

**REUTILIZANDO
FOLHAS, CASCAS E
TALOS DE LEGUMES
E FRUTAS
ORGÂNICAS
DE FORMA SAUDÁVEL**

Brigadeiro de casca de banana



Ingredientes:

- Cascas de 6 bananas
- 1/2 xíc. de água
- 1/4 xíc. de açúcar demerara
- 1 lata de leite condensado light
- 4 col. (sopa) de cacau em pó
- Mix de castanhas para granular

Modo de preparo:

Lave a casca antes de descascar as bananas com água, sabão e uma esponja limpa. Remova as cascas e bata com a água no liquidificador até formar uma pasta homogênea (é normal a mistura escurecer por causa da oxidação natural da fruta). Em uma panela em fogo médio, misture a pasta com o açúcar e mexa até secar toda a água. Acrescente os demais ingredientes e continue mexendo até a massa ganhar consistência para enrolar os brigadeiros. Por último, passe as bolinhas nas castanhas trituradas.

Disponível em: <<https://corpoacorpo.com.br/dieta/receitas-light/aprenda-a-fazer-brigadeiro-de-cascas-de-banana/11055>>. Acesso em: 21 mai. 2019.

Pastel assado de talos de agrião

Ingredientes:

- 250 g de ricota
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 200 g de margarina ou manteiga
- 2 ovos batidos para a massa
- 1 gema para pincelar
- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho
- 1 xícara (chá) de talos de agrião
- Azeitona verdes e sal a gosto

Em um recipiente, coloque a ricota esfarelada, a farinha de trigo, a margarina, os ovos levemente batidos e uma pitada de sal. Misture com as mãos. Depois, sove sobre uma superfície enfarinhada e abra a massa com auxílio de um rolo. Para o recheio, refogue a cebola e o alho, acrescente os talos de agrião e continue refogando, adicionando, em seguida, a azeitona e sal a gosto. Deixe esfriar. Corte a massa em discos, recheie, feche os pasteis amassando bem as bordas e pincelar com a gema de ovo antes de levar ao forno pré-aquecido para assar.

Disponível em <<https://www.oseudinheirovalemais.com.br/15-receitas-com-cascas-e-talos-de-frutas-legumes-e-verduras/>>. Acesso em: 21 mai. 2019.

Creme de folha de couve-flor

Ingredientes:

- 1 cebola pequena picada
- 4 xícaras (chá) de folhas de couve-flor
- 1 colher (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 colher (sopa) de queijo ralado
- 1 xícara (chá) de água Refogue a cebola até dourar.

Modo de preparo:

Acrescente as folhas de couve-flor bem lavadas e picadas e continue refogando. À parte, incorpore delicadamente a farinha ao leite e, depois, junte o queijo ralado e a água. Adicione ao refogado e deixe o creme encorpar. Tempere com sal a gosto. Sirva quente.

Disponível em . Acesso em:

<<https://www.oseudinheirovalemais.com.br/15-receitas-com-cascas-e-talos-de-frutas-legumes-e-verduras/>>. Acesso em: 21 mai. 2019.

Macarrão com ramas de cenoura

Ingredientes:

- 1 cebola pequena picada
- 6 dentes de alho
- 2 xícaras de talos de agrião
- 1 xícara de ramas de cenoura
- Noz moscada e sal a gosto
- 2 1/2 xícaras do macarrão de sua preferência

Modo de preparo:

Em uma panela, refogue a cebola e o alho até dourar. Acrescente os talos de agrião e as ramas de cenoura e continue refogando. Tempere com noz moscada e sal a gosto. Use o refogado como molho para o macarrão cozido. Se quiser, acrescente queijo ralado.

Disponível em: <<https://www.oseudinheirovalemais.com.br/15-receitas-com-cascas-e-talos-de-frutas-legumes-e-verduras/>>. Acesso em: 21 mai. 2019.

Bolinhos de talos e folhas

Ingredientes:

- 3 ovos bem batidos
- 2 xícaras (chá) de talos ou folhas bem lavados e picados
- 6 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1/2 cebola picada
- 2 colheres (sopa) de água
- Sal a gosto
- Óleo para fritar.

