

# RECEITAS

---

## COM UTILIZAÇÃO DE

---

# COPRODUTOS DE FRUTAS



**Atena**  
Editora  
Ano 2023

SABRINA ALVES RAMOS | MICHELY CAPOBIANGO

KRISNA TÚLIA DE LIMA SANTOS | BÁRBARA EDUARDA DE LAIA QUEIROZ

# RECEITAS

COM UTILIZAÇÃO DE

# COPRODUTOS DE FRUTAS



**Atena**  
Editora  
Ano 2023

SABRINA ALVES RAMOS | MICHELY CAPOBIANGO

KRISNA TÚLIA DE LIMA SANTOS | BÁRBARA EDUARDA DE LAIA QUEIROZ

**Editora chefe**

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

**Editora executiva**

Natalia Oliveira

**Assistente editorial**

Flávia Roberta Barão

**Bibliotecária**

Janaina Ramos

**Projeto gráfico**

Camila Alves de Cremo

Luiza Alves Batista

Nataly Evilin Gayde

**Imagens da capa**

Acervo pessoal das autoras

**Edição de arte**

Luiza Alves Batista

2023 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do texto © 2023 Os autores

Copyright da edição © 2023 Atena

Editora

Direitos para esta edição cedidos à

Atena Editora pelos autores.

Open access publication by Atena

Editora



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo do texto e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva das autoras, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos as autoras, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

**Conselho Editorial**

**Ciências Agrárias e Multidisciplinar**

Prof. Dr. Alexandre Igor Azevedo Pereira – Instituto Federal Goiano

Profª Drª Amanda Vasconcelos Guimarães – Universidade Federal de Lavras

Profª Drª Andrezza Miguel da Silva – Universidade do Estado de Mato Grosso

Prof. Dr. Arinaldo Pereira da Silva – Universidade Federal do Sul e Sudeste do Pará

Prof. Dr. Antonio Pasqualetto – Pontifícia Universidade Católica de Goiás

Profª Drª Carla Cristina Bauermann Brasil – Universidade Federal de Santa Maria

Prof. Dr. Cleberton Correia Santos – Universidade Federal da Grande Dourados  
Profª Drª Diocléa Almeida Seabra Silva – Universidade Federal Rural da Amazônia  
Prof. Dr. Écio Souza Diniz – Universidade Federal de Viçosa  
Prof. Dr. Edevaldo de Castro Monteiro – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro  
Prof. Dr. Fábio Steiner – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul  
Prof. Dr. Fágner Cavalcante Patrocínio dos Santos – Universidade Federal do Ceará  
Profª Drª Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia  
Prof. Dr. Guilherme Renato Gomes – Universidade Norte do Paraná  
Prof. Dr. Jael Soares Batista – Universidade Federal Rural do Semi-Árido  
Prof. Dr. Jayme Augusto Peres – Universidade Estadual do Centro-Oeste  
Prof. Dr. Júlio César Ribeiro – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro  
Profª Drª Lina Raquel Santos Araújo – Universidade Estadual do Ceará  
Prof. Dr. Pedro Manuel Villa – Universidade Federal de Viçosa  
Profª Drª Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão  
Prof. Dr. Renato Jaqueto Goes – Universidade Federal de Goiás  
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará  
Profª Drª Talita de Santos Matos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro  
Prof. Dr. Tiago da Silva Teófilo – Universidade Federal Rural do Semi-Árido  
Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas

## Receitas com utilização de coprodutos de frutas

**Diagramação:** Camila Alves de Cremo  
**Correção:** Flávia Roberta Barão  
**Indexação:** Amanda Kelly da Costa Veiga  
**Revisão:** As autoras  
**Autoras:** Sabrina Alves Ramos  
 Michely Capobiango  
 Krisna Túlia de Lima Santos  
 Bárbara Eduarda de Laia Queiroz

<b>Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)</b>	
R295	<p>Receitas com utilização de coprodutos de frutas / Sabrina Alves Ramos, Michely Capobiango, Krisna Túlia de Lima Santos, et al. - Ponta Grossa - PR, 2023.</p> <p>Outra autora            Bárbara Eduarda de Laia Queiroz</p> <p>Formato: PDF            Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader            Modo de acesso: World Wide Web            Inclui bibliografia            ISBN 978-65-258-1181-9            DOI: <a href="https://doi.org/10.22533/at.ed.819230304">https://doi.org/10.22533/at.ed.819230304</a></p> <p>1. Receitas. I. Ramos, Sabrina Alves. II. Capobiango, Michely. III. Santos, Krisna Túlia de Lima. IV. Título.</p> <p style="text-align: right;">CDD 641.5</p>
<b>Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166</b>	

**Atena Editora**  
 Ponta Grossa – Paraná – Brasil  
 Telefone: +55 (42) 3323-5493  
[www.atenaeditora.com.br](http://www.atenaeditora.com.br)  
[contato@atenaeditora.com.br](mailto:contato@atenaeditora.com.br)

## DECLARAÇÃO DAS AUTORAS

As autoras desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao conteúdo publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que o texto publicado está completamente isento de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.

## DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access*, *desta forma* não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.

À PUC Minas, FAPEMIG e CNPq pelos financiamentos de pesquisas desenvolvidas pelos professores, técnicos e alunos do curso de Nutrição da PUC Minas. Ainda, agradecemos a todos os alunos que participaram de projetos de pesquisas anteriores que contribuíram para o desenvolvimento e planejamento das receitas presentes neste *e-book*. Ao fotógrafo Well Brito que gentilmente participou do projeto com muita criatividade e bom humor.



No decorrer da leitura deste livro, percebi que tinha em mãos mais que um excelente livro de receitas com a utilização de coprodutos de frutas. Vi que se tratava do resultado do cuidadoso trabalho de pesquisa que conseguiu ir além dos muros da Universidade.

A experiência das autoras e a ciência trabalharam juntas na construção e sistematização do conhecimento para a obtenção doméstica, de modo descomplicado, das farinhas de cascas e sementes, que me pareceram apetitosas e muito aromáticas.

Encontrei receitas práticas e saudáveis para o dia a dia corrido e atarefado de qualquer pessoa ou família. Mas também me deparei com receitas que facilmente transitam do almoço de domingo - massa caseira de macarrão - a diversas ocasiões festivas - macarons, casquinha de sorvete, chocotone, cupcake recheado com abacaxi, tortilhas - agregando sabor e saúde a essas ocasiões.

O livro foi pensado para qualquer pessoa que tenha interesse, vontade ou curiosidade de cozinhar com os coprodutos de frutas. A linguagem é simples, os ingredientes e suas quantidades estão descritos e listados de modo organizado, e a técnica de preparo é apresentada sem mistérios. Este livro certamente contribuirá para o desenvolvimento, ou aperfeiçoamento, das habilidades culinárias, da autoconfiança e da liberdade frente às grandes corporações. Essa competência culinária é fundamental em tempo de aquisição e consumo elevado de alimentos ultraprocessados que pouco se conectam com nossa cultura alimentar, e deixam rastros de doenças para o homem e de destruição da agrobiodiversidade.

Para além das receitas, o livro incentiva o uso dos alimentos vegetais em sua totalidade – polpas, cascas, sementes – otimizando não somente os recursos naturais mobilizados para a sua produção como, também, a complexa cadeia responsável pela sua chegada nos domicílios. O uso integral dos alimentos de origem vegetal dialoga com as políticas a favor da sustentabilidade.

Por fim, este livro conecta ciência, saúde e sustentabilidade ao cozinhar. Ademais, sob o olhar da antropologia, cozinhar é algo que nos define como seres humanos, e o trabalho na cozinha carrega uma força emocional da qual não podemos nos livrar. Cozinhar nos proporciona não somente a refeição, mas também a ocasião, pois ao compartilhar as refeições, exercemos a nossa capacidade de ouvir, argumentar, ceder a vez e discutir sem ofender. A mesa é um espaço privilegiado da experiência do humano e da humanização, que

precisam ser preservadas e fomentadas, e livros como este precisam ser valorizados, comemorados e compartilhados.

Boa leitura, “mão na massa” e saúde!

Profa. Rita de Cássia Ribeiro

Departamento de Nutrição, Universidade Federal de Minas Gerais

Doutora em Ciência e Tecnologia de Alimentos pela Universidade

Federal de Viçosa

<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>1</b>
<b>MEDIDAS CASEIRAS .....</b>	<b>2</b>
<b>ELABORAÇÃO DAS FARINHAS DE COPRODUTO .....</b>	<b>4</b>
<b>RECEITAS COM FARINHA DA AMÊNDOA DE MANGA.....</b>	<b>5</b>
Farinha da Amêndoa de Manga.....	5
Bolo Integral .....	6
Cookie Simples .....	8
Coxinha Assada .....	10
<b>RECEITAS COM FARINHA DO CAROÇO DE ABACATE .....</b>	<b>13</b>
Farinha do Caroço de Abacate .....	13
Cookie de Canela.....	14
Macarrão.....	16
Panqueca Integral .....	18
Torta de Liquidificador .....	20
<b>RECEITAS COM FARINHA DE CASCA DE ABACAXI.....</b>	<b>22</b>
Farinha de Casca de Abacaxi.....	22
Cupcake.....	23
Pão Simples.....	26
Quibe Assado.....	28
<b>RECEITAS COM FARINHA DE CASCA DE BANANA .....</b>	<b>30</b>
Farinha de Casca de Banana.....	30
Bolinho de Banana .....	31
Bolo Simples.....	33
Muffin de Banana .....	35
Nhoque .....	37
Rosca de Coco.....	39
<b>RECEITAS COM FARINHA DE CASCA DE JABUTICABA .....</b>	<b>42</b>

Farinha de Casca de Jabuticaba .....	42
<i>Crumble</i> .....	43
Doce de Jabuticaba .....	45
Pão de Ló .....	47
<b>RECEITAS COM FARINHA DE CASCA DE LARANJA .....</b>	<b>49</b>
Farinha de Casca de Laranja .....	49
Biscoito de Uva-Passa e Nozes .....	50
Eremitas .....	52
Pão de Mel .....	54
<i>Petit Gateau</i> .....	56
<b>RECEITAS COM FARINHA DE CASCA DE LIMÃO-CRAVO .....</b>	<b>58</b>
Farinha da Casca de Limão-Cravo .....	58
Bolo de Cacau .....	59
<i>Brownie</i> de Chocolate .....	61
<b>RECEITAS COM FARINHA DE CASCA DE LIMÃO-TAITI .....</b>	<b>63</b>
Farinha de Casca de Limão-Taiti .....	63
Biscoito com Farinha de Milho e Raspas de Limão .....	64
Biscoito de Leite Condensado .....	66
<i>Macaron</i> .....	68
Sal Cítrico .....	70
<b>RECEITAS COM FARINHA DE CASCA DE MANGA .....</b>	<b>72</b>
Farinha de Casca de Manga .....	72
Casquinha de Sorvete .....	73
<i>Brownie</i> .....	75
<b>RECEITAS COM FARINHA DE CASCA DE MARACUJÁ .....</b>	<b>77</b>
Farinha de Casca de Maracujá .....	77
Bolo de Maçã com Canela .....	78

Bolo de Maracujá .....	80
Chocotone .....	82
Crepioca .....	84
Minipizza .....	86
Pão de Batata .....	88
<b>RECEITAS COM FARINHA DE CASCA DE MELÃO .....</b>	<b>90</b>
Farinha de Casca de Melão .....	90
Bolo de Farinha de Milho .....	91
Cookie de Baunilha e Chocolate .....	93
Muffin de Abóbora .....	95
Torta de Aveia .....	97
Torta de Grão-de-Bico.....	99
<b>RECEITAS COM FARINHA DE CASCA DE MEXERICA.....</b>	<b>101</b>
Farinha de Casca de Mexerica .....	101
Cookie Cítrico .....	102
Muffin de Mexerica.....	104
Tempero Cítrico .....	106
<b>RECEITAS COM FARINHA DE ENTRECASCA DA MELANCIA.....</b>	<b>108</b>
Farinha da Entrecasca de Melancia .....	108
Esfiha de Frango .....	109
Massa de Quiche .....	112
Pão Integral .....	114
Scones .....	116
Tortilha.....	118
Tartelete de Morango .....	120
<b>RECEITAS COM FARINHA DE SEMENTE DE MAMÃO .....</b>	<b>122</b>
Farinha de Semente de Mamão .....	122

Bolo Inglês .....	123
Cookie Simples .....	125
Muffin Integral de Espinafre e Queijo .....	127
Tortilha de Farinha de Milho .....	129
<b>RECEITAS COM FARINHA DE SEMENTE DE MELÃO .....</b>	<b>131</b>
Farinha de Semente de Melão .....	131
Paçoca .....	132
Pão de Queijo .....	134
Rosca de Coco .....	136
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>138</b>
<b>SOBRE AS COLABORADORAS .....</b>	<b>140</b>
<b>SOBRE AS AUTORAS .....</b>	<b>141</b>

# INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização das Nações Unidas (ONU), aproximadamente 17% dos alimentos consumidos são desperdiçados. Entretanto, vários locais do mundo, incluindo o Brasil, enfrentam problemas com a carência alimentar. Com isso, os estímulos para o aproveitamento integral são ótimas escolhas para agregar valor nutricional às preparações e melhorar a alimentação (LARROSA & OTERO, 2021; ONU, 2021).

A utilização dos coprodutos de frutas, como cascas, sementes e amêndoas se torna importante para a sustentabilidade global, devido à diminuição do desperdício de alimentos e à redução dos danos proporcionados ao meio ambiente (KOWALSKA *et al.*, 2017; JUNGOWSKA *et al.*, 2021). Pesquisas realizadas com os coprodutos de frutas demonstraram que estes dispõem de carboidratos, pectina, alto teor de fibras, minerais e compostos bioativos (KOWALSKA *et al.*, 2017; RAMOS *et al.*, 2021; RAMOS *et al.*, 2020).

Pesquisas confirmam que a utilização de coprodutos de frutas em preparações agrega propriedades funcionais e alto valor nutricional. Dessa forma, há a grande capacidade de utilização tecnológica nas indústrias, em particular na panificação (BRITO *et al.*, 2020; CUNHA *et al.*, 2020; TOLEDO *et al.*, 2017; SANTOS *et al.*, 2018). Com o objetivo de reaproveitar os alimentos e agregar nutrientes, a fabricação de farinhas com coprodutos de frutas está sendo amplamente estudada (LARROSA & OTERO, 2021).

Ademais, a utilização dos coprodutos de frutas em receitas comuns proporciona impactos positivos nos campos econômico, nutricional e sustentável. Estudos recentes demonstram que os produtos de panificação, como biscoitos, pães e bolos, são alimentos que se comportam bem tecnologicamente com a inclusão de farinhas de cascas e sementes (AGÏRBAŞ *et al.*, 2021; JIMÉNEZ-NEMPEQUE; GÓMEZ-CABRERA & COLINA-MONCAYO, 2021; QUILES *et al.*, 2018; SPINA *et al.*, 2019; HAN; ZHANG & CAO, 2021).

Desse modo, este *e-book* tem como objetivo ensinar a produzir farinhas de coproduto de frutas e preparações em que essas farinhas são empregadas, reduzindo o desperdício e agregando valor nutricional.

As receitas deste *e-book* foram desenvolvidas em projetos de pesquisa realizados por professores, técnicos e alunos do Curso de Nutrição da PUC Minas desde o ano de 2010.

