

**Tá no prato: receitas maravilhosas aproveitando de  
maneira integral os hortifrutigranjeiros**  
*EMATER. Rio Grande do Sul.*

Folheto / 2003

Cód. Acervo: 52893

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/52893>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:53

O Repositório Institucional (RI) da Extensão Rural Gaúcha é uma realização da Biblioteca Bento Pires Dias, da Emater/RS-Ascar, em parceria com o Centro de Documentação e Acervo Digital da Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEDAP/UFRGS) que teve início em 2017 e objetiva a preservação digital, aplicando metodologias específicas, das coleções de documentos publicados pela Emater/RS- Ascar.

Os documentos remontam ao início dos trabalhos de extensão rural no Rio Grande do Sul, a partir da década de 1950. Portanto, salienta-se que estes podem apresentar informações e/ou técnicas desatualizadas ou obsoletas.

1. Os documentos disponibilizados neste RI são provenientes da coleção documental da Biblioteca Eng. Agr. Bento Pires Dias, custodiadora dos acervos institucionais da Emater/RS-Ascar. Sua utilização se enquadra nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
2. É vetada a reprodução ou reutilização dos documentos disponibilizados neste RI, protegidos por direitos autorais, salvo para uso particular desde que mencionada a fonte, ou com autorização prévia da Emater/RS-Ascar, nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
3. O usuário deste RI se compromete a respeitar as presentes condições de uso, bem como a legislação em vigor, especialmente em matéria de direitos autorais. O descumprimento dessas disposições implica na aplicação das sanções e penas cabíveis previstas na Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998 e no Código Penal Brasileiro.

Para outras informações entre em contato com a Biblioteca da Emater/RS-Ascar - E-mail: [biblioteca@emater.tche.br](mailto:biblioteca@emater.tche.br)

60/03



Ceasa/RS  
Centrais de Abastecimento  
do Rio Grande do Sul S.A.

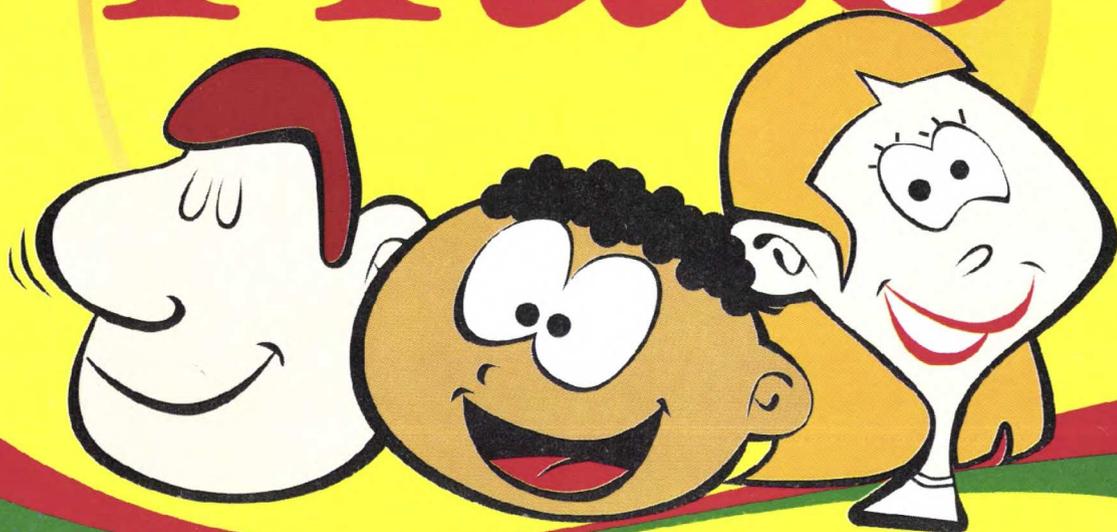
Aprenda a não jogar fora  
os alimentos que podem  
ir para sua mesa



Governo do  
Rio Grande do Sul

ESTADO QUE TRABALHA UNIDO  
SECRETARIA DA AGRICULTURA  
E ABASTECIMENTO

# Tá no Prato



Receitas maravilhosas aproveitando de  
maneira integral os hortifrutigranjeiros

Apoio:





## ÓRGÃOS RESPONSÁVEIS PELO PROGRAMA TÁ NO PRATO



### SECRETARIA DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

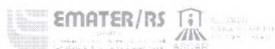
Secretário: Odacir Klein  
End: Avenida Getúlio Vargas, 1374  
Bairro Menino Deus Porto Alegre/RS  
CEP 90150-004  
E-mail: [informatica@saa.rs.gov.br](mailto:informatica@saa.rs.gov.br)

CEASA - Centrais de Abastecimento do Rio Grande do Sul  
Presidente: Ernesto da Cruz Teixeira  
Diretor Administrativo Financeiro: Roneide Vandecir Dornelles  
Diretor Técnico Operacional: William Gonçalves de Aimoré Ramos  
End: Avenida Fernando Ferrari, 1001  
Bairro Anchieta Porto Alegre/RS  
CEP 90200-041  
E-mail: [presidencia@ceasa.rs.gov.br](mailto:presidencia@ceasa.rs.gov.br)

EMATER/RS - Associação Riograndense de Empreendimentos de Assistência  
Técnica e Extensão Rural  
Presidente: Caio Tibério Dornelles da Rocha  
Diretor Administrativo: Afonso Hamm  
Diretor Técnico: Ricardo Schwarz  
End: Rua Botafogo, 1051  
Bairro Menino Deus Porto Alegre/RS  
CEP 90150-053  
E-mail: [imprensa@emater.tche.br](mailto:imprensa@emater.tche.br)

ATP - Associação de Transportadores de Passageiros  
Presidente: Ênio Roberto Dias dos Reis  
Vice-Presidente: Claudio Umberto Sauter  
End: Avenida Protásio Alves, 3885  
Bairro Petrópolis- Porto Alegre/RS  
CEP 91310-002  
E-mail: [atppoa@atppoa.com.br](mailto:atppoa@atppoa.com.br)

Apoio:





Ceasa/RS  
Comitê de Abastecimento  
do Rio Grande do Sul S.A.



Governo do  
Rio Grande do Sul  
ESTADO QUE TRABALHA UNIDO  
SECRETARIA DA AGRICULTURA  
E ABASTECIMENTO

# Tá no Prato



Receitas maravilhosas aproveitando de  
maneira integral os hortifrutigranjeiros

Apoio:



---

CEASA/RS – Centrais de Abastecimento do Rio Grande do Sul  
Av. Fernando Ferrari, 1001 – Bairro Anchieta  
Cep 90200-041 – Porto Alegre, RS – Brasil  
E-mail: [presidencia@ceasa.rs.gov.br](mailto:presidencia@ceasa.rs.gov.br)

---

Tiragem: 10.000 exemplares

(Catalogação feita pela Biblioteca da EMATER/RS)

R851p Rotta, Mariseli Aparecida

Programa Tá no Prato : receitas maravilhosas aproveitando  
de maneira integral os hortifrutigrangeiros./ por Mariseli  
Aparecida Rotta. 3.ed. – Porto Alegre : CEASA/RS, 2003  
26p.

1. Hortigranjeiro. 2. Fruticultura. 3. Receita Culinária. 4.  
Aproveitamento Integral. 5. Alimento. I. Título. II. CEASA/RS.

CDU 641.564(083.12)

## PROGRAMA TÁ NO PRATO

O Programa “Tá No Prato” foi idealizado em fevereiro de 2003 com o objetivo de combater o desperdício, aproveitando os hortifrutigranjeiros, de maneira integral, e levando à população de baixa renda uma alimentação equilibrada e nutritiva.

Os beneficiados pelo Programa “Tá No Prato” estão em creches comunitárias e instituições filantrópicas e/ou beneficentes e somente têm acesso aos alimentos quando iniciativas como essa são colocadas em prática.

Agradecemos aos produtores e atacadistas da CEASA/RS, que diariamente doam o excedente da comercialização do mercado da Central. Sem eles, programas como esse não existiriam.

Agradecemos à equipe de voluntários que auxiliam nas tarefas de arrecadar e selecionar os alimentos que serão repassados às instituições.

