

NU TRI ÇÃO

**RECEITAS SAUDÁVEIS COM
ALIMENTOS RECICLÁVEIS**

SABOR E SUSTENTABILIDADE: O GUIA
NUTRICIONAL PARA APROVEITAR
ALIMENTOS RECICLÁVEIS

ORGANIZAÇÃO

ANA BEATRIZ ARANTES BRAGA, ANA BEATRIZ NUNES DOS SANTOS, ANA CAROLINE DANTAS SÁ, BARBARA SOUSA NASCIMENTO, FERNANDA FERREIRA GOMES, GIOVANNA SILVA FERRARI, GRAZIELA GONÇALVES CRUZ, ISABELLA ARAUJO ANDRADE SILVA, JOÃO VICTOR DA COSTA ROCHA, MARIA CLARA AGUIAR DIAS, MARIA IVONETE DOS SANTOS CHAVES, MARCOS VINICIUS SILVA CABRAL, MILENA PEREIRA REIS, NAYRA PIMENTEL OLIVEIRA.

ARAGUAÍNA – TOCANTINS – 2025

DIREITOS PRESERVADOS – É proibida a reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio, sem a citação dos autores. A violação dos direitos autorais (Lei Federal 9.610/1998) é crime previsto no art. 184 do Código Penal.

Copyright ©: Autores diversos

Projeto gráfico e diagramação: Nayra Pimentel Oliveira,
Núcleo de Projetos de Extensão – UNITPAC

Capa: Nayra Pimentel Oliveira

AUTORES:

ARANTES BRAGA, A. B.; NUNES DOS SANTOS, A. B.; DANTAS SÁ, A. C.; NASCIMENTO, B. S.; GOMES, F. F.; FERRARI, G. S.; CRUZ, G. G.; SILVA, I. A. A.; ROCHA, J. V. D. C.; DIAS, M. C. A.; CHAVES, M. I. D. S.; CABRAL, M. V. S.; REIS, M. P.; OLIVEIRA, N. P.

ORGANIZAÇÃO

TÍTULO:

Receitas Saudáveis com alimentos recicláveis.

Sabor e Sustentabilidade: O Guia Nutricional para Aproveitar Alimentos Recicláveis.

CIDADE:

Araguaína – TO / Brasil

DATA:

Maio de 2025

TÓPICOS:

- 1.Alimentação sustentável
- 2.Nutrição e saúde
- 3.Receitas com reaproveitamento de alimentos
- 4.Consumo consciente
- 5.Projeto de extensão

INSTITUIÇÃO:

Centro Universitário Tocantinense Presidente Antônio Carlos – UNITPAC

Curso de Nutrição

Disciplina: Projeto de Extensão 2 – Baseado na ODS 12

APR ESE NTA ÇÃO



Este e-book foi desenvolvido pelos alunos do curso de **Nutrição do Centro Universitário Tocantinense Presidente Antônio Carlos (UNITPAC)**, por meio da disciplina **Projeto de Extensão 2, com base na ODS 12 – Consumo e Produção Responsáveis**.

A proposta é incentivar a **alimentação sustentável** por meio do **reaproveitamento de alimentos** que normalmente seriam descartados, como cascas, talos e folhas. Com **receitas simples e nutritivas** para todas as refeições, este material mostra que é possível **reduzir o desperdício, economizar e ainda manter uma alimentação saborosa e equilibrada**.

Além das receitas, o e-book oferece **dicas práticas sobre o preparo e a escolha dos ingredientes**, promovendo hábitos alimentares mais conscientes e contribuindo para a saúde da população e a preservação do meio ambiente.

Este projeto busca **aproximar o conhecimento acadêmico da realidade da comunidade**, gerando impacto social positivo por meio da educação alimentar.

INTRODUÇÃO



Adotar uma **alimentação sustentável** vai muito além de uma escolha ecológica, é uma oportunidade de transformar nossa rotina e reduzir o desperdício de alimentos. Este e-book foi criado para mostrar como é possível **reaproveitar alimentos que geralmente são descartados**, como cascas, talos e folhas, transformando-os em pratos deliciosos e nutritivos.

