

COMO PODEMOS UTILIZAR?

A CRIATIVIDADE É O LIMITE!

Dica:

INOVE

Aproveitando de talos, aparas e cascas

Um exemplo prático e saboroso da abordagem de aproveitamento dos alimentos é o **CALDO DE LEGUMES** e o **SAL DE ERVAS**, feitos com aparas, cascas e talos.

Importância e benefício:

- Redução do desperdício
- Economia doméstica
- Rico em nutrientes
- Sem aditivos artificiais
- Versatilidade
- Estímulo ao paladar



Incorporar o caldo de legumes e o sal de ervas à rotina é uma maneira simples, acessível e eficaz de cuidar da saúde, contribuir com o meio ambiente e valorizar cada parte dos alimentos.

COMO PODEMOS UTILIZAR?

A CRIATIVIDADE É O LIMITE!

Dica:

Guarde as
cascas, talos,
e aparas...

CALDO DE LEGUMES

Ingredientes

- 1 xícara cascas, talos e aparas de vegetais
- 1,5 litros de água filtrada

Modo de preparo

1. Higienize os ingredientes
2. Em uma panela coloque as cascas, talos e aparas junto com a água filtrada
3. Cozinhe em fogo baixo por 1 hora
4. Coe e armazene em potes com tampa ou congele em forminhas de gelo para usar aos poucos

SAL DE ERVAS

Ingredientes

- 1 xícara cascas, talos e aparas de vegetais
- 1 xícara de sal refinado

Modo de preparo

1. Higienize os ingredientes
2. Em uma assadeira, coloque as cascas, talos e aparas. Deixe assar até que fiquem levemente dourados
3. Com o auxílio de um liquidificador, passe as cascas, talos e aparas até ficarem em pó
4. Em uma vasilha misture o pó com o sal refinado
5. Armazene e utilize em qualquer receita