A culinária e a alimentação sempre estiveram interligadas. Desejamos que essas preparações, além de nutritivas e saborosas, possam resgatar o consumo de alimentos saudáveis e propiciar momentos de convivência e de comer afetivo.

## MEDIDAS CASEIRAS

Ao se produzir uma receita, é de extrema importância que os ingredientes utilizados sejam medidos com exatidão. Com o intuito de garantir valores exatos, é necessária a padronização por meio de utensílios ou equipamentos de laboratório que proporcionem a medição dos ingredientes. A utilização de medidas exatas facilita a reprodução da receita e contribui no controle de quantidade, qualidade e custo (BENETTI *et al.*, 2013; PHILLIPPI, 2019).

Outra maneira de medir os ingredientes é por meio da utilização das medidas caseiras, como xícaras, colheres e copos. Entretanto, esses recipientes apresentam diferentes tamanhos, de acordo com a marca e a região, podendo interferir na quantidade dos ingredientes utilizados (BENETTI *et al.*, 2013; PHILLIPPI, 2019). No entanto, a utilização das medidas caseiras é interessante devido à disponibilidade dos objetos domésticos e do menor custo. Para que os ingredientes sejam pesados e medidos de formas adequadas, é essencial nivelar o alimento na medida utilizada (BENETTI *et al.*, 2013; PHILLIPPI, 2019).

Os alimentos sólidos (tabletes, grãos, pedaços e outros) e secos (farinhas, açúcar, aveia e outros) devem ser minuciosamente colocados no utensílio em que será realizada a medida caseira até que o recipiente esteja cheio, sem pressioná-lo, e com o lado cego da faca ou espátula realizar o nivelamento. Os alimentos líquidos (leite, água, óleo e outros) precisam ser avaliados em relação à temperatura e ao nivelamento no recipiente usado, pois não há necessidade de se preocupar com a compactação natural desses alimentos. Os alimentos pastosos (creme de leite, doces e outros) e gordurosos (manteiga e margarina) necessitam ser medidos em temperatura ambiente para facilitar o manuseio, devem ser colocados e pressionados no utensílio usual com o auxílio de uma colher, com intuito de dificultar a formação de bolhas de ar; em seguida, a superfície deve ser nivelada para retirar o excesso quando o recipiente estiver cheio (BENETTI *et al.*, 2013; PHILLIPPI, 2019).

A seguir, serão apresentados exemplos de utensílios utilizados para realizar as medidas caseiras e que foram usados nas preparações deste e-book.



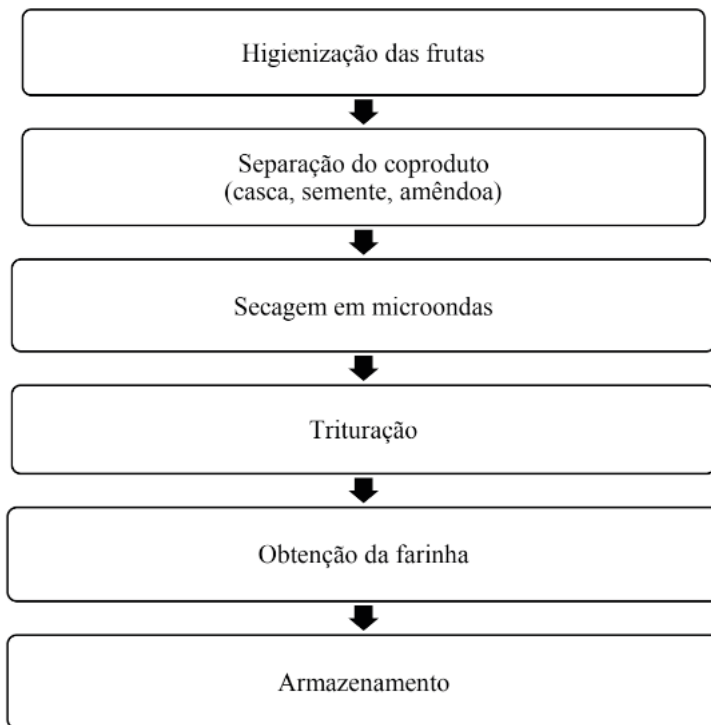


Figura 1: Colher de sopa, colher de sobremesa, colher de chá e colher de café, respectivamente.



Figura 2: Xícara de chá e xícara de café, respectivamente.

# ELABORAÇÃO DAS FARINHAS DE COPRODUTO



Fluxograma 1: Etapas para a produção das farinhas de coprodutos de frutas.

# RECEITAS COM FARINHA DA AMÊNDOA DE MANGA

## FARINHA DA AMÊNDOA DE MANGA

Selecione mangas maduras e íntegras para a obtenção da farinha da amêndoa de manga. Lave-as manualmente com água corrente, sanitize em solução clorada a 200 mg/L por 15 minutos, posteriormente enxágue em água potável. Em seguida, com o auxílio de faca e tábua, descasque e corte as mangas até obter as sementes. Com a ajuda de uma faca pequena, retire do interior as amêndoas e rale-as manualmente com ralador grosso.

Leve as amêndoas raladas ao micro-ondas, em intervalos de 1 em 1 minuto, até secarem. A cada intervalo, misture as amêndoas para evitar que se queimem. Se for necessário, reduza o tempo dos intervalos. Após a secagem, deixe esfriar por completo e processe em liquidificador até formar grânulos pequenos. Peneire para adquirir a farinha. Armazene em pote de vidro com tampa, em local seco e com baixa luminosidade.

**Rendimento:** 100 gramas de amêndoa de manga produzem 45,2 gramas de farinha.



Figura 3: Farinha da amêndoa de manga.

## BOLO INTEGRAL

### INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de aveia em flocos (180 g)
- 3 unidades médias de ovo
- 1 xícara de chá de açúcar mascavo (105 g)
- 2 colheres de sopa de óleo de soja (16 mL)
- ¾ xícara de chá de leite integral (120 mL)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (6 g)
- ¾ xícara de café de farinha da amêndoa de manga (27 g)

### MODO DE PREPARO:

1. Bata a aveia em flocos no liquidificador e reserve.
2. Em uma batedeira, bata em alta velocidade as claras em neve e reserve.
3. Em uma vasilha, misture todos os outros ingredientes, com exceção do fermento e da clara em neve.
4. Acrescente as claras em neve e misture delicadamente. Por último, coloque o fermento e misture.
5. Unte uma assadeira retangular de 18 cm x 28 cm, coloque a massa e leve ao forno pré-aquecido a 180° C por 20 minutos.

TEMPO DE PREPARO: 30 minutos

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS		
Porção: 1 pedaço médio (60 g) Rendimento: 9 porções		
	100 g	60 g
Valor energético (kcal)	292,3	175,4
Carboidratos (g)	41,3	24,8
Proteínas (g)	9,2	5,5
Gorduras totais (g)	9,2	5,5
Gorduras saturadas (g)	1,9	1,1
Gorduras trans (g)	0,0	0,0
Fibra alimentar (g)	4,8	2,9
Sódio (mg)	176,3	105,8



Bolo Integral elaborado com farinha de amêndoa da manga.

## COOKIE SIMPLES

### INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de farinha de trigo (180 g)
- 1 unidade média de ovo
- ¾ xícaras de chá de açúcar mascavo (79 g)
- 3 ½ colheres de sopa de manteiga (23 g)
- 2 colheres de sopa de leite integral (16 ml)
- 1 colher de chá de essência de baunilha (2 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (6 g)
- ½ xícara de café de farinha da amêndoa de manga (18 g)

### MODO DE PREPARO

1. Em uma vasilha, misture a manteiga, o ovo e o açúcar até formar um creme homogêneo.
2. Acrescente a essência de baunilha e misture.
3. Em sequência, adicione as farinhas, o leite e, por último, o fermento em pó. Misture até a massa ficar homogênea.
4. Modele os *cookies* do tamanho que desejar e coloque-os em uma assadeira antiaderente ou uma assadeira coberta com papel-manteiga.
5. Deixe assar em forno pré-aquecido a 180°C por 20 minutos.

TEMPO DE PREPARO: 40 minutos

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS		
Porção: 2 unidades (50 g) Rendimento: 6 porções		
	100 g	50 g
Valor energético (kcal)	386,9	193,4
Carboidratos (g)	71,3	35,7
Proteínas (g)	8,7	4,3
Gorduras totais (g)	7,7	3,8
Gorduras saturadas (g)	1,4	0,7
Gorduras trans (g)	0,7	0,3
Fibra alimentar (g)	1,3	0,6
Sódio (mg)	296,2	148,1



*Cookie* simples elaborado com farinha de amêndoa da manga.

## COXINHA ASSADA

### INGREDIENTES

#### MASSA

- 1 ½ xícara de chá de batata-doce cozida e amassada (210 g)
- 1 xícara de chá de inhame cozido e amassado (122 g)
- 2 colheres de sobremesa de linhaça dourada (11 g)
- ½ colher de sopa de sal (4 g)
- ¾ xícara de café de farinha da amêndoa de manga (27 g)

#### RECHEIO

- 1 filé médio de peito de frango (345 g)
- 1 unidade média de cebola (120 g)
- 2 dentes de alho (14 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 ml)
- 1 colher de sopa de louro em pó (0,5 g)
- 1 colher de café de curry em pó (0,5 g)
- 1 colher de café de páprica doce (0,5 g)
- 1 colher de café pimenta-do-reino em pó (0,4 g)
- 1 colher de sopa de sal (8 g)

### MODO DE PREPARO

#### MASSA

1. Em um recipiente, coloque a batata-doce, o inhame, a linhaça dourada, a farinha de amêndoa da manga e o sal.
2. Com as mãos, amasse até formar uma massa homogênea.
3. Enrole a massa em um plástico filme e reserve fora da geladeira para não ressecar.

#### RECHEIO

1. Cozinhe o peito de frango na panela de pressão e depois o desfie.
2. Em uma panela, coloque o azeite e refogue a cebola, o alho e o frango.
3. Em seguida, coloque o restante dos temperos.
4. Reserve e espere esfriar.



## MONTAGEM

1. Depois que o recheio esfriar, retire a massa do plástico filme e divida-a em 9 partes iguais.
2. Faça bolas e abra-as na palma da mão.
3. Coloque o recheio de frango e feche, modelando no formato de coxinha.
4. Coloque as coxinhas em um tabuleiro untado ou uma assadeira coberta com papel-manteiga.
5. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por, aproximadamente, 35 minutos.

TEMPO DE PREPARO: 1 hora

DICA: Se preferir, asse na airfryer.

<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS</b>		
Porção: 2 unidades (55 g) Rendimento: 9 porções		
	<b>100 g</b>	<b>55 g</b>
Valor energético (kcal)	224,0	123,2
Carboidratos (g)	24,5	13,5
Proteínas (g)	24,9	13,7
Gorduras totais (g)	5,3	2,9
Gorduras saturadas (g)	1,4	0,8
Gorduras trans (g)	1,1	0,6
Fibra alimentar (g)	2,7	1,5
Sódio (mg)	601,6	330,9



Coxinha elaborada com farinha de amêndoa da manga.

# RECEITAS COM FARINHA DO CAROÇO DE ABACATE

## FARINHA DO CAROÇO DE ABACATE

Selecione abacates maduros e íntegros para a obtenção da farinha do caroço de abacate. Lave-os manualmente com água corrente, sanitize em solução clorada a 200 mg/L por 15 minutos, posteriormente enxágue em água potável. Em seguida, com o auxílio de faca e tábua, corte os abacates ao meio e retire os caroços, rale manualmente em ralador grosso.

Leve os caroços ralados ao micro-ondas, com o intervalo de 1 em 1 minuto, até secarem. A cada intervalo, misture os caroços para evitar que se queimem. Se for necessário, reduza o tempo dos intervalos. Após a secagem, deixe esfriar por completo e processe em liquidificador até formar grânulos pequenos. Peneire para adquirir a farinha. Armazene em pote de vidro com tampa, em local seco e com baixa luminosidade.

**Rendimento:** 100 gramas de caroço de abacate produzem 36,8 gramas de farinha.



Figura 4: Farinha do caroço de abacate.

## COOKIE DE CANELA

### INGREDIENTES

- ¾ xícara de chá de farinha de trigo (67,5 g)
- ¾ xícara de chá de aveia em flocos (67,5 g)
- 1 unidade pequena de ovo
- ¼ xícara de chá de açúcar cristal (44 g)
- ¼ xícara de chá de manteiga (42,5 g)
- ¼ xícara de chá de uvas-passas (30 g)
- 1 colher de sopa de canela em pó (3 g)
- ½ colher de sobremesa de essência de baunilha (2,5 g)
- ½ colher de café de bicarbonato de sódio (0,9 g)
- 6 colheres de sopa de farinha do caroço de abacate (24 g)

### MODO DE PREPARO

1. Em uma batedeira, adicione a manteiga, o ovo e o açúcar.
2. Bata por aproximadamente 3 minutos até formar um creme.
3. Em outro recipiente, adicione o restante dos ingredientes e o creme obtido.
4. Misture até a massa desgrudar das mãos.
5. Molde os *cookies* e coloque-os em uma assadeira antiaderente ou uma assadeira coberta com papel-manteiga.
6. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 20 minutos.

TEMPO DE PREPARO: 40 minutos

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS		
Porção: 2 unidades (50 g) Rendimento: 5 porções		
	100 g	50 g
Valor energético (kcal)	436,8	218,4
Carboidratos (g)	56,5	28,3
Proteínas (g)	8,8	4,4
Gorduras totais (g)	17,0	8,5
Gorduras saturadas (g)	8,5	4,2
Gorduras trans (g)	0,5	0,2
Fibra alimentar (g)	9,5	4,8
Sódio (mg)	205,2	102,6



*Cookie de canela elaborado com farinha de caroço de abacate.*

## MACARRÃO

### INGREDIENTE

- 1 xícara de farinha de trigo (90 g)
- 1 unidade grande de ovo
- 2 ½ colheres de sopa do caroço de abacate (10 g)

### MODO DE PREPARO

1. Em uma superfície limpa, misture as farinhas.
2. Forme um vão no meio e coloque o ovo.
3. Misture a massa até que ela fique uniforme e macia.
4. Enrole a massa em um papel filme e deixe descansar por, aproximadamente, 20 minutos em temperatura ambiente.
5. Coloque um pouco de farinha sobre a bancada e abra com o auxílio de um cilindro ou de um rolo.
6. Depois que a massa estiver aberta, corte-a no formato que preferir, com auxílio de uma faca ou com uma máquina.
7. Ferva a água e acrescente o macarrão; deixe-o cozinhar por, aproximadamente, 12 minutos.
8. Ao finalizar, acrescente o macarrão ao molho que preferir.

TEMPO DE PREPARO: 40 minutos

DICA: Nessa preparação foi utilizado macarrão ao alho e óleo, com tomate cereja, folhas de manjeriço e pedaços de castanhas-do-Brasil.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS		
Porção: 1 prato raso (105 g) Rendimento: 3 porções		
	100 g	105 g
Valor energético (kcal)	138,4	145,3
Carboidratos (g)	22,6	23,7
Proteínas (g)	5,6	5,9
Gorduras totais (g)	2,0	2,1
Gorduras saturadas (g)	0,4	0,4
Gorduras trans (g)	0,0	0,0
Fibra alimentar (g)	2,7	2,8
Sódio (mg)	32,3	33,8



Macarrão elaborado com farinha de caroço de abacate.