Aqui, você encontrará **receitas simples e práticas** para todas as refeições do dia, desde o café da manhã até sobremesas. Cada receita foi desenvolvida para aproveitar ao máximo os ingredientes recicláveis, garantindo **refeições equilibradas, cheias de sabor e benefícios nutricionais**.

Além das receitas, incluímos dicas de como selecionar e preparar esses alimentos de forma criativa e eficaz, ajudando a **criar hábitos alimentares mais conscientes**. Vamos embarcar juntos nessa jornada culinária, explorando novas formas de aproveitar o que a natureza nos oferece e **contribuindo para um mundo mais sustentável e saboroso!**

Ao adotar essas práticas, você não só estará contribuindo para a **redução do desperdício alimentar**, mas também estará descobrindo um novo mundo de sabores e texturas. **O reaproveitamento de alimentos permite criar pratos inovadores, nutritivos e com baixo custo, sem abrir mão da qualidade**. Com o passo a passo detalhado de cada receita, você verá que a culinária sustentável pode ser simples, acessível e cheia de sabor, tornando sua alimentação mais rica e consciente, sem complicações.

SUM ÁR IO

Bolo da casca de cenoura	07
Pão com sobra de arroz	08
Bolo da casca de maçã	09
Chips da casca de batata	10
Farofa da casca de banana	11
Panqueca com sobra de arroz	12
Doce da casca de banana	13
Leite da casca do melão	14
Torta de sobra de arroz	15
Geleia das cascas de frutas	16
Sorvete de banana madura	17
Farofa de pão dormido	18
Bolinho assado com sobra de arroz	19
Patê de talos e folhas	20
Farofa de casca de legumes	21
Doce de miolo de abacaxi	22
Risoto de talos de brócolis	23
Pudim salgado de pão amanhecido	24
Pesto de semente de abóbora	25
Carne de jaca sustentável	26
Bolo com farinha de banana verde	27

BOLO DA CASCA DE CENOURA



INGREDIENTES

- Casca de 2 a 3 cenouras grandes (bem lavadas)
- 3 ovos
- 1/2 xícara de óleo
- 1/3 xícara de açúcar (ou menos, se preferir)
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó

MODO DE PREPARO:

1. Lave bem as cenouras antes de descascar.
2. Reserve apenas as cascas (as sobras podem ser usadas em outra receita, tipo sopa ou refogado).
3. Coloque no liquidificador as cascas, os ovos e o óleo. Bata bem até formar um creme homogêneo.
4. Em uma tigela, misture o creme com o açúcar e a farinha.
5. Misture o fermento por último, delicadamente.
6. Leve para assar em forma untada e enfarinhada, em forno pré-aquecido a 180°C por 35 a 40 minutos, ou até dourar

PÃO COM SOBRAS DE ARROZ

INGREDIENTES

- Pão com as sobras do arroz
- 2 xícaras de arroz cozido
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de leite morno
- 3 colheres de açúcar
- 1 pitada de sal
- 3 colheres de óleo
- 2 ovos
- 1 colher de fermento biológico

MODO DE PREPARO:

1. Bata todos os líquidos no liquidificador.
2. Logo, depois coloque os líquidos em um recipiente
3. Acrescente a farinha de trigo e o fermento biológico
4. Coloque na forma untada e deixe até dobrar de tamanho
5. Aqueça o forno 180 graus até ficar douradinho e está pronto!



BOLO DA CASCA DE MAÇÃ



INGREDIENTES

Casca de 4 a 5 maçãs bem lavadas

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de açúcar (pode ser mascavo, demerara ou o que preferir)
- 1/2 colher de chá de canela em pó (opcional, mas dá um toque ótimo)
- 1 colher de sopa de óleo (ou manteiga derretida)
- 1/2 xícara de farinha de aveia (ou farinha de trigo integral/comum)
- 1 colher de chá de fermento em pó

MODO DE PREPARO:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Bata as cascas de maçã com o ovo e o óleo no liquidificador até formar uma mistura bem triturada.
3. Em uma tigela, misture essa massa com o açúcar, a canela, a farinha e o fermento.
4. A massa vai ficar meio pastosa. Com uma colher, coloque porções em uma assadeira untada ou forrada com papel manteiga.
5. Asse por cerca de 15 a 20 minutos, ou até os biscoitos ficarem douradinhos.
6. Deixe esfriar e aproveite!

