserve. Refogue no óleo os talos de brócolis e reserve. Monte a pizza, espalhando pela massa pré-assada os talos, o alho frito, o ovo picado e a muçarela. Decore com as rodellas de tomate e leve para assar.



Amanda e Maria Clara Bastos



MODO DE PREPARO

1. Numa tigela coloque 1 lata de leite condensado, $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de suco de limão e misture bem até engrossar. Reserve.
2. Coloque numa batedeira 3 claras e bata bem até ficar em ponto de neve. Com a batedeira ainda ligada, adicione, aos poucos, 3 colheres (sopa) de açúcar até formar um merengue. Desligue a batedeira, acrescente 1 caixinha de creme de leite e misture.
3. Transfira esta mistura para a tigela com a mistura de leite condensado e limão (reservado acima), acrescente 2 colheres (sopa) de raspas de limão e misture delicadamente.
4. Transfira este creme para um recipiente e leve ao freezer por +/- 4 horas. Retire do freezer e sirva em seguida.

Ana Laura e Lua



SORVETE DE CASCA DE LIMÃO



INGREDIENTES:

- 1 lata de leite condensado
- ½ xícara (chá) de suco de limão (120 ml)
- 3 claras
- 3 colheres (sopa) de açúcar (60 g)
- 1 caixinha de creme de leite
- 2 colheres (sopa) de raspas da casca de limão



Macarrão com ramas de cenoura

Ingredientes:

- 2 ½ xícaras de chá de macarrão parafuso
- 6 dentes de alho
- ½ xícara de chá de cebola
- 3 colheres de sopa de óleo
- 2 xícaras de chá de talos de agrião
- 1 xícara de chá de ramas de cenoura
- sal a gosto

Modo de preparo:

Cozinhe o macarrão e reserve. Em uma panela, doure o alho e a cebola no óleo. Acrescente os talos, as ramas e refogue. Junte o macarrão e verifique o sal.





CUPCAKE DE BANANA COM CASCA

Ingredientes:

- *1 xícara e ½ de farinha de trigo integral;
- *1 xícara e ½ de açúcar mascavo;
- *1 colher de sobremesa de fermento em pó;
- *1 xícara de leite;
- *1 colher de sopa de margarina;
- *2 cascas de bananas;
- *1 ovo;



Modo de preparo:

- *bater no liquidificador o leite, a margarina, a gema, o açúcar e a casca de banana;
- *em seguida, despejar o creme batido à farinha de trigo, misturando até obter uma massa homogênea;
- *bater a clara em neve e adicionar a massa, e por último, o fermento em pó;
- *despejar a massa em forminhas de papel para mini cupcakes e levar ao forno por 20 min;

Ana Clara e Priscila



Geleia de banana com casca

Ingredientes:

- 1 kg de casca de banana
- 1 kg de açúcar
- 1 colher (sopa) de caldo de limão
- 1 xícara (chá) de água.



Modo de fazer

Levar as cascas com a água para cozinhar. Quando amolecer, bater no liquidificador. Colocar em uma panela, acrescentar o limão e o açúcar e levar ao fogo para cozinhar. Mexa bem até soltar do fundo da panela. Retirar do fogo e deixar esfriar

Ermelinda e Maria Clara Marques



Batata frita com casca



Ingredientes:

- Batata com casca;
- Sal;
- Óleo.

Modo de Preparo:

Lavar muito bem as batatas. Cortar em rodela fina. Depois de enxutas, frite em gordura quente. Tempere com sal.

Ermelinda e Maria Clara Marques



Cupcake de casca de maçã

Ingredientes:

- *3 ovos;
- *3/4 xícara (chá) de azeite extra virgem;
- *cascas de 2 maçãs;
- *1 ½ de açúcar mascavo;
- *1 ½ de farinha de trigo;
- *1 colher de sopa de canela em pó;
- *1 colher de sopa de fermento em pó;



Modo de preparo:

- *No liquidificador ,bata os ovos, o azeite e as cascas de maçã;
- *Em outro recipiente, misture a canela, o fermento, a farinha e o açúcar;
- *Junte ambas as misturas, mexa bem e despeje nas forminhas;
- * Em forno preaquecido ,asse por 30 minutos a cerca de 180 graus.