## PANQUECA INTEGRAL

### INGREDIENTES

- 1 xícara de café de farinha de trigo (37 g)
- 1 colher de sobremesa de aveia em flocos (5 g)
- 1 unidade média de ovo
- 1 colher de sobremesa de óleo de soja (5 ml)
- 1 xícara de café de leite integral (50 ml)
- 1 colher de chá de sal (1,5 g)
- 1 colher de sopa de farinha do caroço de abacate (4 g)

### MODO DE PREPARO

1. Bata no liquidificador todos os ingredientes até obter uma massa homogênea.
2. Aqueça a frigideira antiaderente ou uma frigideira untada com óleo em fogo médio.
3. Coloque duas conchas da massa no centro da frigideira, abaixe o fogo e deixe por 2 minutos até a lateral da panqueca começar a firmar e formar bolhas no centro da massa.
4. Asse um lado, depois vire para assar o outro lado.
5. Em seguida, coloque o recheio de sua preferência.

TEMPO DE PREPARO: 30 minutos

DICA: O recheio utilizado na preparação foi de ricota com espinafre. Outras opções de recheio são: frango com requeijão, à bolonhesa, legumes, queijo, entre outros.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS		
Porção: 1 unidade (50 g) Rendimento: 2 porções		
	100 g	50 g
Valor energético (kcal)	272,4	136,2
Carboidratos (g)	34,6	17,3
Proteínas (g)	9,2	4,6
Gorduras totais (g)	9,7	4,8
Gorduras saturadas (g)	2,1	1,0
Gorduras trans (g)	0,0	0,0
Fibra alimentar (g)	3,7	1,9
Sódio (mg)	428,4	214,2





Panqueca integral elaborada com farinha de caroço de abacate.

## TORTA DE LIQUIDIFICADOR

### INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de trigo (90 g)
- 1 unidade média de ovo
- 1 unidade de clara de ovo
- 1 colher de sopa de manteiga (6,5 g)
- ¾ xícara de chá de leite integral (120 g)
- 1 unidade pequena de cebola (45 g)
- 1 colher de chá de sal (1,5 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (6 g)
- 3 colheres de sopa de farinha do caroço de abacate (12 g)

### MODO DE PREPARO

1. Descasque a cebola e corte-a em cubos pequenos.
2. Na batedeira, bata em alta velocidade a clara de um ovo até ficar em neve.
3. No liquidificador, coloque as farinhas, o ovo, a manteiga, o leite, a cebola e o sal. Deixe bater até a massa ficar homogênea.
4. Coloque a massa em um recipiente e misture a clara em neve cuidadosamente com auxílio de uma espátula e, por fim, o fermento.
5. Unte uma assadeira retangular de 18 cm x 28 cm, coloque metade da massa em uma assadeira untada, depois acrescente o recheio de sua preferência e coloque o restante da massa.
6. Asse em forno pré-aquecido a 180°C, por aproximadamente 35 minutos.

TEMPO DE PREPARO: 50 minutos

DICA: O recheio utilizado nessa preparação foi o de frango com azeitonas. Outras opções de recheio são à bolonhesa, legumes, entre outros.

<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS</b>		
Porção: 1 pedaço médio (60 g) Rendimento: 5 porções		
	<b>100 g</b>	<b>60 g</b>
Valor energético (kcal)	181,9	109,1
Carboidratos (g)	28,1	16,4
Proteínas (g)	6,4	3,8
Gorduras totais (g)	4,3	2,6
Gorduras saturadas (g)	1,8	1,1
Gorduras trans (g)	0,0	0,0
Fibra alimentar (g)	3,5	2,1
Sódio (mg)	391,6	235,0



Torta de liquidificador elaborada com farinha de caroço de abacate.

# RECEITAS COM FARINHA DE CASCA DE ABACAXI

## FARINHA DE CASCA DE ABACAXI

Selecione abacaxis maduros e íntegros para a obtenção da farinha de casca de abacaxi. Lave-os manualmente com água corrente, sanitize em solução clorada a 200 mg/L por 15 minutos, posteriormente enxágue em água potável. Em seguida, com o auxílio de faca e tábua, separe as cascas e corte-as em cubos pequenos.

Leve as cascas ao micro-ondas, com o intervalo de 1 em 1 minuto, até secarem. A cada intervalo, misture as cascas para evitar que se queimem. Se for necessário, reduza o tempo dos intervalos. Após a secagem, deixe esfriar por completo e processe em liquidificador até formar grânulos pequenos. Peneire para adquirir a farinha. Armazene em pote de vidro com tampa, em local seco e com baixa luminosidade.

**Rendimento:** 100 gramas de casca de abacaxi produzem 13,1 gramas de farinha.



Figura 5: Farinha da casca de abacaxi.

## CUPCAKE

### INGREDIENTES

#### MASSA

- 1 xícara de chá de farinha de trigo (90 g)
- 2 unidades médias de ovo
- ½ xícara de café de açúcar cristal (30 g)
- ½ xícara de café de manteiga (28 g)
- ⅓ xícara de chá de leite integral (53 ml)
- 1 colher de café de essência de baunilha (1 g)
- ½ colher de sobremesa de fermento em pó (2 g)
- 2 ½ colheres de sopa de farinha de casca de abacaxi (10 g)

#### LEITE CONDENSADO

- 1 ½ xícara de chá de leite em pó (133,5 g)
- 1 xícara de café de açúcar cristal (60 g)
- 1 ½ xícara de café de água (93 ml)

#### CREME DE ABACAXI

- 2 fatias médias de abacaxi (273 g)
- 3 colheres de sopa de açúcar cristal (21 g)

### MODO DE PREPARO

#### MASSA

1. Pegue uma unidade de ovo, separe a clara da gema e reserve a gema.
2. Na batedeira, bata em alta velocidade a clara em neve e reserve.
3. Em seguida, em alta velocidade bata a manteiga na batedeira até ficar bem cremosa.
4. Aos poucos, acrescente o açúcar e continue batendo até virar um creme esbranquiado.
5. Adicione um ovo e bata novamente.
6. Coloque a massa em um recipiente. Com o auxílio da espátula, acrescente as farinhas e o leite e misture delicadamente.

7. Adicione e agregue a essência de baunilha, o fermento químico e a clara em neve.
8. Coloque a massa em forminhas de silicone, até  $\frac{2}{3}$  da capacidade para que a massa cresça.
9. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por, aproximadamente, 25 minutos.

#### LEITE CONDENSADO

1. Aqueça a água até atingir 100° C.
2. No liquidificador, coloque a água morna, o leite em pó e o açúcar.
3. Bata por aproximadamente 2 minutos.

Coloque em uma vasilha e leve à geladeira para endurecer.

#### CREME DE ABACAXI

1. Pique o abacaxi em cubos pequenos.
2. Em uma panela, leve ao fogo baixo o abacaxi e o açúcar.
3. Misture até o caldo secar e reserve.
4. Depois que esfriar, misture-o com o leite condensado e leve à geladeira para ganhar consistência.

#### MONTAGEM

1. Retire os *cupcakes* das forminhas de silicone.
2. Faça um furo no meio e recheie com o creme.
3. Finalize colocando mais creme ou chantilly por cima dos *cupcakes*.

TEMPO DE PREPARO: 1 hora e 30 minutos

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS		
Porção: 1 unidade (40 g) Rendimento: 12 porções		
	100 g	40 g
Valor energético (kcal)	379,9	151,9
Carboidratos (g)	53,3	21,3
Proteínas (g)	11,7	4,7
Gorduras totais (g)	13,8	5,5
Gorduras saturadas (g)	7,4	2,9
Gorduras trans (g)	0,0	0,0
Fibra alimentar (g)	0,9	0,4
Sódio (mg)	193,0	77,2



*Cupcake elaborado com farinha de casca de abacaxi.*

## PÃO SIMPLES

### INGREDIENTES

- 4 ½ xícaras de chá de farinha de trigo (405 g)
- 2 unidades médias de ovo
- 2 colheres de sopa de açúcar cristal (14 g)
- ½ xícara de café de óleo de soja (27 g)
- 1 ¼ xícara de chá de leite integral (200 ml)
- 1 colher de sobremesa de sal (4,5 g)
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco (5 g)
- 1 ½ xícara de café de farinha de casca de abacaxi (52,5 g)

### MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, misture o leite morno, o fermento biológico, o açúcar e  $\frac{1}{3}$  da farinha de trigo.
2. Em seguida, cubra com plástico filme e deixe descansar por 20 minutos em temperatura ambiente.
3. Após o descanso, adicione e misture as farinhas, o sal, o ovo e o óleo.
4. Sove por aproximadamente 10 minutos.
5. Cubra com plástico filme e deixe descansar por 5 minutos em temperatura ambiente.
6. Descubra a massa e sove novamente por mais 10 minutos.
7. Divida a massa em pedaços do mesmo tamanho e faça bolinhas, coloque em uma assadeira antiaderente e cubra com plástico filme.
8. Deixe descansar por aproximadamente 2 horas em temperatura ambiente.
9. Pincele com ovo batido e asse em forno pré-aquecido a 180°C por mais ou menos 30 minutos.

TEMPO DE PREPARO: 3 horas



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS		
Porção: 1 unidade (55 g) Rendimento: 13 porções		
	100 g	55 g
Valor energético (kcal)	291,2	160,1
Carboidratos (g)	48,8	26,8
Proteínas (g)	8,3	4,6
Gorduras totais (g)	6,6	3,6
Gorduras saturadas (g)	1,4	0,7
Gorduras trans (g)	0,0	0,0
Fibra alimentar (g)	1,2	0,7
Sódio (mg)	184,7	101,6



Pão simples elaborado com farinha de casca de abacaxi

## QUIBE ASSADO

### INGREDIENTES

- 2 ½ xícaras de chá de trigo para quibe (250 g)
- 1 xícara de chá de proteína de soja (60 g)
- 1 unidade média de ovo
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva (5 ml)
- 2 xícaras de chá de água (335 ml)
- 1 copo de requeijão (200 g)
- 2 dentes de alho (6 g)
- ½ unidade média de cebola (45 g)
- 2 ramos de hortelã (2,5 g)
- 1 colher de café de pimenta-do-reino (0,4 g)
- 2 colheres de café de orégano (1 g)
- 1 colher de café de páprica doce (0,5 g)
- 1 xícara de café de farinha de casca de abacaxi (35 g)

### MODO DE PREPARO

1. Bata no liquidificador 240 ml de água morna, alho e hortelã.
2. Em um recipiente, coloque o trigo para quibe e cubra com a água batida com alho e hortelã e deixe hidratar por 1 hora.
3. Em outro recipiente, coloque a proteína de soja com 95 ml de água morna e deixe hidratar por 30 minutos
4. Ao finalizar a hidratação do trigo para quibe e da soja, acrescente e misture a farinha de casca de abacaxi, o ovo, o sal, a pimenta-do-reino, o orégano, a páprica doce e a cebola picada em cubos pequenos até a massa ficar homogênea.
5. Unte uma assadeira retangular de 20 cm x 30 cm e coloque metade da massa. Faça uma camada de recheio com o requeijão e por cima acrescente o restante da massa de trigo.
6. Para finalizar, regue com azeite.
7. Asse ao forno pré-aquecido a 180°C por, aproximadamente, 35 minutos.

TEMPO DE PREPARO: 1 hora e 35 minutos

<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS</b>		
Porção: 1 pedaço médio (150 g) Rendimento: 8 porções		
	<b>100 g</b>	<b>150 g</b>
Valor energético (kcal)	93,8	140,7
Carboidratos (g)	7,8	11,6
Proteínas (g)	5,2	7,8
Gorduras totais (g)	5,3	8,0
Gorduras saturadas (g)	2,4	3,6
Gorduras trans (g)	0,1	0,1
Fibra alimentar (g)	2,1	3,1
Sódio (mg)	645,7	968,6



Quibe assado elaborado com farinha de casca de abacaxi.

# RECEITAS COM FARINHA DE CASCA DE BANANA

## FARINHA DE CASCA DE BANANA

Selecione bananas maduras e íntegras para a obtenção da farinha de casca de banana. Lave-as manualmente com água corrente, sanitize em solução clorada a 200 mg/L por 15 minutos, posteriormente enxágue em água potável. Separe manualmente as cascas e corte-as em cubos pequenos com o auxílio de faca e tábua de corte.

Em seguida, leve as cascas ao micro-ondas, com o intervalo de 1 em 1 minuto, até secarem. A cada intervalo, misture as cascas para evitar que se queimem. Se for necessário, reduza o tempo dos intervalos. Após a secagem, deixe esfriar por completo e processe em liquidificador até formar grânulos pequenos. Peneire para adquirir a farinha. Armazene em pote de vidro com tampa, em local seco e com baixa luminosidade.

**Rendimento:** 100 gramas de casca de banana produzem 7,6 gramas de farinha.



Figura 6: Farinha da casca de banana.

## BOLINHO DE BANANA

### INGREDIENTES

- 2 xícaras de café de farinha de trigo (74 g)
- 1 unidade média de ovo
- 4 colheres de sopa de açúcar mascavo (22 g)
- 1 colher de sopa de mel (16 g)
- ½ xícara de chá de leite integral (80 g)
- ½ colher de café de sal (0,5 g)
- 1 unidade média de banana caturra (85 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (6 g)
- 5 colheres de sopa de farinha de casca de banana (12,5)

### MODO DE PREPARO

1. Separe a gema da clara e reserve a gema.
2. Em uma batedeira, bata a clara em neve em alta velocidade e reserve.
3. Pique a banana em cubos pequenos.
4. Bata na batedeira em alta velocidade a gema, o açúcar, o mel e o sal.
5. Acrescente e bata as farinhas e o leite aos poucos.
6. Por último, acrescente o fermento e misture delicadamente.
7. Adicione a banana picada e misture com o auxílio de uma colher.
8. Envolve a clara em neve delicadamente à mistura, com o auxílio de uma colher ou espátula.
9. Coloque a massa em forminhas de silicone, até  $\frac{2}{3}$  da capacidade, para que a massa cresça.
10. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por, aproximadamente, 15 minutos.

TEMPO DE PREPARO: 40 minutos

<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS</b>		
Porção: 1 unidade (40 g) Rendimento: 7 porções		
	<b>100 g</b>	<b>40 g</b>
Valor energético (kcal)	219,6	87,8
Carboidratos (g)	44,3	17,7
Proteínas (g)	6,2	2,5
Gorduras totais (g)	3,0	1,2
Gorduras saturadas (g)	0,9	0,4
Gorduras trans (g)	0,0	0,0
Fibra alimentar (g)	3,6	1,4
Sódio (mg)	303,0	121,2



Bolinho de banana elaborado com farinha de casca de banana.