CHIPS DA CASCA DE BATATA

INGREDIENTES

- Cascas de batata bem lavadas
- Azeite
- Sal e páprica (ou outro tempero) a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Misture as cascas com azeite e temperos.
2. Disponha em uma assadeira forrada com papel manteiga.
3. Asse em forno a 200°C até ficarem crocantes (15-20 min).



FAROFA DA CASCA DE BANANA



INGREDIENTES

- Casca de 4 bananas maduras (prata ou nanica, bem lavadas)
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres (sopa) de óleo, azeite ou manteiga (pode ser vegetal, sem lactose)
- 1/2 xícara de farinha de mandioca (ou farinha de milho, se preferir)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Cheiro-verde picado (opcional)
- 1 cenoura ralada (opcional, para dar cor e textura)

MODO DE PREPARO:

1. Prepare as cascas: Retire as pontas e os fios da casca de banana, pique em tirinhas finas ou em cubinhos.
2. Cozinhe levemente (opcional): Se quiser uma textura mais macia, ferva as cascas por 5 minutos e escorra. Isso também ajuda a tirar um leve amargor, se houver.
3. Refogue: Em uma panela, aqueça o óleo ou a manteiga. Refogue a cebola até dourar, depois acrescente o alho.
4. Adicione as cascas: Coloque as cascas picadas e refogue bem por uns 5 minutos. Se estiver usando cenoura, adicione agora também.
5. Farinha: Acrescente a farinha aos poucos, mexendo sempre, até dourar e ficar na textura desejada (mais sequinha ou úmida, como preferir).
6. Tempere: Ajuste o sal, pimenta e finalize com cheiro-verde.

PANQUECA COM SOBRAS DE ARROZ

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de arroz cozido;
- 2 ovos;
- 1/4 copo de leite desnatado- 40ml;
- sal;
- recheio da sua preferência

MODO DE PREPARO:

- 1.No liquidificador coloque todos os ingredientes para fazer a massa, bata até ficar um creme denso e espesso.
- 2.Coloque uma frigideira antiaderente no fogo e unte com óleo.
- 3.Deixe esquentar e coloque uma concha média de cada vez no centro da frigideira.
- 4.Espalhe sobre a frigideira que também deve ser média.
- 5.Deixe fritar de um lado e depois vire do outro lado.
- 6.Faça esse processo até terminar toda a massa.



DOCE DA CASCA DE BANANA



INGREDIENTES

- Cascas de 4 bananas maduras
- 1/2 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de água
- Canela a gosto
- Gotas de limão (opcional)

MODO DE PREPARO:

Modo de preparo:

1. Bata as cascas no liquidificador com um pouco da água.
2. Leve ao fogo com o restante dos ingredientes e cozinhe até engrossar.
3. Sirva com pão ou como recheio de bolo

LEITE DA CASCA DO MELÃO

INGREDIENTES

- Sementes de 1 melão (cerca de 1/2 xícara)
- 2 a 3 xícaras de água filtrada (ajuste conforme quiser mais cremoso ou mais leve) se quiser pode colocar baunilha

MODO DE PREPARO:

1. Lave bem as sementes para remover qualquer resíduo do melão.
2. Deixe de molho em água por pelo menos 4 horas (ou durante a noite).
3. Escorra e bata no liquidificador com a água filtrada e os ingredientes opcionais, se desejar.
4. Coe com um pano fino, coador de voal ou peneira bem fina.
5. Guarde em vidro fechado na geladeira por até 3 dias.



TORTA RECHEADA DA SOBRAS DE ARROZ



INGREDIENTES

- 2 xícaras de arroz cozido
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1/2 xícara de farinha de trigo
- Sal a gosto
- Recheio a gosto (frango desfiado, legumes, queijo, presunto, etc.)

MODO DE PREPARO:

1. No liquidificador ou em uma tigela, misture o arroz, os ovos, o leite, a farinha e o fermento até formar uma massa homogênea.
2. Tempere com sal a gosto.
3. Unte uma forma e despeje metade da massa.
4. Adicione o recheio escolhido de maneira uniforme.
5. Cubra com o restante da massa.
6. Leve ao forno preaquecido a 180°C e asse por cerca de 30 minutos, ou até dourar.
7. Espere esfriar um pouco antes de desenformar e servir.

