

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

QUE TAL USAR A CASCA DO ABACAXI JUNTO COM A ÁGUA DO COZIMENTO DA MAÇÃ? **SERÁ QUE DÁ CERTO?**



APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

- Na saúde cardiovascular, contribui para redução do colesterol e pressão arterial.
- Redução do desperdício de alimentos e promoção de uma economia circular.
- Garante maior complexidade e variedade nos sabores.
- Enriquecer os produtos com minerais essenciais.

COMO PODEMOS UTILIZAR?

A CRIATIVIDADE É O LIMITE!

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

SUCO DE CASCA DE ABACAXI

RENDIMENTO: 12 copos de 200 ml

INGREDIENTES

- Água do cozimento da maçã
- Casca de 2 unidades de abacaxi
- ½ maço de capim santo
- 1 maço pequeno de hortelã



PRÉ-PREPARO: Higienize a maçãs. Coloque-as em uma panela com 4L de água e deixe-as cozinhando até que fiquem macias e adequadas para utilizá-las como uma fruta em calda. Após, separe a fruta da água. Higienize o abacaxi em água corrente; retire e despreze a coroa, descasque a fruta. Em uma panela, coloque as cascas de 2 unidades de abacaxi com 2L de água e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos. Após esse tempo, despreze a água (esse processo elimina fatores antinutricionais da fruta).

MODO DE PREPARO: Em um liquidificador acrescente a água do cozimento da maçã e as cascas de abacaxi cozidas, bata tudo até que fique homogêneo. Em seguida adicione o capim santo e a hortelã, bata novamente. Coe o líquido e deixe na geladeira antes de servir.

Observação: O abacaxi é uma fruta com alto índice de agrotóxicos, portanto, para minimizar a concentração desses compostos tóxicos presentes na casca, é preferível optar pela compra advinda do cultivo orgânico, sempre que possível.