

Crianças na cozinha!

APROVEITAMENTO INTEGRAL DE ALIMENTOS



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



Você sabia que podemos preparar receitas DELICIOSAS com cascas, talos e folhas de alimentos, que geralmente vão parar no lixo?

Sim, isso é possível!

Por meio do Aproveitamento Integral dos Alimentos podemos otimizar a oferta dos nutrientes que os alimentos nos oferecem. Esse conceito de preparo dos alimentos visa consumir as partes que geralmente são descartadas (talos, cascas, sementes, etc.), aumentando o valor nutricional das preparações e agregando sabor, além de caracterizar uma forma mais sustentável de preparar os alimentos.

Abaixo você encontra exemplos de partes/alimentos que podem (e devem!) ser aproveitados integralmente:

- Folhas de: cenoura, beterraba, batata doce, nabo, couve-flor, abóbora, mostarda, hortelã e rabanete;
- Cascas de: batata inglesa, banana, tangerina, laranja, mamão, pepino, maçã, abacaxi, berinjela, beterraba, melão, maracujá, goiaba, manga, abóbora;
- Talos de: couve-flor, brócolis, beterraba;
- Entrecascas de melancia, maracujá;
- Sementes de: abóbora, melão, jaca;

NESTLÉ por CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS



E para nos ajudar na missão de selecionar as receitas mais gostosas, feitas com aproveitamento de partes não convencionais dos alimentos, convidamos 9 escolas de diversas partes do Brasil, que participaram do Prêmio Nestlé por Crianças Mais Saudáveis, para realizarem as receitas com as crianças e nos presentear com esse livro de receitas incrível!

As escolas que participaram desse projeto foram:

EM Isabel de Campos Widal Rodrigues
Terenos (Mato Grosso do Sul – MS)

UEM Professora Inez Evangelista Guimarães
Caxias (Maranhão – MA)

EM Sideney Carlos Costa
Ivinhema (Mato Grosso do Sul – MS)

EM Jose Maria da Costa Santos
Humberto de Campos (Maranhão – MA)

EEB Tenente Ary Rauen
Rio Negro (Santa Catarina – SC)

EM Primavera
Paranaguá (Paraná – PR)

Colégio Tiradentes da Polícia Militar de Minas Gerais
Curvelo (Minas Gerais – MG)

EM Professora Eredi Marques Nunes
Balneário Barra do Sul (Santa Catarina – SC)

EM Professora Maria Aparecida Camargo de Souza
Pindamonhangaba (São Paulo – SP)

NESTLÉ por CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS

**NOSSO COMPROMISSO É AJUDAR 50 MILHÕES DE CRIANÇAS
A SEREM MAIS SAUDÁVEIS ATÉ 2030 EM TODO O MUNDO!**

**São 5 os comportamentos saudáveis que estimulamos os pais
e famílias à seguirem.**



Alimentação nutritiva e
variada



Brinque ativamente



Beba mais água



Curta as refeições juntos



Porcione para comer melhor

**Aproveite este livro de receitas e compartilhe fotos preparando
estas receitas nutritivas e deliciosas com as hashtags:**

#CriançasNaCozinha #CriançasMaisSaudáveis



Siga a gente no instagram:

@criancasmaissaudaveis

ÍNDICE

Bolinho de Talo de Couve.....	5
Biscoito de Casca de Goiaba.....	7
Brigadeiro de Casca de Banana.....	9
Sorvete de Manga com Casca.....	11
Bolo de Abóbora.....	13
Torta de Banana com Casca.....	15
Bolo de Laranja com Casca.....	17
Torta Saudável de Talos e Cascas.....	19
Farofa Enriquecida com Folhas e Talos.....	21
Muffins de Beterraba.....	23

1- Bolinho de Talo de Couve



Tempo de preparo:
30 minutos



Rendimento:
10 porções



Receita criada por: Colégio Tiradentes da
Polícia Militar de Minas Gerais

Ingredientes

- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de talos de couve lavado e cortado em cubos
- 5 colheres (sopa) de farinha de trigo com fermento
- meia cebola picada
- 2 colheres (sopa) de **Leite Líquido NINHO® Forti+ Integral**
- 1 pitada de sal

Você Sabia?



Assim como a folha, o talo da couve também é rico em cálcio e potássio, micronutrientes responsáveis pelo crescimento, fortalecimento de ossos e saúde muscular.

E ao adicioná-lo na sua receita, aumentamos o teor de fibras, que ajudam no bom funcionamento do intestino.



MODO DE PREPARO

- 1 - Em um recipiente, bata os ovos. Acrescente os demais ingredientes e misture bem até obter uma massa homogênea.
- 2 - Faça bolinhas com o auxílio de uma colher e leve para a airfryer preaquecida a 160°C por cerca de 20 minutos ou até dourar. Retire e sirva.



CONFIRA A RECEITA NO SITE



2-

Biscoito de Casca de Goiaba



Tempo de preparo:
40 minutos



Rendimento:
10 porções



Receita criada por: Escola Municipal Sideney
Carlos Costa

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de amido de milho
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 3 unidades de cascas de goiabas fatiadas em tirinhas

Você Sabia?



- A casca da goiaba é rica em vitamina C, magnésio, potássio e fibras.

Você também pode usar nessa receita a goiaba branca. Fica uma delícia!



MODO DE PREPARO

- 1 - Em um recipiente, misture a farinha, o amido de milho, o açúcar e a manteiga. Amasse até obter uma massa homogênea.
- 2 - Acrescente as tirinhas de goiaba e misture a massa até que volte a ficar homogênea. Descanse a massa por 5 minutos, polvilhada de um pouco de farinha de trigo.
- 3 - Após o tempo, modele os biscoitos e coloque em uma assadeira antiaderente. Leve ao forno médio (200°C), preaquecido por cerca de 30 minutos ou até dourar. Retire e sirva.



CONFIRA A RECEITA NO SITE



3-

Brigadeiro com Casca de Banana



Tempo de preparo:
10 minutos



Rendimento:
20 porções



Receita criada por: UEM Professora Inez Evangelista Guimarães

Ingredientes

- 2 cascas de banana picadas e bem higienizadas
- 1 lata de Leite MOÇA® (395g)
- 4 colheres (sopa) de Cacau em Pó 70% NESTLÉ® DOIS FRADES®
- 1 colher (sopa) de manteiga

Você Sabia?



- A casca tem o dobro de potássio da polpa. 100 gramas de casca possuem 0,93g enquanto a mesma quantidade da polpa têm 0,45 g.



MODO DE PREPARO

- 1 - Em um liquidificador, bata todos os ingredientes.
- 2 - Em uma panela em fogo baixo, coloque a massa obtida e mexa sempre até começar a soltar do fundo, por cerca de 6 minutos. Desligue e deixe esfriar.
- 3 - Enrole os brigadeiros e decore com granulado. Sirva.



DICA:

- Pode ser servido em copinhos ou como calda/cobertura para outra receita.



CONFIRA A RECEITA NO SITE



4-

Sorvete de Manga com Casca



Tempo de preparo:
250 minutos



Rendimento:
1 porção



Receita criada por: UEM Professora Inez Evangelista Guimarães

Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de água
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor
- 5 colheres (sopa) de água
- 2 mangas com casca e sem caroço
- tomate em rodelas
- folhas de manjeriço

Você Sabia?



- A casca da manga contém vitaminas A e C, que melhoram a saúde da pele e fortalecem o sistema imunológico, e é rica em fibras, que melhoram o funcionamento intestinal.



MODO DE PREPARO

- 1 - Em uma panela em fogo baixo, leve a água e o açúcar até formar uma calda grossa.
- 2 - Enquanto espera formar a calda, prepare a gelatina de acordo com as instruções da embalagem.
- 3 - Quando formar a calda grossa, retire do fogo e acrescente a gelatina preparada.
- 4 - Em um liquidificador, bata a manga com a casca e misture essa batida com a calda. Deixe esfriar.
- 5 - Leve ao congelador por cerca de 4 horas ou até congelar. Depois, retire e em uma batedeira, bata o creme para formar o sorvete cremoso. Conserve no congelador.



CONFIRA A RECEITA NO SITE



5-

Bolo de Abóbora



Tempo de preparo:
60 minutos



Rendimento:
8 porções



Receita criada por: Escola Municipal
Professora Eredi Marques Nunes

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de abóbora com casca
- 180 ml de óleo
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 3 colheres (sopa) de coco ralado fresco
- meia xícara (chá) de água morna
- 4 ovos
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Você Sabia?



- A casca de abóbora é rica em fibras, vitamina C e carotenoides.



MODO DE PREPARO

- 1 - Em um liquidificador, bata a abóbora, o óleo, os ovos e o açúcar.
- 2 - Em um recipiente, despeje a massa e acrescente a farinha aos poucos. Adicione a água morna e o coco ralado e misture até obter uma massa homogênea. Por último, adicione o fermento e misture mais um pouco, lentamente.
- 3 - Em uma forma untada com 1 colher (sopa) de manteiga, coloque a massa e leve ao forno baixo (180°C), preaquecido, por cerca de 50 minutos ou até dourar. Retire e sirva.