No caso de talos, cozinhe-os antes até que fiquem al dente. Misture todos os ingredientes e use uma colher para fazer bolinhos, fritando-os em óleo bem quente.

Escorra em papel absorvente.

Os bolinhos podem ser feitos com talos de couve, couve-flor, acelga e/ou agrião, folhas de cenoura, beterraba, nabo e/ou rabanete.

Disponível em: <<https://www.oseudinheirovalemias.com.br/15-receitas-com-cascas-e-talos-de-frutas-legumes-e-verduras/>>. Acesso em: 21 mai. 2019.

Receita de bolo de laranja com casca de maçã e aveia

Ingredientes:

- 1 xícara de suco de laranja natural;
- 2 xícaras de maçã picadas com casca;
- 1 xícara de aveia em flocos;
- 2 ovos;
- 1 colher de chá de canela;
- 1 xícara de farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico;
- ½ xícara de óleo de canola;
- 1 xícara de farinha Integral;
- 1 xícara de açúcar mascavo;
- 1 colher de sopa de fermento em pó.

Modo de preparo:

Em uma tigela grande misture as farinhas com o açúcar mascavo, canela, aveia e fermento (todos os ingredientes secos). Após misturar bem adicione os ovos, o óleo e mexa com um garfo até que a massa fique úmida. Aos poucos acrescente o suco de laranja e os outros ingredientes incluindo as maçãs picadas. Mexa até que todos os ingredientes estejam devidamente incorporados uns aos outros. Despeje essa massa em uma assadeira redonda com um furo no meio de silicone ou forrada com papel manteiga e leve ao forno médio pré-aquecido por 30 minutos ou até dourar. Tire do forno, espere amornar, desenforme e sirva.

Disponível em: <<https://www.mundoboaforma.com.br/20-receitas-com-cascas-de-alimentos-que-emagrecem/>>. Acesso em: 21 mai. 2019.

Receita de bolo com casca de uva

Ingredientes:

- 1 xícara de suco de uva natural
- 2 xícaras de uva picadas com casca (sem sementes);
- 1 xícara de aveia em flocos;
- 2 ovos;
- 1 xícara de farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico;
- ½ xícara de óleo de canola;
- 1 xícara de farinha integral;
- 1 xícara de açúcar mascavo;
- 1 colher de sopa de fermento em pó.

Modo de preparo:

Em uma tigela grande misture as farinhas com o açúcar mascavo, aveia e fermento (todos os ingredientes secos). Após misturar bem adicione os ovos, o óleo e mexa com um garfo até que a massa fique úmida. Aos poucos acrescente o suco de uva e os outros ingredientes incluindo as uvas picadas. Mexa até que todos os ingredientes estejam devidamente incorporados uns aos outros. Despeje essa massa em uma assadeira redonda com um furo no meio de silicone ou forrada com papel manteiga e leve ao forno médio pré-aquecido por 30 minutos ou até dourar. Tire do forno, espere amornar, desenforme e sirva.

Disponível em: <<https://www.mundoboaforma.com.br/20-receitas-com-cascas-de-alimentos-que-emagrecem/>>. Acesso em: 21 mai. 2019.

Receita de bolo de casca de pera

Ingredientes:

- 1 xícara de suco de pera natural;
- 2 xícaras de pera picadas com casca (sem sementes);
- 1 xícara de aveia em flocos;
- 2 ovos; 1 xícara de farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico;
- ½ xícara de óleo de canola;
- 1 xícara de farinha integral;
- 1 xícara de açúcar mascavo;
- 1 colher de sopa de fermento em pó.

Modo de preparo:

Em uma tigela grande misture as farinhas com o açúcar mascavo, aveia e fermento (todos os ingredientes secos). Após misturar bem adicione os ovos, o óleo e mexa com um garfo até que a massa fique úmida. Aos poucos acrescente o suco de pera e os outros ingredientes incluindo as peras picadas. Mexa até que todos os ingredientes estejam devidamente incorporados uns aos outros. Despeje essa massa em uma assadeira redonda com um furo no meio de silicone ou forrada com papel manteiga e leve ao forno médio pré-aquecido por 30 minutos ou até dourar. Tire do forno, espere amornar, desenforme e sirva.