Ana Clara e Priscila



BOLINHO DE CASCA DE BATATA

INGREDIENTES

2 xícaras de chá de casca de batata;
2 xícaras de chá de farinha de trigo;
2 colheres sopa de salsinha picadinha;
1 colher de sobremesa de fermento em pó;
2 ovos;
Sal a gosto;
Óleo para fritar.



MODO DE PREPARO

Lavar bem as cascas de batatas;
Depois levar para cozinhar;
Depois de cozidas, batê - las no liquidificador;
Em seguida, coloque as cascas batidas na tigela e acrescente os ovos, a farinha de trigo, a salsinha, o sal e o fermento em pó;
Misture muito bem;
Coloque o óleo na panela, leve ao fogo e deixe ficar bem quente;
Modele os bolinhos com o auxílio de uma colher e frite até ficar dourado;
Coloque em papel toalha para escorrer bem o óleo.

Davi e Pedro Henrique



Modo de fazer:

Recheio

Refogue a cebola, o alho, os talos e a cenoura. Reserve.

Massa

Coloque os ovos, a casca de abóbora, o óleo, o queijo ralado, o leite e o sal no liquidificador. Despeje a massa em uma vasilha e misture o trigo, o recheio e o fermento em pó. Leve ao forno por 30 minutos em forma previamente untada com margarina ou óleo e farinha de trigo.



Eric e Enzo



Torta salgada de casca de abóbora com recheio de talos

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 3 ovos;
- 1 xícara (chá) de casca de abóbora;
- 1 xícara (chá) de talo de couve e salsa;
- 1 cenoura ralada;
- ½ copo de alho;
- ½ pacote de queijo ralado (50 g);
- 1 cebola pequena;
- 1 dente de alho;
- 250 ml de leite;
- Sal a gosto;
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó.



Bolo de Casca de mamão

Ingredientes:

Três xícaras de chá de casca de mamão;
Duas xícaras de chá de água;
Cinco ovos;
Duas xícaras de chá de açúcar;
Três xícaras de chá de farinha de trigo;
Uma colher de sopa fermento em pó;
Uma colher de sopa de margarina.



Modo de preparo:

Lave o mamão, descasque e utilize 3 xícaras de casca para fazer o bolo;
Leve as cascas ao fogo em uma panela com a água;
Deixe ferver e depois de frio bata no liquidificador;
Reserve;
Bata as claras em neve e reserve, na geladeira;
Bata as gemas com o açúcar e junte aos poucos a farinha de trigo, intercalando com o mamão batido;
Acrescente as claras em neve e, por último, o fermento
Despeje em forma untada;
Leve para assar em forno médio pré-aquecido.

Davi e Pedro Henrique



Quiche de espinafre e Alho Poró (Talos e folhas!)



INGREDIENTES

MASSA

1 xícara de farinha arroz integral
1/2 xícara polvilho doce
4 colheres (sopa) farinha de linhaça
1/4 xícara de azeite de oliva virgem
1/3 xícara de água
1/2 colher (chá) de sal

RECHEIO

2 maços espinafre (com talos)
1/2 talo alho poró
500 g tofu
suco de 1/2 limão
1/2 colher (chá) de sal
1/2 colher (sopa) de fermento
1 colher (sopa) de azeite



PUDIM DE CASCA DE TANGERINA

Ingredientes:

Casca de 4 tangerinas ponkan
2 copos americanos de água (400ml)
2 copos americanos de leite em pó
2 copos americanos de açúcar
2 colheres (sopa) de amido de milho
3 ovos



Modo de preparo:

Cozinhe as cascas das tangerinas em 1/2 de água por cerca de 15 minutos. Coloque todos os outros ingredientes no liquidificador, juntamente com as cascas escorridas. Bata tudo muito bem, até tudo ficar liquidificado. Coloque em forma caramelizada, assando em banho-maria.

Eric e Enzo



Sorvete de casca de manga

Ingredientes:

1 xícara (chá) de água
2 xícaras (chá) de açúcar
1 sachê de gelatina sem sabor
1/2 xícara (chá) de água para hidratar a gelatina
2 mangas com casca e sem caroço



Modo de Preparo:

Leve ao fogo as 3 xícaras de água com o açúcar e mexa até formar uma calda grossa. Retire do fogo e acrescente a gelatina hidratada. Bata a manga com a casca no liquidificador. Misture a manga batida com a calda e deixe esfriar. Leve ao freezer. Depois de congelado, retire do freezer e bata na batedeira. Conserve no freezer.

Máira e Julia



MODO DE PREPARO

MASSA

Em uma vasilha grande, misture todos os ingredientes secos. Adicione o azeite e, aos poucos, água. Amasse com as mãos até virar uma massa e amasse-a. Coloque a massa em uma forma de fundo removível. Leve a forma com a massa ao freezer por 15 minutos. Preaqueça o forno a 200° C. Retire do freezer e faça furos na base da massa para que passe o vapor e asse por 15 minutos.

RECHEIO

Refogue o espinafre e os talos com uma pitada de sal até que murche. Retire da panela, pique grosseiramente e reserve. Pique o alho-poró em fatias finas e reserve. No liquidificador, bata o tofu, limão, azeite, sal e fermento até obter um creme. Aqueça numa panela e refogue o alho-poró e o espinafre. Misture o obtido anterior com o creme de tofu.

MONTAGEM

Retire a massa do forno e despeje o recheio, ajeitando com uma espátula. Volte ao forno por 10 a 15 minutos, até formar uma película sobre o recheio. Se o forno tiver função grill, deixe por mais 3 minutos até que fique dourado.

Bruna e Sofia



DOCE DE CASCA DE MELANCIA

Ingredientes:

- ° duas xícaras (chá) de casca de melancia
- ° uma xícara e meia (chá) de açúcar
- ° um quarto de xícara (chá) de água.

Modo de preparo:

- ° Retire a casca verde da melancia e utilize a branca.
- ° Corte em cubos e reserve.
- ° Faça uma calda com o açúcar e a água.
- ° Acrescente a casca da melancia e deixe cozinhar até apurar .



Bruna e Sofia



Modo de Preparo:

- 1-Higienizar a casca da melancia. Retirar a casca verde.
- 2- Ralar bem a casca.
- 3-Em uma panela, adicionar os ingredientes e mexer em fogo baixo até o doce soltar da panela. Desligar.
- 4- Em uma assadeira de vidro, untar com óleo vegetal. Com ajuda de uma colher, formar as cocadas e deixar esfriar.
- 5-Retirar da assadeira. Reservar em pote fechado.

Máira e Julia



Cocada de casca de melancia

Ingredientes:

- Entrecasca de $\frac{1}{4}$ de melancia (parte branca)
- 2 xícaras (chá) de açúcar mascavo
- 1 $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de coco fresco ralado
- 2 xícaras (chá) de água
- 1 colher (sopa) de óleo de coco



Geleia de casca de melão

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de cascas de melão, bem lavadas e picadas/
- 1 xícara (chá) de água
- 1 $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de açúcar
- 1 pau de canela
- 3 cravos da Índia



Modo de preparo:

Bata as cascas com a água no liquidificador. Leve ao fogo com o açúcar, a canela e os cravos, cozinhando em fogo brando e mexendo sempre, até dar o ponto de geléia.

Você também pode fazer essa receita com cascas de abacaxi, mamão, maçã, pêra, goiaba, melancia ou até cenoura.

Ana Beatriz e Maria Luísa



Bolo de Laranja com Casca

INGREDIENTES

BOLO:

- 1 laranja média
- 1 xícara de chá de óleo
- 4 ovos
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó

COBERTURA:

- 2 xícaras de chá de suco de laranja peneirado
- 1 colher de sopa de amido de milho



MODO DE PREPARO

Corte a laranja em 4 pedaços, retire a parte branca do miolo e as sementes que estiverem aparentes;

Bata no liquidificador as laranjas, o óleo, os ovos e o açúcar;

Em uma vasilha, misture a farinha de trigo e o fermento;

Adicione o conteúdo do liquidificador à mistura, mexendo com colher de pau (não bater em batedeira);

Leve ao forno médio por aproximadamente 25 minutos em forma untada com margarina e polvilhada com farinha de trigo.

COBERTURA:

Misture em uma panela todos os ingredientes e leve ao fogo, mexendo sempre até ferver;

Deixe cozinhar um pouco e despeje sobre o bolo assado ainda quente.

Ana Beatriz e Maria Luísa