GELEIA DAS CASCAS DE FRUTAS

INGREDIENTES

- 2 xícaras de cascas de frutas (ex: maçã, goiaba, manga, abacaxi ou banana – pode misturar!)
- 1 xícara de açúcar cristal ou açúcar comum
- 1 xícara de água
- 1 colher (sopa) de suco de limão (ou 1/2 limão espremido)

MODO DE PREPARO:

- 1.Lave e pique as cascas das frutas.
- 2.Cozinhe com 1 xícara de água por 20 minutos.
- 3.Bata no liquidificador até formar um creme.
- 4.Volte pra panela, adicione 1 xícara de açúcar e 1 colher de suco de limão.
- 5.Cozinhe por mais 15 a 20 minutos, mexendo até engrossar.
- 6.Deixe esfriar e guarde em potes limpos.



SORVETE DE BANANA MADURA



INGREDIENTES

3 bananas maduras congeladas

MODO DE PREPARO:

- 1. Corte as bananas em rodelaas antes de congelar.**
- 2. Quando estiverem bem congeladas, bata no liquidificador ou processador até virar um creme.**
- 3. Sirva imediatamente ou leve ao congelador por mais tempo para uma textura mais firme**

FAROFA DE PÃO DORMIDO

INGREDIENTES

- 2 pães amanhecidos
- 1 cebola picada
- 2 colheres de sopa de azeite ou manteiga
- Sal e ervas a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Triture os pães com as mãos ou passe no liquidificador até formar migalhas.
2. Em uma frigideira, aqueça o azeite e refogue a cebola até dourar.
3. Adicione as migalhas de pão, mexendo até ficarem crocantes.
4. Tempere com sal e ervas e sirva.



BOLINHO ASSADO COM SOBRA DE ARROZ



INGREDIENTES

- 2 xícaras de arroz cozido
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo ou aveia
- 1/2 xícara de queijo ralado (opcional)
- Sal e ervas a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Em uma tigela, misture o arroz, o ovo, a farinha e o queijo até formar uma massa homogênea.
2. Tempere com sal e ervas a gosto.
3. Modele pequenos bolinhos com as mãos.
4. Disponha os bolinhos em uma assadeira untada ou forrada com papel manteiga.
5. Asse em forno preaquecido a 180°C por cerca de 20 minutos, virando na metade do tempo para dourar por igual.
6. Sirva quente, acompanhado de molhos ou saladas.

PATÊ DE TALOS E FOLHAS

INGREDIENTES

- **Ingredientes:**
- Talos de couve, brócolis ou beterraba
- Alho e cebola picados
- Um fio de azeite
- Sal e temperos a gosto
- Requeijão ou ricota (opcional)

MODO DE PREPARO:

Refogue os talos com alho e cebola, bata tudo no liquidificador com um pouco de água e requeijão. Fica perfeito com torradas!



FAROFA DE CASCA DE LEGUMES



INGREDIENTES

- Cascas de cenoura, batata, abobrinha ou beterraba
- Cebola, alho
- Farinha de mandioca
- Sal e cheiro-verde

MODO DE PREPARO:

1. Refogue as cascas com alho e cebola
2. Adicione a farinha,
3. Mexa bem, tempere e pronto!

DOCE DE MIOLO DE ABACAXI

INGREDIENTES

- Doce de Miolo de Abacaxi
- Ingredientes:
- Miolo de 1 abacaxi cortado em pedacinhos
- 1/2 xícara de açúcar
- 1 xícara de água
- 1 pedaço de canela em pau
- 2 cravos-da-índia

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhe tudo em fogo baixo por 30 minutos.
2. Mexa até reduzir e virar uma caldinha grossa.
3. Sirva gelado com iogurte ou puro!



RISOTO DE TALOS DE BRÓCOLIS



INGREDIENTES

- 1 xícara de arroz
- 1 xícara de talos de brócolis picadinhos
- 1/2 cebola picada
- 1 colher de sopa de manteiga ou azeite
- 3 xícaras de caldo de legumes (quente)
- 1/2 xícara de queijo parmesão ralado

MODO DE PREPARO:

1. Refogue a cebola na manteiga, adicione os talos e depois o arroz.
2. Vá adicionando o caldo quente aos poucos, mexendo sempre.
3. Quando estiver cremoso e cozido, finalize com o queijo.

