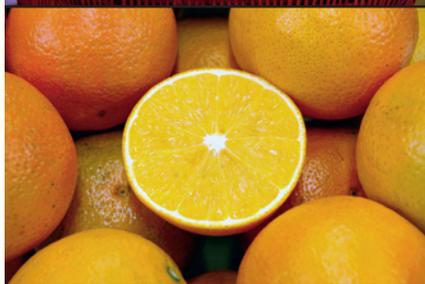


Aproveite melhor os alimentos, economize e ganhe saúde



Cascas, talos e sementes de frutas, legumes e verduras que geralmente vão parar no lixo podem fazer bem para a saúde e para o bolso se forem aproveitados na cozinha. Muitos alimentos, às vezes descartados ou desperdiçados, são ricos em vitaminas, sais minerais e fibras e podem se tornar um prato saboroso de que toda a família vai gostar. Com um pouco de imaginação, aquele restinho de comida que sobrou do almoço também pode virar uma refeição especial no dia seguinte.

Aprenda a incrementar as refeições de forma barata e nutritiva

- Não jogue fora folhas de cenoura, beterraba, batata-doce, nabo, couve-flor, abóbora, mostarda e rabanete. Elas podem incrementar tortas, sopas, suflês, refogados, bolinhos e outros pratos. O mesmo vale para talos de couve-flor, agrião, brócolis e beterraba.
- Cascas de batata-inglesa, banana, tangerina, laranja, mamão, pepino, maçã, abacaxi, beringela, beterraba, melão, maracujá, manga e abóbora podem virar bolos, tortas, doces, sucos e vitaminas. É só usar a imaginação.
- Aproveite as sobras de arroz para fazer bolinho, arroz de forno ou risoto.
- O restinho de macarrão fica uma delícia em saladas ou misturado em omeletes.
- A sobra de feijão pode ser usada para fazer tutu, sopa, feijão tropeiro, virado ou bolinho.
- Sementes de abóbora e melão são nutritivas e viram um saboroso tira-gosto. Lave-as bem, salgue, deixe secar por 24 horas e leve ao forno para tostar.
- Restos de carne assada podem virar saborosos croquetes, omeletes, recheios de panqueca, torta ou lasanha, bolo salgado ou até sopa.
- Guarde restos de pão para fazer pudins, torradas, farinha de rosca e rabanada.
- Não deixe as frutas maduras estragar. Aproveite-as para fazer doces, compotas, tortas, sorvetes, bolos, sucos, vitaminas e geleias. Use sua criatividade.

Bolo de casca de banana

Ingredientes

2 xícaras (chá) de casca de banana madura
3 xícaras (chá) de farinha de trigo
2 ½ xícaras (chá) de açúcar
5 colheres (sopa) rasas de margarina
2 colheres (sopa) de fermento em pó
Canela em pó para polvilhar
4 claras em neve
4 gemas

Modo de preparar

Bater no liquidificador as cascas de banana com ½ xícara (chá) de água. Reservar. Na batedeira, colocar a margarina, a gema e o açúcar, batendo até a massa ficar homogênea. Em seguida, acrescentar as cascas de banana batidas, a farinha e o fermento. Por último, colocar as claras em neve. Colocar a massa em uma forma untada e polvilhar com canela antes de ir ao forno. Assar durante 30 ou 35 minutos.

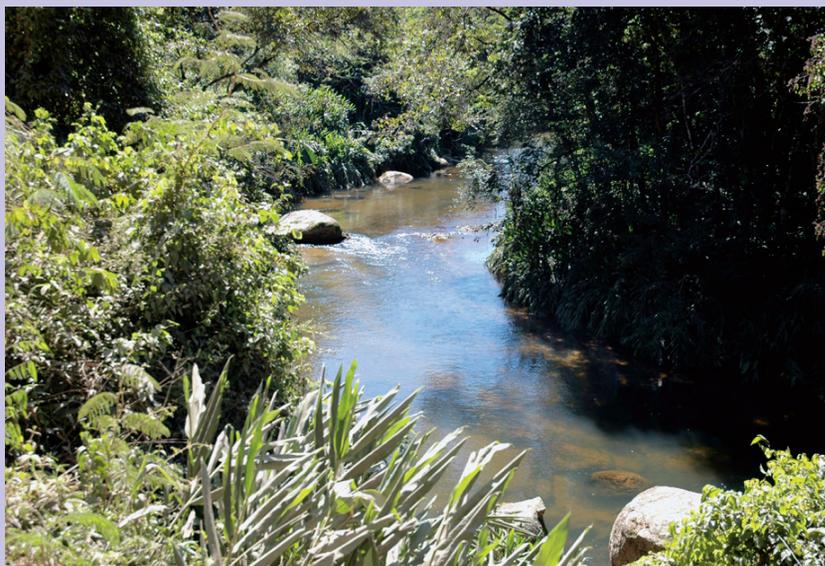
Fonte: www.mesabrasil.sesc.com.br



A casca da banana é muito mais rica em fibras que o próprio fruto. As fibras ajudam a reduzir os níveis de colesterol e glicemia do sangue, auxiliam no funcionamento intestinal e previnem o câncer.

Preserve a vida. Preserve a água

Vivemos no Planeta Água, mas esse recurso tão importante para a vida está ameaçado. Os esgotos, o lixo, os resíduos industriais e de agrotóxicos, além do desperdício, são os principais vilões da história.



Faça sua parte: veja como você pode ajudar a salvar o planeta

- Capte a água das chuvas e aproveite-a para irrigar a horta, a lavoura e para limpar a casa.
- Reduza o uso de fertilizantes e agrotóxicos que contaminam a natureza.
- Não jogue lixo e embalagens de agrotóxicos em lagos, córregos, rios e no mar.
- Proteja as nascentes e preserve a mata nas margens dos rios.
- Evite lançar dejetos de animais sem tratamento diretamente na natureza.
- Em casa, feche o chuveiro enquanto ensaboa o corpo no banho e feche a torneira enquanto escova os dentes. Na cozinha, ensaboe a louça com a torneira fechada.
- Não deixe a torneira pingando e fique de olho nos vazamentos.

A água na Terra

