



nutrindo  
**O AMOR**

O amor que  
**nutre** e o  
alimento que  
**sustenta**

Receitas práticas,  
**nutritivas**  
e sem desperdício

A alimentação do dia a dia pode ser nutritiva, rica em vitaminas e sais minerais e, ainda melhor: sem desperdícios.

Aproveitar as partes que não temos o hábito de consumir de legumes, verduras e frutas como por exemplo, as cascas e os talos, ajudam a consumirmos quantidades adequadas de fibras e pode ser muito simples. Além disso, ajuda a diminuir o desperdício de alimentos e economizar no mercado, afinal, um mesmo legume rende mais de uma receita quando o utilizamos por completo.

Separamos aqui algumas receitas retiradas do site do Mesa Brasil, uma iniciativa do SESC, que atua no país todo ajudando diversas famílias, com seu banco de alimentos e parceria com empresas doadoras.



**Assado de cascas de chuchu**



**Caldo nutritivo**



**Creme de folhas de couve-flor  
ou de folhas de brócolis**



**Farofa de folhas e talos**



**Pão de casca de banana**



**Torta salgada de casca de  
abóbora com recheio de talos**



**Quebra-queixo de casca  
de melancia com coco**

## Assado de cascas de chuchu

### Ingredientes:

- 4 xícaras de chá de cascas de chuchu, bem lavadas, picadas e cozidas
- 2 colheres de sopa de queijo ralado
- 1 xícara de chá de pão amanhecido molhado na água ou no leite
- 1 cebola pequena
- 1 colher de sopa de óleo
- 2 ovos inteiros batidos
- Sal a gosto

### Modo de Preparo:

Bata as cascas no liquidificador. Coloque a massa obtida em uma tigela e misture o restante dos ingredientes. Depois unte um pirex ou uma forma com óleo ou margarina. E, por fim, despeje a massa e leve para assar até que esteja dourada. O prato pode ser servido quente ou frio.

**Dica:** Esta receita pode ser enriquecida adicionando à massa uma lata de sardinha desfiada.

**Observação:** podem também ser utilizadas as cascas de outros ingredientes: cenoura, abóbora, rabanete, beterraba, nabo ou talos de agrião, couve, brócolis etc. refogados ou cozidos.





## Caldo nutritivo

### Ingredientes

- 1kg de carcaças de peixe ou frango
- 2 ovos mexidos
- 1 cenoura
- 1 cebola
- 1 tomate
- 1 chuchu
- 1 rama de salsaão
- sal a gosto

### Modo de Preparo:

Em uma panela, coloque as carcaças de peixe ou frango (1kg, aproximadamente), a cenoura, a cebola, o tomate, o chuchu, o sal e deixe cozinhar. Agora, retire as carcaças e coloque o restante no liquidificador. É preciso bater por alguns minutos e passar por uma peneira. Então faça uma sopa, juntando a carne das carcaças e os ovos mexidos. Por último, misture bem em fogo baixo. Agora você pode utilizar o caldo nutritivo para preparar arroz, feijão, sopas ou temperar refogados.

**Dica:** Coloque o caldo nutritivo em forminhas de gelo e congele. Sempre que quiser enriquecer suas preparações, coloque os cubinhos congelados.



## Creme de folhas de couve-flor ou de folhas de brócolis

### Ingredientes:

- 5 xícaras (chá) de folhas de couve-flor ou de folhas de brócolis
- 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:

Lave as folhas e pique-as muito bem. Em uma panela, refogue a cebola no óleo, até dourar. Posteriormente, junte as folhas picadas e o sal, e misture bem. À parte, misture a farinha, o leite e a água. Então adicione a mistura ao refogado mexendo bem, deixando cozinhar até o creme engrossar. O prato deve ser servido quente.





## Farofa de folhas e talos

### 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
- Folhas ou talos bem lavados, picados e refogados
- Sal a gosto

### Modo de Preparo:

Aqueça a margarina ou o óleo e refogue a cebola até dourar. Junte as folhas ou talos e acrescente, aos poucos, a farinha de mandioca ou de milho e o sal. Posteriormente, mexa bem. Sirva em seguida.

**Dica:** Podem ser usados os talos e folhas de: beterraba, rabanete, nabo, couve-flor e brócolis.

## Pão de casca de banana

### 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:

Bata as cascas de bananas e a água no liquidificador. Junte o óleo, o ovo e o fermento e bata mais um pouco. Acrescente a farinha, o sal e o leite e misture. Por último, coloque na massa as bananas em rodelas. Para finalizar, unte uma forma com margarina e farinha de trigo e coloque a massa. Deixe crescer até dobrar de volume e leve para assar em forno pré-aquecido.





## Torta salgada de casca de abóbora com recheio de talos

### Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de casca de abóbora
- 1 xícara (chá) de talos de couve cortados
- 1 cenoura ralada
- 1/2 copo de óleo
- 1/2 pacote de queijo ralado (50g) (opcional)
- 1 cebola pequena
- 1 dente de alho
- 1 copo de leite (250 ml)
- Sal a gosto
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó

### Modo de preparo:

**Recheio:** Refogue a cebola, o alho, os talos e a cenoura.

**Massa:** Coloque os ovos, a casca de abóbora, o óleo, o queijo ralado, o leite e o sal no liquidificador. Despeje a massa em uma vasilha e misture a farinha de trigo, o recheio e o fermento em pó. Leve ao forno por 30 minutos em forma previamente untada com margarina ou óleo e farinha de trigo.



## Quebra-queixo de casca de melancia com coco

### Ingredientes:

- 3 xícaras de chá de casca de melancia
- 1½ xícara de coco ralado
- 250 g de açúcar
- 4 xícaras de chá de água

### Modo de preparo:

Lave e higienize as cascas de melancia. Junte com o coco ralado e leve ao fogo para cozinhar por 8 a 10 minutos. Em outra panela maior, faça uma calda de açúcar caramelizado, coloque a melancia com coco ralado e cozinhe em fogo baixo por mais 4 minutos. Coloque em uma forma, espalhando com a colher e aguarde esfriar.





nutrindo  
**O AMOR**

Acompanhe as redes sociais  
da Febrasgo e os outros  
conteúdos produzidos para a  
**Campanha Nutrindo o Amor.**



[febrasgo.org.br/pt](https://febrasgo.org.br/pt)



[feitoparaela.com.br](https://feitoparaela.com.br)