

APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS: RECEITAS PARA UM CONSUMO MAIS CONSCIENTE



Receitas exclusivas do Chef Edson Leite

# APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS: receitas para um consumo mais consciente



Le. gerar  
é nutrir o  
que faz bem





Foto: Cristiano Lopes



**Le.gerar**  
é nutrir o  
que faz bem

**Edson Leite** é Chefe de cozinha, assistente social, empreendedor, repórter e pai de 4 filhos. Edson Leite aprendeu a cozinhar em Portugal para onde foi em busca de melhores oportunidades em 2006. Depois de voltar para a “quebrada” de São Paulo, em 2012, estudou Serviço Social e fundou a **Gastronomia Periférica**, negócio de impacto que promove a transformação social e cultural de jovens e adultos através da gastronomia. Autor do livro “**Porque criei a Gastronomia Periférica**”, foi finalista do Prêmio Jabuti (2019) e ganhador do “Gourmand Awards” (2019). Em 2022, o chef foi finalista do prêmio “Empreendedor Social da Folha” e destaque no “Basque Culinary World Prize”, da Espanha.

O projeto RE foi lançado em 2019 para ser a plataforma de diálogo da Nestlé sobre sustentabilidade, engajando colaboradores, marcas, stakeholders e a sociedade como um todo a iniciar uma conversa através de ações para inspirar a mudança, proteger, renovar e restaurar os recursos do planeta, com o objetivo de de RE.duzir, RE.criar e RE.pensar nos aspectos-chave das operações, ensinar as pessoas sobre reciclagem e desperdício e apoiar o desenvolvimento da cadeia de reciclagem e a economia circular.



@chefedsonleite

@nestle\_br

@receitasnestle





# Índice

Croquete de Frango.....	04
Bolinhos de Talos, Folhas e Cascas.....	06
Casca de Batata no Alho.....	08
Salada de Casca de Maracujá.....	10
Farofa com Casca de Abacaxi e Talos.....	12
Nhoque de Pão.....	14
Bife de Casca de Banana.....	16
Doce de Casca de Melancia.....	18
Bolo de Casca de Laranja.....	20
Pudim de Casca de Mexerica.....	22



**le.generar**  
é nutrir o  
que faz bem



# Croquete de Frango



Foto: Cristiano Lopes



**Tempo de Preparo:**  
60 minutos



**Rendimento:**  
5 porções

VOLTAR PARA O ÍNDICE

## Ingredientes

- 1 kg de carcaças de frango
- 5 colheres (sopa) de margarina
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 2 ovos batidos
- meia xícara (chá) de **NESTLÉ® Aveia em Flocos**
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de farinha de rosca
- Óleo para fritar



CONFIRA A  
RECEITA NO SITE

## Modo de Preparo

1. Em uma panela grande, cozinhe as carcaças de frango até que estejam macias e desfie-as. Reserve junto do caldo (cerca de 500 ml já bastam).
2. Em outra panela, aqueça a margarina e refogue a cebola, o alho, a carne desfiada e o caldo reservado, deixando ferver em fogo médio.
3. Assim que levantar a fervura e reduzir um pouco a quantidade de líquido, adicione a aveia, o queijo parmesão, a salsa, a farinha e os ovos batidos, incorporando rapidamente com uma colher até desgrudar da panela (se sentir que é necessário, adicione um pouco mais de farinha de trigo aos poucos).



# Bolinho de Talos, Folhas e Cascas



Foto: Cristiano Lopes



**Tempo de Preparo:**  
30 minutos



**Rendimento:**  
12 porções

## Ingredientes

- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de talos, folhas ou cascas bem lavadas e picadas
- 5 colheres (sopa) de farinha de trigo
- meia cebola picada
- 2 colheres (sopa) de água
- 1 colher (chá) de sal
- Óleo para fritar

VOLTAR PARA O ÍNDICE



CONFIRA A  
RECEITA NO SITE

## Modo de Preparo

1. Em um recipiente, misture os talos, folhas ou cascas, os ovos, a farinha, a cebola, a água e o sal até obter uma massa homogênea.
2. Em uma panela, aqueça o óleo e, com a ajuda de uma colher, modele os bolinhos diretamente sobre o óleo. Frite-os por completo e escorra-os em papel toalha. Sirva.



# Casca de Batata no Alho



Foto: Cristiano Lopes



**Tempo de Preparo:**  
30 minutos

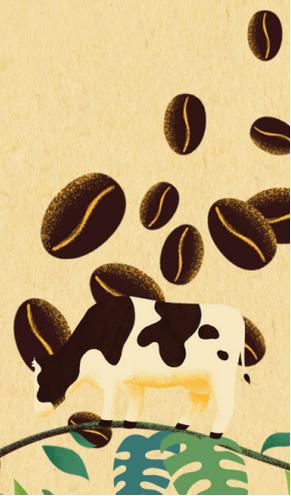


**Rendimento:**  
4 porções

## Ingredientes

- Cascas tiradas de 1 kg de batatas
- 5 dentes de alho
- meia xícara (chá) de azeite
- meia colher (chá) de sal
- Óleo para fritar

VOLTAR PARA O ÍNDICE



CONFIRA A  
RECEITA NO SITE

## Modo de Preparo

1. Comece lavando muito bem as cascas das batatas, seque-as em papel toalha e reserve-as.
2. Em um liquidificador, bata o alho, o azeite e o sal até formar uma pasta. Em seguida, misture-a às cascas reservadas.
3. Frite as cascas no óleo bem quente, até dourarem, retire e escorra em papel toalha. Sirva.



# Salada de Casca de Maracujá



Foto: Cristiano Lopes



**Tempo de Preparo:**  
270 minutos

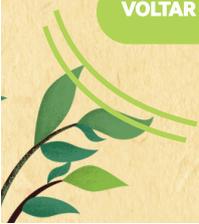


**Rendimento:**  
8 porções

## Ingredientes

- 4 xícaras (chá) da entrecasca do maracujá (parte branca interna)
- meia xícara (chá) de azeitonas pretas picadas
- 4 colheres (sopa) de maionese
- 1 colher (chá) de mostarda
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- 10 folhas de hortelã
- 1 pitada de sal

VOLTAR PARA O ÍNDICE



CONFIRA A  
RECEITA NO SITE

## Modo de Preparo

1. Em um recipiente, deixe a entrecasca do maracujá de molho em água quente por pelo menos 4 horas. Após esse tempo, escorra-a e cozinhe em uma panela em fogo médio até ficar macias. Retire da panela e reserve até que esfrie.
2. Em outro recipiente, misture as azeitonas, a maionese, a mostarda, a salsa e a hortelã. Adicione o sal e as entrecascas reservadas. Leve para a geladeira até a hora de servir.



## Farofa com Casca de Abacaxi e Talos



Foto: Cristiano Lopes



**Tempo de Preparo:**  
30 minutos



**Rendimento:**  
6 porções

[VOLTAR PARA O ÍNDICE](#)

### Ingredientes

- meia xícara (chá) de óleo
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 100 g de bacon ou toucinho picado
- 2 xícaras (chá) de talos ou verduras picadas
- 1 xícara (chá) de cenoura ralada
- 1 colher (chá) de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino moída
- 1 xícara (chá) de casca de abacaxi triturada
- 500 g de farinha de mandioca crua
- 200 g de farinha de milho em flocos



CONFIRA A  
RECEITA NO SITE

## Modo de Preparo

1. Em uma frigideira grande, aqueça o óleo e frite a cebola, o alho e o bacon. Acrescente aos poucos os talos ou verduras, a cenoura e refogue. Adicione o sal, a pimenta, as cascas de abacaxi e refogue mais um pouco. Por último, acrescente a farinha de mandioca e a de milho, mexendo sempre, até obter uma farofa bem solta. Sirva.



# Nhoque de Pão



Foto: Cristiano Lopes



**Tempo de Preparo:**  
60 minutos

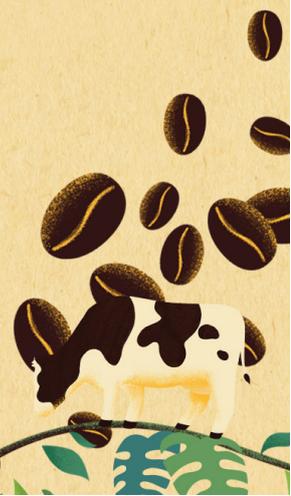


**Rendimento:**  
12 porções

[VOLTAR PARA O ÍNDICE](#)

## Ingredientes

- 500 g de pão amanhecido
- 1 xícara (chá) de **Leite Líquido NINHO® Forti+ Integral**
- 500 g de espinafre
- 1 colher (chá) de sal
- 2 ovos
- 500 g de farinha de trigo
- meia xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de sementes de melancia ou de melão
- Lascas de parmesão para decorar



CONFIRA A  
RECEITA NO SITE

## Modo de Preparo

1. Em um recipiente, despedace os pães, cubra com o Leite e deixe descansar.
2. Enquanto isso, em uma panela, cozinhe o espinafre em água fervente com o sal por cerca de 3 minutos. Após esse tempo, retire-o e guarde a água do cozimento para utilizar ao final do preparo, reservando-a quente.
3. Escorra bem o espinafre e adicione-o à mistura de pão com leite, junto com os ovos, a farinha de trigo e o queijo parmesão. Misture muito bem até obter uma massa homogênea.
4. Enrole a massa em tiras longas, sobre uma superfície enfarinhada e corte-a em pequenos pedaços iguais, no formato do nhoque.
5. Cozinhe os nhoques na água reservada do espinafre até que subam à superfície. Lembre-se de sempre esperar a água ferver novamente antes de adicionar mais nhoques para cozinhar.
6. Após ter todos os nhoques cozidos, aqueça o azeite em um frigideira em fogo médio e toste as sementes de melancia ou melão. Sirva o nhoque com as lascas de parmesão e as sementes fritas.



# Bife de Casca de Banana



Foto: Cristiano Lopes



**Tempo de Preparo:**  
20 minutos



**Rendimento:**  
6 porções

## Ingredientes

- 6 cascas de bananas lavadas, sem as pontas
- 3 dentes de alho amassados
- 1 colher (chá) de sal
- 2 ovos batidos
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de farinha de rosca
- Óleo para fritar

VOLTAR PARA O ÍNDICE



CONFIRA A  
RECEITA NO SITE

## Modo de Preparo

1. Comece cortando as cascas das bananas em no comprimento, como bifes finos (lembre-se de utilizar as bananas em outra receita).
2. Em um recipiente ou prato fundo, misture alho e o sal com um garfo, formando uma pasta. Passe-a nas cascas e, em seguida, mergulhe-as nos ovos batidos, passe-as na farinha de trigo e, por último, na farinha de rosca, seguindo sempre essa ordem.
3. Frite as cascas em óleo bem quente, deixando dourar dos dois lados. Escorra-as em papel toalha e sirva.



# Doce de Casca de Melancia



Foto: Cristiano Lopes



**Tempo de Preparo:**  
40 minutos

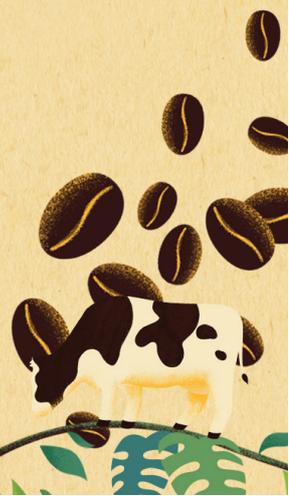


**Rendimento:**  
8 porções

## Ingredientes

- Casca de 1 melancia
- 300 g de açúcar refinado ou mascavo
- 5 paus de canela
- 15 cravos-da-Índia
- 1 pedaço médio de gengibre (30 g)
- 5 sementes de cardamomo

[VOLTAR PARA O ÍNDICE](#)



CONFIRA A  
RECEITA NO SITE

## Modo de Preparo

1. Comece preparando as cascas da melancia, retirando a polpa para usar em outra receita, descartando a parte verde externa e mantendo a entrecasca (parte branca) e cortando-a em cubos e reserve-as.
2. Em uma panela em fogo baixo, derreta o açúcar e adicione a canela, o cravo, o gengibre e o cardamomo, deixando caramelizar. Acrescente os cubos de melancia e mexa levemente de vez em quando. Assim que o caramelo derreter por completo, sem que hajam grumos, desligue o fogo, transfira o doce em potes individuais e guarde-os em geladeira por até 30 dias, bem fechados.



# Bolo de Casca de Laranja



Foto: Cristiano Lopes



**Tempo de Preparo:**  
60 minutos

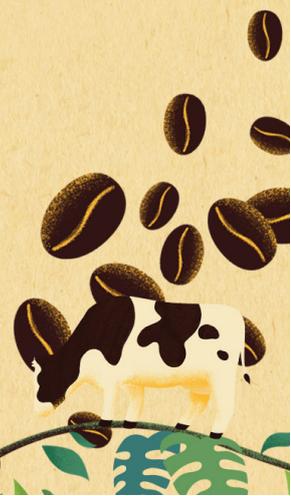


**Rendimento:**  
12 porções

## Ingredientes

- 2 laranjas lavadas, sem sementes
- 1 e 3/4 de xícara (chá) de açúcar mascavo
- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 pitadas de sal
- 200 g de ricota amassada
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- Raspas das cascas das 2 laranjas

VOLTAR PARA O ÍNDICE



CONFIRA A  
RECEITA NO SITE

## Modo de Preparo

1. Com as laranjas sem as raspas, corte-as em cubos (não é necessário tirar as cascas). Coloque-os em um liquidificador e bata com o açúcar e os ovos. Reserve.
2. Enquanto isso, em um recipiente, misture a farinha, o sal, a ricota, o fermento, abra um buraco no centro e despeje o conteúdo do liquidificador. Misture tudo até obter uma massa uniforme.
3. Transfira a massa para uma forma redonda de fundo removível (20 cm de diâmetro), untada com manteiga, e leve para assar em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 40 minutos. Após esse tempo, deixe esfriar e decore com as raspas de laranja reservadas. Sirva.



# Pudim de Casca de Mexerica



Foto: Cristiano Lopes



**Tempo de Preparo:**  
350 minutos

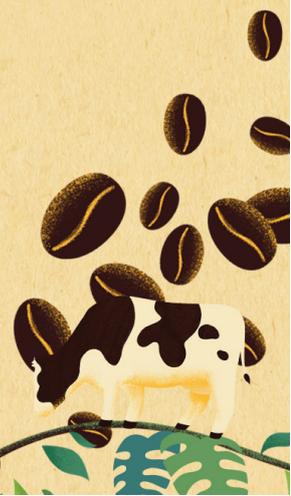


**Rendimento:**  
6 porções

## Ingredientes

- Cascas de 4 mexericas ponkan
- 380 ml de água
- 280 g de **NINHO® Forti+ Instantâneo**
- 280 g de açúcar refinado
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 3 ovos

VOLTAR PARA O ÍNDICE



CONFIRA A  
RECEITA NO SITE

## Modo de Preparo

1. Em uma panela, cozinhe as cascas das tangerinas em água por cerca de 15 minutos. Escorra e reserve em um recipiente.
2. Coloque no liquidificador a água, o NINHO, o açúcar, o amido de milho, os ovos e as cascas cozidas. Bata muito bem, até tudo ficar liquidificado.
3. Transfira a mistura para uma forma de pudim caramelizada e asse em forno médio (180°C), preaquecido, em banho-maria até o pudim ficar firme (cerca de 1h). Retire, espere esfriar por completo e leve à geladeira por no mínimo 4 horas. Após esse tempo, desenforme com cuidado e sirva.

# 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

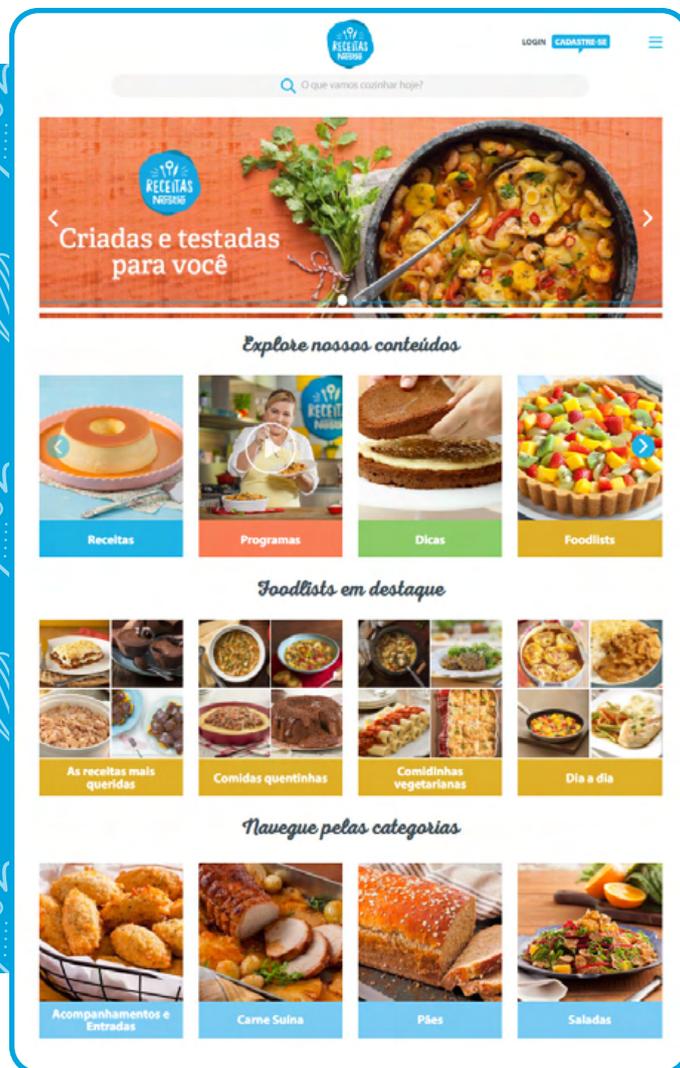
Vamos reciclar o equivalente a todo plástico que colocamos no mercado anualmente.



**re.generar**  
é nutrir o  
que faz bem



WWW.RECEITASNESTLE.COM.BR



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

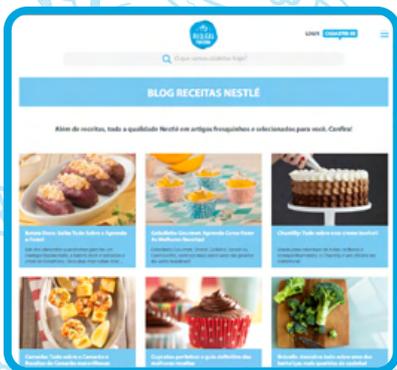
# ALÉM DE RECEITAS VOCÊ ENCONTRA:



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!



