

RECEITAS PARA (RE)APROVEITAR OS ALIMENTOS



intecs Instituto Nacional
de Tecnologia, Educação,
Cultura e Saúde

DIREITOS HUMANOS E CIDADANIA
SECRETARIA EXECUTIVA DE SEGURANÇA ALIMENTAR
E NUTRICIONAL E DE ABASTECIMENTO



**CIDADE DE
SÃO PAULO**

APRESENTAÇÃO

PRATOS

- 02 Almeirão com sobras de arroz
- 03 Bife de casca de banana
- 04 Bolinho de arroz
- 05 Bolinhos de cascas de batata
- 06 Bolinhos de talos e folhas
- 07 Creme de folha de couve-flor
- 08 Farofa com casca de abacaxi e talos
- 09 Farofa de folhas e talos
- 10 Macarrão com ramas de cenoura
- 11 Panqueca verde
- 12 Sopa de fubá com talos e folhas
- 13 Suflê de casca de legumes

SALADAS

- 16 Salada com sementes

SOBREMESAS

- 18 Bolo de casca de banana
- 19 Bolo de laranja com casca
- 20 Brigadeiro de casca de banana
- 21 Casca de laranja cristalizada
- 22 Doce de casca de maracujá
- 23 Pão de casca de banana
- 24 Pudim de pão e abacaxi

BEBIDAS

- 26 Chá de cascas
- 27 Suco de casca de maçã
- 28 Suco de casca de manga

BIBLIOGRAFIA

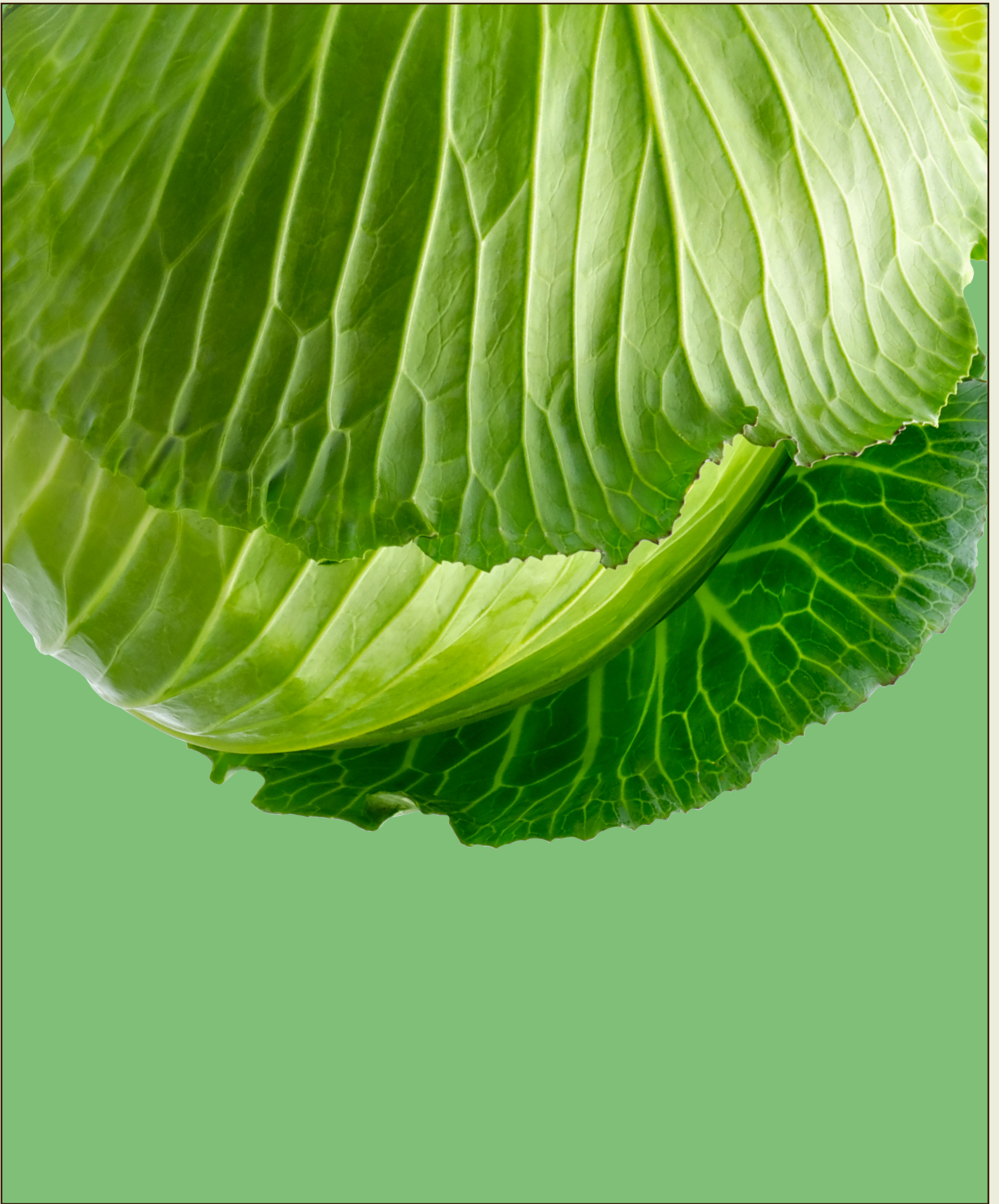
RECEITAS PARA (RE)APROVEITAR OS ALIMENTOS

