

O QUE FAZER COM AS PARTES DOS ALIMENTOS QUE NÃO USAMOS?

QUAIS ASPECTOS ESTÃO RELACIONADOS COM UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA, SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL?



APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

- Enriquecimento de **vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes** que são **cardioprotetores**;
- Textura, cor e **sabor** à preparação;
- **Redução do desperdício** de alimentos;
- **Diversificação** de preparações cotidianas;
- **Economia** financeira.

Fonte: Manual de Alimentação Cardioprotetora

COMO PODEMOS UTILIZAR?

A CRIATIVIDADE É O LIMITE!

Dica:
Utilize as
cascas, talos,
folhas e
sementes...

BOLO DE BANANA COM APROVEITAMENTO DA CASCA

Ingredientes

- 3 ovos;
- 1/2 xícara de óleo;
- 2 bananas cortadas com as cascas;
- 2 bananas com as cascas separadas;
- 1 xícara de ameixa sem semente;
- 1 xícara de água filtrada;
- 2 xícaras de farinha de aveia;
- 1 colher (sopa) de fermento para bolo;
- Canela em pó (opcional);
- Aveia em flocos (opcional).



Modo de preparo

Pré aqueça o forno a 180°C. Em uma vasilha, junte as ameixas e a água para que fiquem hidratadas (macias). Bata no liquidificador os ovos, óleo, bananas (com e sem casca), ameixa hidratada e água. Acrescente a farinha de aveia, fermento e mexa com uma colher. Unte a forma e coloque metade da massa, seguida de rodela de banana e canela, depois completando a assadeira com mais massa. Leve ao forno a 180°C por 40 minutos.

Observação: Adaptação da receita de bolo de banana com aproveitamento da casca da fruta desenvolvida na cozinha experimental da Empresa de Pesquisa Agropecuária e Extensão Rural de Santa Catarina (EPAGRI).