Disponível em: <<https://www.mundoboaforma.com.br/20-receitas-com-cascas-de-alimentos-que-emagrecem/>>. Acesso em: 21 mai. 2019.

Receita de bolo de casca de abacaxi

Ingredientes:

- 1 xícara de suco de abacaxi natural;
- 1 xícara de abacaxi picados;
- 1 xícara de farinha de abacaxi;
- 2 ovos; 1 xícara de farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico;
- ½ xícara de óleo de canola;
- 1 xícara de farinha integral;
- 1 xícara de açúcar mascavo;
- 1 colher de sopa de fermento em pó.

Modo de preparo:

Em uma tigela grande misture as farinhas com o açúcar mascavo, aveia e fermento (todos os ingredientes secos). Após misturar bem adicione os ovos, o óleo e mexa com um garfo até que a massa fique úmida. Aos poucos acrescente o suco de abacaxi e os outros ingredientes incluindo os abacaxis picados. Mexa até que todos os ingredientes estejam devidamente incorporados uns aos outros. Despeje essa massa em uma assadeira redonda com um furo no meio de silicone ou forrada com papel manteiga e leve ao forno médio pré-aquecido por 30 minutos ou até dourar. Tire do forno, espere amornar, desenforme e sirva.

Disponível em: <<https://www.mundoboforma.com.br/20-receitas-com-cascas-de-alimentos-que-emagrecem/>>. Acesso em: 21 mai. 2019.

Receita de bolo de casca de banana

Ingredientes:

- Massa 4 cascas de banana;
- 2 ovos orgânicos;
- 2 xícaras de chá de leite desnatado;
- 2 colheres de sopa de margarina light;
- 2 xícaras de chá de adoçante culinário;
- 2 xícaras de chá de farinha integral;
- 1 xícara de chá de farinha de arroz;
- 1 colher de sopa de fermento em pó.

Cobertura

- ½ xícara de chá de adoçante culinário;
- 1 ½ xícara de chá de água;
- 4 bananas; sumo de ½ limão.

Modo de preparo:

Lave as bananas e descasque. Separe as cascas para fazer a massa. Bata as claras em ponto de neve e reserve levando à geladeira. Bata as gemas junto do leite, margarina, adoçante e cascas de banana no liquidificador até obter uma massa. Leve essa mistura a uma tigela e junte as farinhas, mexa bem. Então adicione as claras em neve mexendo suavemente e, por último, o fermento em pó, misturando até que se dissolva por completo. Despeje em uma assadeira de silicone ou forrada com papel manteiga e leve ao forno médio pré-aquecido por aproximadamente 40 minutos ou até dourar. Para a cobertura, derreta o adoçante em uma panela com a água, até adquirir o ponto de caramelo. Acrescente as bananas cortadas em rodela e o suco de limão. Cozinhe. Cubra o bolo desenformado com a calda ainda quente e sirva em seguida.

Disponível em: <<https://www.mundoboaforma.com.br/20-receitas-com-cascas-de-alimentos-que-emagrecem/>>. Acesso em: 21 mai. 2019.

Receita de molho de casca de berinjela para massas

Ingredientes:

- 2 dentes de alho picados;
- 4 tomates cozidos sem casca;
- 3 colheres de sopa de azeite;
- 1 1/2 copo de água;
- 2 copos de casca de 3 berinjelas cortadas em tiras; -
- sal a gosto; pimenta a gosto;
- orégano a gosto.

Modo de preparo:

Refogue o alho no azeite e coloque as cascas de berinjela. Deixe dourar por 5 minutos, então adicione água e temperos (sal, pimenta e orégano). Por último adicione os tomates e deixe apurar por mais 5 minutos ou até que esteja um molho grosso. Sirva acompanhado de alguma massa.

Disponível em: <<https://www.mundoboaforma.com.br/20-receitas-com-cascas-de-alimentos-que-emagrecem/>>. Acesso em: 21 mai. 2019.

Receita de patê de berinjela com casca

Ingredientes:

- 2 berinjelas com casca;
- 2 colheres de sopa de azeite;
- 1 cebola picada;
- 2 tomates picados;
- 1 colher de chá de ricota;
- 1 colher de sopa de amido de milho.

Modo de preparo:

Cozinhe as berinjelas higienizadas em água com sal. Passe na peneira e depois faça um refogado com azeite, cebola e tomates. Adicione a ricota e misture bem. Para ajudar a engrossar acrescente o amido. Espere esfriar e consuma o patê com torradas ou pães integrais em sanduíches naturais.

Disponível em: <<https://www.mundoboaforma.com.br/20-receitas-com-cascas-de-alimentos-que-emagrecem/>>. Acesso em: 21 mai. 2019.

Receita de refogado de casca de legumes

Ingredientes:

- casca de 3 batatas;
- casca de 6 cenouras;
- casca de 3 chuchus;
- 1 cebola média cortada;
- 1 tomate inteiro maduro;
- cheiro verde a gosto; sal a gosto.

Modo de preparo:

Lave bem a casca de todos os legumes e depois corte-as em pedaços bem miúdos em uma tábua. Em uma frigideira refogue a cebola e o tomate com um pouco de azeite e tempere com pimenta e outros temperos. Junte as cascas dos legumes e refogue tudo junto até ganhar sabor. Após alguns minutos seu prato estará pronto, basta servir com alguma carne da preferência.

Disponível em: <<https://www.mundoboaforma.com.br/20-receitas-com-cascas-de-alimentos-que-emagrecem/>>. Acesso em: 21 mai. 2019.

Receita de suflê de casca de cenoura

Ingredientes:

- 4 xícaras de chá de cascas de cenoura bem lavadas;
- 2 colheres de de sopa de margarina light;
- 2 colheres de sopa rasas de farinha de trigo;
- 1 colher de chá de fermento em pó;
- 1 colher de café de sal;
- 1 xícara de chá de leite desnatado;
- 100 gramas de ricota;
- 2 ovos orgânicos.

Modo de preparo:

Aqueça o leite em uma panela e dissolva a margarina. Então acrescente as cascas da cenoura e, por último, a farinha de trigo para engrossar. Coloque sal, retire do fogo e reserve. Quando esfriar junte as gemas e o fermento mexendo até que incorpore. Bata as claras em ponto de neve e acrescente na mistura mexendo com delicadeza. Despeje esse suflê em uma forma de silicone única ou individuais e leve ao forno médio por 20 minutos ou até dourar. Sirva em seguida.

Disponível em: <<https://mundoboaforma.com.br/20-receitas-com-cascas-de-alimentos-que-emagrecem>>. Acesso em: 21 mai. 2019.

Receita de bolo de casca de manga

Ingredientes:

- 1 xícara de suco de manga natural;
- 2 xícaras de manga picadas com casca (sem caroço);
- 1 xícara de aveia em flocos;
- 2 ovos;
- 1 xícara de farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico;
- ½ xícara de óleo de canola;
- 1 xícara de farinha integral;
- 1 xícara de açúcar mascavo;
- 1 colher de sopa de fermento em pó.

Modo de preparo:

Em uma tigela grande misture as farinhas com o açúcar mascavo, aveia e fermento (todos os ingredientes secos). Após misturar bem adicione os ovos, o óleo e mexa com um garfo até que a massa fique úmida. Aos poucos acrescente o suco de manga e os outros ingredientes incluindo a manga picada. Mexa até que todos os ingredientes estejam devidamente incorporados uns aos outros. Despeje essa massa em uma assadeira redonda com um furo no meio de silicone ou forrada com papel manteiga e leve ao forno médio pré-aquecido por 30 minutos ou até dourar. Tire do forno, espere amornar, desenforme e sirva.

Disponível em: <<https://mundoboaforma.com.br/20-receitas-com-cascas-de-alimentos-que-emagrecem>>. Acesso em: 21 mai. 2019.

Para a cobertura:

Faça um caramelo com 1/2 xícara (chá) de açúcar mascavo e 1 1/2 xícara (chá) de água. Acrescente as 4 bananas cortadas em rodelas e o suco de 1/2 limão. Cubra o bolo ainda quente.

Bolo de sabugo de milho

Ingredientes:

- ovos inteiros;
- 1 xícara (chá) de leite;
- 1 xícara (chá) de açúcar mascavo ou normal;
- 1 colher (sopa) de margarina;
- 1 e 1/2 xícara (chá) farinha integral (trigo);
- Sabugo de 5 espigas de milho (mais ou menos 2 xícaras de chá);
- 1 colher (sopa) de fermento em pó.

Modo de preparo:

Bater tudo no liquidificador (pode seguir a ordem dos ingredientes). Untar uma forma (redonda de furo no meio mais ou menos 20 cm de diâmetro) com margarina e enfarinhar. Levar ao forno 240°C por 30 a 40 minutos, ou até ficar dourado. Desenformar frio.

Waffle salgada de folhas de repolho

Ingredientes:

- 2 folhas de repolho com o talo
- 3 ovos
- 1 xícaras de leite
- 1 1/2 xícaras de farinha integral ou (trigo)
- 1 pitada de açúcar
- 1 colher de chá rasa de sal
- 1 colher de sopa de fermento químico
- 1 colher de sopa de margarina com sal

Modo de preparo: Coloque no liquidificador todos os ingredientes deixando de lado a farinha e o fermento. Depois de bem batidos os ingredientes, acrescente aos poucos a farinha até ficar uma massa de bolo. Se houver necessidade, acrescente mais leite e por fim o fermento. Dê uma leve batida e pronto: só colocar aos poucos na máquina de Waffle. E depois de pronto, só saborear.

Sucos de casca de frutas

Ingredientes:

- xícaras (chá) de frutas (só a casca): abacaxi, pêra, manga, goiaba, maçã, caqui) ;
- 1/2 litro de água gelada;
- açúcar a gosto, pode ser usado adoçante.

Modo de preparo:

Bata as cascas no liquidificador com o açúcar e a água. Coe e sirva.

Se desejar, faça de um só sabor, como o de abacaxi.

Nesse caso, a casca deve ser cozida por 15 a 20 minutos, batida com água no liquidificador e coada.

Se desejar, bata com cubos de gelo.

Muito nutritivo,

Sopa de cascas e talos

Ingredientes:

- 1 molho das folhas da cenoura;
- 1 molho de folhas de beterraba;
- 3 folhas largas de repolho;
- 4 batatinha com casca;
- 2 cenouras;
- 1/2 kg de frango;
- 2 chuchus com casca;
- 1/2 meio maço de couve com talo;
- 4 tomates maduros;
- 2 dentes de alho;
- 2 ovos batidos;
- Sal a gosto.

Modo de preparo:

Em uma panela, coloque o frango e deixe fritar bem. Coloque os temperos, as verduras e legumes (depois de terem sido bem lavados). Acrescente 1 litro e meio de água e deixe cozinhar bem. Quando já estiver com os legumes cozidos, acrescente os ovos batidos pra finalizar. Depois dos ovos já cozidos na sopa é só saborear.

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
- 30 g 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 rodelas e o sal. Deixe crescer até dobrar de volume e leve para assar em forno pré-aquecido até dourar.

Acesso em: <<https://www.oseudinheirovalem.com.br/15-receitas-com-cascas-e-talos-de-frutas-legumes-e-verduras/>>. Acesso em 17 abr. 2020.

Pastel assado de talos de agrião

Ingredientes:

- 250 g de ricota
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 200 g de margarina ou manteiga
- 2 ovos batidos para a massa
- 1 gema para pincelar
- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho
- 1 xícara (chá) de talos de agrião
- Azeitona verdes e sal a gosto.

Modo de preparo:

Em um recipiente, coloque a ricota esfarelada, a farinha de trigo, a margarina, os ovos levemente batidos e uma pitada de sal. Misture com as mãos. Depois, sove sobre uma superfície enfarinhada e abra a massa com auxílio de um rolo. Para o recheio, refogue a cebola e o alho, acrescente os talos de agrião e continue refogando, adicionando, em seguida, a azeitona e sal a gosto. Deixe esfriar. Corte a massa em discos, recheie, feche os pasteis amassando bem as bordas e pincele com a gema de ovo antes de levar ao forno pré-aquecido para assar.