Agradecemos à ATP, que desde o primeiro momento, através de sua diretoria, colocou-se à disposição, para muito mais do que colaborar, fazer parte do Programa, cedendo o ônibus, a cozinha, os equipamentos e os vales-transportes para os voluntários, que diariamente ajudam na iniciativa.

São gestos como esses que nos movem a continuar esse trabalho de combate ao desperdício e à fome. Mais felizes ficamos quando conseguimos fazer com que mais de 30 mil pessoas tenham acesso a uma alimentação sadia, sem a preocupação da falta de comida, pois neste Programa o alimento “Tá No Prato”.



ERNESTO DA CRUZ TEIXEIRA  
DIRETOR-PRESIDENTE CEASA/RS



## SUMÁRIO

Apresentação .....	5
1 Importante .....	7
2 Preparações culinárias aproveitando folhas e cascas de hortaliças .....	9
2.1 Abobrinha comprida .....	13
2.1.1 Suflê de abobrinha comprida com cascas .....	13
2.2 Batata-Doce .....	13
2.2.1 Bolinhos fritos de cascas de batata-doce .....	13
2.2.2 Doce com cascas de batata-doce .....	14
2.3 Beterraba .....	14
2.3.1 Suflê com cascas de beterraba .....	14
2.3.2 Bolinhos de folhas de beterraba .....	15
2.3.3 Suflê de folhas de beterraba .....	15
2.4 Cenoura .....	16
2.4.1 Suflê de cenouras com cascas .....	16
2.5 Chuchu .....	16
2.5.1 Suflê de cascas de chuchu .....	16
2.5.2 Mexido de cascas de chuchu .....	17
2.6 Couve .....	17
2.6.1 Suco de couve com limão .....	17
2.7 Couve-flor .....	18
2.7.1 Suflê de folhas de couve-flor .....	18
2.8 Espinafre .....	18
2.8.1 Massa para panquecas com talos de espinafre .....	18
2.9 Pepino .....	19
2.9.1 Palitos salgados com cascas de pepino .....	19
2.10 Torta salgada .....	20
3 Preparações culinárias aproveitando cascas e polpas de frutas .....	21
3.1 Abacaxi .....	23
3.1.1 Refresco de abacaxi .....	23
3.2 Banana .....	23
3.2.1 Rosquinhas de banana .....	23
3.2.2 Bolo de cascas de banana .....	24
3.2.3 Schmier de banana com as cascas .....	24
3.3 Laranja .....	25
3.3.1 Bolo de laranja com cascas .....	25
3.3.2 Cascas de laranja cristalizada .....	25
3.4 Maçã .....	26
3.4.1 Batida de maçã com as cascas .....	26
3.5 Mamão .....	26
3.5.1 Batida de mamão com as cascas .....	26
Bibliografia Consultada .....	27



## APRESENTAÇÃO

*Esse livro tem como tema central o “Aproveitamento Integral de Alimentos” e pretende enriquecer a arte de preparar bem os alimentos existentes na natureza, ricos em vitaminas e minerais, e que muitas vezes são desperdiçados.*

*Considerando a atual situação econômica do país, observa-se a diminuição do poder aquisitivo das pessoas, o que dificulta a manutenção básica das famílias, principalmente na parte alimentar. Diante dessa realidade, é preciso recorrer a fontes alternativas de alimentação, uma vez que as tradicionais deixaram de ser possíveis para a grande maioria da população.*

*Com o conteúdo desse livro, temos a certeza de que pondo em prática as receitas nele contidas, haverá menos desperdício de alimentos, novas fontes de dieta e sobretudo, mais saúde para os beneficiados.*



## 1 IMPORTANTE:

- *Esqueça os preconceitos e utilize as sobras (cascas, talos e folhas) dos hortifrutigranjeiros*
- *Lave bem e profundamente todos as sobras antes de preparar*
- *Quando for possível, lavar as frutas e as hortaliças antes e depois de descascá-las*
- *Entende-se por maço de hortaliças o conjunto de folhas formado de 3 a 5 unidades*
- *Quando as folhas estiverem muito fibrosas ou velhas, lave, cozinhe e liqüidifique*
- *Quando tiver um excesso de sobras, guarde em lugar fresco ou em geladeira, mas lave-as e cozinhe-as previamente*
- *As sobras de vegetais, depois de lavadas e cozidas, podem ser picadas, esmagadas, moidas, peneiradas ou liqüidificadas, segundo as necessidades e possibilidades*
- *Use sua arte culinária e imaginação para adaptar, modificar e até preparar novas receitas a partir dessas fórmulas*
- *Quadro de relação peso-medida utilizado nas preparações culinárias:*

<i>Medida caseira</i>	<i>Gramas</i>
<i>1 xícara (café)</i>	<i>150</i>
<i>1 copo</i>	<i>200</i>
<i>1 colher de sopa</i>	<i>15</i>
<i>1 colher de sobremesa</i>	<i>10</i>
<i>1 colher de chá</i>	<i>5</i>



## **2 PREPARAÇÕES CULINÁRIAS APROVEITANDO CASCAS, TALOS E FOLHAS DE HORTALIÇAS**

*O segredo da boa alimentação está ao nosso alcance. Para chegar lá, é preciso só ter a vontade de experimentar e mudar os hábitos alimentares para garantir uma boa saúde e uma vida plena*



## **2.1 ABOBRINHA COMPRIDA**

### **2.1.1 SUFLÊ DE ABOBRINHA COMPRIDA COM CASCAS**

#### **Ingredientes:**

- 4 xícaras (café) de abobrinha comprida com casca
- 1 cebola (média) picada
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 xícara (café) leite
- sal

#### **Técnica de preparo:**

Lavar as abobrinhas e cortá-las em rodela finas. Fritar cebola picada e misturá-la com as rodela de abobrinha com cascas. Continuar fritando até cozinhar. Juntar a margarina, o sal, a farinha de trigo e o leite. Misturar e colocar em fôrma untada. Cozinhar em forno.

## **2.2 BATATA-DOCE**

### **2.2.1 BOLINHOS FRITOS DE CASCAS DE BATATA-DOCE**

#### **Ingredientes:**

- 1 copo de cascas de batata-doce
- 2 copos de farinha de trigo
- ½ copo de leite
- 2 colheres (sopa) cheias de açúcar
- 1 colher (chá) rasa de bicarbonato de sódio
- 1 ovo
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de erva-doce

#### **Técnica de preparo:**

Cozinhar as cascas de batata-doce em pouca água e passar em peneira ou liquidificador. Juntar aos outros ingredientes e bater. Fritar pequenas porções em gordura bem quente. Servir com canela e açúcar.

## **2.2.2 DOCE COM CASCAS DE BATATA-DOCE**

### **Ingredientes:**

- 2 xícaras (café) de cascas de batata-doce
- 1 xícara (café) de açúcar
- cravo e canela a gosto

### **Técnica de preparo:**

Lavar as cascas de batata-doce e colocá-las para ferver em pouca água. Depois de ferver as cascas, esmagá-las bem e levar ao fogo, acrescentando o açúcar e um pouquinho de água, somente para umedecer. Leve ao fogo brando e mexa até o doce se desprender do fundo da panela. Acrescente o cravo e a canela.

## **2.3 BETERRABA**

### **2.3.1 SUFLÊ COM CASCAS DE BETERRABA**

### **Ingredientes:**

- 2 copos de cascas de beterraba
- 1 colher (sopa) de margarina
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 1 xícara (café) de leite
- 3 colheres (sopa) de queijo ralado
- tempero verde e sal

### **Técnica de preparo:**

Lave bem as cascas de beterraba e cozinhe em água e sal até ficarem bem moles. Moídas, refogue-as em margarina e tempero verde. Acrescente as gemas, os outros ingredientes e, por último, as claras bem batidas em neve. Asse em fôrma untada e forno quente.

Obs.: A água do cozimento da beterraba pode ser usada para dar cor a molhos, sopas, sucos, ou sagús, etc.

