

CADERNOS DE SUSTENTABILIDADE



PARAÍBA SUSTENTÁVEL

Monitoramento, avaliação e incentivo do desenvolvimento sustentável regional paraibano

**Cartilha de Receitas de Aproveitamento
Integral dos Alimentos**

APRESENTAÇÃO

O “Paraíba Sustentável: Monitoramento, avaliação e incentivo do desenvolvimento sustentável regional paraibano” é um projeto desenvolvido pela Assembleia Legislativa do Estado da Paraíba (ALPB) voltado para a educação ambiental e sustentabilidade.

O Brasil é um dos maiores produtores de alimentos do mundo, mas ainda enfrenta sérios desafios relacionados à insegurança alimentar, ao desperdício e às desigualdades de acesso. Em meio a esse cenário, o aproveitamento integral dos alimentos surge como uma estratégia eficaz e acessível, capaz de unir saúde, economia e respeito ao meio ambiente.

A Assembleia Legislativa da Paraíba, por meio de seu compromisso com a promoção da saúde, da cidadania e da sustentabilidade, apresenta esta **Cartilha de Aproveitamento Integral dos Alimentos**, uma ferramenta educativa que busca orientar, conscientizar e mobilizar a população paraibana em torno de práticas alimentares mais responsáveis e saudáveis.

OBJETIVOS

• OBJETIVO GERAL:

Promover a conscientização e a prática do aproveitamento integral dos alimentos entre a população paraibana, como estratégia de fortalecimento da sustentabilidade ambiental, o combate ao desperdício e à insegurança alimentar.

• OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Incentivar hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis, por meio do uso integral dos alimentos em receitas simples, criativas e nutritivas.
2. Reduzir o desperdício de alimentos, estimulando o aproveitamento de cascas, talos, folhas, sementes e demais partes normalmente descartadas.
3. Oferecer alternativas econômicas para as famílias, ampliando o rendimento dos alimentos e contribuindo para a redução dos gastos com alimentação.

APROVEITAMENTO INTEGRAL DE ALIMENTOS

O aproveitamento integral dos alimentos consiste no uso completo de frutas, verduras, legumes e outros ingredientes, incluindo partes que, tradicionalmente, são descartadas, como cascas, talos, folhas, sementes e entrecascas. Essa prática possibilita a preparação de receitas mais nutritivas, econômicas e sustentáveis, contribuindo tanto para a saúde da população quanto para a preservação do meio ambiente.

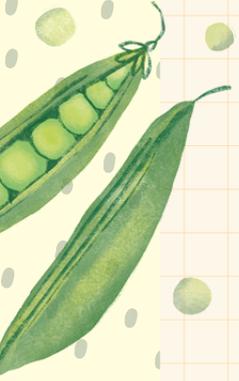
No contexto atual, em que o Brasil enfrenta altos índices de desperdício alimentar e crescentes desafios relacionados à insegurança alimentar e nutricional, essa estratégia se torna ainda mais necessária. Estima-se que milhões de toneladas de alimentos sejam desperdiçadas anualmente em todo o país, muitas vezes em perfeito estado de consumo.

CERCA DE 26 MILHÕES DE TONELADAS DE ALIMENTOS SÃO DESPERDIÇADOS ANUALMENTE, NO BRASIL, SENDO APROXIMADAMENTE 11 MILHÕES DE TONELADAS DE FRUTAS E HORTALIÇAS.

Diante disso, práticas de aproveitamento integral contribuem para reduzir perdas, fortalecer a segurança alimentar e valorizar os recursos naturais disponíveis. Adotar o aproveitamento integral dos alimentos é, portanto, uma forma de cidadania e responsabilidade socioambiental, alinhada aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS). Ao transformar o que antes seria descartado em novos pratos, a população contribui para a redução do lixo orgânico, o combate à fome e a promoção de hábitos alimentares mais saudáveis e conscientes.



BENEFÍCIOS DO APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS



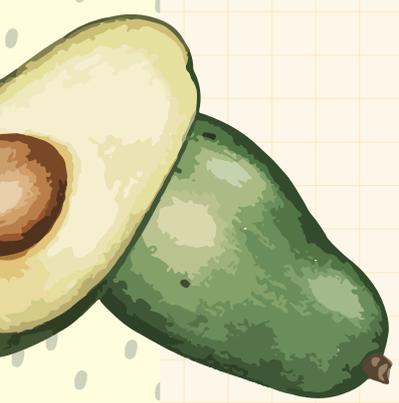
Amplia a qualidade da alimentação



Promove hábitos alimentares saudáveis



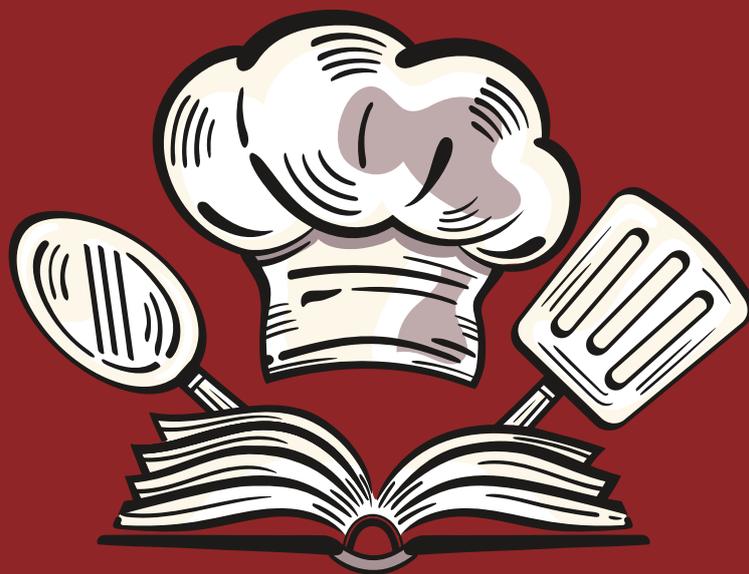
Permite cardápios mais variados



Aumenta o cuidado com o meio ambiente

Diminui o desperdício de alimentos

Reduz a produção excessiva de lixo orgânico e impactos ambientais



RECEITAS

SUCOS, VITAMINAS E CHÁS



1. Suco de casca de abacaxi com hortelã:

• **Ingredientes:**

- Casca de 1 abacaxi
- 1 litro de água
- Folhas de hortelã
- Açúcar ou mel

• **Modo de Preparo:**

Lave bem as cascas do abacaxi e coloque-as no liquidificador junto com a água, as folhas de hortelã e o adoçante escolhido. Bata até obter uma mistura homogênea. Leve à geladeira por alguns minutos e sirva em seguida bem gelado.

2. Suco de casca de manga com laranja

• **Ingredientes:**

- Casca de 2 mangas
- Suco de 2 laranjas
- 500ml de água

• **Modo de Preparo:**

Lave bem as cascas das mangas, corte-as em pedaços menores. Coloque no liquidificador com a quantidade indicada de líquido e bata até obter uma mistura homogênea. Sirva em seguida, de preferência gelado.

3. Suco de melancia com casca

• **Ingredientes:**

- 1 fatia de melancia com casca bem lavada
- 500ml de água

• **Modo de Preparo:**

Higienize bem a casca da melancia e corte a fatia em pedaços menores. Coloque no liquidificador junto com a água e bata até ficar homogêneo. Sirva em seguida, de preferência gelado.

SUCOS, VITAMINAS E CHÁS



4. Vitamina de banana com casca

- **Ingredientes:**

- 2 bananas com casca
- 500ml de leite
- Açúcar ou mel

- **Modo de Preparo:**

Lave bem as bananas, corte em rodela e coloque no liquidificador com o leite e o adoçante escolhido. Bata até obter uma vitamina cremosa e homogênea. Sirva em seguida para aproveitar melhor os nutrientes.

5. Suco verde com talos de couve

- **Ingredientes:**

- Talos de 2 couves
- 1 maçã
- 1 limão espremido
- 300ml de água

- **Modo de Preparo:**

Lave bem os talos de couve e a maçã, corte em pedaços menores e coloque no liquidificador junto com o suco do limão e a água. Bata bem até obter uma bebida homogênea. Sirva imediatamente, sem coar, para manter as fibras.

6. Chá de casca de maracujá

- **Ingredientes:**

- Casca de 2 maracujás
- 1 litro de água

- **Modo de Preparo:**

Lave bem as cascas de maracujá, corte em pedaços menores e leve ao fogo com a água. Deixe ferver por cerca de 10 minutos. Coe e sirva quente ou espere esfriar para tomar gelado.

SUCOS, VITAMINAS E CHÁS



7. Chá de casca de maçã com canela

Ingredientes:

- Casca de 3 maçãs
- Canela em pau
- 500ml de água

• Modo de Preparo:

Coloque as cascas de maçã e o pau de canela em uma panela com água. Leve ao fogo até ferver, conte 10 minutos, desligue e coe. Sirva quente para realçar o sabor e aroma.

8. Suco detox com folhas de beterraba

Ingredientes:

- Folhas de 2 beterrabas
- 1 maçã
- 1 limão
- 300ml de água

• Modo de Preparo:

Lave bem as folhas de beterraba e a maçã, corte em pedaços menores e coloque no liquidificador com o suco do limão e a água. Bata até obter uma mistura uniforme e sirva imediatamente.

SOPAS E CALDOS



1. Sopa de talos de couve e cenoura

- **Ingredientes:**

- 1 xícara de talos de couve
- 1 cenoura com casca
- 1 batata
- 1 litro de água

- **Modo de Preparo:**

Lave bem os talos de couve, a cenoura e a batata, corte em pedaços e coloque para cozinhar na água até ficarem macios. Bata no liquidificador até formar um creme aveludado e sirva quente.

2. Caldo de legumes com cascas variadas

- **Ingredientes:**

- Cascas de cenoura, batata e abóbora
- 1 litro de água

- **Modo de Preparo:**

Separe cascas de cenoura, batata e abóbora, lave bem e coloque em uma panela com um litro de água. Leve ao fogo médio e cozinhe por cerca de 30 minutos, até que as cascas estejam macias e o caldo tenha pegado sabor. Se preferir mais cremoso, bata no liquidificador antes de servir.

3. Sopa de casca de batata cremosa

- **Ingredientes:**

- Cascas de 4 batatas
- 1 cebola
- 1 litro de caldo de legumes

- **Modo de Preparo:**

Lave bem as batatas, retire as cascas e reserve. Refogue uma cebola picada em um fio de óleo ou azeite até dourar. Junte as cascas e o caldo de legumes, cozinhe até amolecer e depois bata no liquidificador até obter um creme liso e encorpado. Volte à panela, ajuste o tempero e sirva quente.

SOPAS E CALDOS



4. Sopa de abóbora com sementes tostadas

- **Ingredientes:**

- 500g de abóbora com casca
- 1 litro de água
- Sementes de abóbora torradas

- **Modo de Preparo:**

Corte a abóbora em cubos mantendo a casca bem lavada e coloque para cozinhar em uma panela com água até ficar macia. Bata no liquidificador até formar um creme aveludado. Em uma frigideira, torre as sementes de abóbora lavadas e secas até ficarem crocantes. Sirva a sopa quente, polvilhada com as sementes tostadas.

5. Sopa de folhas de cenoura com mandioquinha

- **Ingredientes:**

- Folhas de 2 cenouras
- 2 mandioquinhas
- 1 litro de água

- **Modo de Preparo:**

Lave bem as folhas de cenoura e reserve. Descasque as mandioquinhas e corte em pedaços. Coloque tudo em uma panela com água e cozinhe até que os ingredientes estejam macios. Bata no liquidificador até formar um creme e volte à panela para ajustar os temperos antes de servir.

6. Caldo de feijão com talos de espinafre

- **Ingredientes:**

- 2 xícaras de feijão cozido
- Talos de 1 maço de espinafre

- **Modo de Preparo:**

Bata o feijão já cozido no liquidificador até virar um creme. Coloque em uma panela, acrescente os talos de espinafre bem lavados e picados e deixe cozinhar até que amoleçam. Tempere a gosto e sirva quente.

REFEIÇÕES



1. Arroz nutritivo com talos de brócolis

• **Ingredientes:**

- 2 xícaras de arroz
- 1 xícara de talos de brócolis picados
- 4 xícaras de água

• **Modo de Preparo:**

Lave bem os talos de brócolis e pique em pedaços pequenos. Em uma panela, refogue os talos com óleo e alho até ficarem levemente macios. Acrescente o arroz cru, mexa bem e junte a água. Deixe cozinhar em fogo baixo até o arroz ficar macio e a água secar completamente. Sirva em seguida.

2. Feijão com folhas de beterraba

• **Ingredientes:**

- 2 xícaras de feijão cozido
- Folhas de 2 beterrabas

• **Modo de Preparo:**

Lave bem as folhas de beterraba, pique e refogue rapidamente em uma panela com alho e óleo até murcharem. Junte ao feijão já cozido e aquecido, misture bem e sirva.

3. Macarrão com molho de casca de tomate

• **Ingredientes:**

- 500g de macarrão
- Cascas de 5 tomates
- Temperos

• **Modo de Preparo:**

Lave bem os tomates e retire as cascas. Coloque as cascas no liquidificador com um pouco de água e bata até obter um molho. Transfira para a panela, tempere com alho, cebola e ervas a gosto, cozinhe até engrossar e sirva sobre o macarrão já cozido.

REFEIÇÕES



4. Escondidinho de batata com cascas

- **Ingredientes:**

- Cascas de 4 batatas
- Carne moída
- Temperos

- **Modo de Preparo:**

Lave bem as batatas, cozinhe com casca até ficarem macias. Depois, retire as cascas e amasse junto com a polpa, adicionando manteiga, leite e sal até formar um purê. Em um refratário, coloque uma camada do purê, depois a carne moída já refogada e temperada e finalize com outra camada de purê. Leve ao forno para gratinar antes de servir.

5. Risoto de talos de couve-flor

- **Ingredientes:**

- 2 xícaras de arroz arbóreo
- 1 xícara de talos de couve-flor
- Caldo de legumes

- **Modo de Preparo:**

Lave e pique os talos de couve-flor. Em uma panela, refogue-os com cebola e manteiga até amolecerem. Acrescente o arroz arbóreo e refogue rapidamente. Vá adicionando caldo de legumes quente aos poucos, mexendo sempre até o arroz cozinhar e ficar cremoso. Finalize com queijo ralado e sirva imediatamente.

6. Lasanha de berinjela com cascas

- **Ingredientes:**

- Cascas de 3 berinjelas
- Molho de tomate
- Queijo

- **Modo de Preparo:**

Lave bem as berinjelas, descasque e reserve as cascas. Monte a lasanha em um refratário intercalando camadas de molho de tomate, queijo e cascas de berinjela previamente refogadas. Finalize com molho e queijo. Leve ao forno por cerca de 30 minutos até gratinar e sirva.

REFEIÇÕES



7. Farofa de talos de couve-flor

- **Ingredientes:**

- 1 xícara de talos picados
- 2 xícaras de farinha de mandioca

- **Modo de Preparo:**

Lave e pique os talos em pedaços pequenos. Em uma frigideira, refogue-os com manteiga ou óleo até ficarem macios. Acrescente a farinha de mandioca, misture bem e deixe dourar levemente. Ajuste o sal e sirva como acompanhamento.

8. Quibe de abóbora com sementes tostadas

- **Ingredientes:**

- 2 xícaras de abóbora cozida com casca
- 1 xícara de trigo
- Sementes de abóbora

- **Modo de Preparo:**

Cozinhe a abóbora com casca até ficar macia e amasse formando um purê. Misture com o trigo já hidratado e tempere com sal, cebola e ervas a gosto. Acrescente sementes de abóbora previamente tostadas para dar crocância. Coloque em uma assadeira untada, nivele e leve ao forno até dourar.

9. Frango assado com molho de casca de laranja

- **Ingredientes:**

- 1 frango
- Cascas de 2 laranjas
- Temperos

- **Modo de Preparo:**

Lave bem as laranjas, retire as cascas e bata no liquidificador com temperos como alho, sal, pimenta e ervas. Coloque o frango limpo em uma assadeira, cubra com o molho e leve ao forno preaquecido até dourar e assar completamente.

REFEIÇÕES



10. Peixe ao forno com crosta de sementes de abóbora

- **Ingredientes:**

- Filés de peixe
- Sementes de abóbora moídas

- **Modo de Preparo:**

Tempere os filés de peixe com sal e limão. Passe sobre eles uma camada de sementes de abóbora moídas, pressionando bem para aderir. Coloque em uma assadeira untada e leve ao forno preaquecido por cerca de 20 minutos até assar e dourar a crosta.

11. Arroz carreteiro com casca de abóbora

- **Ingredientes:**

- 2 xícaras de arroz
- 1 xícara de casca de abóbora picada

- **Modo de Preparo:**

Refogue a carne seca desfiada em uma panela com cebola e óleo. Acrescente o arroz cru e misture bem. Junte a casca de abóbora picada e água suficiente para cozinhar o arroz. Deixe em fogo baixo até secar e sirva quente.

12. Refogado de casca de chucu

- **Ingredientes:**

- Cascas de 2 chuchus
- 1 cebola
- Temperos

- **Modo de Preparo:**

Lave bem os chuchus, retire as cascas e pique em tiras finas. Em uma frigideira, refogue cebola picada até dourar, adicione as cascas, tempere com sal e refogue até que fiquem macias e levemente douradas. Sirva como acompanhamento.

REFEIÇÕES



13. Bolinho de casca de batata

• **Ingredientes:**

- Cascas de 4 batatas
- 1 ovo
- 2 colheres de farinha

• **Modo de Preparo:**

Lave bem as batatas, retire as cascas e pique. Em uma tigela, misture as cascas com ovo, farinha e temperos. Modele bolinhos com as mãos ou duas colheres e frite em óleo quente até ficarem dourados e crocantes. Escorra em papel absorvente e sirva.

14. Purê de casca de batata

• **Ingredientes:**

- Cascas de 5 batatas
- Leite
- Manteiga

• **Modo de Preparo:**

Separe as cascas bem lavadas, cozinhe em água até ficarem macias e depois amasse com um garfo. Misture leite, manteiga e sal até formar um purê cremoso. Sirva como acompanhamento.

15. Torta salgada de casca de abobrinha

• **Ingredientes:**

- Cascas de 2 abobrinhas
- Massa básica de torta

• **Modo de Preparo:**

Higienize as abobrinhas, retire as cascas e pique. Misture com o recheio de sua preferência e coloque sobre a massa básica de torta. Cubra com o restante da massa e leve ao forno até assar e dourar.

REFEIÇÕES



16. Farofa de casca de banana

- **Ingredientes:**

- Cascas de 2 bananas
- 2 xícaras de farinha de mandioca

- **Modo de Preparo:**

Lave bem as bananas, retire as cascas e pique em pedaços pequenos. Refogue em uma frigideira com manteiga até dourar levemente. Acrescente a farinha de mandioca, mexa até incorporar e sirva.

17. Quiche de talos de espinafre

- **Ingredientes:**

- Talos de 1 maço de espinafre
- Massa de quiche

- **Modo de Preparo:**

Lave bem os talos, pique e refogue com cebola até ficarem macios. Prepare a massa de quiche em uma forma, distribua o recheio de talos e cubra com a mistura de ovos e creme de leite. Leve ao forno até assar e dourar levemente.

18. Salada de talos de couve-flor

- **Ingredientes:**

- Talos cozidos de 1 couve-flor
- Molho de iogurte

- **Modo de Preparo:**

Cozinhe os talos de couve-flor até ficarem macios, escorra e deixe esfriar. Misture com molho de iogurte temperado a gosto e sirva como salada fria.

LANCHES



1. Chips de casca de batata

- **Ingredientes:**

- Cascas de 4 batatas
- Azeite e sal

- **Modo de Preparo:**

Lave bem as batatas, corte em tiras finas, seque e coloque em uma assadeira. Regue com azeite e polvilhe sal. Leve ao forno até que fiquem sequinhas e crocantes.

2. Petisco de sementes de abóbora torradas

- **Ingredientes:**

- Sementes de 1 abóbora
- Sal e azeite

- **Modo de Preparo:**

Lave e seque bem as sementes de abóbora. Espalhe em uma assadeira, regue com um fio de azeite e polvilhe sal. Leve ao forno até que fiquem douradas e crocantes. Deixe esfriar e sirva como aperitivo.

3. Pão de casca de mandioca

- **Ingredientes:**

- Cascas de 3 mandiocas
- 500g de farinha
- Fermento

- **Modo de Preparo:**

Lave bem e cozinhe as cascas de mandioca até amolecerem. Bata no liquidificador até virar um purê. Misture com a farinha, fermento e água morna até formar uma massa homogênea. Deixe descansar até dobrar de volume e asse em forno preaquecido até dourar.

LANCHES



4. Pão de talos de couve

- **Ingredientes:**

- Talos de 1 maço de couve
- 500g de farinha
- Fermento

- **Modo de Preparo:**

Lave bem os talos, bata no liquidificador com um pouco de água e utilize no preparo da massa de pão junto com a farinha, fermento e sal. Amasse bem, deixe crescer até dobrar de tamanho e leve ao forno até assar e dourar.

5. Empadão de sobras de legumes

- **Ingredientes:**

- Sobras de legumes variados
- Massa de empadão

- **Modo de Preparo:**

Separe sobras de legumes já cozidos e pique. Abra metade da massa em uma forma, coloque o recheio de legumes, cubra com a outra parte da massa e feche as bordas. Leve ao forno até que fique dourado e assado por dentro.

6. Pastel de forno com cascas de legumes

- **Ingredientes:**

- Cascas variadas picadas
- Massa de pastel de forno

- **Modo de Preparo:**

Higienize e pique cascas variadas de legumes, refogue até ficarem macias e utilize como recheio. Coloque pequenas porções no centro da massa de pastel, feche, pincele gema por cima e leve ao forno até dourar.

LANCHES



7. Coxinha de casca de batata

- **Ingredientes:**

- Cascas de 4 batatas
- Farinha de trigo
- Frango desfiado

- **Modo de Preparo:**

Lave e cozinhe as cascas de batata, depois bata até formar um creme. Misture com farinha de trigo até formar uma massa modelável. Abra pequenas porções, recheie com frango desfiado, modele no formato de coxinha e frite até dourar.

8. Biscoitinho salgado de talos de cenoura

- **Ingredientes:**

- Talos de 2 cenouras
- Farinha
 - Temperos

- **Modo de Preparo:**

Lave bem os talos, pique e misture com farinha, manteiga e temperos até formar uma massa. Modele pequenos biscoitos, disponha em uma assadeira e leve ao forno até assar e ficar crocante.



SOBREMESAS



1. Doce de casca de melancia

- **Ingredientes:**

- Casca de 1 melancia
- 2 xícaras de açúcar

- **Modo de Preparo:**

Lave bem a casca de melancia, retire a parte verde mais escura e corte em cubinhos. Coloque em uma panela com açúcar e cozinhe em fogo baixo até a calda engrossar e o doce ficar em ponto de compota.

2. Bolo de banana com casca

- **Ingredientes:**

- 3 bananas com casca
- 2 xícaras de farinha
- 2 ovos

- **Modo de Preparo:**

Lave bem as bananas, corte as pontas e bata no liquidificador com casca junto com ovos, açúcar, óleo e farinha até formar uma massa homogênea. Despeje em forma untada e asse em forno médio até dourar.

3. Geleia de casca de manga

- **Ingredientes:**

- Cascas de 3 mangas
- Açúcar
- Limão

- **Modo de Preparo:**

Lave bem as cascas de manga, pique e coloque em uma panela com açúcar e um pouco de suco de limão. Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre, até atingir ponto de geleia, mais espessa e brilhante. Guarde em pote de vidro esterilizado.

SOBREMESAS



4. Brigadeiro de casca de banana

- **Ingredientes:**

- Cascas de 2 bananas
- 1 lata de leite condensado
- Chocolate em pó

- **Modo de Preparo:**

Lave e pique as cascas, bata no liquidificador e coloque em uma panela com leite condensado e chocolate em pó. Cozinhe em fogo baixo, mexendo sem parar, até desgrudar do fundo da panela. Deixe esfriar, enrole e passe no granulado.

5. Compota de casca de maçã

- **Ingredientes:**

- Cascas de 3 maçãs
- Açúcar
- Canela

- **Modo de Preparo:**

Lave bem as maçãs, retire as cascas e cozinhe em uma panela com açúcar e canela em pau até amolecer e formar uma compota. Sirva quente ou frio.

6. Pudim de pão com cascas

- **Ingredientes:**

- Pães amanhecidos com cascas
- Leite
- Açúcar
- Ovos

- **Modo de Preparo:**

Coloque pães amanhecidos com casca no liquidificador junto com leite, ovos e açúcar. Bata até formar um creme e despeje em forma caramelizada. Leve ao forno em banho-maria até firmar. Deixe esfriar e desenforme.

SOBREMESAS



7. Bolo de casca de abóbora

• **Ingredientes:**

- Cascas de 1 abóbora
- Farinha
- Ovos

• **Modo de Preparo:**

Lave bem a abóbora, retire e pique as cascas. Bata no liquidificador com ovos, óleo, açúcar e farinha até formar uma massa homogênea. Despeje em forma untada e leve ao forno médio até assar e dourar.

8. Geleia de casca de laranja

• **Ingredientes:**

- Cascas de 3 laranjas
- Açúcar
- Água

• **Modo de Preparo:**

Lave bem as cascas e pique. Coloque em uma panela com água e açúcar e cozinhe em fogo baixo, mexendo até engrossar e atingir ponto de geleia. Guarde em pote de vidro.

9. Sorvete de casca de abacaxi

• **Ingredientes:**

- Cascas de 1 abacaxi
- Açúcar
- Leite condensado

• **Modo de Preparo:**

Lave bem as cascas, pique e bata no liquidificador com açúcar e leite condensado até obter um creme. Coloque em um recipiente e leve ao congelador, mexendo de vez em quando até firmar. Sirva gelado.

SOBREMESAS



10. Doce de casca de mamão verde

- **Ingredientes:**

- Cascas de 1 mamão verde
- Açúcar
- Cravo e canela

- **Modo de Preparo:**

Lave bem o mamão, retire as cascas e corte em tiras. Coloque as cascas em uma panela com açúcar, adicione cravo e canela e cozinhe em fogo baixo, mexendo de vez em quando, até cristalizar e ficar no ponto de doce de fruta em calda.