PUDIM SALGADO DE PÃO AMANHECIDO COM QUEIJO E TOMATE

INGREDIENTES

- 4 pães amanhecidos (franceses ou outro)
- 2 ovos
- 1 xícara de leite
- 1/2 xícara de queijo ralado (qualquer um)
- 1 tomate picado
- Orégano, sal e pimenta a gosto
- Um fio de azeite

MODO DE PREPARO:

1. Pique os pães e coloque em um refratário untado.
2. Bata os ovos com o leite, queijo e temperos.
3. Adicione o tomate picado.
4. Despeje a mistura sobre os pães e deixe absorver por 10 minutos.
5. Regue com azeite e leve ao forno 200°C por 30 min ou até dourar.



PESTO DE SEMENTES DE ABÓBORA



INGREDIENTES

- Sementes de 2 tomates grandes (limpas e secas)
- 1/4 de xícara de sementes de abóbora (também conhecidas como "pepitas")
- 1/4 de xícara de azeite de oliva
- 1 dente de alho
- 1/4 de xícara de queijo parmesão ralado (opcional)
- Folhas frescas de manjeriço a gosto
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Seque bem as sementes de tomate. Em uma frigideira, torra as sementes de abóbora por 2-3 minutos, até ficarem crocantes.

2. Em um processador de alimentos, combine as sementes de tomate e abóbora com o alho, azeite, manjeriço e queijo parmesão (se for usar). Bata até obter uma pasta homogênea.

3. Adicione o suco de limão, sal e pimenta, e bata novamente.

4. Use o pesto para temperar massas, saladas ou até como acompanhamento de pães e torradas.

CARNE DE JACA SUSTENTÁVEL

INGREDIENTES

- 2 xícaras de jaca desfiada
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 tomate picado
- 1/2 xícara de pimentão picado
- 1 colher de sopa de molho shoyu
- 1 colher de chá de cúrcuma
- Sal, pimenta e suco de limão a gosto
- Cheiro-verde picado

MODO DE PREPARO:

1. Refogue a cebola e alho no azeite até dourar.
2. Adicione o tomate e pimentão, refogue mais um pouco.
3. Coloque a jaca desfiada, molho shoyu, cúrcuma, sal, pimenta e limão. Cozinhe por 10-15 minutos.
4. Finalize com cheiro-verde e ajuste os temperos. Sirva!



BOLO COM FARINHA DE BANANA VERDE



INGREDIENTES

- 3 bananas médias
- 1 xícara de farinha de banana verde
- 2 ovos grandes
- Suco de 1 laranja
- 2 colheres de óleo ou azeite
- Uvas passas para enfeitar
- Fermento para bolo

MODO DE PREPARO:

1. Bater as bananas, os ovos, suco da laranja e o óleo no liquidificador.
2. Adicionar a farinha da banana verde bater até misturar bem.
3. Despejar toda a mistura na forma, enfeitar com as Uvas passas, e levar ao forno a 180°.

AGRADECIMENTO

Gostaríamos de expressar nossa profunda gratidão a você, querido leitor, por ter dedicado seu tempo a este eBook. Sua busca por alternativas sustentáveis e práticas de reaproveitamento de alimentos é um passo importante para a construção de um futuro mais consciente e responsável.

Esses alimentos são recicláveis e sustentáveis porque podem ser reaproveitados de diversas maneiras, contribuindo significativamente para a redução do desperdício e para a preservação do meio ambiente. Ao reaproveitar restos de alimentos, como cascas, talos e sementes, podemos não só diminuir o impacto ambiental, mas também otimizar recursos e economizar.

Além disso, muitas dessas partes que normalmente seriam descartadas possuem nutrientes essenciais que podem ser aproveitados para criar pratos deliciosos e nutritivos, reduzindo o desperdício e promovendo uma alimentação mais consciente.

Esperamos que as dicas e receitas aqui apresentadas tenham inspirado novas ideias e soluções para tornar o seu dia a dia mais sustentável, e que você continue explorando maneiras de reduzir desperdícios e cuidar do meio ambiente.

Acreditamos que, ao adotar práticas mais sustentáveis, todos podemos fazer a diferença. Agradecemos por estar conosco nesta jornada de transformação!