### **2.3.2 BOLINHO DE FOLHAS DE BETERRABA**

#### **Ingredientes:**

- 3 xícaras (café) de folhas de beterraba
- 1 cebola (média) picada
- 1 ovo
- 3 colheres (sopa) de leite
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- salsa picada e alho
- condimento a gosto

#### **Técnica de preparo:**

Lavar bem as folhas de beterraba e aferventá-las em água e sal. Esfriar, picar miúdo e misturar tudo com a cebola picada, os ovos, o leite, salsa picada, alho e condimentos. Junte a farinha de trigo (até consistência) e o fermento. Fazer os bolinhos e fritar em óleo quente.

### **2.3.3 SUFLÊ DE FOLHAS DE BETERRABA**

#### **Ingredientes:**

- 4 xícaras (café) de folhas de beterraba cozidas e picadas
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 2 ovos
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 xícara (café) de leite
- sal

#### **Técnica de preparo:**

Numa panela, aquecer a margarina e juntar a farinha e o leite, misturando com as folhas de beterraba cozidas e picadas. Deixar descansar até ficar morno. Juntar duas gemas e o fermento. Bater as claras em neve e misturar na panela. Colocar em forma untada e cozinhar no forno .

## **2.4 CENOURA**

### **2.4.1 SUFLÊ DE CENOURA COM CASCAS**

#### ***Ingredientes:***

- 5 cenouras grandes
- 1 cebola grande
- 2 tomates
- 3 colheres (sopa) de tempero verde picado
- 3 ovos
- sal e pimenta a gosto

#### ***Técnica de preparo:***

*Ralar a cenoura, a cebola e o tomate. Levar ao fogo em panela tampada para murchar. Retirar do fogo e deixar esfriar, acrescentando o tempero verde. Temperar com sal e pimenta.*

*Bater as claras em neve. Adicionar as gemas, uma a uma. Mistura-las levemente nas cenouras e levar a assar em prato refratário untado e polvilhado com farinha de trigo por 15 minutos. Servir quente.*

## **2.5 CHUCHU**

### **2.5.1 SUFLÊ DE CASCAS DE CHUCHU**

#### ***Ingredientes:***

- 4 copos de casca de chuchu
- ½ xícara (café) de leite
- ½ colher (sopa) de margarina
- ½ colher (sopa) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado
- 2 ovos
- sal

### **Técnica de preparo:**

*Depois de lavar as cascas dos chuchus, cozinhar em água e sal e passar no liquidificador com o leite e a farinha de trigo. Faça um molho ao qual se juntar as gemas, o queijo, as cascas de chuchu e, por último, as claras batidas em neve. Ponha tudo numa fôrma refratária e leve ao forno. Sirva bem quente.*

## **2.5.2 MEXIDO DE CASCAS DE CHUCHU**

### **Ingredientes:**

- 3 xícaras (café) de cascas de chuchu cozidas
- 1 cebola (média) picada
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado
- 2 ovos
- sal e pimenta a gosto

### **Técnica de preparo:**

*Fritar a cebola cortada fina e juntar as cascas de chuchu e os condimentos. Misturar cozinhando a fogo lento. Acrescentar os ovos e terminar de cozinhar.*

## **2.6 COUVE**

### **2.6.1 SUCO DE COUVE COM LIMÃO**

#### **Ingredientes:**

- 1 litro de água (4 copos)
- 1 limão taiti ou galego
- 3 folhas grandes de couve
- açúcar a gosto (branco ou mascavo)

### **Técnica de preparo:**

Lavar muito bem a couve e o limão. Tirar o talo da couve, cortar o limão em pedaços com as cascas. Juntar no liqüidificador a água, o limão e a couve, e triturar bem. Coar e acrescentar o açúcar a gosto.

## **2.7 COUVE-FLOR**

### **2.7.1 SUFLÊ DE FOLHAS DE COUVE-FLOR**

#### **Ingredientes:**

- 2 xícaras (café) de folhas de couve-flor picadas
- 1 xícara (café) de leite quente
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de margarina
- 2 ovos
- 1 colher (chá) rasa de sal

#### **Técnica de preparo:**

Em um prato refratário, junte as folhas de couve-flor picadas e cozidas, o leite, o queijo, a farinha de trigo, a margarina, o sal e as gemas batidas. Bata as claras em ponto de neve. Acrescente a metade da mistura anterior e bata. Adicione o restante, mexendo cuidadosamente para misturar. Coloque a mistura em fôrma untada e leve ao forno moderado. Sirva quente.

