



Do lixo ao luxo

As melhores receitas!



**Esse livro tem receitas saudáveis
e com ingredientes que você
provavelmente jogaria fora!**

Bolinho de Arroz (Com a sobra):

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de sobras de arroz cozido;
- 2 ovos;
- 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado;
- 1/2 (chá) de cheiro verde picado;
- 1/2 (chá) xícara (chá) de cebola picada e refogada;
- Sal a gosto;
- Óleo, o suficiente para fritar.

Modo de preparo:

Misture bem em uma tigela o arroz, os ovos, o queijo, o cheiro verde, a cebola e o sal. Molde os bolinhos e frite-os no óleo quente até que fiquem dourados.]

Coloque -os sobre o papel absorvente para escorrer o excesso de gordura e sirva.



Geleia de Maças podres:

Ingredientes:

- 3 Maças podres;
- 1 Colheres (Sopa) de farinha de chia;
- 2 Colheres (Chá) de canela;

Modo de preparo:

- Lave as maçãs com casca, descasque e pique-as. – Em fogo médio, mexa as maçãs com 200ml de água com e a chia, até virar um creme homogêneo. (A chia ajuda a deixar a consistência de geleia e não de purê).
- Mexa em fogo baixo por 10 minutos até começar a ficar com consistência de geleia. Finalize com a canela. – Desligue o fogo e deixe esfriar e armazene a geleia em um recipiente de vidro em geladeira.



Suco de casca de abacaxi com capim cidreira:

Ingredientes:

- Casca de 1 abacaxi;
- 1 xícara (chá) de capim cidreira;
- 1 Litro de água;
- Açúcar a gosto

Modo de fazer:

- Bater no liquidificador as cascas do abacaxi, o capim e água. Coe e adoce a gosto.



Doce de casca de banana:

Ingredientes:

- 12 cascas de banana;
- 1/2 xícaras (chá) de Água;
- 2 xícaras (chá) de açúcar mascavo;
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo;
- 4 cravo-da-índia (ou cravinho);
- 1 colher (sopa) de margarina

Modo de preparo:

Coloque em uma panela as cascas de banana e adicione 1/2 xícara (chá) de água. Cozinhe até as cascas ficarem macias. Retire do fogo e reserve separadamente as cascas e a água.

Transfira as cascas para o liquidificador e bata até virar uma pasta. Se necessário adicione um pouco da água reservada. Retire do liquidificador e passe por uma peneira grossa.

Acrescente o açúcar, a farinha, os cravos e leve ao fogo baixo sem parar de mexer até a massa se soltar do fundo da panela. Retire do fogo e acrescente a margarina. Mexa e deixe esfriar. Enrole os docinhos e passe-os em açúcar cristal.



Refresco de Limão:

Ingredientes:

- Um limão com casca;
- Açúcar (de preferência mascavo);
- Chá verde;
- Gelo

Modo de preparo:

Em um copo grande, coloque açúcar mascavo (A quantidade que quiser). Faça o suco de limão e vire no copo também, coloque muito, muito gelo. Quando o chá estiver pronto, coloque com os outros ingredientes.