DICA:

- Pode ser assado em forminhas individuais de cupcake.
- Além dessa receita de bolo, você pode usar a casca da abóbora para outras preparações, como: em saladas, para enriquecer o arroz e



CONFIRA A RECEITA NO SITE



6-

Torta de Banana com Casca



Tempo de preparo:
60 minutos



Rendimento:
10 porções



Receita criada por: EM José Maria da Costa Santos

Ingredientes

- 4 bananas pequenas sem cascas
- 4 cascas de bananas picadas
- 2 ovos
- 180 ml xícara (chá) de óleo de coco
- 1 xícara (chá) de açúcar demerara
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara e meia (chá) de **NESTLÉ® Aveia Flocos Grossos Orgânico e Sem Glúten**
- meia colher (chá) de canela
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Você Sabia?



- A casca de banana é rica em vitaminas A, C e do complexo B e fósforo.

O fósforo é um mineral que atua no metabolismo auxiliando na ativação das vitaminas do complexo B e também tem a função de fortalecer ossos e dentes, juntamente com o cálcio.



MODO DE PREPARO

- 1 -** Em um liquidificador, bata as bananas (sem casca), os ovos, o óleo e o açúcar até ficar uma massa homogênea. Inclua as cascas das bananas no liquidificador e bata novamente.
- 2 -** Em um recipiente, coloque a massa obtida no liquidificador e adicione a farinha de trigo e a Aveia, misture bem. Adicione a canela e finalize com o fermento, misturando lentamente.
- 3 -** Em uma assadeira untada com 1 colher (sopa) de manteiga e enfarinhada, leve ao forno médio (200°C), preaquecido, por cerca de 40 minutos.
- 4 -** Retire do forno e deixe amornar por cerca de 10 minutos. Sirva.



CONFIRA A RECEITA NO SITE



7-

Bolo de Laranja com Casca



Tempo de preparo:
25 minutos



Rendimento:
8 porções



Receita criada por: EM Primavera

Ingredientes

- 1 laranja inteira sem sementes
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de óleo
- 1 xícara e meia (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Você Sabia?



- A casca de laranja é rica em fósforo, cálcio, fibras. A casca é uma super fonte de fibras, enquanto em 100 gramas da casca encontramos 6,48 gl, na poupa a mesma quantidade possui 0,92g.



MODO DE PREPARO

- 1 - Em um liquidificador, bata a laranja, os ovos, o óleo e o açúcar.
- 2 - Em um recipiente, peneire a farinha de trigo e o fermento. Adicione a massa obtida no liquidificador e mexa lentamente.
- 3 - Em uma assadeira untada com 1 colher (sopa) de manteiga, leve ao forno médio (200°C), preaquecido, por cerca de 20 minutos. Retire e sirva.



CONFIRA A RECEITA NO SITE



8-

Torta de Talos e Cascas e Cascas



Tempo de preparo:
45 minutos



Rendimento:
10 porções



Receita criada por: EM Professora
Maria Aparecida Camargo de Souza

Ingredientes

Massa

- meia xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral
- 1 xícara (chá) de água morna
- 1 xícara (chá) de Leite Líquido NINHO® Forti+ Integral

Recheio

- 1 colher (chá) de azeite
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de salsinha
- 1 pitada de cebolinha-verde
- 2 xícaras (chá) de cascas e talos de chuchu, cenoura, batata, couve e brócolis



MODO DE PREPARO

Massa

1 - Em um liquidificador, bata todos os ingredientes e reserve.

Recheio

2 - Em uma panela, refogue no azeite a cebola e o alho. Adicione os demais ingredientes e deixe refogar por cerca de 10 minutos.

Montagem

3 - Em uma forma retangular antiaderente, faça camadas da massa e do recheio, começando pela massa, até terminar tudo. Leve ao forno médio (200°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos ou até dourar.

4 - Retire do forno, espere amornar e sirva.



DICA:

- Você pode utilizar os talos e cascas dos legumes que tiver em casa e da sua preferência
- Aqui a criatividade é quem manda! Você pode acrescentar as cascas, talos e sementes que tiver em casa. Pode apostar que a receita vai



CONFIRA A RECEITA NO SITE



9-

Farofa Enriquecida com Folhas e Talos



Tempo de preparo:
10 minutos



Rendimento:
1 porção



Receita criada por: EM Isabel de Campos
Widal Rodrigues

Ingredientes

- meia xícara (chá) de óleo
- meia cebola picada
- 1 dente de alho
- 3 xícaras (chá) de folhas e talos de couve
- 3 cenouras médias raladas com casca
- 2 xícaras (chá) de banana picada com casca
- 3 cenouras médias raladas com casca
- 1 pitada de sal
- 500g de farinha de mandioca



MODO DE PREPARO

1 - Em uma panela, refogue no óleo a cebola e o alho e deixe até dourar. Junte as folhas e talos de couve, as cenouras com casca e a banana com casca, misture bem e ajuste o sal. Acrescente aos poucos a farinha e mexa. Sirva.



DICA:

- Pode usar nessa receita folhas e talos de nabo, couve-flor, brócolis, cenoura ou alguma de sua preferência.



CONFIRA A RECEITA NO SITE



10-

Muffins de Beterraba



Tempo de preparo:
30 minutos



Rendimento:
6 porções



Receita criada por: EEB Tenente Ary Rauen

Ingredientes

- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de óleo de soja
- meia xícara (chá) de Leite Líquido NINHO® Forti+ Integral
- 1 xícara (chá) de beterraba picada com casca
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Você Sabia?



- A beterraba quando consumida com casca, possui uma alta concentração de fibras, vitamina C, carotenoides e flavonoides.



MODO DE PREPARO

- 1 - Em um liquidificador, bata os ovos, o óleo, o Leite, a beterraba e o açúcar por cerca de 5 minutos.
- 2 - Em um recipiente, despeje a mistura obtida e acrescente aos poucos a farinha e o fermento, mexa lentamente.
- 3 - Em forminhas de cupcake de silicone ou de alumínio untadas com 1 colher (sopa) de manteiga, coloque a massa e leve para assar em forno médio (200°C), preaquecido, por cerca de 20 minutos ou até dourar.
- 4 - Retire e sirva.



DICA:

- Além da casca, você também pode usar a folha da beterraba! Elas podem ser usadas em refogados, omeletes, sopas e panquecas.



CONFIRA A RECEITA NO SITE



SABE QUAL É O ÚLTIMO PASSO DE TODA RECEITA? RECICLAR AS EMBALAGENS!

Você sabia que **97%** das embalagens dos produtos Nestlé já são produzidas para serem **re.cicladas**?

- 1** Separe embalagens secas dos materiais orgânicos, como sobras de alimentos.
- 2** Limpe e esvazie as embalagens. Se possível, use água de reuso caso precise retirar o excesso e deixe secar.
- 3** Possui dúvidas sobre como reciclar as embalagens de suas receitas?



CHAME O **ECOBOT** NO WHATSAPP

(11) 99714-0849, o nosso contatinho do bem que te ajuda **re.ciclar**.



A NESTLÉ ESTÁ EM UMA JORNADA PARA A REGENERAÇÃO E ESTABELECEU COMPROMISSOS COM O PLANETA:



CIRCULARIDADE

Vamos reciclar o equivalente a todo plástico que colocamos no mercado anualmente.



re.generar
é nutrir o
que faz bem



WWW.RECEITASNESTLE.COM.BR



O destino ideal para quem ama se inspirar e fazer receitas maravilhosas

ALÉM DE RECEITAS VOCÊ ENCONTRA:



Ingrediente / Produto

e ou

Ingrediente / Produto

e ou

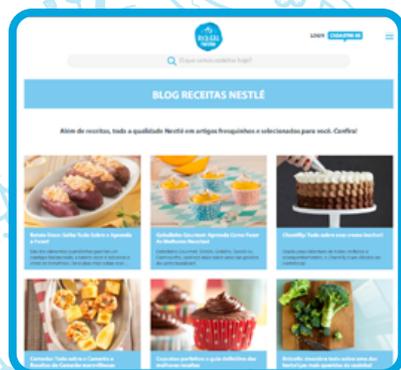
Ingrediente / Produto

ver receitas

Foodlists temáticas onde sugerimos receitas deliciosas e você também pode criar a sua!

A ferramenta "O que tem em casa?" te ajuda a aproveitar os ingredientes que você tem na geladeira para inovar nas receitas do dia-a-dia.

Vídeos com passo-a-passo das receitas e programas de entretenimento.



O Blog tem sempre matérias fresquinhas e selecionadas para você!

E além disso, você pode nos acompanhar na sua rede social favorita e nas embalagens dos seus produtos queridinhos!