2024



APRESENTAÇÃO

O livro digital *Receitas Para (Re)Aproveitar os Alimentos* é uma publicação do programa Armazém Solidário, iniciativa da prefeitura da cidade de São Paulo para a segurança alimentar voltado para a população de baixa renda da capital paulista. Ele reúne, nas páginas seguintes, 23 receitas de pratos, saladas, sucos e sobremesas práticas que seguindo as orientações, você poderá fazer. As receitas utilizam ingredientes saudáveis priorizando legumes, verduras e frutas disponíveis nas unidades do Armazém Solidário e foram selecionadas por profissionais de nutrição, com o objetivo de oferecer um conjunto equilibrado de nutrientes.



PRATOS

ALMEIRÃO COM SOBRAS DE ARROZ



Imagem ilustrativa. Fonte: Freepik.

INGREDIENTES

- 1/2 maço de almeirão
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho
- 2 xícaras (chá) de arroz cozido
- 1 e 1/2 colher (sopa) de óleo

MODO DE PREPARO

Escolher e lavar bem o almeirão, picar fininho e cozinhar em água e sal por 10 minutos. Escorrer bem, espremer para sair toda água. Fritar a cebola e o alho no óleo. Juntar o almeirão e deixar refogar por 5 minutos. Juntar em seguida o arroz cozido e mexer com um garfo para ficar bem soltinho.

Dicas: o almeirão pode ser substituído por espinafre, couve, acelga etc.

BIFE DE CASCA DE BANANA



Imagem ilustrativa. Fonte: Freepik.

INGREDIENTES

Casca de 6 bananas maduras
3 dentes de alho
1 xícara (chá) de farinha de rosca
1 xícara (chá) de farinha de trigo
2 ovos
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Higienizar as cascas das bananas e lavar em água corrente. Cortar as pontas. Retirar as cascas na forma de bifos, sem parti-las. Amassar o alho e colocar numa vasilha junto com o sal. Colocar as cascas das bananas nesse molho. Bater os ovos como se fosse omelete. Passar as cascas das bananas na farinha de trigo, nos ovos batidos e, por último, na farinha de rosca, seguindo sempre esta ordem. Fritar as cascas em óleo bem quente. Deixar dourar dos dois lados. Servir quente.

BOLINHO DE ARROZ



Imagem ilustrativa. Fonte: Freepik.

INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de arroz cozido
1 colher (sopa) de cebola picada
1/2 dente de alho
2 colheres (sopa) de salsinha
2 ovos
1 xícara (chá) de farinha de trigo
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Misturar todos os ingredientes e formar os bolinhos. Assar em forno médio por 30 minutos ou fritar em óleo quente.

