



POR QUE APROVEITAR CASCAS E SEMENTES?

REDUÇÃO DO DESPERDÍCIO

No Brasil, estima-se o descarte de 46 milhões de toneladas de alimentos anualmente, sendo o país o 10º maior desperdiçador do mundo.

SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL



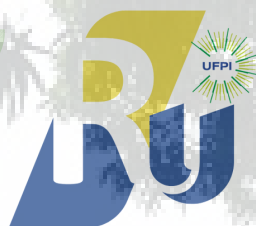
Diminuir descarte, reduzir impacto, aproveitar o alimento como um todo



VALOR NUTRICIONAL

O alimento em sua maioria tem valor nutricional em toda sua estrutura, como nas sementes e cascas

RESTAURANTE
UNIVERSITÁRIO



RESTAURANTE
UNIVERSITÁRIO

Projeto de Extensão : Guia Alimentar como ferramenta de promoção da alimentação saudável e Educação Nutricional no Restaurante Universitário (RU-UFPI) e comunidade externa da UFPI.

ELABORAÇÃO: (Monitores) Yasmin Vida Medeiros Gonçalves Lima, Nicole Macedo Orsano, Isania Isis Costa Mesquita, Samuel da Silva Lima, Miqueias Davi Soares Basílio, Maria Eduarda da Silva Gomes, João Victor Linhares Lemos e André Feitosa Santos ; (Professora Coordenadora) Clélia de Moura Fé Campos ; (Professora Orientadora) Sueli Carvalho Santiago Barreto (orientadora).

EQUIPE DO RU: (coordenadora dos restaurantes) Sueli Maria Teixeira Lima ; (Chefe de produção - Nutricionista) Daila Leite Chaves Bezerra ; (Nutricionista da produção) Camila Maria Simplisio Revoredo e (Nutricionista da produção) Ana Cláudia Carvalho Moura.

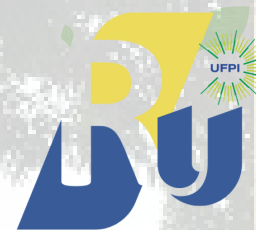


RECEITAS



@ruufpithe

RESTAURANTE
UNIVERSITÁRIO



RESTAURANTE
UNIVERSITÁRIO

APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

TRANSFORMANDO CASCAS, SEMENTES E POLPAS EM SABOR E NUTRIÇÃO



@ruufpithe

RECEITA: SEMENTES DE ABÓBORA CROCANTE

- 1 xícara (chá) de sementes de abóbora crua
- ½ colher (sopa) de azeite
- Sal a gosto



1. Leve uma frigideira pequena a fogo baixo.
2. Quando aquecer, regue com o azeite e junte as sementes de abóbora.
3. Tempere com o sal e a páprica a gosto e deixe dourar por cerca de 10 minutos, mexendo de vez em quando, até ficarem tostadas e crocantes.

RECEITA: BROWNIE DE BANANA

- 2 bananas com casca
- 1 xícara (chá) de água
- 3 ovos
- 1 xíc (chá) de chocolate em pó
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1/2 xíc (chá) de amido de milho
- 1 xíc (chá) de farinha de trigo
- 2 col (sopa) de fermento em pó



1. Higienize as bananas, acrescente as mesmas no liquidificador com a água e bata bem. Reserve;
2. Bata os ovos, acrescente a mistura das bananas, o chocolate em pó, o açúcar, o amido de milho e a farinha de trigo;
3. Bata bem e acrescente o fermento em pó;
4. Asse em fôrma untada em forno médio pré-aquecido.

RECEITA: SUCO DE CASCA DE ABACAXI COM HORTELÃ

- 4 xícaras (chá) de casca de abacaxi
- 6 xícaras (chá) de água
- 4 colheres (sopa) de hortelã
- 1 unidade de limão
- 5 colheres (sopa) de açúcar



1. Bata no liquidificador as cascas de abacaxi com a água e a hortelã.
2. Coe, acrescente o suco de limão e o açúcar.
3. Sirva gelado.