

# NU TRI ÇÃO



## RECEITAS COM FOCO NO APROVEITAMENTO INTEGRAL DE ALIMENTOS

**AUTORAS:** BRUNA MOTA NOVAES E  
PRISCILA CARDOSO DO NASCIMENTO

**ORIENTADORAS:** MARA B. BACHELLI E MARIA CAMILA B.  
GOMES

**COLABORAÇÃO:** MARIA CAROLINA BECARO

Ficha catalográfica elaborada por Fabiana Rizziolli Pires CRB 8/6920  
Sistema de Bibliotecas e Informação - SBI - PUC-Campinas

641.3  
N935n

Novaes, Bruna Mota

Nutrição : receitas com foco no aproveitamento integral de alimentos / autoras: Bruna Mota Novaes e Priscila Cardoso do Nascimento ; orientadoras: Mara B. Bachelli e Maria Camila B. Gomes ; colaboração: Maria Carolina Becaro. – Campinas, SP : PUC-Campinas, 2025.

11p.: il.

1. Alimentos - Reaproveitamento. 2. Alimentos - Desperdício. 3. Insegurança alimentar. I. Nascimento, Priscila Cardosodo do. II. Bachelli, Mara Ligia Biazotto. III. Gomes, Maria Camila Buarrag. IV. Becaro, Maria Carolina. V. Pontifícia Universidade Católica de Campinas. Escola de Ciência da Vida. Faculdade de Nutrição. VI. Título.

# SUMÁRIO



Por que realizar o aproveitamento integral dos alimentos?.....1

Orientações de como higienizar os alimentos corretamente.....2

## RECEITAS:

Bolo de casca de banana.....3

Bolo de casca de abacaxi.....4

Bolinho de casca de batata.....5

Brigadeiro de casca de banana.....6

Geleia de semente de mamão.....7

Batata rústica com casca.....8

Bruschetta.....9

Chips de batata e cenoura.....10

# POR QUE REALIZAR O APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS?

- De acordo com dados de 2023, mais de 2,8 bilhões de indivíduos estão em insegurança alimentar;
- De forma paralela, o Brasil ocupa a 10ª posição no ranking mundial de desperdício de alimentos.

Quantidade de fibras, carotenóides, vitamina C, cálcio e ferro presente em alguns alimentos, tanto na parte convencional quanto na casca, folhas e entrecasca:

*Tabela comparativa de valores nutricionais das partes convencionais com as partes não convencionais de alguns alimentos:*

Alimentos:		Nutrientes				
		Fibra (g)	Carotenóides (mg)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Abóbora	Parte convencional	1,7		9,6	3	*
	Casca	<b>2,34</b>	3,94	2,16	*	*
Banana	Parte convencional	1,32	24,50	3,90	4,8	*
	Casca	1,29	0,01	<b>10,14</b>	*	*
Beterraba	Parte convencional	0,9	10,42	4,40	0,08	0,06
	Folhas	<b>1,34</b>	9,25	<b>557</b>	<b>2,91</b>	0,02
Cenoura	Parte convencional	1,11	118,90	6,24	5,00	*
	Folhas	<b>3,19</b>	12,40	<b>16,65</b>	<b>68,70</b>	25,50
Couve-flor	Parte convencional	2,4	2,00	36,1	18	0,5
	Folhas	1,26	<b>12,63</b>	<b>122,70</b>	<b>26,10</b>	*
Espinafre	Parte convencional	2,1	237	2,4	98	0,4
	Folhas	1,97	0,21	<b>7,23</b>	2,59	0,91
Melão	Parte convencional	0,58	21,30	7,33	1,93	*
	Entrecasca	<b>1,64</b>	2,96	2,98	<b>7,27</b>	*

TBCA - USP - TBCA - Tabela Brasileira de Composição de Alimentos

TACO - UNICAMP - Tabela Brasileira de Composição de Alimentos

SESI - PROGRAMA ALIMENTE-SE BEM - tabela de composição química das partes não convencionais dos alimentos.

Nesse sentido, o aproveitamento integral dos alimentos auxilia na **diminuição do desperdício**, além de **aumentar o aporte nutricional das refeições**.

# ORIENTAÇÕES DE COMO HIGIENIZAR OS ALIMENTOS CORRETAMENTE

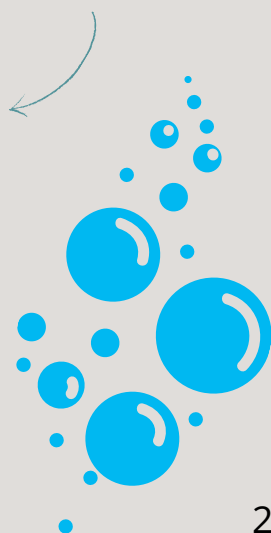
1. Caso necessário, descartar as partes que não servem para consumo. Exemplo: folhas queimadas ou murchas; unidade de uva ruim; tomate estragado;
2. Lavar as frutas, verduras e legumes em água corrente para retirar resíduos como terra ou sujeira;
3. Colocar os vegetais em um recipiente e em seguida, dilua a **água sanitária na água filtrada** de acordo com o fabricante, ou a receita padrão abaixo;
4. Descartar a água e lavar os alimentos em água corrente.

## Diluição correta:

Adicione 2 colheres de sopa de água sanitária (sem alvejante ou perfume) para cada 1L de água filtrada

Caso use água sanitária com 2,5% de hipoclorito de sódio diluir em 1L de água filtrada

**Sempre confira as indicações do fabricante**



# BOLO DE CASCA DE BANANA



## Ingredientes

- 2 xícaras de chá de casca de banana madura
- ½ xícara (chá) de água
- 5 colheres (sopa) rasas de óleo de soja
- 4 gemas
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó
- 4 claras em neve
- canela em pó para polvilhar

Lave as cascas das bananas em água corrente, não é necessário deixar de molho na água sanitária, já que o bolo será assado

## Modo de preparo:

1. Bater no liquidificador as cascas de banana com água e reserve;
2. Na batedeira, colocar o óleo, as gemas e o açúcar, batendo até a mistura ficar homogênea;
3. Acrescentar as cascas de banana batidas, a farinha e o fermento;
4. Por fim, colocar as claras em neve, polvilhando com a canela antes;
5. Despejar a massa em uma forma untada (30x40cm) e levar ao forno a 180° por 40 minutos.

## Armazenamento:

Depois de pronto, conservar em temperatura ambiente.

# BOLO DE CASCA DE ABACAXI



## Ingredientes

- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de caldo de casca de abacaxi
- 2 xícaras (chá) de açúcar

## Modo de preparo:

1. Para obter o caldo de casca do abacaxi, retirar as cascas de um abacaxi e ferver com 4 xícaras (chá) de água por cerca de 20 minutos. Reservar;
2. Bater as claras em neve, misturar as gemas e continuar batendo. Misturar aos poucos o açúcar e a farinha de trigo, sem parar de mexer;
3. Acrescentar o fermento e uma xícara de caldo de casca de abacaxi. Misturar bem e assar em forma untada e forno moderado;
4. Depois de assado, virar em um prato e, ainda quente, furar com um garfo e jogar sobre ele o restante do caldo de casca do abacaxi com 1 colher (sopa) de açúcar.

## Armazenamento:

Depois de pronto, conservar em temperatura ambiente.

# BOLINHO DE CASCA DE BATATA



## Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de cascas de batata
- 2 ovos
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- Sal a gosto
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada com talos
- Óleo para fritar

## Modo de preparo:

1. Em uma panela, coloque as cascas de batata e adicione água até cobrir todo o volume de casca;
2. Cozinhe as cascas das batatas até que fiquem macias e depois bata no liquidificador;
3. Coloque a massa em uma tigela, acrescente os ovos, a farinha, o sal, o fermento e a salsinha e misture bem;
4. Aqueça o óleo e faça os bolinhos com ajuda de uma colher e frite-os.

## Armazenamento:

Consumir logo após o preparo.



# BRIGADEIRO DE CASCA DE BANANA



## Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 3 cascas de banana bem lavadas e picadas
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo

## Modo de preparo:

1. Bater todos os ingredientes no liquidificador;
2. Em uma panela, adicione a mistura e depois leve ao fogo;
3. Mexa até obter a consistência de brigadeiro e soltar o fundo da panela;
4. Desligue o fogo e coloque em um prato untado com margarina para esfriar;
5. Enrolar e passar no chocolate granulado.

## Armazenamento:

Depois de pronto, conservar em temperatura ambiente.

# GELEIA DE SEMENTE DE MAMÃO



## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de sementes de mamão
- ½ xícara (chá) de polpa de mamão
- ½ xícara (chá) de açúcar cristal
- ½ xícara (chá) de água

## Modo de preparo:

1. Cozinhar as sementes de mamão em 1 xícara (chá) de água por 15 minutos;
2. Escorrer a mistura e bater as sementes no liquidificador com ½ xícara (chá) de água e a polpa do mamão;
3. Coar e levar para cozinhar com o açúcar;
4. Mexer a preparação até engrossar.

## Armazenamento:

Depois de pronto, conservar em temperatura ambiente.

# BATATA RÚSTICA COM CASCA



## Ingredientes

- 4 batatas com casca
- 1 colher de sopa de óleo de soja
- 4 dentes de alho
- 1 colher de sopa rasa de sal
- Temperos secos de sua preferência, sugestões:
  - Alecrim
  - Orégano
  - Páprica doce
  - Pimenta do reino

## Modo de preparo:

1. Higienizar as batatas;
2. Preaquecer o forno a 180°C;
3. Cortar as batatas em formato de canoa e transferir para uma forma;
4. Amassar o alho e adicionar nas batatas;
5. Adicionar os temperos secos, sal, óleo e misturar bem;
6. Cobrir a forma com papel alumínio;
7. Assar por 40 minutos e retirar o papel alumínio nos últimos 15 minutos.

## Armazenamento:

Temperatura ambiente em um recipiente fechado.

# BRUSCHETTA



## Ingredientes

- Fatias do pão de sua preferência (francês, de forma, caseiro)
- 2 tomates
- ½ cebola grande
- 1 dente de alho
- 1 colher de sopa de orégano
- 1 colher de sopa de óleo
- Sal a gosto

## Modo de preparo:

1. Cortar o pão em fatias e reservar;
2. Cortar a cebola e o tomate em cubos pequenos e misture-os;
3. Adicionar o orégano, sal e o dente de alho tritutado;
4. Misturar bem e com uma colher colocar a mistura sobre as fatias de pão;
5. Transferir os pães montados para uma forma e adicionar o óleo em forma de fio por cima dos pães;
6. Assar por 20 minutos no forno a 180°C ou por 15 minutos na air fryer.

## Armazenamento:

Temperatura ambiente.

# CHIPS DE BATATA E CENOURA



## Ingredientes

- 1 batata com casca
- 1 cenoura com casca
- 1 colher de sopa de óleo
- Sal a gosto
- Temperos secos a gosto
  - Páprica doce
  - Pimenta do reino

## Modo de preparo:

Quanto mais grosso for o corte, mais tempo irá levar!

1. Higienizar a batata e a cenoura;
2. Cortar em fatias finas com um ralador ou faca;
3. Adicionar sal e os temperos secos de sua escolha;
4. Untar um prato com óleo e colocar as fatias de batata e cenoura separadamente;
5. No microondas, deixar a cenoura por 2 minutos cada lado e a batata por 4 minutos cada lado;\*
6. Retirar do microondas e servir!

\* Se preferir, asse no forno a 180°C por 15 minutos

## Armazenamento:

Temperatura ambiente em recipiente fechado.

# REFERÊNCIAS

PANELINHA. Batata rústica assada com ervas. Disponível em: <https://panelinha.com.br/receita/batata-rustica-assada-com-ervas>. Acesso em: 22 maio 2025.

PANELINHA. Chips de casca de batata-doce e cenoura. Disponível em: <https://panelinha.com.br/receita/chips-de-casca-de-batata-doce-e-cenoura>. Acesso em: 22 maio 2025.

SÃO PAULO (Município). Secretaria Municipal da Saúde. Cadernos de Promoção da Saúde: receitas online. São Paulo: SMS, [s.d.]. Disponível em: [https://subpav.org/aps/uploads/publico/repositorio/Prefeitura\\_Caderno\\_sPromoc%CC%A7a%CC%83oSau%CC%81de\\_Receitas\\_Online\\_v2.pdf](https://subpav.org/aps/uploads/publico/repositorio/Prefeitura_Caderno_sPromoc%CC%A7a%CC%83oSau%CC%81de_Receitas_Online_v2.pdf). Acesso em: 20 maio 2025.

SÃO PAULO (Estado). Secretaria de Agricultura e Abastecimento. Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios. Diga não ao desperdício & PANCS. [S.l.]: Codeagro, [s.d.]. Disponível em: [https://codeagro.agricultura.sp.gov.br/uploads/publicacoesCesans/Diga\\_nao\\_ao\\_desperdicio\\_Pancs.pdf](https://codeagro.agricultura.sp.gov.br/uploads/publicacoesCesans/Diga_nao_ao_desperdicio_Pancs.pdf). Acesso em: 22 maio 2025.

SESC PERNAMBUCO. Reaproveitamento integral de alimentos. [S.l.]: Sesc Pernambuco, 2021. Disponível em: [https://www.sescpe.org.br/wp-content/uploads/2021/08/E-book\\_Reaproveitamento-Integral-de-Alimentos.pdf](https://www.sescpe.org.br/wp-content/uploads/2021/08/E-book_Reaproveitamento-Integral-de-Alimentos.pdf). Acesso em 20 abril 2025.

TUDO GOSTOSO. Bruschetta na airfryer. Disponível em: <https://www.tudogostoso.com.br/receita/319677-bruschetta-na-airfryer.html>. Acesso em: 22 maio 2025.