Disponível em: <<https://anadoce.com/pastel-assado-de-talos-de-agriao-receita-caseira/>>. Acesso em 17 abr. 2020.

Panqueca de cascas e talos

Ingredientes:

Massa:

- 2 folhas de couve sem talo (reserve o talo);
- 3 ovos;
- 1 xícara leite;
- 1 pitada de sal;
- 3 colheres de sopa de amido de milho;
- 1/2 xícara de farinha integral ou (trigo).

Recheio:

Talos de couve e brócolis Refogado ao molho branco

Modo de preparo: bata todos os ingredientes da massa, deixando de lado apenas a farinha, acrescentando por último até ficar uma massa lisa e fina, mais pra líquida. Unte uma frigideira e preencha todo o fundo depois de desgrudar um lado. Vire a massa para assar do outro lado, depois é só enrolar com o recheio e saborear.

Geleia de cascas de frutas

Ingredientes:

- Cascas de 4 bananas;
- 1 laranja;
- 1 mamão pequeno;
- 1 maçã média;
- 3 goiabas;

Modo de preparo: Picar as cascas em pedaços pequenos. Colocar em uma panela as cascas das bananas, maçã e goiabas e ferver por 20 minutos. Deixe esfriar, reserve. As cascas de laranja e mamão podem ser fervidas juntas, lavando-as em 2 águas para sair o sumo da laranja e amargo do mamão. Junte todas as cascas com a água da fervura e bata no liquidificador. Despeje em uma panela grande e adicione açúcar a gosto (aproximadamente 2 xícaras), mexa até dar ponto. Depois de pronto, deixe esfriar e coloque em potes na geladeira .
Ótimo pra consumir com biscoitinhos.

Brigadeiro de casca de banana

Ingredientes:

- Cascas de 2 bananas, bem lavadas e picadas
- 1 lata de leite condensado
- 4 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 1 colher (sopa) de margarina ou manteiga.

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Leve a mistura ao fogo baixo para ferver, mexendo sempre até começar a soltar do fundo. Desligue e deixe esfriar. Depois, você pode enrolar e passar no granulado ou servir em copinhos.

*A receita é quase a mesma do brigadeiro comum.

Mas o acréscimo da casca de banana adiciona nutrientes ao doce, como o potássio (concentrado em maior proporção na casca do que na polpa da fruta).

Disponível em:

<<https://www.tudogostoso.com.br/receita/175881-brigadeiro-de-casca-de-banana.html>>. Acesso em 16 abr. 2020.

Bolo salgado de folhas, cascas e talos

Ingredientes:

- 1 xícara de talo de brócolis;
- 1 xícara de Folhas do repolho;
- 1 xícara de cascas de batata inglesa;
- 1 cebola média;
- 2 tomates médio;
- 3 ovos;
- Tempero verde a gosto;
- 1 pitada de sal;
- 1 1/2 xícara de farinha integral ou (farinha trigo);
- 1 colher de sopa de fermento para bolo bem cheia;
- 1 colher cheia de margarina.

Modo de preparo:

Pique os talos, cascas e folhas bem picadinhos como cubinhos. Bata os ovos e misture todos os ingredientes, deixando de lado a farinha e o fermento. Acrescente a farinha aos poucos e água pra dar a liga. Ao final, coloque o fermento, misture bem, unte uma forma e leve ao forno pré aquecido a 250°C por 35 minutos e pronto: você terá seu bolo salgado pra saborear.

BOM APETITE.

Bolo de casca de banana e farinha de rosca

Ingredientes:

- Cascas de 4 bananas, bem lavadas e picadas;
- 2 ovos;
- 2 xícaras (chá) de leite;
- 2 colheres (sopa) de margarina;
- 3 xícaras (chá) de açúcar mascavo;
- 3 xícaras (chá) de farinha de rosca;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó.

Modo de preparo:

Bata no liquidificador as cascas das bananas, as gemas, o leite, a margarina e o açúcar. Transfira essa mistura para uma vasilha e acrescente a farinha de rosca. Mexa bem. Bata as claras em neve e adicione aos poucos à massa junto com o fermento. Despeje em uma assadeira untada e enfarinhada (você também pode usar açúcar com canela no lugar da farinha). Leve ao forno pré-aquecido em temperatura média por 40 minutos.