## **2.8 ESPINAFRE**

### **2.8.1 MASSA PARA PANQUECAS COM TALOS DE ESPINAFRE**

#### **Ingredientes:**

- 1 xícara (café) de talos de espinafre cortados e cozidos
- 1 xícara (café) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de fermento em pó

- 1 xícara (café) de leite
- 1 ovo
- sal
- óleo para fritar

### **Técnica de preparo:**

Bata no liquidificador os talos de espinafre cozidos com o leite. Passe em uma peneira para retirar a parte fibrosa dos talos de espinafre. Despreze as fibras e junte a outra parte aos demais ingredientes, formando uma massa mole e pouco espessa. Frite as panquecas.

## **2.9 PEPINO**

### **2.9.1 PALITOS SALGADOS COM CASCAS DE PEPINO**

#### **Ingredientes:**

- ½ xícara (café) de cascas de pepino cozidas
- 5 colheres (sopa) de margarina
- 1 ovo
- 6 colheres (sopa) de leite
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 colher (sopa) de queijo ralado
- sal
- óleo para fritar

#### **Técnica de preparo:**

Passe no liquidificador as cascas de pepino cozidas, o leite e o ovo. Misture a pasta obtida com a farinha de trigo, o fermento, o sal e a margarina. Estenda bem a massa e salpique com queijo ralado. Corte em tirinhas e frite em óleo quente.

## **2.10 TORTA SALGADA**

### **Ingredientes:**

- 2 xícaras (café) de leite
- 3 ovos
- ½ xícara (café) de óleo
- 2 xícaras (café) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) cheia de fermento em pó
- 1 colher (sobremesa) de sal

*Para o recheio, utilize folhas e talos de beterraba, rabanete, nabo, couve-flor, brócoli, repolho, ramo de cenoura (pouca quantidade), talos de couve, talos de espinafre, tempero verde e outras, bem lavadas e refogadas com tomate, óleo, cebola, alho e sal.*

*Obs.: Não acrescentar a água de cozimento do refogado.*

### **Técnica de preparo:**

*Coloque todos os ingredientes no liquidificador (leite, ovos, óleo e farinha) ou misture-os bem em uma tigela. Para montar a torta, unte uma fôrma, despeje metade da massa, em seguida o recheio e, por fim, o restante da massa. Leve para assar até que esteja dourada.*

### **3 PREPARAÇÕES CULINÁRIAS APROVEITANDO CASCAS E POLPAS DE FRUTAS**

*É importante resgatar hábitos e valores alimentares para uma  
melhor qualidade de vida da população*



### **3.1 ABACAXI**

#### **3.1.1 REFRESCO DE ABACAXI**

##### **Ingredientes:**

- Cascas de um abacaxi;
- 4 litros de água;
- cravo e canela a gosto;
- mel a gosto.

##### **Técnica de preparo:**

Lave bem as cascas, coloque-as na água com mel. Deixe ferver junto com o cravo e a canela por uma hora, em fogo baixo. Depois de frio ponha o refresco na geladeira e sirva gelado.

### **3.2 BANANA**

#### **3.2.1 ROSQUINHAS DE BANANA**

##### **Ingredientes:**

- 3 xícaras (café) de farinha de trigo
- 1 xícara (café) de açúcar
- 1 colher (sopa) de margarina
- 3 a 4 bananas maduras
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 pitada de sal

##### **Técnica de preparo:**

Amasse muito bem todos os ingredientes. Faça as rosquinhas e frite. Passe no açúcar com canela.

