

nutrindo  
**o AMOR**

## APROVEITAR INTEGRALMENTE A COMIDA É UM HÁBITO QUE ENRIQUECE A NOSSA ALIMENTAÇÃO COM VITAMINAS E OUTROS NUTRIENTES IMPORTANTES

Confira essas dicas das nutricionistas Maira Pinho Pompeu e Daiane Paulino, que ensinam como usar parte dos alimentos que descartamos

### CASCA DA BANANA

Pode ser picada e refogada com cebola, alho, tomate, pimentões e ervas. Essa preparação vai bem com carne vermelha (picadinha ou desfiada) ou sozinha e em recheio de tortas (chamada de carne de banana pelos vegetarianos)

### ENTRECASCAS DE MELANCIA (A PARTE BRANCA)

Tem sabor bem neutro, parecido com o chuchu e é rica em água. Pode ser utilizada como salada

### ENTRECASCA DE MARACUJÁ

É rica em pectina, uma fibra boa para a saúde intestinal e que dá a consistência de gelatina para os alimentos. Pode ser adicionada em receitas de geleias e patês, ou ainda, fazer doces com a casca do próprio maracujá.

### FOLHAS DE CENOURA, BETERRABA, BATATA DOCE, NABO, COUVE- FLOR, ABÓBORA E RABANETE

Todos estes podem ser consumidos crus junto com saladas ou refogados

### CASCAS DAS BATATAS

Batatas devem ser consumidas com casca. Mas se preferir separar as cascas, pode acrescentar sal e quando estiverem desidratadas, levar ao forno para assar.

### TALOS E CASCAS DE VERDURAS E LEGUMES

Também podem ser consumidos e utilizados para produzir caldo de legumes. Vão bem no arroz ou farofa e deixam a comida nutritiva e colorida.

### SEMENTES

As sementes da abóbora, melão, uva e do maracujá podem ser assados em fogo baixo (desidratar) e utilizados inteiros (como snacks) ou na forma de farinhas (bater no liquidificador) em sucos, frutas, farofas e receitas de bolos.

### DICA IMPORTANTE SOBRE SUCOS

O ideal é consumir os alimentos na sua forma integral (inteiro), dessa forma garantimos que suas fibras também serão consumidas. Por exemplo, quando tomamos um suco, além de consumir uma quantidade muito maior de frutas, deixamos de consumir as fibras presentes na fruta pois, o processo de bater ou espremer a fruta, quebra essas fibras. Por isso, o consumo da fruta in-natura é o mais recomendado.

### CHÁS NATURAIS

Cascas de frutas - como laranja, limão, maçã e abacaxi - podem ser usadas no preparo de chás naturais.

Realização:

**febrasgo**  
Federação Brasileira das  
Associações de Ginecologia e Obstetrícia

Apoio:

