

Turma 602



Alexia Pereira de Azevedo Ventura de Carvalho
Ana Clara Oliveira Madeira de Moraes
Ana Luiza Lopes Pinheiro Ribeiro
Arthur Hecksher de Almeida Martins Perdigão Gomes
Caio Candido Dias
Erik Cerqueira Coutinho
Felipe de Oliveira Marques
Guilherme Lamonica de Mello da Costa
Heitor Barison Mattos
João Pedro Araújo de Almeida
Júlia Martins Villela
Karol Oliveira Alves da Cunha
Maria Clara Dabul Duarte
Maria Isabella Taciano Begliomini
Maria Luiza Pinho Fernandes da Fonseca
Mariana Melo de Souza
Micael Felipe Moras
Miguel de Freitas Cristelli Teixeira
Sofia Costa Szajnberg
Sofia Gonçalves de Azevedo

LIVRO DE RECEITAS TURMA 602



**REUTILIZE E SALVE O MUNDO,
TODOS JUNTOS FAZEM UM
MUNDO MELHOR!!!!!!!**





Prefácio:

Este livro de receitas foi realizado no 2º e 3º trimestres do ano de 2017 pelos alunos da turma 602 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 o aproveitamento integral e reaproveitamento de alimentos.



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.

Muitos perguntam o porquê de criar um livro de receitas com aproveitamento integral de alimentos. Isso é fácil! No Brasil, são produzidos, em média, 61 milhões de toneladas de lixo por ano, um dos países com maior produção de resíduos no mundo. Uma bela maneira de reduzir esse lixo é fazer receitas que reutilizem cascas e talos, que normalmente são descartados e que podem virar receitas deliciosas e fáceis de fazer. Nossa turma 602, com a professora Vivian, criou esse maravilhoso livro de receitas de aproveitamento integral de alimentos para contribuir na redução do lixo. Há muitas outras maneiras de reduzi-lo: reciclando-o, transformando-o em adubos naturais, ajudando na coleta seletiva e muito mais.

ENTÃO, COMPRE, USE E REUTILIZE!





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 e encadernação deste livro.



Modo de preparo

Cozinhar as cascas de abóbora, escorrer e reservar a água. Bater no liquidificador.

Fazer uma calda com a água, o açúcar, o cravo e a canela.

Acrescentar a massa na calda e mexer, de vez em quando, com o fogo baixo, até soltar do fundo da panela.

Caso não queira fazer este doce cremoso, ao invés de passar no liquidificador, cozinhar primeiro as cascas e cortá-las em tirinhas.

Heitor e João Pedro



Doce de Casca de Abóbora



Ingredientes

- 1 kg de casca de abóbora bem lavadas
- 1/2 kg de açúcar
- 1/2 litro de água
- Cravo e canela em pau



Reaproveitamento alimentar

Dianriamente, são desperdiçadas grandes quantidades de alimentos de alto valor nutritivo, que poderiam ser reaproveitadas 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.



ETAPA 2

Coe em pano limpo, fino, espremendo bem para tirar todo o suco.

Para cada copo de suco obtido, junte um copo de açúcar, acrescente a canela e os cravos.

ETAPA 3

Leve novamente ao fogo para ferver até tomar o ponto de geleia.



Receitas



Geleia de Casca de Melão

INGREDIENTES

- Casca de um melão médio
- 1 Pauzinho de canela
- 2 Cravos inteiros
- Açúcar
- Água



PREPARAÇÃO:

ETAPA 1

Lave e corte em pedaços a casca do melão (casca externa e branca)

1. Bolinho de casca de batata
2. Brigadeiro de casca de banana;
3. Bolo de banana com casca
4. Pão de queijo com talos
5. Cupcake de casca de limão
6. Doce de casca de melancia
7. Doce de bagaço de abacaxi
8. Salada de casca de abóbora
9. Hambúrguer de casca de banana
10. Rabanada de coco com sobra de pão
11. Pizza de talos de brócolis
12. Bolo de casca de banana com coco e amendoim
13. Bolo de casca de banana com cobertura de nozes e castanhas
14. Geleia de casca de melão
15. Doce de casca de abóbora



BOLINHO DE CASCA DE BATATA

INGREDIENTES:

- *2 xícaras de chá de casca de batata
- *2 xícaras de chá de farinha de trigo
- *2 colheres de 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 da batata;
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, 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 auxílio de uma colher frite até ficar dourado;
Coloque em um papel toalha para escorrer o óleo;
PRONTO !!! JÁ PODE SE DELICIAS E COLOCAR O COMPRIMENTO QUE QUISER.



MODO DE PREPARO

Lave as bananas e descasque;
Separe 4 xícaras de casca para fazer a massa;
Bata as claras em neve e reserve, na geladeira;
Bata no liquidificador as gemas, o leite, a margarina, o açúcar e as cascas de banana;
Despeje essa mistura em uma vasilha e acrescente a farinha de rosca;
Mexe bem;
Por último, misture delicadamente as claras em neve e o fermento;
Despeje em uma assadeira untada com margarina e farinha;
Leve ao forno médio pré- aquecido por aproximadamente 40 minutos;

PARA A COBERTURA:

Queime o açúcar em uma panela e junte a água, fazendo um caramelo
Acrescente as nozes trituradas e o suco de limão
Cozinhe
Cubra o bolo ainda quente e acrescente as castanhas



BOLO DE CASCA DE BANANA COM COBERTURA DE NOZES E CASTANHAS



INGREDIENTES

MASSA:

- 4 unidades de casca de banana
- 2 ovos
- 2 xícaras de leite
- 2 colheres de margarina
- 3 xícaras de chá de açúcar
- 3 xícaras de chá de farinha de rosca
- 1 colher de sopa de fermento em pó

COBERTURA:

- 1/2 xícara de chá de açúcar
- 1 xícara e 1/2 de chá de água
- 4 unidades de banana
- 1/2 unidade de limão



BRIGADEIRO DE CASCA DE BANANA

INGREDIENTES:

- * 3 cascas de banana em tira
- * 1 xícara de açúcar
- * 2 colheres de sopa de margarina
- * 4 colheres de farinha de trigo
- * 1 xícara de leite morno
- * 1 xícara de leite em pó
- * 2 colheres de sopa de chocolate em pó
- * 1 xícara de chocolate-granulado (opcional)
- * água suficiente



MODO DE PREPARO:

- 1-Em uma panela coloque as cascas de banana, o açúcar e a água.
- 2-cozinhe até ficar pastoso.
- 3-acrescente os demais ingredientes, exceto o chocolate-granulado, mexa até desprender do fundo da panela.
- 4-Faça bolinhas, passe no chocolate-granulado e se delicie.



BOLO DE BANANA COM CASCA



INGREDIENTES

- 3 bananas nanica com casca (bem lavada)
- 3 ovos
- 1 1/2 xícaras (chá) de açúcar
- 1/2 copo americano de óleo
- 1/2 copo americano de leite
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Canela em pó a gosto
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher rasa (café) de canela em pó



Preparo:

Coloque no liquidificador os ovos, o óleo, a sucralose e as cascas de bananas picadas. Bata tudo muito bem. Reserve. Pegue uma vasilha redonda, coloque a farinha de trigo, o coco ralado, o amendoim torrado e triturado, a canela e o fermento em pó. Feito isso vá colocando a mistura batida do liquidificador mexendo sempre, por fim misture delicadamente as bananas picadas. Depois de misturado, unte a forma e coloque a massa leve ao forno por 40 minutos ou até que ao enfiar o palito o mesmo saia limpo. Desenforme ainda quente.



Micael e Arthur



Bolo de casca de banana com coco e amendoim

Ingredientes:

5 ovos inteiros;
2 xícaras (chá) de cascas de bananas lavadas e picadas;
1/2 xícara(chá) de sucralose (adoçante forno e fogão);
1 xícara (chá) de óleo;
2 xícaras (chá) de farinha de trigo;
1 colher (sopa) rasa de canela em pó;
1/2 xícara (chá) de amendoim torrado;
1/2 xícara (chá) de coco seco ralado desidratado;
1 colher (sopa) de fermento em pó;
2 bananas nanica d'água picadas em tamanhos pequenos;
margarina e farinha para untar a forma;



MODO DE PREPARO

Bata em um liquidificador por 2 minutos os ovos, as xícaras de açúcar, o óleo, o leite, as bananas com casca e a canela. Enquanto isso, à parte em uma vasilha misture a farinha de trigo e o fermento em pó, despeje a mistura do liquidificador na farinha com o fermento, misture. Asse em forma untada e enfarinhada, em forno quente, por aproximadamente 25 minutos (a 230°C). Quando estiver assado salpique no bolo com as 2 colheres de açúcar e 1 colher de canela misturados.



Pão de queijo com talos

Ingredientes

- 300 g de polvilho azedo
- 300 g de polvilho doce
- 2 colheres (chá) de sal
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 300 ml de leite
- 1 xícara (chá) de talos de rúcula ou de espinafre
- 2 ovos
- 2 xícaras (chá) de queijo meia cura ralado
- 1 xícara (chá) de queijo ralado



Modo de preparo

Misture os polvilhos e o sal e reserve. Em uma panela, coloque o óleo e o leite e deixe ferver. Despeje lentamente esse líquido sobre a mistura de polvilhos e mexa bem. Quando a massa estiver fria, junte os ovos até incorporar totalmente. Por último, adicione os queijos e os talos picados. Faça bolinhas e leve para assar em forno pré-aquecido por aproximadamente 25 minutos.

Sofia Costa, Maria Luiza e Mariana Melo



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 rodela de tomate e leve para assar.

Guilherme, Erik e Caio



RABANADA DE COCO COM SOBRA DE PÃO



Ingredientes:

- 200g de sobra de pão francês;
- 250ml de leite de coco adoçado, se possível fresco;
- 4 gemas batidas;
- Açúcar com canela para polvilhar.

Modo de preparo:

- Corte os pães dormidos em fatias finas;
- Embeba-as no leite previamente adoçado;
- Passe cada fatia de pão nas gemas batidas;
- Frite-as em óleo quente até dourá-las;
- Arrume-as numa travessa e polvilhe com o açúcar e canela.