### **3.2.2 BOLO DE CASCAS DE BANANA**

#### **Ingredientes:**

- 2 xícaras (café) de casca de banana
- 1 xícara (café) de óleo
- 1 xícara (café) de farinha de trigo
- 1 xícara (café) de farinha de milho
- 2 xícaras (café) de açúcar
- 1 colher de (sopa) cheia de fermento
- 3 ovos

#### **Técnica de preparo:**

*Misturar no liquidificador as cascas de banana picadas, o óleo e os ovos. Bater bem. Misturar em separado a farinha de trigo, a farinha de milho e o açúcar. Misturar tudo, acrescentando o fermento (dissolvido em ½ copo d'água). Colocar numa fôrma untada e levar ao forno pré-aquecido.*

### **3.2.3 SCHIMIER DE BANANA COM AS CASCAS**

#### **Ingredientes:**

- 6 unidades de banana madura
- 2 xícaras (café) de açúcar
- cravo e canela em casca a gosto

#### **Técnica de preparo:**

*Lavar bem as bananas (com a casca), partir em pedaços e passar no liquidificador com um pouquinho de água. Juntar as bananas liquidificadas com o açúcar e levar ao fogo brando, mexendo constantemente até tomar ponto de schimier (se desprende da panela no momento de mexer).*

### **3.3 LARANJA**

#### **3.3.1 BOLO DE LARANJA COM CASCAS**

##### ***Ingredientes:***

- 2 laranjas pequenas
- 2 xícaras (café) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) cheia de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 2 colheres (sopa) rasa de margarina
- ½ xícara (café) de óleo
- 2 xícaras (café) de açúcar
- 4 ovos

##### ***Técnica de preparo:***

*Misturar, no liquidificador, as laranjas com a casca e sementes em pedaços pequenos, o óleo, os ovos e a margarina. Bater bem. Misturar em separado, a farinha de trigo, o açúcar, o fermento e o sal. Passar por peneira. Misturar tudo. Colocar em fôrma untada e levar ao forno pré-aquecido.*

#### **3.3.2 CASCAS DE LARANJA CRISTALIZADA**

##### ***Ingredientes:***

- 1 xícara (café) de cascas de laranja
- 1 xícara (café) de açúcar

##### ***Técnica de preparo:***

*Utilize cascas grossas (ou os restos da laranja que tirou o suco). Deixe em água por não menos de três dias, trocando-a uma ou duas vezes por dia. Lavar as cascas. Ferver com o açúcar e água suficiente até que amoleçam. Evaporar, guardar em vidro bem fechados, na geladeira ou em lugar fresco.*

### **3.4 MAÇÃ**

#### **3.4.1 BATIDA DE MAÇÃ COM AS CASCAS**

##### ***Ingredientes:***

- 1 maçã média
- 1 copo de leite
- 2 colheres (sobremesa) de açúcar

##### ***Técnica de preparo:***

*Tirar a casca de maçã que foi previamente lavada e cortá-la em pedaços pequenos. Cortar a maçã em pedaços e eliminar as sementes. Colocá-la no liquidificador com a casca, o leite e o açúcar. Bater bem e servir.*

### **3.5 MAMÃO**

#### **3.5.1 BATIDA DE MAMÃO COM AS CASCAS**

##### ***Ingredientes:***

- 1 fatia (média) de mamão
- 1 copo de leite
- 2 colheres (sobremesa) de açúcar ou a gosto

##### ***Técnica de preparo:***

*Lavar bem o mamão e cortar em pedaços pequenos. Colocar no liquidificador. Juntar o leite e o açúcar. Bater bem e servir.*

## **BIBLIOGRAFIA CONSULTADA**

- ASCAR, José Miguel. Ciência e Tecnologia na Procura de Novas Opções Alimentares: Fórmulas Culinárias e Análise Calórico-Nutricional de Alimentos de Origem Vegetal. 2ª ed. São Leopoldo: Unisinos, 1985. 68p.
- IMEC. Polígrafo Usado no Curso de Nutrição. Porto Alegre, 1996.

### **Equipe Técnica do Programa “Tá no Prato”**

Coordenador Geral: Ernesto da Cruz Teixeira

Coordenador Operacional: Jacob Leonardo Lunardi Baumgartner

Coordenadora de Nutrição: Mariseli Aparecida Rotta

Relações Públicas: Nicácio Portela Fagundes

Supervisora de Arrecadações: Neusa da Silva Batista







**Ceasa/RS**  
Centrais de Abastecimento  
do Rio Grande do Sul S.A.

# Tá no Prato



**Governo do  
Rio Grande do Sul**  
ESTADO QUE TRABALHA UNIDO  
SECRETARIA DA AGRICULTURA  
E ABASTECIMENTO

Apoio:

