

A vibrant still life of fresh fruits and vegetables. In the foreground, there are several lemons, some whole and some sliced, and a bunch of dark purple grapes. To the right, there are several bright orange oranges, some whole and some sliced, with fresh green herbs like parsley and dill scattered around them. In the background, there are large green leafy vegetables, possibly lettuce or spinach, and a basket of red tomatoes. The overall scene is rich in color and texture, representing a variety of fresh produce.

RECEITAS DE REAPROVEITAMENTO DE ALIMENTOS

Este é um trabalho realizado pelos alunos do 1º ano do Ensino Médio Seriado, da Escola Ceeja Cecília Meireles do Município de Nova Brasilândia D'Oeste-RO.

Bruna Lopes da Silva

Claudineia de Castro Silveira

Fabiula Moreira da Silva

Fernanda de Lima

Gesio Ribeiro dos Santos

Gilmar de Souza

Helen Caroline Dias Martins

Ildeusa Aparecida dos Santos

Israel Moreira Taufner

Júlio César de Souza Bezerra Júnior

Maria Irenilda Araujo

Maycon Ricardo Silva Santos Paula

Raquel Ramos Freire da Lomba

Rodrigo de Moura Santos

Sebastião Batista Neto

Casca de Maracujá Recheada

Ingredientes:

6 unidades maracujá;

4 colheres (sopa) óleo;

2 colheres (sopa) cebola;

1 dente alho;

400 g carne moída; talos de salsa; tomate; sal a gosto;

2 colheres (sopa) óleo;

2 colheres (sopa) cebola;

1 dente alho;

2 xícaras (chá) tomate;

1 colher (sopa) extrato de tomate;

1 xícara (chá) água;

2 colheres (sopa) salsa.

Lave bem os maracujás, descasque-os e corte-os ao meio.

Retire a polpa e deixe a parte branca de molho por 4 horas em água quente. Cozinhe até ficar macia. Em uma panela, aqueça o óleo e doure a cebola e o alho. Acrescente a carne moída, os talos de salsa, o tomate e deixe refogar. Recheie as cascas de maracujá e reserve. Para o molho, aqueça o óleo, doure a cebola e o alho. Acrescente o tomate, o extrato de tomate, a água e deixe apurar. Coloque esse molho sobre as cascas de maracujá recheadas e leve ao forno para aquecer. Salpique a salsa e sirva acompanhado de arroz branco. Dica: você pode substituir a carne moída por frango desfiado.

Bife de Casca de Banana

Ingredientes:

Cascas de 6 Bananas maduras;

3 dentes de alho;

1 xícara de farinha de rosca;

1 xícara de farinha de trigo;

2 ovos e sal à gosto.

Preparo: Leve as cascas de bananas e corte as pontas.

Retire as cascas na forma de bifés, sem parti-las.

Amasse o alho e coloque em uma vasilha junto com sal. Junte as cascas de bananas, bata os ovos como se fossem omeletes. Passe as cascas das bananas na farinha de trigo, nos ovos batidos e, por fim, na farinha de rosca, seguindo sempre essa ordem. Agora, frite as cascas com óleo bem quente, deixe dourar dos dois lados e sirva quente.

Macarrão de Talos

Ingredientes:

300 gramas de macarrão parafuso;

4 dentes de alho;

3 colheres de sopa de azeite;

1 xícara de chá de ramos de cenouras;

3 xícaras de chá de talos (brócolis, beterraba, couve);

Sal à gosto.

Preparo: Em uma panela, doure os dentes de alho inteiros no azeite. Acrescente os talos, os ramos e refogue. Junte o macarrão já cozido ao molho e verifique o sal.

Bolo de Casca de Abóbora

Ingredientes:

- 1 xícara e meia de farinha de trigo;
- 3 quartos de xícara de amido de milho;
- 2 xícaras de açúcar;
- 3 ovos;
- 1 xícara de óleo;
- 1 colher de sopa de fermento em pó;

Na cobertura:

- 4 colheres de sopa de leite;
- 4 colheres de sopa de chocolate em pó;
- 4 colheres de sopa de açúcar.

Preparo: Bata no liquidificador as cascas, ovos e óleo.

À parte, peneire em uma tigela a farinha, amido de milho, açúcar e fermento. Junte a mistura do liquidificador e misture muito bem. Unte uma assadeira média com margarina e farinha, coloque a mistura e leve para assar em forno médio.

Chá de Casca de Maçã Com Gengibre

Ingredientes:

Cascas de 4 maçãs;

Gengibre;

Água.

Modo de Preparo: Pegue a casca de quatro maçãs e coloque-as de molho em um litro de água fria para infusão. Descasque cinco gramas de gengibre, corte-o em tiras finas e coloque junto à água com as cascas da fruta. Leve à mistura ao fogo. Quando levantar fervura, abaixe o fogo e deixe apurar por mais dez minutos. Coe antes de servir.

Semente de jaca ao vinagrete

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de semente de jaca;

3 tomates sem sementes;

1 cebola média picada;

2 colheres (sopa) de vinagre;

2 colheres (sopa) de salsa picada;

4 colheres (sopa) de óleo;

Sal a gosto.