Guilherme, Erik e Caio



BOLO DE CASCA DE MANGA

Ingredientes

- Cascas de 4 mangas grandes
- ½ xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 5 ovos
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- óleo para untar



Modo de preparo

Bata no liquidificador as cascas de manga, o leite, o óleo e os ovos. Em uma vasilha, coloque o açúcar, a farinha e o fermento. Acrescente a mistura do liquidificador, mexendo até que se torne uma massa homogênea. Depois, despeje-a em uma forma média untada e enfarinhada e asse por 35 minutos em forno médio (180°C) preaquecido.

Dicas

Sirva o bolo acompanhado com fatias de manga

Maria Isabella, Karol e Maria Clara



CUPCAKE DE CASCA DE LIMÃO

INGREDIENTES:

5 ovos inteiros (separe gemas e claras 2 claras para a massa; 3 para o suspiro);
12 colheres (de sopa) de açúcar;
2 colheres (de sopa) de margarina;
8 colheres (de sopa) de farinha de trigo;
3/4 de copo de leite (180 ml);
1 colher (de sopa) de fermento em pó;
3 limões;
1 lata de leite condensado;

MASSA

Na batedeira, misture as 5 gemas, as 8 colheres de açúcar e a margarina e bata até clarear;

Acrescente a farinha e o leite e bata mais um pouco;

Em uma vasilha separada, bata 2 das claras em neve;

Com uma colher, incorpore as claras à mistura da batedeira;

Adicione o fermento e as cascas dos limões raladas;

Coloque a massa na forma de cupcake (já com as forminhas de papel), enchendo até 2/3, no máximo;

Asse a 200°C (por cerca de 20 minutos);

Depois de assar os bolinhos, coloque o creme e depois o suspiro;

Volte ao forno até dourar o suspiro (cerca de 3 minutos);



Hambúrguer de casca de banana

Ingredientes:

4 casca de bananas;

1 xícara de farinha de trigo (acrescente aos poucos caso precise de menos/ ou mais);

Meia xícara de farinha de aveia (Opcional);

1 cenoura (Opcional);

1 colher de café de sal;

Alho e cebola e pimentão picados;

Salsa e cebolinha;

Tempero de sua preferência;

Meia xícara de óleo de girassol, canola ou soja;

1/2 xícara de azeite de oliva

Modo de preparo

No liquidificador, coloque o alho a cebola, sal, pimentão e os temperos juntos com azeite e o óleo.

Em um recipiente e junte a farinha a massa e vá amassando com um garfo. Logo em seguida

Corte as cascas de bananas em cubinhos já lavadas, e acrescente no liquidificador. Depois coloque para bater durante 2 minutos velocidade média.

A massa tem que ficar pastosa. Coloque em uma frigideira e vá fazendo bolinhas. Em fogo médio, coloque a frigideira para aquecer com óleo, coloque as suas bolinhas e vá dando o formato em seu hambúrguer.



Miguel e Felipe



Salada de casca de abóbora

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de casca de abóbora;

1 xícara (chá) de tomate picado;

1/2 xícara (chá) de cebola picada;

Sal a gosto;

2 colheres (sopa) de azeite.



Modo de preparo:

Lave a abóbora em água corrente, descasque e rale a casca;

Em uma panela, coloque água para ferver e cozinhe a casca da abóbora;

Depois de cozida, escorra a água e deixe esfriar;

Junte o tomate, a cebola, o sal e o azeite;

Leve à geladeira e sirva fria.

Miguel e Felipe



CREME

Em um potinho, misture bem o leite condensado e o suco dos 3 limões

SUSPIRO

Bata as 3 claras em neve;

Acrescente 4 colheres de açúcar e bata mais um pouco, até ficar consistente.



Maria Isabella, Karol e Maria Clara



Doce de casca de melancia

Ingredientes:

4 xícaras (chá) de casca de melancia (sem a parte verde) picadas;

2 e 1/2 xícaras (chá) de açúcar;

3/4 de xícara (chá) de água; 10 cravos da Índia.



Modo de preparo:

Retire a parte verde da casca e pique o restante em cubinhos.

Leve ao fogo a água, o açúcar e os cravos. Assim que o açúcar derreter coloque os pedaços de melancia. Mantenha no fogo baixo, mexendo de vez em quando até os pedaços de melancia ficarem transparentes.

Depois de frio, guarde em pote fechado na geladeira.

Julia Villela e Sofia Gonçalves



Doce de bagaço de abacaxi



Ingredientes:

1 xícara de bagaço de abacaxi (que sobrou do suco que você coou ou centrifugou);

1 xícara de açúcar cristal;

100 g de flocos de coco.

Modo de preparo:

Coloque numa panela o bagaço do abacaxi com açúcar e o coco; Quando soltar da panela, mexa mais um pouco;

Deixe esfriar;

Passa manteiga na mão e enrole formando bolinhas;

Arrume em forminhas laminadas ou com plástico;

Se desejar, passe no coco ralado.

Julia Villela e Sofia Gonçalves