BOLINHO DE CASCA DE BATATA



Imagem ilustrativa. Fonte: Freepik.

INGREDIENTES

- 2 xícaras de casca de batata cozidas e batidas
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 2 ovos
- 2 colheres de salsinha picada
- Sal a gosto
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- Óleo para fritar

MODO DE PREPARO

Ferver as cascas de batata e bater no liquidificador. Colocar a massa numa tigela, acrescentar os ovos, a farinha, sal e o fermento. Misturar bem. Aquecer o óleo e ir fritando os bolinhos às colheradas.

BOLINHOS DE TALOS E FOLHAS



Imagem ilustrativa. Fonte: Freepik.

INGREDIENTES

- 3 ovos bem batidos
- 2 xícaras (chá) de talos ou folhas bem lavadas e picados
- 6 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1/2 cebola picada
- 2 colheres (sopa) de água
- Sal a gosto
- Óleo para fritar

MODO DE PREPARO

No caso de talos, cozinhe-os antes até que fiquem al dente. Misture todos os ingredientes e use uma colher para fazer bolinhos, fritando-os em óleo bem quente. Escorra em papel absorvente.

CREME DE FOLHA DE COUVE-FLOR



Imagem ilustrativa. Fonte: Freepik.

INGREDIENTES

5 xícaras (chá) de folhas de couve-flor
1/2 xícara (chá) de cebola
1 xícara (chá) de leite
1/2 xícara (chá) de água
2 colheres (sopa) de óleo
1 colher (sopa) de farinha de trigo
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Lavar as folhas de couve-flor e picá-las muito bem. Em uma panela, refogar a cebola no óleo, até dourar. Juntar as folhas picadas e o sal. Misturar bem. À parte, misturar a farinha, o leite e a água. Adicionar a mistura ao refogado mexendo bem até o creme encorpar. Deixar cozinhar. Servir quente

FAROFA COM CASCA DE ABACAXI E TALOS



Imagem ilustrativa. Fonte: Freepik.

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de óleo
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassado
- 100g de bacon ou toucinho picado (opcional)
- 2 xícaras de talos ou verduras picadas
- 1 xícara de cenoura ralada
- Sal e pimenta a gosto
- 1 xícara de casca de abacaxi batida no liquidificador
- 1/2 kg de farinha de mandioca crua

MODO DE PREPARO

Levar ao fogo para refogar o óleo, cebola, alho e o bacon. Depois acrescentar aos poucos as verduras, legumes e deixar refogar. Colocar o abacaxi, temperar e, por último, vá acrescentando a farinha de mandioca mexendo sempre, para ficar uma farofa bem solta.

FAROFA DE FOLHAS E TALOS



Imagem ilustrativa. Fonte: Freepik.

INGREDIENTES

2 colheres (sopa) de margarina ou óleo

2 colheres (sopa) de cebola ralada

2 xícaras (chá) de farinha de mandioca torrada ou farinha de milho

Sal a gosto

Folhas ou talos bem lavados, picados e refogados

MODO DE PREPARO

Derreter a margarina ou o óleo e refogar a cebola até dourar. Juntar as folhas ou talos. Acrescentar, aos poucos, a farinha de mandioca ou milho e o sal. Mexer bem. Servir em seguida. Podem ser usados folhas de beterraba, rabanete, nabo, couve-flor, brócolis ou mesmo seus talos.

MACARRÃO COM RAMAS DE CENOURA



Imagem ilustrativa. Fonte: Freepik.

INGREDIENTES

- 1 cebola pequena picada
- 6 dentes de alho
- 2 xícaras de talos de agrião
- 1 xícara de ramas de cenoura
- Noz moscada e sal a gosto
- 2 1/2 xícaras do macarrão de sua preferência

MODO DE PREPARO

Em uma panela, refogue a cebola e o alho até dourar. Acrescente os talos de agrião e as ramas de cenoura e continue refogando. Tempere com noz moscada e sal a gosto. Use o refogado como molho para o macarrão cozido. Se quiser, acrescente queijo ralado.

PANQUECA VERDE



Imagem ilustrativa. Fonte: Freepik.

INGREDIENTES

Massa

1 xícara (chá) de talos e folhas variados, cortados e cozidos
1 xícara (chá) de leite
2 ovos
1 xícara (chá) de farinha de trigo
1/2 colher (chá) de sal
1 colher (sopa) de margarina

Recheio

2 colheres (sopa) de óleo
1 cebola picada
1 dente de alho picado
6 xícaras (chá) de talos e folhas bem lavados e picados
sal a gosto

MODO DE PREPARO

Massa

Colocar os talos no liquidificador, acrescentar o leite e bater até a mistura ficar homogênea. Passar a massa por uma peneira. Devolver a massa para o liquidificador e acrescentar os ovos. Adicionar farinha, sal e margarina e reservar a massa.

Recheio

Colocar o óleo numa panela. Acrescentar a cebola e o alho e deixar dourar. Acrescentar os talos e as folhas e água se necessário. Juntar o sal, tampar a panela e deixar cozinhar. Colocar a massa na frigideira, espalhar bem e deixar assar dos dois lados. Recheiar as panquecas.

SOPA DE FUBÁ COM TALOS E FOLHAS



Imagem ilustrativa. Fonte: Freepik.

INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de talos bem lavados
2 batatas picadas
1 cenoura picada
1 1/2 litro de água
1 xícara (chá) de fubá
Temperos e sal a gosto

MODO DE PREPARO

Picar bem os talos ou batê-los no liquidificador com um pouco de água. Numa panela, colocar os talos, os demais ingredientes e levar ao fogo para cozinhar até que os legumes estejam macios. Preparar com talos de acelga, couve, agrião, folhas de beterraba, cenoura, nabo, rabanete etc.

FAROFA DE FOLHAS E TALOS



Imagem ilustrativa. Fonte: Adobe Stock.

INGREDIENTES

- 4 xícaras (chá) de cascas de legumes bem lavadas
- 2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
- 2 colheres (sopa) rasas de farinha de trigo
- 2 ovos
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 colher (café) de sal
- 1 pacote de queijo ralado

MODO DE PREPARO

Aquecer o leite e juntar a margarina, as folhas de legumes e por último a farinha de trigo. Acrescentar o sal, retirar do fogo e deixar esfriar. Juntar as gemas e o fermento, mexendo bem. Bater as claras em neve e misturar delicadamente. Colocar esta mistura em uma forma untada e levar ao forno até dourar.





SALADAS

SALADA COM SEMENTES



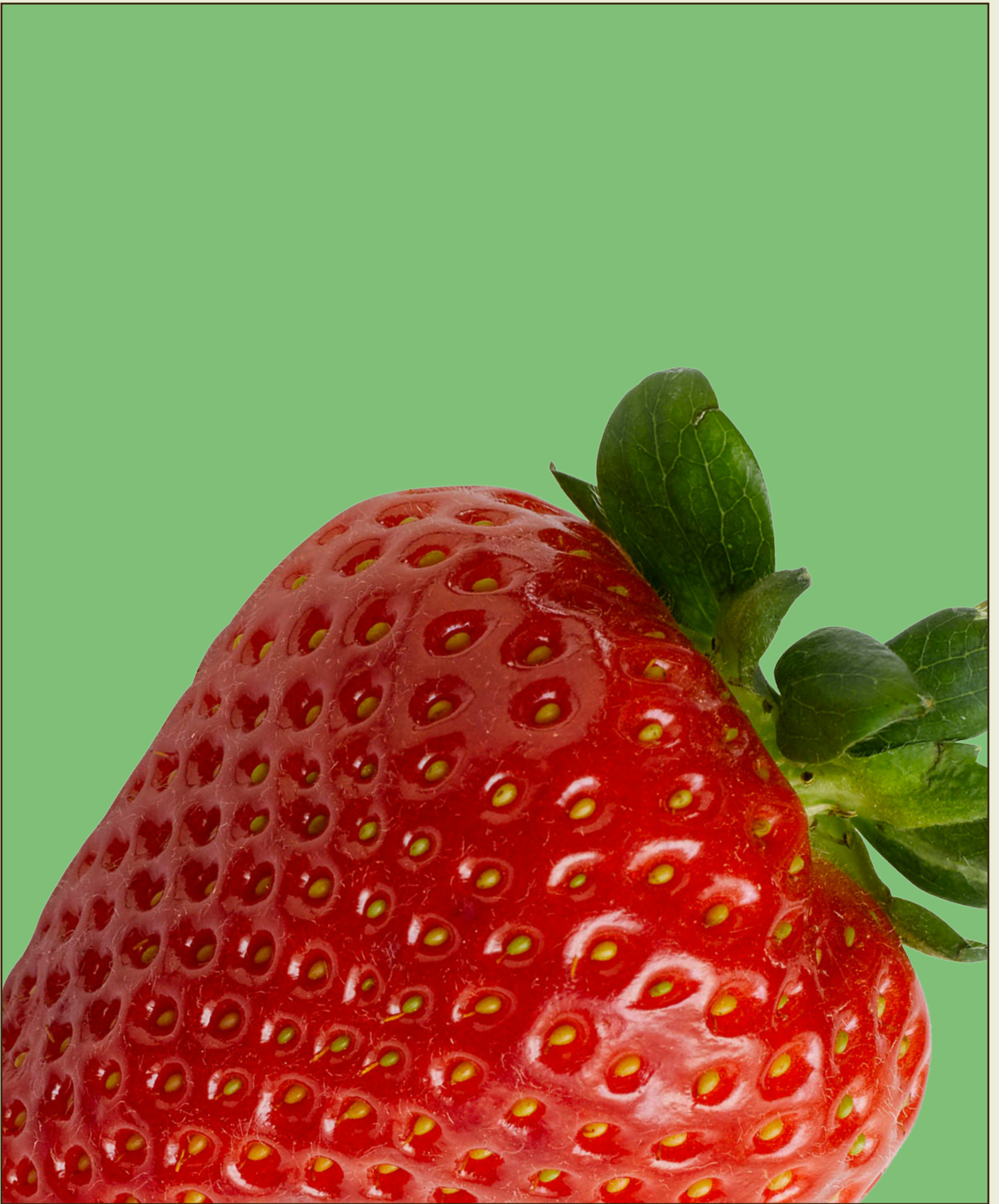
Imagem ilustrativa. Fonte: Freepik.

INGREDIENTES

1 xícara (chá) de semente de abóbora
1/2 xícara (chá) de semente de melão
1 xícara (chá) de tomate
2 xícaras (chá) de repolho fatiado
1 xícara (chá) de cenoura ralada
2 colheres (sopa) de salsa picada
2 colheres (sopa) de azeite
1/2 unidade limão pequeno
1 colher (sopa) de semente de linhaça
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Limpe as sementes de abóbora e de melão. Lave-as, salgue-as, ume-deça-as e leve ao forno pré-aquecido por aproximadamente 20 minutos. Mexa algumas vezes até ficarem torradas e crocantes. Reserve. Corte o tomate em cubos pequenos, reserve. Em um recipiente, misture o repolho, a cenoura, o tomate, a salsa e a cebola. Tempere com azeite e limão. Coloque no liquidificador as sementes torradas, as sementes de linhaça e triture levemente. Adicione a salada no momento de servir.



SOBREMESAS

BOLO DE CASCA DE BANANA



Imagem ilustrativa. Fonte: Freepik.

INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de casca de banana madura
4 gemas
4 claras em neve
2 1/2 xícaras (chá) de açúcar
3 xícaras (chá) de farinha de trigo
5 colheres (sopa) rasas de margarina
2 colheres (sopa) de fermento em pó
Canela em pó para polvilhar

MODO DE PREPARO

Bater no liquidificador as cascas de banana com 1/2 xícara (chá) de água. Reservar. Na batedeira, colocar a margarina, a gema e o açúcar, batendo até ficar homogênea. Misturar as cascas de banana batidas, a farinha e o fermento. Por último, colocar as claras em neve, polvilhando com a canela antes de ir ao forno. Levar ao forno em forma untada, assar durante 30 ou 35 min.

BOLO DE LARANJA COM CASCA



Imagem ilustrativa. Fonte: Freepik.

INGREDIENTES

- 2 laranjas médias
- $\frac{3}{4}$ xícaras (chá) de óleo
- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Cortar as laranjas em quatro, retirar as sementes e a parte branca do centro (deixar a casca e o bagaço). Bater no liquidificador as laranjas, o óleo, os ovos, o açúcar e a baunilha. Despejar esta mistura em uma vasilha, acrescentar a farinha de trigo mexendo bem e, por último, o fermento, misturando levemente. Assar em forma untada. Se preferir, despejar sobre o bolo quente suco de duas laranjas, adoçado com 2 colheres (sopa) de açúcar.

BRIGADEIRO DE CASCA DE BANANA



Imagem ilustrativa. Fonte: Freepik.

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

Bata tudo no liquidificador e leve ao fogo. Quando estiver na consistência de brigadeiro e soltando do fundo da panela, desligue o fogo e coloque em um prato untado para esfriar. Enrole e passe no chocolate granulado.

CASCA DE LARANJA CRISTALIZADA



Imagem ilustrativa. Fonte: Freepik.

INGREDIENTES

Casca de 8 laranjas
1 litro de água
1 xícara (chá) de açúcar

Calda

3 xícaras (chá) de açúcar
2 xícaras (chá) de água

MODO DE PREPARO

Lavar muito bem as cascas e cortar em tirinhas. Levar ao fogo com a água e deixar cozinhar. Jogar a água fora e lavar as cascas em água corrente. Reservar.

Calda

Em uma panela colocar o açúcar e a água e levar ao fogo para ferver. Quando começar a engrossar, acrescentar as cascas e deixar no fogo até que elas fiquem cozidas. Pode servir gelada com calda, ou retirar da calda, escorrer em uma peneira e depois passar no açúcar e deixar secar.

DOCE DE CASCA DE MARACUJÁ



Imagem ilustrativa. Fonte: Freepik.

INGREDIENTES

Cascas bem lavadas de 6 maracujás firmes
2 xícaras (chá) de açúcar
3 xícaras (chá) de água
1/2 xícara (chá) de suco de maracujá
2 pauzinhos de canela

MODO DE PREPARO

Cortar os maracujás ao meio, retirar a polpa e descascar, deixando toda a parte branca. Depois de lavadas, cobrir as cascas com água e deixar de molho de um dia para outro. Escorrer e colocar numa panela. Juntar o açúcar, a água, o suco de maracujá e a canela. Levar ao fogo e cozinhar tudo até que se forme uma calda meio grossa.

PÃO DE CASCA DE BANANA



Imagem ilustrativa. Fonte: Freepik.

INGREDIENTES

- 6 bananas com casca
- 1 xícara de água
- 1 xícara de leite
- 30g de fermento fresco
- 1/2 xícara de óleo
- 1 ovo
- 1/2 pitada de sal
- 1/2 kg de farinha de trigo

MODO DE PREPARO

Bater as cascas de bananas e a água no liquidificador. Juntar o óleo, os ovos e o fermento e bater mais um pouco. Acrescentar a farinha, o sal e o açúcar e misture. Por último, colocar na massa as bananas em rodela. Colocar a massa em uma forma untada com margarina e farinha de trigo. Deixar crescer até dobrar de volume e levar para assar em forno pré-aquecido.

PUDIM DE PÃO E ABACAXI



Imagem ilustrativa. Fonte: Freepik.

INGREDIENTES

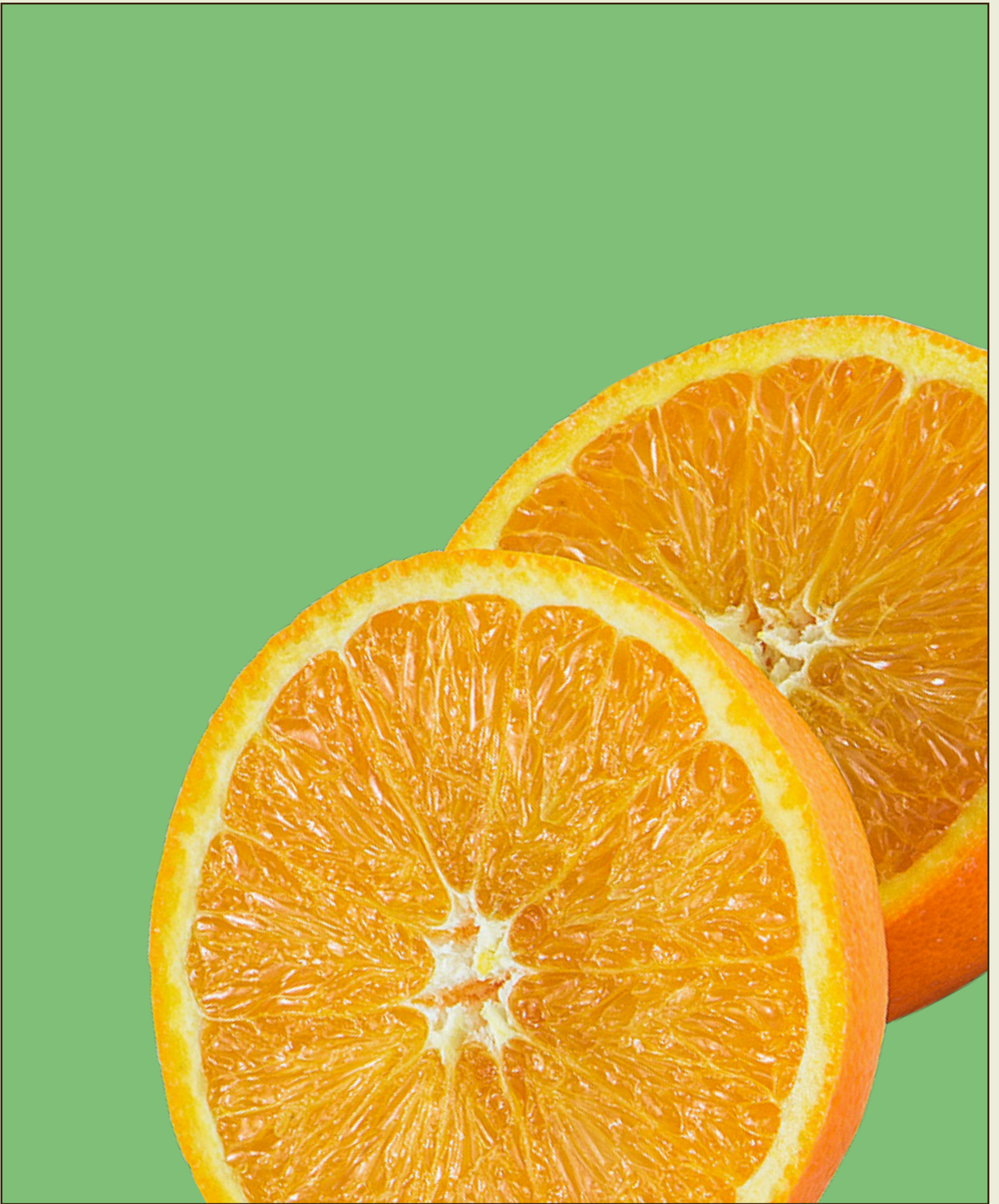
1 xícara de abacaxi passado pelo liquidificador
2 xícaras de casca de pão
2 xícaras de leite quente
1/2 colher (chá) de sal
2 ovos batidos
1/4 de xícara de mel
1 colher (sopa) de suco de limão

Calda

1/4 de xícara de manteiga amolecida
1 colher (chá) de casca de limão ralada
1 a 2 colheres (sopa) de suco de limão

MODO DE PREPARO

Reservar 1/4 de xícara de calda do abacaxi. Misturar a calda, o abacaxi e os ingredientes restantes. Despejar numa forma refratária untada, de capacidade de 1 1/2 litro. Assar em forno moderado por cerca de 45 min. Servir com o molho da seguinte maneira: bater a manteiga com o açúcar, juntar a casca ralada e o suco de limão. Mexer bem. Levar a geladeira até que firme. Servir frio em cima da sobremesa morna.



BEBIDAS

CHÁ DE CASCAS



Imagem ilustrativa. Fonte: Depositphotos.

INGREDIENTES

Casca de 1 abacaxi
Casca de 1 maracujá
Casca de 1 laranja
Casca de 1 maçã
1 xícara (chá) de açúcar
1 litro de água
1 colher (sopa) de chá de camomila
1 colher (sopa) de chá de erva-doce
Canela em pau e cravo a gosto

MODO DE PREPARO

Lave as cascas das frutas com uma escovinha, corte-as e leve-as ao fogo juntamente com o açúcar, o cravo, a canela e uma xícara de água. Cozinhe até formar uma calda. Acrescente o restante da água aos poucos e, por último, os chás. Desligue o fogo e tampe a panela. Aguarde alguns minutos. Coe e sirva quente ou frio.

SUCO DE CASCA DE MAÇÃ



Imagem ilustrativa. Fonte: Freepik.

INGREDIENTES

6 maçãs
1 litro de água
Açúcar a gosto

MODO DE PREPARO

Lavar bem as maçãs e depois descascá-las. Levar ao fogo as cascas e a água para ferver. Bater no liquidificador, coar e adoçar a gosto. Completar com água gelada.

OBS.: Se for para consumo imediato, não precisa de cozimento.

SUCO DE CASCA DE MANGA



Imagem ilustrativa. Fonte: Freepik.

INGREDIENTES

3 mangas grandes
1 1/2 litro de água
Açúcar a gosto

MODO DE PREPARO

Lavar bem as mangas e a seguir descascá-las. Bater as cascas no liquidificador com um pouco de água. Coar, adoçar a gosto e completar com o restante da água.

SOBRE

Este livro digital, “Receitas Para (Re)Aproveitar os Alimentos”, é uma publicação do programa Armazém Solidário, iniciativa da prefeitura da cidade de São Paulo para a segurança alimentar voltado para a população de baixa renda da capital paulista. Ele reúne, nas páginas seguintes, 23 receitas de pratos, saladas, sucos e sobremesas práticas que seguindo as orientações, você poderá fazer.

As receitas desta publicação, utilizam ingredientes saudáveis priorizando legumes, verduras e frutas disponíveis nas unidades do Armazém Solidário e foram selecionadas por profissionais de nutrição, com o objetivo de oferecer um conjunto equilibrado de nutrientes.

FICHA TÉCNICA

Leuda Sousa Silva
Presidente do INTECS

Mariana Lozano
Departamento de Nutrição

Cesar Guerrero
Departamento de Comunicação

Beto Cavalcante
Designer Gráfico

INSTITUCIONAL

A publicação deste livro segue os pilares do Programa Armazém Solidário, que incluem a garantia da segurança alimentar e o empoderamento das pessoas para boas escolhas na alimentação como estímulo à formação de hábitos alimentares saudáveis.

O programa da prefeitura de São Paulo foi desenvolvido pela Secretaria de Segurança Alimentar, Nutricional e Abastecimento da cidade de São Paulo (SESANA), vinculada à Secretaria Municipal de Direitos Humanos e Cidadania (SMDHC) em parceria com o Instituto Nacional de Tecnologia, Educação, Cultura e Saúde (INTECS), organização social responsável pela Gestão Administrativa do Programa Armazém Solidário.

Prefeitura de São Paulo

Ricardo Nunes
Prefeito de São Paulo

Soninha Francine
Secretária de Direitos Humanos e Cidadania (SMDHC)

Aurélio Costa de Oliveira
Secretário Executivo de Segurança Alimentar e Nutricional
e de Abastecimento (SESANA)





RECEITAS PARA (RE)APROVEITAR OS ALIMENTOS

2024