Preparo: cozinhe as sementes de jaca até ficarem macias. Retire a pele e corte em lâminas. Faça um vinagrete com o tomate, a cebola, o vinagre, a salsa e o óleo. Junte as sementes, acrescente o sal e sirva gelado.

Pudim de Pão Amanhecido

Ingredientes:

3 pães pequenos amanhcidos;

500 ml de leite;

3 ovos inteiros;

2 xícaras de chá de açúcar;

Raspa de limão à gosto;

1 xícara de chá de coco ralado fresco.

Preparo: Corte os pãezinhos em rodela com aproximadamente 2 centímetros de espessura cada.

Distribua as rodela de pão no fundo do refratário. No liquidificador, bata o leite, os ovos e o açúcar.

Acrescente as raspas de limão e o coco. Despeje a mistura sobre o pão e asse em banho-maria no forno, preaquecido, por 30 minutos. Espere amornar e leve à geladeira para servir gelado.

Pães de Queijo de Casca de Abobrinha

Ingredientes:

1 xícara (chá) de casca de abobrinha ralada;

1 xícara (chá) de farinha de trigo;

1 xícara (chá) de amido de milho;

1 xícara (chá) de leite morno;

1 colher (sopa) de açúcar;

2 colheres (sopa) de margarina ;

1 colher (sopa) de óleo;

1 colher de (chá) de sal;

1 ovo;

15 gramas de fermento biológico fresco;

50g de queijo parmesão ralado;

Farinha de trigo para polvilhar

1 gema para pincelar;

Óleo para untar;

Modo de preparo: Dissolva o fermento no leite morno e bata no liquidificador junto com o sal, o açúcar, o ovo, a margarina, o óleo e a farinha de trigo. Coloque em uma vasilha, cubra com um pano e deixe descansar até dobrar de volume.

Junte o amido de milho, o parmesão, e a casca de abobrinha e sove bem a massa para incorporar e soltar das mãos. Modele os pãezinhos e coloque sobre uma assadeira untada e polvilhada. Cubra e deixe descansar até dobrar de volume. Pincele com a gema misturada com o óleo, polvilhe o parmesão e leve para assar em forno pré-aquecido (180°C), em temperatura alta (250°C) por 20 minutos. Dicas: a polpa da abobrinha pode ser utilizada como recheio para o pão, para a preparação de molhos para macarrão, farofas ou saladas tipo à escabeche (com tomate, azeite, cebola e pimentões coloridos).

Petisco de Semente de Abóbora

Ingredientes:

Sementes de 1 abóbora média;

Sal a gosto;

Chimichurri ou chilli.

Modo de Preparo: Retire as sementes da abóbora e lave-as bem. Seque-as com um guardanapo. Coloque as sementes em uma assadeira. Por cima delas, polvilhe o tempero que escolheu e leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 8 minutos ou até que as sementes fiquem levemente torradas.

Elas podem ser comidas puras ou como acompanhamento de algum alimento.

Antes da Refeição de Casca de Banana Verde

Ingredientes:

7 cascas de banana verde, 350 g aproximadamente;

1 Cebola média;

125 g Tomate;

215 g Azeite de oliva;

2 colheres de sopa Sal;

1/2 colher de chá Pimenta do reino (opcional).

Como fazer:

1º Lave e corte a cebola, o tomate e a casca de banana em cubinhos, reserve;

2º Aqueça o azeite de oliva em uma panela e refogue a cebola até dourar;

3º Adicione o tomate e misture, deixe cozinhar até murchar;

4º Acrescente a casca de banana, o sal e a pimenta do reino (opcional).

Modo de Preparo: Mexa bem e deixe cozinhar por cerca de 3 minutos, mexendo de vez em quando para não queimar. Esta receita rende 2 xícaras.

Risoto de Casca de Abóbora

Ingredientes:

1 cebola grande picada;

Cascas de 1 abóbora, bem lavada e ralada;

1 xícara (chá) de água;

1 pimentão picado;

3 xícaras (chá) de arroz cozido;

1/2 caixinha de creme de leite;

1/2 copo de requeijão;

Cheiro verde a gosto;

Sal e shoyu a gosto.

Modo de Preparo: Refogue a cebola em uma panela.

Adicione a casca de abóbora ralada e a água e deixe cozinhar por 10/15 minutos. Acrescente o pimentão e refogue bem. Aos poucos, coloque o arroz já cozido, alternando com o creme de leite e o requeijão. Por último, tempere com cheiro verde, sal e shoyu a gosto.

Pão de Casca de Banana

Ingredientes:

6 bananas inteiras com cascas;

1 xícara (chá) de água;

1/2 xícara de óleo;

1 xícara de leite;

1 ovo;

30g de fermento fresco (para pão);

1/2 kg de farinha de trigo;

1 pitada de sal;

1 colher (sopa) de açúcar.

Modo de Preparo: Após lavar e picar as cascas de banana, bata-as com a água no liquidificador. Junte o óleo, o leite, o ovo e o fermento e bata mais. Transfira a mistura para uma tigela e acrescente aos poucos a farinha e o açúcar. Por último, acrescente à essa massa as bananas em rodela e o sal. Deixe crescer até dobrar de volume e leve para assar em forno pré-aquecido até dourar.