

Reutilização

INTEGRAAL

dos alimentos

Um e-book com
receitas criativas, que
utilizam todas as
partes de um
alimento.

Por:

Ana Luiza Carvalho

Daniela Ynaê

Eloah Guerrero

Gabriela Bueno



Introdução

Vejam, parece que alguém se interessou em algumas receitas que utilizam os alimentos de forma integral. Se esse for o caso, está no lugar certo! Além disso, acreditamos que tenha visto uma apresentação repleta de conteúdos explicando o intuito do nosso produto, porém, sempre é bom ressaltar informações importantes.

O E-book "Reutilização integral dos alimentos" foi feito com o objetivo de atingir aqueles que possuem certa falta de conhecimento sobre as receitas que estão aqui inseridas. Muitas pessoas tendem a desperdiçar partes de alimentos que ainda podem ser utilizadas em outras receitas e, na maioria das vezes, é feito de forma inconsciente. Já aqueles que têm consciência, podem não saber como preparar a receita que contém tais partes utilizáveis.

Além disso, se você usar o alimento de forma integral, estará contribuindo com a segurança alimentar e evitando o desperdício.

Agora mãos na massa!!!

Sumário

- 1** Antepasto de casca de abobrinha;
- 2** Bolinha de casca de batata;
- 3** Carne louca com casca de banana;
- 4** Casca de laranja cristalizada;
- 5** Snack de casca de mandioca frita;
- 6** Casca de cenoura em chips;
- 7** Cupcake com resíduos de beterraba;
- 8** Mousse de casca de abacaxi.

Antepasto

de casca de abobrinha



Ingredientes

- Apenas a casca de três abobrinhas;
- Sal a gosto;
- Duas colheres (sopa) de azeite de oliva;
- Dois dentes de alho picados;
- Duas colheres (sopa) de alcaparras enxaguadas e drenadas;
- Duas colheres (sopa) de vinagre de maçã;
- Uma colher (chá) de orégano seco.

Modo de preparo

- Usar um ralador grosso para ralar as cascas das abobrinhas em filetes;
- Colocar em um escurredor e polvilhar com sal;
- Esperar 15 a 20 minutos antes de lavar em água corrente e espremer bem;
- Aquecer em uma panela média, juntar o azeite e refogar o alho;
- Juntar a alcaparra, a abobrinha espremida, o vinagre e o orégano;
- Cozinhar em fogo alto por alguns minutos;
- Temperar com sal e gotas de molho de pimenta;
- Retirar do fogo e juntar a azeitona e as folhas de hortelã picadas;
- Regar com um pouco de azeite, transferir para um recipiente com tampa e levar à geladeira;
- Esperar até o dia seguinte para consumir.

Bolinho

de casca de batata



Ingredientes:

- Duas xícaras (chá) de casca de batata inglesa;
- Dois ovos;
- Duas xícaras (chá) de farinha de trigo;
- Uma colher (sobremesa) de fermento em pó;
- Sal a gosto.

Modo de preparo

- Descascar as batatas e lavar as cascas com o auxílio de uma peneira;
- Cozinhar as cascas em fogo baixo;
- Bater as cascas em um liquidificador (para auxiliar, poucas quantidades de água podem ser adicionadas na mistura);
- Colocar as cascas batidas em um recipiente do estilo "*bowl*" e adicionar os ovos, a farinha de trigo, o sal e o fermento em pó;
- Misturar bem, e quando necessário, utilizar o auxílio das mãos;
- Moldar a mistura em formato de bolinhas com o auxílio de colheres;
- Levar a air fryer a uma temperatura de 160 °C por 20 minutos (seis porções por vez);
- Girar os bolinhos ao tempo de 10 minutos e diminuir a temperatura para 120 °C;
- Servir (recomendado servir com algum tipo de molho).

Carne Louca

com casca de banana



Ingredientes

- Casca de duas bananas;
- $\frac{1}{2}$ cebola;
- $\frac{1}{2}$ dente de alho;
- $\frac{1}{4}$ de um pimentão amarelo;
- $\frac{1}{4}$ de um pimentão verde;
- $\frac{1}{4}$ de um pimentão vermelho;
- Sal e tempero a gosto (recomendação: páprica defumada, pimenta do reino, manjericão, dentre outros de sua preferência).

Modo de preparado

- Descascar as duas bananas e tirar toda a fibra interna da casca com uma colher ou garfo;
- Lavar bem as cascas e mergulhar em uma vasilha com água e adicionar 1 colher de sopa de vinagre de álcool. Deixar de molho por 10 minutos;
- Enquanto isso, picar a cebola, os pimentões e moer o alho;
- Após os 10 minutos, desfilar as cascas com um garfo;
- Refogar a cebola até dourar;
- Adicionar o alho e os pimentões e refogar por cerca de cinco minutos;
- Adicionar a casca de banana e refogar por mais 10 minutos;
- Adicionar os temperos à gosto, perto do tempo de término de cozimento;
- Servir com pão ou arroz.

Casca de Laranja

cristalizada



Ingredientes

- Casca de três laranjas;
- Um copo (requeijão) de açúcar.

Modo de preparo

- Separar as laranjas em um pote água diluída em higienizador de frutas e legumes, aguardar 10 minutos;
- Raspar as cascas das laranjas com um ralador e reservar;
- Cobrir as cascas com água, aguardar 2 (dois) dias ao mesmo tempo ir trocando a água de duas em duas horas;
- Submergir em água em ebulição as cascas para retirar o amargo;
- Descartar a água, adicionar o açúcar e as cascas para no fim mexer tudo;
- Retirar porções e reservar em uma travessa.

Snack

de casca de mandioca



Ingredientes

- Casca de quatro mandiocas;
- Uma xícara de farinha de rosca;
- Um ovo;
- Sal a gosto;
- Pimenta do reino a gosto;
- Cheiro verde a gosto.

Modo de preparo

- Descascar as mandiocas juntamente com a extração da leve camada marrom;
- Reservar as cascas de mandioca na água potável de um para o outro com o fim de retirar o fundo amargo;
- Retirar as cascas da água, mexer um ovo com os temperos desejados, despejar em um pote a farinha de rosca, preparar o mise en place;
- Submergir as cascas no ovo mexido, e logo em seguida empanar todo o redor na farinha de rosca;
- Fritar a preparação.

Chips

de casca de cenoura



Ingredientes

- Casca de cenoura (a quantidade a gosto);
- Azeite;
- Sal e temperos a gosto (recomendação: orégano, pimenta-do-reino, páprica)

Modo de Preparo

- Descascar a(s) cenoura(s);
- Colocar em um recipiente e temperar com sal, azeite e outros temperos a gosto;
- Forno: forrar uma forma com papel alumínio e colocar para assar em fogo baixo por cerca de 20 minutos;
- Airfryer: forrar o cesto com papel alumínio e deixar por aproximadamente 20 minutos em 140°C;
- Servir (recomendações: molhos como maionese temperada e ketchup são ótimas opções).

Cupcake

de beterraba



Ingredientes (cobertura) (medidas feitas com o copo de medidas)

- Um copo (americano) de talos de beterraba picados;
- $\frac{1}{4}$ de xícara de suco de limão;
- $\frac{1}{4}$ de xícara de amido;
- $\frac{1}{4}$ de xícara de leite desnatado;
- 150g de chocolate branco.

Ingredientes (massa)

- 100g de casca de beterraba (se as cascas não forem o suficiente, pedaços de beterraba podem ser utilizados);
- 25g de suco de limão;
- 50g de óleo vegetal;
- 125g de açúcar demerara;
- 150g de farinha de trigo;
- Um ovo;
- 25g de vinagre;
- Uma colher (chá) de extrato de baunilha;
- $\frac{1}{2}$ colher (café) de sal;
- Uma colher (sopa) de fermento.

Modo de preparo (cobertura)

- Derreter o chocolate branco em banho maria;

- Triturar os talos de beterraba e adicionar à uma panela junto com o suco de limão;
- Adicionar amido e levar ao fogo até ferver e engrossar;
- Adicionar o leite;
- Misturar um terço (1/3) da massa de talos no chocolate branco, ainda em banho maria;
- Misturar o restante;
- Reservar na geladeira.

Modo de preparo (massa)

- Triturar no liquidificador as cascas, o suco de limão, o óleo, o açúcar, o ovo, o vinagre, o extrato de baunilha e o sal;
- Aquecer previamente o forno a 180 °C;
- Misturar o fermento e a farinha;
- Peneirar a farinha e o fermento na mistura assim que o forno atingir 180 °C;
- Colocar nas forminhas e deixar assar por 25 minutos;
- Retirar e deixar esfriar;
- Adicionar a cobertura e servir.

Mousse

de casca de abacaxi



Ingredientes:

- Casca de um abacaxi;
- Polpa de meio abacaxi picado em cubinhos;
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de hortelã fresco em fatias bem finas;
- 200 ml de creme de leite (caixinha);
- Três gemas de ovos;
- Três claras de ovo batidos em neve;
- Quatro colheres (sopa) rasa de amido de milho;
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de açúcar comum;
- Suco de um limão;
- 500 ml de água filtrada.

Modo de Preparo

- Colocar na panela de pressão as cascas de abacaxi e 500 ml de água;
- Cozinhar na pressão por 20 min e deixar esfriar;
- Triturar bem as cascas no liquidificador;
- Misturar o açúcar, as gemas e o amido;
- Adicionar o suco de casca, o suco de limão e misturar bem;
- Levar ao fogo médio para engrossar, mexendo sempre;
- Retirar do fogo e deixar esfriar por cinco minutos, logo após engrossar e levantar a fervura;
- Adicionar o creme de leite e misturar bem;
- Deixar esfriar completamente;
- Adicionar, no creme, $\frac{1}{3}$ das claras em neve;

- Misturar cuidadosamente do fundo para cima;
- Adicionar o restante das claras em neve;
- Misturar cuidadosamente sempre do fundo para cima;
- Colocar em um bowl ou em taças individuais, deixando um espaço de 1,5 cm até a borda;
- Cobrir com o plástico filme;
- Levar à geladeira por pelo menos quatro horas;
- Misturar os cubinhos de abacaxi com as tiras de hortelã;
- Cobrir o mousse com a mistura de abacaxi e com as tiras de hortelã.