Farinha de casca de laranja

Ajuda na imunidade e pode ser feita da mesma forma com a casca da tangerina (bergamota) e limão;

Modo de fazer:

Coloque no forno as cascas bem espalhadas;

Em temperatura de 50°C, deixe o forno um pouco aberto para poder desidratar as cascas até que fiquem bem torradinhas. Deixei mais ou menos 4 horas ou até ficarem no ponto.

Após, passe no processador e peneire. o que passou na peneira, processe novamente.

Composteira com minhocas

Como fazer:

Para montar uma vermicomposteira doméstica são necessárias 3 caixas plásticas escuras (sendo uma com tampa), folhas secas e galhos pequenos e cerca de 100 minhocas. (veja abaixo como montar uma composteira sem minhocas). As caixas deverão ser empilhadas em três níveis. Nas duas superiores devem haver pequenos furos, que serão responsáveis pela comunicação entre uma caixa e outra. São nessas caixas que será feita a compostagem (processo de decomposição natural). A última caixa será utilizada apenas para coletar o resíduo líquido orgânico, que, se diluído, pode ser utilizado para regar plantas e hortas. O primeiro passo é forrar o fundo da caixa superior com folhas secas e pequenos galhos ou serragem. Esta primeira camada vai funcionar como dreno para a composteira. Em seguida deve-se colocar a terra com as minhocas e logo acima os resíduos orgânicos. É importante que os resíduos sejam cobertos com outra camada de folhas secas para contribuir com a oxigenação. Isso também garante que não se gere um mal odor pelo processo.

Disponível em:

<<https://revistagloborural.globo.com/Noticias/Sustentabilidade/noticia/2018/02/o-que-e-compostagem-e-como-faze-la-em-casa.html>>. Acesso em 18 mar. 2020.

Composteira sem minhocas

Outra opção é a compostagem sem minhocas. O processo é quase o mesmo, mas ela pode, diferente do outro receber casca de alho e cebola. Porém, o desenvolvimento do adubo tende a ser mais lento e pode desenvolver um cheiro não tão agradável, principalmente caso o processo dê errado. É comum que a falta de oxigenação nesse tipo de compostagem gere mofo e a falta de material seco pode causar o mal cheiro.

Dicas

Os depósitos de lixo orgânico devem ser feitos diariamente. Quando a caixa de cima estiver cheia é necessário trocar as posições, passando-a para baixo e colocar a vazia em seu lugar para recomeçar o processo. Não é necessário colocar novas minhocas. O adubo orgânico pode ser coletado em média a cada três meses. Na hora de escolher o que colocar na composteira é necessário ficar atento. Alguns materiais comprometem a degradação da matéria orgânica e prejudicam o desenvolvimento do adubo.

Disponível em:

<<https://revistagloborural.globo.com/Noticias/Sustentabilidade/noticia/2018/02/o-que-e-compostagem-e-como-faze-la-em-casa.html>>. Acesso em 18 mar. 2020.

Compostagem Doméstica

✔ Pode usar à vontade



Frutas



Cascas de ovos



Legumes



Sachê de chá sem etiqueta
e erva de chimarrão



Verduras



Grãos e
sementes



Borra e filtro
de café

! Pode usar com moderação



Frutas cítricas



Flores e ervas
medicinais ou aromáticas



Alimentos
cozidos



Guardanapos e
papel toalha



Laticínios

✘ Não pode usar



Carnes



Temperos fortes (pimenta,
alho e cebola)



Limão



Arrroz



Trigo



Nozes pretas



Óleos e gorduras



Líquidos (ingrútes, leite,
caldos de sopa, feijão, etc)



Papéis (papel higiênico,
jornais e papéis em geral)



Feces de animais
domésticos

SERRAGEM GROSSA, PALHAS, FOLHAS, GRAMAS E/OU
PODAS DE JARDIM TRITURADAS DEVEM SER MISTURADAS

Fonte: [Morada da Floresta](#)

Autores:

Ediani Ferreira Alves Schneider;

Parobé, 2019.