## BOLO SIMPLES

### INGREDIENTES

- 1  $\frac{3}{4}$  xícara de chá de farinha de trigo (157,5 g)
- 2 unidades médias de ovo
- $\frac{1}{2}$  xícara de chá de açúcar mascavo (52,5 g)
- $\frac{1}{4}$  xícara de chá de açúcar cristal (44 g)
- 3 colheres de sopa de manteiga (19,5 g)
- 1 xícara de chá de leite (160 ml)
- $\frac{1}{2}$  xícara de café de chocolate em pó (17 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (6 g)
- 4 colheres de sopa de farinha de casca de banana (10 g)

### MODO DE PREPARO

1. Separe as claras das gemas e reserve as gemas.
2. Em uma batedeira, bata as claras em neve em alta velocidade e reserve.
3. Bata na batedeira em alta velocidade a manteiga, os açúcares, o chocolate em pó e as gemas até ficar cremoso.
4. Acrescente e bata aos poucos as farinhas e o leite até ficar homogêneo.
5. Por último, acrescente e misture delicadamente, com uma espátula, a clara em neve e o fermento químico até incorporar.
6. Unte uma assadeira com furo no meio de 20 cm, coloque a massa e leve ao forno pré-aquecido a 180° C por 35 minutos.

TEMPO DE PREPARO: 50 minutos

<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS</b>		
Porção: 1 pedaço médio (60 g) Rendimento: 8 porções		
	<b>100 g</b>	<b>60 g</b>
Valor energético (kcal)	286,1	171,7
Carboidratos (g)	49,0	29,4
Proteínas (g)	6,7	4,0
Gorduras totais (g)	6,5	3,9
Gorduras saturadas (g)	2,9	1,8
Gorduras trans (g)	0,0	0,0
Fibra alimentar (g)	2,5	1,5
Sódio (mg)	200,6	120,4



Bolo simples elaborado com farinha de casca de banana.



## MUFFIN DE BANANA

### INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de farinha de trigo (90 g)
- 1 unidade média de ovo
- ¼ xícara de chá de açúcar mascavo (26 g)
- 1 ½ colher de sopa de mel (24 g)
- ½ xícara de café de manteiga (28 g)
- 2 xícaras de café de leite integral (100 ml)
- 1 unidade média de banana caturra (85 g)
- 1 xícara de café de uvas-passas (43 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (6 g)
- 1 1/5 de xícara de café de farinha de casca de banana (36 g)

### MODO DE PREPARO

1. Corte a banana em cubos médios.
2. Com o auxílio de um garfo, bata o ovo inteiro e reserve.
3. Em um recipiente, misture as farinhas, o fermento, o ovo e o açúcar.
4. Adicione a manteiga e o leite e bata com o *fouet* até ficar homogêneo.
5. Após a massa ficar homogênea, acrescente e misture com uma colher a banana amassada e as uvas-passas picadas.
6. Unte forminhas de 5 cm x 7 cm ou de silicone, preencha até  $\frac{2}{3}$  da capacidade para que a massa cresça e leve ao forno pré-aquecido a 180° C por 20 minutos.

TEMPO DE PREPARO: 45 minutos

<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS</b>		
Porção: 2 unidades (80 gramas) Rendimento: 6 porções		
	<b>100 g</b>	<b>80 g</b>
Valor energético (kcal)	245,2	196,1
Carboidratos (g)	44,1	35,3
Proteínas (g)	5,2	4,1
Gorduras totais (g)	7,6	6,1
Gorduras saturadas (g)	3,7	2,9
Gorduras trans (g)	1,5	1,2
Fibra alimentar (g)	0,45	0,36
Sódio (mg)	202,5	162,0



*Muffin de banana elaborado com farinha de casca de banana.*

## NHOQUE

### INGREDIENTES

- 2 ½ colheres de sopa de farinha de trigo (12,5 g)
- 1 unidade média de batata-inglesa (170 g)
- 1 colher de café de sal (1 g)
- 2 colheres de chá de farinha de casca de banana (1 g)

### MODO DE PREPARO

1. Lave, descasque e pique em cubos médios a batata.
2. Cozinhe a batata até que fique bem macia.
3. Após cozida, amasse a batata e deixe-a esfriar.
4. Acrescente as farinhas e o sal na batata amassada e misture delicadamente com as pontas dos dedos.
5. Enrole a massa sobre uma superfície limpa, com um pouco de farinha.
6. Corte em pedaços de aproximadamente 2 cm.
7. Coloque-os em água fervente e deixe cozinhar até subirem à superfície.
8. Servir com o molho de sua preferência.

TEMPO DE PREPARO: 50 minutos

**DICA:** É possível substituir a farinha de coproduto utilizada por farinha de semente de melão.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS		
Porção: 3 colheres de sopa (55 g) Rendimento: 2 porções		
	100 g	55 g
Valor energético (kcal)	120,0	66,0
Carboidratos (g)	28,5	15,7
Proteínas (g)	3,4	1,9
Gorduras totais (g)	0,2	0,1
Gorduras saturadas (g)	0,0	0,0
Gorduras trans (g)	0,0	0,0
Fibra alimentar (g)	2,2	1,2
Sódio (mg)	207,5	114,1



Nhoque elaborado com farinha de casca de banana.

## ROSCA DE COCO

### INGREDIENTES

#### MASSA

- 2 ½ xícaras de chá de farinha de trigo (225 g)
- 1 unidade grande de ovo
- 1 unidade de gema de ovo
- 1 xícara de café de açúcar cristal (60 g)
- 1 xícara de café de manteiga (56 g)
- ¼ xícara de chá de leite integral (40 ml)
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco (5 g)
- ½ xícara de café de farinha de casca de banana (15 g)

#### RECHEIO

- ½ xícara de café de amido de milho (17 g)
- 1 xícara de chá de leite integral (160 ml)
- ¾ xícara de café de açúcar cristal (45 g)
- ½ pacote de coco ralado (50 g)
- 1 colher de café de essência de baunilha (1 g)

### MODO DE PREPARO

#### MASSA

1. Em um recipiente, coloque o fermento,  $\frac{1}{3}$  da farinha de trigo e o leite levemente aquecido.
2. Misture e deixe por aproximadamente 10 minutos.
3. Acrescente o restante dos ingredientes, menos a gema para pincelar a rosca.
4. Sove a massa em uma bancada higienizada.
5. Deixe a massa descansar por no mínimo 20 minutos em temperatura ambiente e revestida em papel filme.

#### RECHEIO

1. Enquanto a massa descansa, coloque em uma panela o leite, o açúcar, o amido de milho, o coco e a essência de baunilha.

2. Leve ao fogo até virar um mingau encorpado.
3. Coloque em um recipiente, cubra com plástico filme (deixar em contato com o mingau para não dar grumos) e deixe esfriar.

## MONTAGEM

1. Divida a massa em 2 partes.
2. Em uma bancada limpa, abra a massa com o rolo em formato retangular (uma parte de cada vez).
3. Após abertas, espalhe todo o recheio sobre elas.
4. Enrole a massa em formato de rocambole e corte em rodela de aproximadamente 5 cm.
5. Unte uma assadeira de furo de 20 cm, coloque as rodela deitadas.
6. Deixe a massa descansar por aproximadamente 15 minutos, enquanto o forno aquece a 180°C.
7. Antes de colocar no forno, pincele a rosca com a gema batida e deixe assar por cerca de 30 minutos.

TEMPO DE PREPARO: 1 hora e 20 minutos

<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS</b>		
Porção: 1 fatia média (70 g) Rendimento: 10 porções		
	<b>100 g</b>	<b>70 g</b>
Valor energético (kcal)	336,4	235,5
Carboidratos (g)	45,3	31,7
Proteínas (g)	6,2	4,4
Gorduras totais (g)	14,5	10,1
Gorduras saturadas (g)	9,1	6,4
Gorduras trans (g)	0,0	0,0
Fibra alimentar (g)	1,9	1,3
Sódio (mg)	156,7	109,7



Rosca de coco elaborada com farinha de casca de banana.

# RECEITAS COM FARINHA DE CASCA DE JABUTICABA

## FARINHA DE CASCA DE JABUTICABA

Selecione jabuticabas maduras e íntegras para a obtenção da farinha de casca de jabuticaba. Lave-as manualmente com água corrente, sanitize em solução clorada a 200 mg/L por 15 minutos, posteriormente enxágue em água potável. Separe manualmente as polpas das frutas.

Em seguida, leve as cascas ao micro-ondas, com o intervalo de 1 em 1 minuto, até secarem. A cada intervalo, misture as cascas para evitar que se queimem. Se for necessário, reduza o tempo dos intervalos. Após a secagem, deixe esfriar por completo e processe em liquidificador até formar grânulos pequenos. Peneire para adquirir a farinha. Armazene em pote de vidro com tampa, em local seco e com baixa luminosidade.

**Rendimento:** 100 gramas de casca de jabuticaba produzem 14,1 gramas de farinha.



Figura 7: Farinha da casca de jabuticaba.



## CRUMBLE

### INGREDIENTES

- ¾ xícara de chá de farinha de rosca (67,5 g)
- ¼ xícara de chá de açúcar cristal (44 g)
- ¼ xícara de chá de manteiga (42,5 g)
- 2 ½ colheres de chá de farinha de casca de jabuticaba (12,5 g)

### MODO DE PREPARO

1. Em um vasilha, adicione e misture todos os ingredientes até formar uma massa esfarelenta e homogênea.
2. Unte uma assadeira de vidro com manteiga.
3. Despeje igualmente a massa sobre o recipiente.
4. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C durante 25 minutos.

TEMPO DE PREPARO: 45 minutos

DICA: O *Crumble* pode ser consumido com sorvete e/ou frutas assadas.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS		
Porção: 1 pedaço médio (60 g) Rendimento: 3 porções		
	100 g	60 g
Valor energético (kcal)	504,4	302,6
Carboidratos (g)	65,5	39,3
Proteínas (g)	5,1	3,1
Gorduras totais (g)	24,8	14,9
Gorduras saturadas (g)	14,1	8,5
Gorduras trans (g)	0,0	0,0
Fibra alimentar (g)	4,6	2,8
Sódio (mg)	166,7	100,0



Crumble elaborado com farinha de casca de jabuticaba.

## DOCE DE JABUTICABA

### INGREDIENTES

1 ¼ xícara de chá de leite condensado (244 g)

¼ garrafa de leite de coco (50 g)

5 colheres de sopa de farinha de casca de jabuticaba (25 g)

### MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, coloque todos os ingredientes e leve-os ao fogo brando.
2. Misture continuamente até engrossar.
3. Em seguida, despeje em um recipiente e leve à geladeira até esfriar.
4. Boleie o doce e passe no açúcar refinado ou no chocolate em pó.

TEMPO DE PREPARO: 30 minutos

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS		
Porção: 1 unidade (20 g) Rendimento: 11 porções		
	100 g	20 g
Valor energético (kcal)	407,8	81,6
Carboidratos (g)	67,3	13,5
Proteínas (g)	9,4	1,9
Gorduras totais (g)	12,2	2,4
Gorduras saturadas (g)	7,8	1,6
Gorduras trans (g)	0,0	0,0
Fibra alimentar (g)	5,0	1,0
Sódio (mg)	144,1	22,8



Doce de jabuticaba elaborado com farinha de casca de jabuticaba.

## PÃO DE LÓ

### INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de farinha de trigo (90 g)
- 2 unidades médias de ovo
- 1 xícara de café de açúcar cristal (60 g)
- 1 xícara de café de leite integral (50 ml)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (6 g)
- 3 colheres de sobremesa de farinha de casca de jabuticaba (9 g)

### MODO DE PREPARO

1. Separe as claras das gemas e reserve.
2. Em uma batedeira, bata em alta velocidade as claras em neve.
3. Em um recipiente, adicione e misture os demais ingredientes.
4. Aos poucos, adicione e englobe delicadamente a clara em neve até formar uma massa homogênea.
5. Unte uma assadeira redonda de 22 cm, coloque a massa e leve ao forno pré-aquecido a 180° C por 30 minutos.

TEMPO DE PREPARO: 50 minutos

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS		
Porção: 1 fatia média (60 g) Rendimento: 4 porções		
	100 g	60 g
Valor energético (kcal)	325,0	195,0
Carboidratos (g)	58,3	35,0
Proteínas (g)	10,3	6,2
Gorduras totais (g)	4,9	3,0
Gorduras saturadas (g)	1,2	0,7
Gorduras trans (g)	0,0	0,0
Fibra alimentar (g)	2,5	1,5
Sódio (mg)	346,0	207,6



Pão de Ló elaborado com farinha de casca de jabuticaba.

# RECEITAS COM FARINHA DE CASCA DE LARANJA

## FARINHA DE CASCA DE LARANJA

Selecione laranjas maduras e íntegras para a obtenção da farinha de casca de laranja. Lave-as manualmente com água corrente, sanitize em solução clorada a 200 mg/L por 15 minutos, posteriormente enxágue em água potável. Com o auxílio de uma faca, descasque manualmente as frutas.

Em seguida, leve as cascas ao micro-ondas, com o intervalo de 1 em 1 minuto, até secarem. A cada intervalo, misture as cascas para evitar que se queimem. Se for necessário, reduza o tempo dos intervalos. Após a secagem, deixe esfriar por completo e processe em liquidificador até formar grânulos pequenos. Peneire para adquirir a farinha. Armazene em pote de vidro com tampa, em local seco e com baixa luminosidade.

**Rendimento:** 100 gramas de casca de laranja produzem 24,0 gramas de farinha.



Figura 8: Farinha da casca de laranja.

## BISCOITO DE UVA-PASSA E NOZES

### INGREDIENTES

- 1 xícara de café de farinha de trigo (37 g)
- ¼ xícara de chá de aveia em flocos (22,5 g)
- 4 colheres de sopa de açúcar mascavo (22 g)
- 1 colher de sopa de mel (16 g)
- ½ xícara de café de manteiga (28 g)
- ¼ xícara de chá de leite integral (40 ml)
- 1 xícara de café de uvas-passas (43 g)
- 1 xícara de café de nozes (27 g)
- 1 colher de chá de essência de baunilha (2 g)
- 2 colheres de chá de fermento químico em pó (3 g)
- 1 colher de sopa de farinha de casca de laranja (3 g)

### MODO DE PREPARO

1. Peneire as farinhas e o fermento.
2. Com o auxílio de uma batedeira, bata em alta velocidade a manteiga até ficar bem fofa.
3. Em seguida, acrescente o açúcar e continue batendo.
4. Adicione o restante dos ingredientes e bata até formar uma massa homogênea.
5. Molde a massa com o auxílio de uma colher e coloque em uma assadeira revestida com papel-manteiga.
6. Deixe assar em forno pré-aquecido a 180°C por 15 minutos.

TEMPO DE PREPARO: 40 minutos



<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS</b>		
Porção: 2 unidades (50 g) Rendimento: 4 porções		
	<b>100 g</b>	<b>50 g</b>
Valor energético (kcal)	458,5	229,3
Carboidratos (g)	59,3	29,6
Proteínas (g)	6,8	3,4
Gorduras totais (g)	22,1	11,0
Gorduras saturadas (g)	8,3	4,2
Gorduras trans (g)	0,5	0,2
Fibra alimentar (g)	3,9	2,0
Sódio (mg)	257,3	128,6



Biscoito de uva-passa e nozes elaborado com farinha de casca de laranja.

## EREMITAS

### INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de farinha de trigo (90 g)
- 1 unidade grande de ovo
- ½ xícara de chá de açúcar mascavo (53 g)
- 4 colheres de sopa de manteiga (26 g)
- 1 colher de sopa de água (10 g)
- ¼ xícara de chá de uvas-passas (30 g)
- 1 colher de café de canela (0,4 g)
- ½ colher de café de sal (0,5 g)
- ½ colher de café de noz moscada (0,001 g)
- 1 colher de chá de fermento químico em pó (1,5 g)
- 1 ½ colher de sopa de farinha de casca de laranja (4,5 g)

### MODO DE PREPARO

1. Pique as uvas-passas.
2. Na batedeira, bata em alta velocidade a manteiga e o açúcar até que fiquem cremosos.
3. Acrescente o ovo inteiro e a água e continue batendo.
4. Coloque os demais ingredientes e misture-os com uma espátula.
5. Em uma assadeira untada ou antiaderente, coloque a massa com o auxílio de uma colher em formato de pequenos discos.
6. Asse em forno pré-aquecido a 220°C por aproximadamente 20 minutos.

TEMPO DE PREPARO: 45 minutos

<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS</b>		
Porção: 2 unidades (75 g) Rendimento: 3 porções		
	<b>100 g</b>	<b>75 g</b>
Valor energético (kcal)	400,1	300,1
Carboidratos (g)	65,6	49,2
Proteínas (g)	7,9	5,9
Gorduras totais (g)	12,5	9,4
Gorduras saturadas (g)	6,5	4,9
Gorduras trans (g)	2,8	2,1
Fibra alimentar (g)	0,2	0,1
Sódio (mg)	235,2	176,4



Eremitas elaboradas com farinha de casca de laranja.

## PÃO DE MEL

### INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de farinha de trigo (90 g)
- ½ xícara de chá de açúcar mascavo (52,5 g)
- ½ xícara de café de mel (45 g)
- 1 colher de sopa de óleo de soja (8 ml)
- ¾ xícara de chá de leite integral (120 ml)
- ½ xícara de chá de chocolate em pó (45 g)
- 1 xícara de chá de chocolate meio amargo em barra (115 g)
- ½ colher de sopa de canela em pó (1,5 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (6 g)
- 2 colheres de sopa de farinha de casca de laranja (6 g)

### MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, acrescente o leite, o mel, o óleo e o chocolate em pó.
2. Misture a massa até homogeneizar.
3. Acrescente o açúcar mascavo e misture com o *fouet*.
4. Adicione aos poucos as farinhas e a canela.
5. Por último, agregue o fermento e envolva-o delicadamente na massa.
6. Unte uma assadeira retangular de 18 cm x 28 cm e polvilhe com chocolate em pó, coloque a massa e asse em forno pré-aquecido a 180 °C por 20 minutos.
7. Depois de pronto, espere esfriar para desenformar e corte em quadrados.
8. Derreta o chocolate meio amargo em banho-maria ou no micro-ondas de 30 em 30 segundos, alcançando 45° C.
9. Faça a temperagem do chocolate, abaixando a temperatura para 35° C. Se preferir, derreta apenas  $\frac{2}{3}$  do chocolate em banho-maria ou micro-ondas e em seguida acrescente o restante do chocolate picado em pedaços pequenos e mexa até o chocolate derreter.
10. Banhe os pães de mel no chocolate derretido.
11. Coloque em papel-manteiga e espere o chocolate endurecer.

TEMPO DE PREPARO: 2 horas

<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS</b>		
Porção: 1 unidade (35 g) Rendimento: 11 porções		
	<b>100 g</b>	<b>35 g</b>
Valor energético (kcal)	387,9	135,8
Carboidratos (g)	67,1	23,5
Proteínas (g)	5,5	1,9
Gorduras totais (g)	12,3	4,3
Gorduras saturadas (g)	4,7	1,6
Gorduras trans (g)	0,0	0,0
Fibra alimentar (g)	2,7	0,9
Sódio (mg)	176,7	61,9



Pão de mel elaborado com farinha de casca de laranja.

## PETIT GATEAU

### INGREDIENTES

- ¼ xícara de chá de farinha de trigo (22,5 g)
- 3 unidades médias de ovo
- 2 unidades de gema de ovo
- ¼ xícara de chá de açúcar mascavo (26 g)
- 3 ½ colheres de sopa de açúcar cristal (24,5 g)
- 3 colheres de sopa de manteiga (19,5 g)
- 1 ¼ xícara de chocolate meio amargo (150 g)
- 1 colher de sobremesa de farinha de casca de laranja (1,5 g)

### MODO DE PREPARO

1. Derreta a manteiga e o chocolate meio amargo em banho-maria ou no micro-ondas de 30 em 30 segundos.
2. Bata em velocidade alta os ovos e as gemas com açúcar na batedeira até obter uma consistência bem clara e fofa.
3. Acrescente e misture com uma espátula as farinhas, o chocolate em pó, o chocolate derretido e a manteiga derretida até a massa ficar homogênea.
4. Unte forminhas de *petit gateau* de 5 cm x 7 cm, coloque a massa sem preencher completamente.
5. Leve ao forno pré-aquecido a 220°C e asse por aproximadamente 7 minutos, até que o *petit gateau* cresça, mas fique com o meio mole, podendo-se utilizar um palito para verificar.
6. Desenforme ainda quente e leve diretamente ao prato.

TEMPO DE PREPARO: 45 minutos

DICA: Servir com uma bola de sorvete de banana ou de manga.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS		
Porção: 1 unidade (40 g) Rendimento: 9 porções		
	100 g	40 g
Valor energético (kcal)	412,1	164,8
Carboidratos (g)	45,4	18,2
Proteínas (g)	8,9	3,6
Gorduras totais (g)	23,5	9,4
Gorduras saturadas (g)	10,3	4,1
Gorduras trans (g)	0,0	0,0
Fibra alimentar (g)	2,5	1,0
Sódio (mg)	97,9	39,1



*Petit Gateau* elaborado com farinha de casca de laranja

# RECEITAS COM FARINHA DE CASCA DE LIMÃO-CRAVO

## FARINHA DA CASCA DE LIMÃO-CRAVO

Selecione limões-cravo maduros e íntegros para a obtenção da farinha de casca de limão-cravo. Lave-os manualmente com água corrente, sanitize em solução clorada a 200 mg/L por 15 minutos, posteriormente enxágue em água potável. Com o auxílio de uma faca, descasque manualmente as frutas.

Em seguida, leve as cascas ao micro-ondas, com o intervalo de 1 em 1 minuto, até secarem. A cada intervalo, misture as cascas para evitar que se queimem. Se for necessário, reduza o tempo dos intervalos. Após a secagem, deixe esfriar por completo e processe em liquidificador até formar grânulos pequenos. Peneire para adquirir a farinha. Armazene em pote de vidro com tampa, em local seco e com baixa luminosidade.

**Rendimento:** 100 gramas de casca de limão-cravo produzem 16,1 gramas de farinha.



Figura 9: Farinha da casca de limão-cravo.



## BOLO DE CACAU

### INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de farinha de trigo (180 g)
- 2 unidades médias de ovo
- 1  $\frac{3}{4}$  xícara de café de açúcar cristal (105 g)
- 3 colheres de sopa de manteiga (19,5 g)
- 1 xícara de chá de leite integral (160 ml)
- $\frac{3}{4}$  xícara de chá de cacau em pó (67 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (6 g)
- 3 colheres de sopa de farinha de casca de limão-cravo (15 g)

### MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, coloque e misture com o *fouet* as farinhas, os ovos, o leite, o açúcar, a manteiga e o cacau até ficar uma massa homogênea.
2. Em seguida, agregue delicadamente o fermento químico.
3. Unte uma assadeira para bolo inglês de 10 cm x 24 cm, coloque a massa e leve ao forno pré-aquecido a 180° C por 40 minutos.

TEMPO DE PREPARO: 50 minutos

DICA: É possível substituir a farinha de coproduto utilizada por farinha de semente de mamão.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS		
Porção: 1 fatia média (60 g) Rendimento: 9 porções		
	100 g	60 g
Valor energético (kcal)	270,9	162,5
Carboidratos (g)	47,3	28,4
Proteínas (g)	6,5	3,9
Gorduras totais (g)	5,7	3,4
Gorduras saturadas (g)	2,5	1,5
Gorduras trans (g)	0,0	0,0
Fibra alimentar (g)	2,6	1,5
Sódio (mg)	176,3	105,8



Bolo de cacau elaborado com farinha de casca de limão-cravo.

## BROWNIE DE CHOCOLATE

### INGREDIENTES

- ½ xícara de chá de farinha de trigo (45 g)
- 1 unidade média de ovo
- ¼ xícara de chá de açúcar cristal (44 g)
- 1 xícara de café de manteiga (56 g)
- 1 xícara de chá de chocolate meio amargo em barra (120 g)
- 4 colheres de sopa de chocolate em pó (12 g)
- 7 unidades de nozes (20 g)
- 1 colher de sobremesa de essência de baunilha (5 g)
- 1 colher de sopa de farinha de casca de limão-cravo (5 g)

### MODO DE PREPARO

1. Derreta separadamente a manteiga e o chocolate meio amargo em banho-maria ou no micro-ondas de 30 em 30 segundos.
2. Peneire o açúcar, as farinhas e o chocolate em pó.
3. Em um recipiente, misture os ovos e a manteiga derretida.
4. Em seguida, misture o açúcar, a essência de baunilha, as farinhas, o chocolate em pó e as nozes.
5. Acrescente aos poucos o chocolate derretido e misture até a massa ficar homogênea.
6. Unte uma assadeira retangular de 18 cm x 28 cm, coloque a massa e leve ao forno pré-aquecido a 180° C por 30 minutos.

TEMPO DE PREPARO: 40 minutos

DICA: É possível substituir a farinha de coproduto utilizado por farinha de semente de mamão.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS		
Porção: 1 pedaço médio (50 g) Rendimento: 5 porções		
	100 g	50 g
Valor energético (kcal)	563,1	281,6
Carboidratos (g)	55,4	27,7
Proteínas (g)	7,5	3,8
Gorduras totais (g)	36,3	18,1
Gorduras saturadas (g)	16,6	8,3
Gorduras trans (g)	0,0	0,0
Fibra alimentar (g)	4,3	2,2
Sódio (mg)	154,0	77,0



Brownie de chocolate elaborado com farinha de casca de limão-cravo.

# RECEITAS COM FARINHA DE CASCA DE LIMÃO-TAITI

## FARINHA DE CASCA DE LIMÃO-TAITI

Selecione limões-taiti maduros e íntegros para a obtenção da farinha de casca de limão-taiti. Lave-os manualmente com água corrente, sanitize em solução clorada a 200 mg/L por 15 minutos, posteriormente enxágue em água potável. Com o auxílio de uma faca, descasque manualmente as frutas.

Em seguida, leve as cascas ao micro-ondas, com o intervalo de 1 em 1 minuto, até secarem. A cada intervalo, misture as cascas para evitar que se queimem. Se for necessário, reduza o tempo dos intervalos. Após a secagem, deixe esfriar por completo e processe em liquidificador até formar grânulos pequenos. Peneire para adquirir a farinha. Armazene em pote de vidro com tampa, em local seco e com baixa luminosidade.

**Rendimento:** 100 gramas de casca de limão-taiti produzem 13,5 gramas de farinha.



Figura 10: Farinha da casca de limão-taiti.

## BISCOITO COM FARINHA DE MILHO E RASPAS DE LIMÃO

### INGREDIENTES

- 1 ½ xícara de chá de farinha de trigo (135 g)
- 1 xícara de chá de farinha de milho (55 g)
- 2 unidades médias de ovo
- 1 ¾ xícara de café de açúcar cristal (105 g)
- 1 ½ xícara de café de manteiga (84 g)
- 2 unidades médias de limão-taiti
- 1 colher de café de sal (1 g)
- 1 colher de chá de fermento químico em pó (1,5 g)
- 3 ½ colheres de sobremesa de farinha de casca de limão-taiti (7 g)

### MODO DE PREPARO

1. Com um ralador, retire raspas das cascas dos dois limões-taiti e reserve.
2. Misture as farinhas e o fermento químico em um recipiente.
3. Acrescente o restante dos ingredientes e misture até obter uma massa homogênea.
4. Molde bolinhas médias e as coloque em uma assadeira antiaderente, deixando um espaço entre elas.
5. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 20 minutos.

TEMPO DE PREPARO: 30 minutos

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS		
Porção: 1 unidade (50 g) Rendimento: 8 porções		
	100 g	50 g
Valor energético (kcal)	460,3	230,2
Carboidratos (g)	60,5	30,3
Proteínas (g)	7,8	3,9
Gorduras totais (g)	20,7	10,3
Gorduras saturadas (g)	11,2	5,6
Gorduras trans (g)	0,5	0,2
Fibra alimentar (g)	2,7	1,3
Sódio (mg)	140,4	70,2



Biscoito com farinha de milho e raspas de limão elaborado com farinha de casca de limão-taiti.

## BISCOITO DE LEITE CONDENSADO

### INGREDIENTES

- 1 ¼ xícara de chá de farinha de trigo (112,5 g)
- 1 unidade de gema de ovo
- 1 xícara de chá de leite condensado (195 g)
- 2 xícaras de café de manteiga (112 g)
- 2 xícaras de chá de amido de milho (200 g)
- 1 colher de café de sal (1 g)
- 2 colheres de sopa de farinha de casca de limão-taiti (6 g)

### MODO DE PREPARO

1. Com o auxílio do garfo, bata levemente a gema de ovo.
2. Peneire o amido de milho e as farinhas.
3. Em um recipiente, misture o leite condensado, a gema levemente batida, o sal e a manteiga.
4. Aos poucos, adicione o amido de milho e as farinhas peneiradas.
5. Misture a massa com uma colher e, ao começar a ficar mais firme, continue com as mãos até obter uma massa homogênea e consistência que dê para enrolar.
6. Faça bolinhas e coloque-as lado a lado em uma assadeira untada.
7. Com as “costas” de um garfo sujo de farinha, achate a superfície das bolinhas.
8. Deixe assar em um forno pré-aquecido a 200°C por 15 minutos.

TEMPO DE PREPARO: 30 minutos

**DICA:** É possível substituir a farinha de coproduto utilizado por farinha de casca de limão-cravo.



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS		
Porção: 4 unidades (55 g) Rendimento: 10 porções		
	100 g	55 g
Valor energético (kcal)	464,8	255,7
Carboidratos (g)	66,2	36,4
Proteínas (g)	5,4	2,9
Gorduras totais (g)	19,8	10,9
Gorduras saturadas (g)	1,7	1,0
Gorduras trans (g)	0,1	0,0
Fibra alimentar (g)	1,3	0,7
Sódio (mg)	94,3	51,9



Biscoito de leite condensado elaborado com farinha de casca de limão-taiti.

## MACARON

### INGREDIENTES

- 8 e ½ colheres de sopa de farinha de amêndoa (68 g)
- 3 unidades médias de ovo
- 10 colheres de sobremesa de glaçúcar (100 g)
- 3 colheres de sobremesa de açúcar impalpável (45 g)
- 3 ½ colheres de sobremesa de farinha de casca de limão-taiti (7 g)

### RECHEIO

- 1 xícara de chá de chocolate branco (120 g)
- 4 colheres de sobremesa de creme de leite (40 g)
- 1 colher de sobremesa de suco de limão-taiti (10 ml)

### MODO DE PREPARO

1. Separe as claras das gemas dos ovos.
2. Coloque em banho-maria a clara de ovo e o glaçúcar até aquecer e ficar morno.
3. Em uma batedeira, bata em alta velocidade essa mistura até obter um merengue consistente e firme. Reserve em um recipiente.
4. Adicione as farinhas e o açúcar impalpável misturando levemente com uma espátula de silicone.
5. Após obter uma massa homogênea, coloque em um saco de confeitar.
6. Em uma assadeira, coloque um tapete de silicone e modele pequenas porções da mistura com bico de confeitar.
7. Asse em forno pré-aquecido a 160° C com a porta entreaberta por 45 minutos ou até formar uma crosta alta ao redor de cada macaron.

### RECHEIO

1. Derreta no micro-ondas o chocolate.
2. Adicione o creme de leite e o suco do limão.
3. Misture até ficar homogêneo e deixe descansar por 2 horas.
4. Em seguida, recheie as partes dos macarons.

### MONTAGEM

Coloque o recheio em uma metade da massa assada e feche com outra metade.

TEMPO DE PREPARO: 3 horas

DICA: É possível substituir a farinha de limão-taiti por 4 gramas de farinha de casca de limão-cravo na massa e 10 mL no recheio. Se preferir, é possível acrescentar corante verde na massa antes de assar, com intuito de dar cor.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS		
Porção: 3 porções (60 g) Rendimento: 4 porções		
	100 g	60 g
Valor energético (kcal)	810,4	486,2
Carboidratos (g)	98,0	58,8
Proteínas (g)	13,3	8,0
Gorduras totais (g)	39,4	23,7
Gorduras saturadas (g)	16,3	9,8
Gorduras trans (g)	0,0	0,0
Fibra alimentar (g)	5,6	3,4
Sódio (mg)	76,3	45,8



Macaron elaborado com farinha de casca de limão-taiti.

## SAL CÍTRICO

### INGREDIENTES

- ½ xícara de chá de sal grosso (100 g)
- ¼ colher de sopa de semente de coentro (0,75 g)
- ½ colher de café de pimenta-do-reino (0,2 g)
- 1 colher de sopa de farinha de casca de limão-taiti (3 g)

### MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador, multiprocessador ou pilão, até obter uma mistura homogênea.

TEMPO DE PREPARO: 15 minutos

DICA: Use para temperar carnes, com intuito de substituir ou substituir parcialmente o sal e outros temperos. Sugestão de uso é de 2% do peso das carnes.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS		
Porção: 1 colher de sopa (5 g) Rendimento: 17 porções		
	100 g	5 g
Valor energético (kcal)	6,4	0,3
Carboidratos (g)	1,3	0,1
Proteínas (g)	0,3	0,0
Gorduras totais (g)	0,2	0,0
Gorduras saturadas (g)	0,0	0,0
Gorduras trans (g)	0,0	0,0
Fibra alimentar (g)	1,8	0,1
Sódio (mg)	38425,5	1921,3



Sal cítrico elaborado com farinha de casca de limão-taiti.

# RECEITAS COM FARINHA DE CASCA DE MANGA

## FARINHA DE CASCA DE MANGA

Selecione mangas maduras e íntegras para a obtenção da farinha de casca de manga. Lave-as manualmente com água corrente, sanitize em solução clorada a 200 mg/L por 15 minutos, posteriormente enxágue em água potável. E, com o auxílio de uma faca, descasque manualmente as frutas.

Em seguida, leve as cascas ao micro-ondas, com o intervalo de 1 em 1 minuto, até secarem. A cada intervalo, misture as cascas para evitar que se queimem. Se for necessário, reduza o tempo dos intervalos. Após a secagem, deixe esfriar por completo e processe em liquidificador até formar grânulos pequenos. Peneire para adquirir a farinha. Armazene em pote de vidro com tampa, em local seco e com baixa luminosidade.

**Rendimento:** 100 gramas de casca de manga produzem 13,6 gramas de farinha.



Figura 11: Farinha da casca de manga

## CASQUINHA DE SORVETE

### INGREDIENTES

- ½ xícara de chá de farinha de trigo (45 g)
- 2 unidades médias de ovo
- 1 xícara de café de açúcar cristal (60 g)
- ½ xícara de café de manteiga sem sal (28 g)
- 1 colher de café de essência de baunilha (1 g)
- 2 colheres de sopa de farinha da amêndoa da manga (9 g)
- 3 colheres de sopa farinha de casca de manga (19,3 g)

### MODO DE PREPARO

1. Separe as claras das gemas dos ovos.
2. Derreta a manteiga no micro-ondas e deixe-a esfriar.
3. Misture a farinha de trigo com a farinha da casca e a amêndoa da manga e reserve.
4. Bata em alta velocidade as claras de ovo na batedeira até o ponto de neve.
5. Em seguida, acrescente o açúcar e a baunilha até uniformizar.
6. Acrescente a manteiga derretida e bata em alta velocidade por mais um minuto.
7. Adicione as farinhas misturadas até obter uma massa homogênea.
8. Em uma frigideira antiaderente, coloque uma colher de sobremesa cheia de massa, espalhe de maneira que fique fina e o mais lisa possível.
9. Em fogo baixo, deixe por um minuto e depois vire a massa por mais um minuto.
10. Para moldar, coloque-a ainda quente no formato de preferência e deixe por dois minutos.

TEMPO DE PREPARO: 45 minutos

DICA: Sirva com o sorvete de sua preferência. Neste livro, usamos sorvete de creme e geleia de morango.

<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS</b>		
Porção: 1 casquinha (20 g) Rendimento: 8 unidades		
	<b>100 g</b>	<b>20 g</b>
Valor energético (kcal)	388,1	77,6
Carboidratos (g)	57,6	11,5
Proteínas (g)	7,4	1,5
Gorduras totais (g)	14,2	2,8
Gorduras saturadas (g)	7,6	1,5
Gorduras trans (g)	0,0	0,0
Fibra alimentar (g)	6,3	1,3
Sódio (mg)	145,1	29,0



Casquinha de sorvete elaborado com farinha de casca de manga.



## BROWNIE

### INGREDIENTES

- ½ xícara de chá de farinha de trigo (45 g)
- 5 unidades médias de ovo
- 3 xícaras de café de açúcar cristal (240 g)
- 2 xícaras de café de manteiga sem sal (112 g)
- 2 xícaras de café de chocolate em pó (68 g)
- 8 colheres de sopa de castanha-de-caju (62 g)
- 1 xícara de café da amêndoa da manga (35,5 g)
- 7 colheres de sopa de farinha da casca da manga (45 g)

### MODO DE PREPARO

1. Pique as castanhas-de-caju e reserve.
2. Em um recipiente, adicione o chocolate em pó e a manteiga.
3. Leve ao micro-ondas até a manteiga derreter.
4. Em outro recipiente misture os ovos, o açúcar e as farinha manualmente.
5. Adicione o chocolate e a manteiga derretida na mistura até obter uma massa homogênea.
6. Acrescente as castanhas-de-caju picadas à massa.
7. Unte uma assadeira retangular de 18 cm x 28 cm, coloque a massa e leve ao forno pré-aquecido a 180° C por 15 minutos.

TEMPO DE PREPARO: 40 minutos

<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS</b>		
Porção: 1 pedaço médio (50 g) Rendimento: 14 porções		
	<b>100 g</b>	<b>25 g</b>
Valor energético (kcal)	372,3	186,1
Carboidratos (g)	40,8	20,4
Proteínas (g)	6,3	3,2
Gorduras totais (g)	20,7	10,3
Gorduras saturadas (g)	8,9	4,5
Gorduras trans (g)	0,0	0,0
Fibra alimentar (g)	5,1	2,5
Sódio (mg)	150,5	75,2



*Brownie elaborado com farinha de casca de manga*

# RECEITAS COM FARINHA DE CASCA DE MARACUJÁ

## FARINHA DE CASCA DE MARACUJÁ

Selecione maracujás maduros e íntegros para a obtenção da farinha de casca de maracujá. Lave-os manualmente com água corrente, sanitize em solução clorada a 200 mg/L por 15 minutos, posteriormente enxágue em água potável. A seguir, com o auxílio de faca, tábua e colher de sopa, corte as frutas ao meio, retire as polpas e corte as cascas em cubos pequenos.

Em seguida, leve as cascas ao micro-ondas, com o intervalo de 1 em 1 minuto, até secarem. A cada intervalo, misture as cascas para evitar que se queimem. Se for necessário, reduza o tempo dos intervalos. Após a secagem, deixe esfriar por completo e processe em liquidificador até formar grânulos pequenos. Peneire para adquirir a farinha. Armazene em pote de vidro com tampa, em local seco e com baixa luminosidade.

**Rendimento:** 100 gramas de casca de maracujá produzem 12,5 gramas de farinha.



Figura 12: Farinha da casca de maracujá.

## BOLO DE MAÇÃ COM CANELA

### INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de farinha de trigo (180 g)
- ½ xícara de chá de farinha de trigo integral (45 g)
- 3 unidades médias de ovo
- 2 xícaras de café de açúcar cristal (120 g)
- ½ xícara de café de óleo de soja (27 ml)
- 1 colher de café de canela em pó (0,4 g)
- 2 unidades de maçã fuji (214 g)
- 2 colheres de sopa de fermento químico em pó (12 g)
- 1 xícara de café de farinha de casca de maracujá (20 g)

### MODO DE PREPARO

- No liquidificador, bata os ovos, a maçã e o açúcar.
- Coloque essa mistura em um recipiente.
- Adicione as farinhas, a canela em pó e o fermento químico e misture delicadamente com o auxílio de uma espátula.
- Unte uma assadeira para bolo inglês de 10 cm x 24 cm, coloque a massa e leve ao forno pré-aquecido a 180° C por 30 minutos.

TEMPO DE PREPARO: 50 minutos

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS		
Porção: 1 fatia média (60 g) Rendimento: 10 porções		
	100 g	60 g
Valor energético (kcal)	304,5	182,7
Carboidratos (g)	52,5	31,5
Proteínas (g)	7,1	4,2
Gorduras totais (g)	7,0	4,2
Gorduras saturadas (g)	1,4	0,8
Gorduras trans (g)	0,0	0,0
Fibra alimentar (g)	3,9	2,3
Sódio (mg)	238,7	143,2



Bolo de maçã com canela elaborado com farinha de casca de maracujá.

## BOLO DE MARACUJÁ

### INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de aveia em flocos (90 g)
- 2 unidades médias de ovo
- 1  $\frac{1}{3}$  xícara de café de açúcar cristal (80 g)
- 3 colheres de sopa de manteiga (19,5 g)
- 1 xícara de chá de suco de maracujá (150 ml)
- $\frac{3}{4}$  xícara de chá de chocolate meio amargo em barra (90 g)
- 1  $\frac{1}{2}$  colher de sopa de fermento químico em pó (9 g)
- 4  $\frac{1}{2}$  colheres de sopa de farinha de casca de maracujá (9 g)

### MODO DE PREPARO

1. Pique o chocolate meio amargo em pedaços pequenos.
2. No liquidificador, coloque os ovos, o suco de maracujá e a manteiga.
3. Deixe bater por aproximadamente 1 minuto.
4. Acrescente o açúcar, a aveia, a farinha de maracujá e deixe bater por mais 1 minuto.
5. Em um recipiente, misture a massa aos pedaços de chocolate e ao fermento químico.
6. Unte uma assadeira para bolo inglês de 10 cm x 24 cm, coloque a massa e leve ao forno pré-aquecido a 180° C por 40 minutos.

TEMPO DE PREPARO: 1 hora

<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS</b>		
Porção: 1 fatia média (55 g) Rendimento: 7 porções		
	<b>100 g</b>	<b>55 g</b>
Valor energético (kcal)	327,4	180,0
Carboidratos (g)	47,0	25,9
Proteínas (g)	7,2	3,9
Gorduras totais (g)	13,4	7,4
Gorduras saturadas (g)	5,7	3,1
Gorduras trans (g)	0,2	0,1
Fibra alimentar (g)	4,1	2,2
Sódio (mg)	276,2	151,9



Bolo de maracujá elaborado com farinha de casca de maracujá.

## CHOCOTONE

### INGREDIENTES

- 2 ½ xícaras de chá de farinha de trigo (225 g)
- 2 unidades de gema de ovo
- 2 colheres de sopa de açúcar cristal (14 g)
- 1 ¼ xícara de café de manteiga (70 g)
- 2 xícaras de café de leite integral (100 ml)
- ½ colher de sopa de sal (4 g)
- 1 xícara de chá de chocolate meio amargo em gotas (150 g)
- 1 unidade de limão-taiti
- 1 unidade de laranja da sua preferência
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco (5 g)
- ½ de xícara de chá de farinha de casca de maracujá (25,5 g)

### MODO DE PREPARO

1. Com um ralador, retire raspas da casca do limão-taiti e da metade da laranja e reserve.
2. Esquente o leite até que fique morno, mas tome cuidado para não esquentar muito, pois ele será utilizado para ativar o fermento biológico.
3. Em um recipiente, misture o leite morno, o fermento biológico, o açúcar e  $\frac{1}{3}$  da farinha de trigo e deixe descansar por 15 minutos.
4. Posteriormente, acrescente a manteiga em temperatura ambiente, as gemas, o restante da farinha de trigo, a farinha de casca de maracujá, as raspas de laranja, limão e o sal.
5. Sove a massa por 10 minutos e deixe descansar em temperatura ambiente em recipiente coberto com plástico filme por 5 minutos.
6. Em seguida, sove por mais 10 minutos.
7. Forme uma bola com a massa e deixe dentro do recipiente coberto com plástico filme por 1 hora em temperatura ambiente.
8. Após o crescimento, coloque a massa sobre uma bancada limpa e abra com as mãos, formando um retângulo.
9. Espalhe as gotas de chocolate meio amargo pela massa e homogeneíze.
10. Divida a massa em duas e coloque em duas assadeiras para panetone pequeno (ou uma para panetone grande).



11. Deixe crescer por mais ou menos 30 minutos ou até dobrar o volume.

12. Asse por 30 minutos em forno pré-aquecido a 180°C.

TEMPO DE PREPARO: 3 horas

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS		
Porção: 1 fatia média (50 g) Rendimento: 12 porções		
	100 g	50 g
Valor energético (kcal)	402,7	201,3
Carboidratos (g)	46,7	23,3
Proteínas (g)	7,1	3,6
Gorduras (g)	21,2	10,6
Gorduras saturadas (g)	10,4	5,2
Gorduras trans (g)	0,3	0,1
Fibra alimentar (g)	4,5	2,2
Sódio (mg)	177,4	88,7



Chocotone elaborado com farinha de casca de maracujá

## CREPIOÇA

### INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de goma de tapioca (19,5 g)
- 1 unidade média de ovo
- 2 colheres de sopa de requeijão cremoso (16 g)
- 1  $\frac{3}{4}$  colher de sopa de farinha de casca de maracujá (3,5 g)

### MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes em um recipiente.
2. Em seguida, aqueça uma frigideira antiaderente e coloque toda a massa na frigideira.
3. Deixe a massa cozinhar e dourar dos dois lados.
4. Escolha um recheio de sua preferência.

TEMPO DE PREPARO: 6 minutos

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS		
Porção: 1 unidade (80 g) Rendimento: 1 porção		
	100 g	80 g
Valor energético (kcal)	171,3	135,4
Carboidratos (g)	7,9	6,2
Proteínas (g)	10,1	8,0
Gorduras totais (g)	10,3	8,1
Gorduras saturadas (g)	4,0	3,2
Gorduras trans (g)	0,0	0,0
Fibra alimentar (g)	2,4	1,9
Sódio (mg)	250,7	198,0



Crepioca elaborada com farinha de casca de maracujá

## MINIPIZZA

### INGREDIENTES

- 2 ½ xícaras de farinha de trigo (225 g)
- 1 unidade grande de ovo
- 3 colheres de sobremesa de açúcar cristal (12 g)
- 1 colher de sopa de óleo de soja (8 ml)
- ¾ xícara de chá de leite integral (120 ml)
- 1 xícara de café de molho de tomate (50 g)
- ½ xícara de chá de presunto (100 g)
- 1 ½ xícara de chá de queijo muçarela (125 g)
- 1 colher de sobremesa de sal (4,5 g)
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco (5 g)
- 1 ¼ xícara de café de farinha de casca de maracujá (25 g)

### MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, misture o ovo, o óleo, o fermento, o açúcar e o sal.
2. Acrescente aos poucos as farinhas e o leite.
3. Sove a massa em uma bancada limpa por, aproximadamente, 20 minutos.
4. Em um recipiente ou bowl, cubra a massa e deixe crescer por, aproximadamente, 2 horas ou até que a massa dobre de tamanho.
5. Após o crescimento, com o auxílio de um rolo abra a massa em formato redondo.
6. Pré-aqueça o forno a 200°C e leve a massa para pré-assar por 5 minutos.
7. Retire a massa do forno e recheie com o molho de tomate, o presunto e o queijo muçarela.
8. Leve novamente para assar a 200°C por 10 minutos.

TEMPO DE PREPARO: 2 horas e 50 minutos

DICA: A massa pode ter o recheio de sua preferência.

<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS</b>		
Porção: 1 unidade (75 g) Rendimento: 11 porções		
	<b>100 g</b>	<b>75 g</b>
Valor energético (kcal)	192,1	144,1
Carboidratos (g)	25,0	18,7
Proteínas (g)	9,0	6,8
Gorduras totais (g)	6,4	4,8
Gorduras saturadas (g)	2,8	2,1
Gorduras trans (g)	0,1	0,1
Fibra alimentar (g)	2,4	1,8
Sódio (mg)	374,2	280,7



Minipizza elaborada com farinha de casca de maracujá.

## PÃO DE BATATA

### INGREDIENTES

- 3  $\frac{3}{4}$  xícaras de chá de farinha de trigo (337,5 g)
- 2 unidades médias de batata-inglesa cozida (275 g)
- 2 unidades médias de ovo
- 1 colher de sobremesa de açúcar cristal (4 g)
- $\frac{3}{4}$  xícara de café de manteiga (42,5 g)
- $\frac{1}{2}$  xícara de café de leite integral (25 ml)
- 2 colheres de chá de sal (3 g)
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco (5 g)
- 1 xícara de café de farinha de casca de maracujá (20 g)

### MODO DE PREPARO

1. Amasse a batata cozida e reserve.
2. Esquente o leite até ficar morno, mas tome cuidado para não esquentar muito.
3. Pulse duas vezes no liquidificador o leite morno com o fermento biológico.
4. Em um recipiente, coloque e misture as farinhas.
5. Após misturá-las, deixe um espaço vazio ao centro das farinhas.
6. Acrescente no vão das farinhas a mistura do liquidificador e os demais ingredientes.
7. Misture com as pontas dos dedos e sove a massa até desgrudar das mãos.
8. Em seguida, faça bolinhas com a massa.
9. Distribua as bolinhas em uma assadeira untada, deixando um espaço entre elas.
10. Deixe descansar por uma hora em temperatura ambiente até dobrar de tamanho.
11. Pincele os pães com gema de ovo, se preferir.
12. Asse por aproximadamente 40 minutos em forno pré-aquecido a 200°C.

TEMPO DE PREPARO: 2 horas

<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS</b>		
Porção: 1 unidade (50 g) Rendimento: 13 porções		
	<b>100 g</b>	<b>50 g</b>
Valor energético (kcal)	289,7	144,8
Carboidratos (g)	43,4	21,7
Proteínas (g)	8,7	4,3
Gorduras totais (g)	7,9	4,0
Gorduras saturadas (g)	3,9	2,0
Gorduras trans (g)	0,2	0,1
Fibra alimentar (g)	3,8	1,9
Sódio (mg)	139,0	69,5



Pão de batata elaborado com farinha de casca de maracujá.

# RECEITAS COM FARINHA DE CASCA DE MELÃO

## FARINHA DE CASCA DE MELÃO

Selecione melões maduros e íntegros para a obtenção da farinha de casca de melão. Lave-os manualmente com água corrente, sanitize em solução clorada a 200 mg/L por 15 minutos, posteriormente enxágue em água potável. Com ajuda de faca e tábua, corte as frutas em fatias médias, retire as sementes e a polpa e corte as cascas em cubos pequenos.

Em seguida, leve as cascas ao micro-ondas, com o intervalo de 1 em 1 minuto, até secarem. A cada intervalo, misture as cascas para evitar que se queimem. Se for necessário, reduza o tempo dos intervalos. Após a secagem, deixe esfriar por completo e processe em liquidificador até formar grânulos pequenos. Peneire para adquirir a farinha. Armazene em pote de vidro com tampa, em local seco e com baixa luminosidade.

**Rendimento:** 100 gramas de casca de melão produzem 16,1 gramas de farinha.



Figura 13: Farinha da casca de melão.



## BOLO DE FARINHA DE MILHO

### INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de farinha de milho (110 g)
- 2 unidades pequenas de ovo
- ½ xícara de chá de açúcar cristal (87,5 g)
- ¼ xícara de chá de manteiga (42,5 g)
- 2 xícaras de chá de leite integral (320 ml)
- ½ pacote de coco ralado (50 g)
- ½ colher de chá de sal (0,7 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (6 g)
- ¼ xícara de chá de farinha de casca de melão (17 g)

### MODO DE PREPARO

1. No liquidificador, bata por aproximadamente 1 minuto a manteiga, o leite e os ovos.
2. Acrescente a farinha de milho, a farinha de casca de melão, o sal, o açúcar e o coco. Bata por aproximadamente 1 minuto até homogeneizar a massa.
3. Em seguida, coloque a massa em um recipiente e agregue delicadamente o fermento químico.
4. Unte uma assadeira redonda de 20 cm, coloque toda a massa e polvilhe com um pouco de canela, se for do seu agrado.
5. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos.

TEMPO DE PREPARO: 45 minutos

<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS</b>		
Porção: 1 fatia média (60 g) Rendimento: 10 porções		
	<b>100 g</b>	<b>60 g</b>
Valor energético (kcal)	497,9	298,8
Carboidratos (g)	35,3	21,2
Proteínas (g)	5,6	3,4
Gorduras totais (g)	38,4	23,0
Gorduras saturadas (g)	23,4	14,0
Gorduras trans (g)	0,0	0,0
Fibra alimentar (g)	3,7	2,2
Sódio (mg)	409,0	245,4



Bolo de farinha de milho elaborado com farinha de casca de melão.

## COOKIE DE BAUNILHA E CHOCOLATE

### INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de farinha de trigo (90 g)
- 1 xícara de chá aveia em flocos (90 g)
- 1 unidade média de ovo
- ¾ xícara de café de açúcar cristal (45 g)
- ½ xícara de café de manteiga (28 g)
- 1 colher de sopa de leite integral (8 ml)
- ½ xícara de chá de chocolate meio amargo em barra (60 g)
- 1 xícara de café de amêndoa (50 g)
- 1 colher de chá de essência de baunilha (2 g)
- ½ colher de café de sal (0,5 g)
- 1 colher de sobremesa de fermento químico em pó (4 g)
- ½ xícara de café de farinha de casca de melão (12 g)

### MODO DE PREPARO

1. Triture a aveia no liquidificador.
2. Corte o chocolate em cubos pequenos.
3. Em uma batedeira, bata em alta velocidade o açúcar, a manteiga, a essência de baunilha e o ovo até que forme uma mistura homogênea.
4. Transfira para um recipiente, adicione as farinhas, a aveia, o sal e o fermento.
5. Aos poucos, acrescente o leite, até formar uma mistura homogênea.
6. Em seguida, adicione a amêndoa e o chocolate.
7. Molde a massa em formato de *cookies* e coloque-os em uma assadeira antiaderente.
8. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 20 minutos ou até dourar o fundo.

TEMPO DE PREPARO: 45 minutos

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS		
Porção: 2 unidades (60 g) Rendimento: 6 porções		
	<b>100 g</b>	<b>60 g</b>
Valor energético (kcal)	471,8	283,1
Carboidratos (g)	50,7	30,4
Proteínas (g)	12,1	7,3
Gorduras totais (g)	22,2	13,3
Gorduras saturadas (g)	7,2	4,3
Gorduras trans (g)	0,2	0,1
Fibra alimentar (g)	6,9	4,3



*Cookie de baunilha e chocolate elaborado com farinha de casca de melão.*

## MUFFIN DE ABÓBORA

### INGREDIENTES

- ¼ xícara de chá de farinha de trigo (22,5 g)
- ½ xícara de café de farinha de trigo integral (18,5 g)
- ½ unidade média de abóbora japonesa (475 g)
- 2 unidades médias de ovo
- 1 colher de sopa de óleo de soja (8 ml)
- 1 unidade média de cebola branca (95 g)
- 1 xícara de chá de queijo muçarela (65 g)
- 1 colher de sobremesa de sal (4,5 g)
- 1 colher de café de pimenta-do-reino (0,4 g)
- 1 colher de café de orégano seco (0,5 g)
- ½ colher de sopa de fermento químico em pó (3 g)
- 2 colheres de sopa de farinha de casca de melão (5 g)

### MODO DE PREPARO

1. Descasque e corte em cubos pequenos a abóbora e a cebola.
2. Rale o queijo muçarela.
3. Refogue a cebola no óleo até ficar macia
4. Cozinhe a abóbora ao vapor até ficar bem macia.
5. Deixe a abóbora esfriar em um recipiente..
6. Em uma vasilha, misture os ingredientes secos.
7. Amasse a abóbora e adicione-a aos ingredientes secos.
8. Acrescente os ovos e a cebola refogada.
9. Misture e adicione o queijo muçarela.
10. Após obter uma massa homogênea, use forminhas de 5 cm x 7 cm, de silicone ou untadas, coloque a massa e leve ao forno pré-aquecido a 220° C por 35 minutos.

TEMPO DE PREPARO: 1 hora e 10 minutos

<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS</b>		
Porção: 1 unidade (65 g) Rendimento: 9 porções		
	<b>100 g</b>	<b>65 g</b>
Valor energético (kcal)	134,3	87,3
Carboidratos (g)	14,7	9,6
Proteínas (g)	7,0	4,5
Gorduras totais (g)	6,2	4,0
Gorduras saturadas (g)	2,3	1,5
Gorduras trans (g)	0,4	0,2
Fibra alimentar (g)	0,1	0,1
Sódio (mg)	322,6	209,7



*Muffin de abóbora elaborado com farinha de casca de melão.*

## TORTA DE AVEIA

### INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de aveia em flocos (180 g)
- 2 unidades grandes de ovo
- 2 xícaras de café de óleo de soja (108 ml)
- 2 xícaras de chá de leite integral (100 ml)
- 2 colheres de chá de sal (3 g)
- 1 ½ colher de sopa de fermento químico pó (9 g)
- ½ xícara de café de farinha de casca de melão (12 g)

### MODO DE PREPARO

1. No liquidificador, bata todos os ingredientes, menos o fermento químico.
2. Em um recipiente, coloque a massa e agregue o fermento químico delicadamente.
3. Unte uma assadeira retangular de 18 cm x 28 cm, coloque a massa, em seguida acrescente o recheio.
4. Em seguida, leve ao forno pré-aquecido a 180° C por 30 minutos.

TEMPO DE PREPARO: 50 minutos

DICA: Nessa preparação, foi utilizado recheio de carne moída com cebola.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS		
Porção: 1 fatia pequena (50 g) Rendimento: 8 porções		
	100 g	50 g
Valor energético (kcal)	451,6	225,8
Carboidratos (g)	29,6	14,8
Proteínas (g)	10,2	5,1
Gorduras totais (g)	32,4	16,2
Gorduras saturadas (g)	5,2	2,6
Gorduras trans (g)	0,1	0,1
Fibra alimentar (g)	5,3	2,6
Sódio (mg)	443,7	221,8



Torta de aveia elaborada com farinha de casca de melão.



## TORTA DE GRÃO-DE-BICO

### INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de farinha de trigo integral (90 g)
- 1 ½ xícara de chá de grão-de-bico cozido (200 g)
- 1 unidade de gema de ovo
- 4 colheres de sopa de amido de milho (20 g)
- 6 colheres de sobremesa de azeite de oliva (30 ml)
- 1 colher de sobremesa de sal (4,5 g)
- 1 copo de iogurte natural (170 ml)
- ¼ xícara de café de farinha de casca de melão (6 g)

### MODO DE PREPARO

1. Coloque o grão-de-bico em um recipiente e acrescente água até cobri-lo, hidrate por aproximadamente 20 minutos.
2. Cozinhe o grão-de-bico em uma panela de pressão por aproximadamente 20 minutos até o grão ficar macio.
3. Triture no liquidificador os grãos com azeite, sal e iogurte até a massa ficar homogênea.
4. Em uma vasilha, misture a massa com as farinhas e o amido de milho até desgrudar das mãos.
5. Divida a massa em duas partes iguais.
6. Unte uma assadeira retangular de 18 cm x 28 cm, coloque a massa, pincele com gema de ovo e leve ao forno pré-aquecido a 200° C por 40 minutos.

TEMPO DE PREPARO: 1 hora

<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS</b>		
Porção: 1 fatia média (55 g) Rendimento: 8 porções		
	<b>100 g</b>	<b>55 g</b>
Valor energético (kcal)	332,4	182,8
Carboidratos (g)	39,0	21,4
Proteínas (g)	14,1	7,8
Gorduras totais (g)	11,2	6,2
Gorduras saturadas (g)	2,2	1,2
Gorduras trans (g)	0,0	0,0
Fibra alimentar (g)	9,2	5,0
Sódio (mg)	270,1	148,5



Torta de grão-de-bico elaborada com farinha de casca de melão.

# RECEITAS COM FARINHA DE CASCA DE MEXERICA

## FARINHA DE CASCA DE MEXERICA

Selecione mexericas maduras e íntegras para a obtenção da farinha de casca de mexerica. Lave-as manualmente com água corrente, sanitize em solução clorada a 200 mg/L por 15 minutos, posteriormente enxágue em água potável. Logo depois, descasque as frutas manualmente.

Em seguida, leve as cascas ao micro-ondas, com o intervalo de 1 em 1 minuto, até secarem. A cada intervalo, misture as cascas para evitar que se queimem. Se for necessário, reduza o tempo dos intervalos. Após a secagem, deixe esfriar por completo e processe em liquidificador até formar grânulos pequenos. Peneire para adquirir a farinha. Armazene em pote de vidro com tampa, em local seco e com baixa luminosidade.

**Rendimento:** 100 gramas de casca de mexerica produzem 18,8 gramas de farinha.



Figura 14: Farinha da casca de mexerica.

## COOKIE CÍTRICO

### INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de farinha de trigo (90 g)
- 1 xícara de chá de aveia em flocos (90 g)
- 1 unidade média de ovo
- ¾ xícara de café de açúcar demerara (45 g)
- ½ xícara de café de manteiga (28 g)
- 1 colher de sopa de leite integral (8 ml)
- ½ xícara de chá de chocolate meio amargo em barra (60 g)
- 1 xícara de café de amêndoa (50 g)
- 1 colher de chá de essência de baunilha (2 g)
- ½ colher de café de sal (0,5 g)
- 1 colher de sobremesa de fermento químico em pó (4 g)
- 2 colheres de sopa de farinha de casca de mexerica (8 g)

### MODO DE PREPARO

1. Triture a aveia no liquidificador.
2. Corte o chocolate em cubos pequenos.
3. Pique as amêndoas em pedaços pequenos.
4. Em uma batedeira, adicione o açúcar, a manteiga, a essência de baunilha e o ovo.
5. Bata em alta velocidade até formar uma mistura homogênea.
6. Transfira para um recipiente, adicione e misture as farinhas, a aveia, o sal e o fermento.
7. Aos poucos acrescente o leite, até formar uma mistura homogênea.
8. Em seguida, adicione a amêndoa e o chocolate.
9. Molde a massa em formato de *cookies* e coloque-os em uma assadeira antiaderente.
10. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 20 minutos ou até dourar o fundo.

TEMPO DE PREPARO: 45 minutos

<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS</b>		
Porção: 2 unidades (60 g) Rendimento: 6 porções		
	<b>100 g</b>	<b>60 g</b>
Valor energético (kcal)	477,3	286,4
Carboidratos (g)	57,2	34,3
Proteínas (g)	11,4	6,8
Gorduras totais (g)	21,9	13,1
Gorduras saturadas (g)	7,4	4,4
Gorduras trans (g)	0,2	0,1
Fibra alimentar (g)	6,3	3,8
Sódio (mg)	167,9	100,7



*Cookie cítrico elaborado com farinha de casca de mexerica.*

## MUFFIN DE MEXERICA

### INGREDIENTES

- ½ xícara de chá de farinha de trigo integral (45 g)
- ¼ xícara de chá de aveia em flocos (22,5 g)
- ½ xícara de café de açúcar cristal (30 g)
- 2 colheres de sopa de óleo de soja (16 ml)
- ½ xícara de chá de suco de mexerica integral (80 ml)
- 2 colheres de sopa de amêndoa (25 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (6 g)
- 1 colher de sopa de farinha de casca de mexerica (4 g)

### MODO DE PREPARO

1. No *mixer* ou processador, triture a aveia em flocos e as amêndoas.
2. Transfira essa mistura e as farinhas para um recipiente.
3. Acrescente o açúcar e misture.
4. Adicione o óleo e o suco de mexerica aos poucos até ficar uma massa homogênea.
5. Por último, acrescente o fermento químico e misture delicadamente.
6. Unte forminhas de 3 cm x 6 cm ou use as de silicone e preencha até  $\frac{2}{3}$  da capacidade com a massa, em seguida leve ao forno pré-aquecido a 180° C por 30 minutos.

TEMPO DE PREPARO: 45 minutos

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS		
Porção: 1 unidade (75 g) Rendimento: 3 porções		
	100 g	75 g
Valor energético (kcal)	309,1	231,8
Carboidratos (g)	36,6	27,5
Proteínas (g)	6,1	4,6
Gorduras totais (g)	14,0	10,5
Gorduras saturadas (g)	1,6	1,2
Gorduras trans (g)	0,0	0,0
Fibra alimentar (g)	4,9	3,7
Sódio (mg)	270,2	202,7



*Muffin de mexerica elaborado com farinha de casca de mexerica.*

## TEMPERO CÍTRICO

### INGREDIENTES

- 1 colher de sobremesa de açúcar mascavo (3,5 g)
- 1 colher de café de páprica picante (0,5 g)
- 1 colher de café de páprica doce (0,5 g)
- 1 colher de café de alho desidratado (0,5 g)
- 1 colher de café de cominho em pó (0,5 g)
- 1 colher de café de pimenta-preta em pó (0,4 g)
- 1 colher de café de manjerona desidratada (1 g)
- 2 colheres de café de alecrim (1 g)
- 2 colheres de sopa de sal (16 g)
- 2 colheres de sobremesa de farinha de casca de mexerica (5 g)

### MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Use como meio de substituir ou substituir parcialmente o sal e outros temperos na preparação dos alimentos.

TEMPO DE PREPARO: 4 minutos

DICA: Use para temperar salada e outros alimentos, com intuito de substituir ou substituir parcialmente o sal e outros temperos.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS		
Porção: 1 colher de sopa (5 g) Rendimento: 5 porções		
	100 g	5 g
Valor energético (kcal)	128,3	6,4
Carboidratos (g)	22,4	1,1
Proteínas (g)	2,9	0,1
Gorduras totais (g)	2,0	0,1
Gorduras saturadas (g)	0,4	0,0
Gorduras trans (g)	0,0	0,0
Fibra alimentar (g)	13,8	0,7
Sódio (mg)	13400,8	670,0





Tempero cítrico elaborado com farinha de casca de mexerica.

# RECEITAS COM FARINHA DE ENTRECASCA DA MELANCIA

## FARINHA DA ENTRECASCA DE MELANCIA

Selecione melancias maduras e íntegras para a obtenção da farinha da entrecasca de melancia. Lave-as manualmente com água corrente e retire a sujidade das cascas. Com ajuda de uma faca e tábua, corte as frutas em fatias médias, retire as polpas e as cascas e corte as entrecasas em lascas finas.

Em seguida, leve as entrecasas ao micro-ondas, com o intervalo de 1 em 1 minuto, até secarem. A cada intervalo, misture as entrecasas para evitar que se queimem. Se for necessário, reduza o tempo dos intervalos. Após a secagem, deixe esfriar por completo e processe em liquidificador até formar grânulos pequenos. Peneire para adquirir a farinha. Armazene em pote de vidro com tampa, em local seco e com baixa luminosidade.

**Rendimento:** 100 gramas de entrecasca de melancia produzem 6,3 gramas de farinha.



Figura 15: Farinha da casca de entrecasca de melancia.

## ESFIHA DE FRANGO

### INGREDIENTES

#### MASSA

- 2  $\frac{1}{3}$  xícaras de chá de farinha de trigo (210 g)
- $\frac{1}{2}$  colher de sobremesa de açúcar cristal (2 g)
- 2 colheres de sopa de manteiga (13 g)
- 2 xícaras de café de água (124 ml)
- 2 colheres de chá de sal (3 g)
- 1 colher de sobremesa de fermento biológico seco (3 g)
- 1 xícara de café de farinha de entrecasca da melancia (29 g)

#### RECHEIO

- 2 filés pequenos de peito de frango (490 g)
- 1 colher de sopa de óleo de soja (8 ml)
- $\frac{1}{5}$  pote grande de requeijão cremoso (80 g)
- 1 unidade grande de cebola branca (113 g)
- 3 dentes de alho (12 g)
- 2 colheres de sobremesa de sal (9 g)
- 1 colher de café de páprica doce (0,5 g)
- 1 colher de café de curry (0,5 g)
- 1 colher de café de pimenta-do-reino (0,4 g)
- 1 folha de louro (0,5 g)

### MODO DE PREPARO

#### MASSA

1. Esquente a água até que fique morna, mas tome cuidado para não esquentar muito. Acrescente o fermento biológico.
2. Acrescente e mexa com uma colher o açúcar, o sal e a manteiga.
3. Coloque a mistura aos poucos em um recipiente com as farinhas.
4. Misture tudo até obter uma massa homogênea.
5. Deixe a massa crescer por aproximadamente uma hora ou dobrar de tamanho.

## RECHEIO

1. Descasque e corte em cubos pequenos o alho e a cebola.
2. Coloque o frango inteiro para cozinhar na panela de pressão por, aproximadamente, 20 minutos após pegar pressão.
3. Em seguida, desfie o frango e reserve.
4. Em uma panela pré-aquecida, coloque o óleo, a cebola e o alho e mexa até dourar.
5. Em seguida, adicione o frango desfiado, o requeijão, o sal e os demais temperos.
6. Deixe cozinhar por cerca de 15 minutos em fogo brando.

## MONTAGEM

1. Após a massa crescer, abra-a com um rolo de macarrão.
2. Corte-a no formato desejado, coloque o recheio no centro e feche a massa unindo as pontas.
3. Se desejar, pincele com gema de ovo batida.
4. Distribua as esfihas em uma assadeira untada ou antiaderente e deixe crescer por mais uma hora.
5. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos.

TEMPO DE PREPARO: 3 horas

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS		
Porção: 2 unidades (80 g) Rendimento: 9 porções		
	100 g	80 g
Valor energético (kcal)	251,7	201,4
Carboidratos (g)	28,1	22,5
Proteínas (g)	20,0	16,0
Gorduras totais (g)	6,9	5,5
Gorduras saturadas (g)	3,4	2,7
Gorduras trans (g)	0,1	0,1
Fibra alimentar (g)	3,2	2,5
Sódio (mg)	517,1	413,6



Esfiha de frango elaborada com farinha de entrecasca de melancia.

## MASSA DE QUICHE

### INGREDIENTES

- ¾ xícara de chá de farinha de trigo (67,5 g)
- ½ unidade média de ovo
- 5 colheres de sopa de manteiga (32,5)
- 2 colheres de sopa de leite integral (16 ml)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (6 g)
- 1 ¾ colher de sopa de farinha de entrecasca da melancia (12,2 g)

### MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea.
2. Abra a massa em uma bancada limpa com o rolo de macarrão.
3. Assim que a massa estiver toda esticada, unte uma assadeira redonda de 11 cm e cubra as laterais e o fundo.
4. No espaço que ficou dentro, acrescente o recheio de sua preferência.
5. Asse por aproximadamente 25 a 30 minutos em forno pré-aquecido a 200°C.

TEMPO DE PREPARO: 50 minutos

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS		
Porção: 1 pedaço médio (60 g) Rendimento: 2 porções		
	100 g	60 g
Valor energético (kcal)	438,1	262,9
Carboidratos (g)	44,9	26,9
Proteínas (g)	9,1	5,5
Gorduras totais (g)	24,4	14,6
Gorduras saturadas (g)	13,3	8,0
Gorduras trans (g)	0,0	0,0
Fibra alimentar (g)	5,8	3,5
Sódio (mg)	673,7	404,2



Massa de quiche elaborada com farinha de entrecasca de melancia.

## PÃO INTEGRAL

### INGREDIENTES

- 3 xícaras de chá de farinha de trigo (270 g)
- ¼ xícara de chá de aveia em flocos (22,5 g)
- ¼ xícara de chá de açúcar cristal (43,7 g)
- 1 xícara de café de óleo de soja (54 ml)
- 1 ¼ xícara de chá de água (210 g)
- ¼ xícara de chá de linhaça dourada em semente (33 g)
- 1 colher de sopa de sal (8 g)
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco (5 g)
- 2 xícaras de café de farinha de entrecasca da melancia (58 g)

### MODO DE PREPARO

1. Esquente a água até ficar morna, tome cuidado para não ficar muito quente.
2. Misture em uma vasilha água, açúcar,  $\frac{1}{3}$  de farinha de trigo e fermento biológico.
3. Deixe o fermento biológico agir por 15 minutos.
4. Acrescente o restante dos outros ingredientes.
5. Sove a massa por aproximadamente 5 minutos.
6. Em seguida, coloque a massa em um recipiente e tampe com plástico filme, deixe descansar por, no mínimo, 30 minutos em temperatura ambiente ou até dobrar de tamanho.
7. Em uma bancada limpa, abra a massa com o rolo de macarrão e enrole em formato de baguete.
8. Coloque em uma assadeira untada.
9. Asse em forno pré-aquecido a 180°C e deixe assar por aproximadamente 30 minutos.

TEMPO DE PREPARO: 1 hora e 40 minutos



<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS</b>		
Porção: 2 fatias médias (120 g) Rendimento: 6 porções		
	<b>100 g</b>	<b>120 g</b>
Valor energético (kcal)	299,9	359,9
Carboidratos (g)	41,3	49,5
Proteínas (g)	6,1	7,3
Gorduras totais (g)	11,0	13,2
Gorduras saturadas (g)	1,5	1,8
Gorduras trans (g)	0,0	0,0
Fibra alimentar (g)	7,1	8,6
Sódio (mg)	287,8	345,3



Pão integral elaborado com farinha de entrecasca de melancia.

## SCONES

### INGREDIENTES

- 2  $\frac{3}{4}$  xícaras de café de farinha de trigo (102 g)
- $\frac{1}{2}$  xícara de café de açúcar cristal (30 g)
- $\frac{1}{3}$  xícara de café de manteiga (18,7 g)
- $\frac{1}{2}$  pote de iogurte natural (85 g)
- $\frac{1}{2}$  colher de sopa de fermento químico em pó (3 g)
- 4 colheres de sobremesa de farinha de entrecasca da melancia (16 g)

### MODO DE PREPARO

1. Misture em um recipiente as farinhas, o açúcar, o fermento e a manteiga.
2. Em seguida, adicione o iogurte.
3. Misture a massa sem sovar até que fique homogênea e solte do fundo do recipiente.
4. Em um recipiente, abra a massa com as mãos até obter uma espessura de aproximadamente 1,5 cm.
5. Com auxílio de um cortador redondo, corte a massa.
6. Distribua em uma assadeira antiaderente com espaço entre elas para crescer.
7. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 20 minutos.

TEMPO DE PREPARO: 30 minutos

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS		
Porção: 2 unidades (65 g) Rendimento: 3 porções		
	100 g	65 g
Valor energético (kcal)	298,9	194,3
Carboidratos (g)	41,5	27,0
Proteínas (g)	9,1	5,9
Gorduras totais (g)	10,5	6,8
Gorduras saturadas (g)	5,9	3,8
Gorduras trans (g)	0,3	0,2
Fibra alimentar (g)	5,9	3,9
Sódio (mg)	202,8	131,8



*Scones* elaborado com farinha de entrecasca de melancia.

## TORTILHA

### INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de farinha de trigo (90 g)
- 3 colheres de sopa de manteiga (19,5 g)
- ¼ xícara de chá de água (42 ml)
- 2 colheres de café de sal (2 g)
- 1 colher de sopa de farinha de entrecasca da melancia (7 g)

### MODO DE PREPARO

1. Misture em um recipiente as farinhas, o sal e a manteiga.
2. Adicione aos poucos a água e mexa até formar uma massa homogênea e elástica.
3. Divida a massa em bolas e deixe-a descansar por 15 minutos em temperatura ambiente envolta de papel filme.
4. Depois que a massa descansar, abra cada bola com o rolo de macarrão em uma superfície limpa.
5. Em seguida, esquente uma frigideira antiaderente e coloque os discos de forma individual até assar e dourar dos dois lados.
6. Por último, acrescente o recheio de sua preferência.

TEMPO DE PREPARO: 45 minutos

DICA: Nessa preparação, foi utilizado recheio de guacamole e carne moída.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS		
Porção: 2 unidades (45 g) Rendimento: 3 porções		
	100 g	45 g
Valor energético (kcal)	372,6	167,7
Carboidratos (g)	52,6	23,7
Proteínas (g)	7,4	3,3
Gorduras totais (g)	13,7	6,2
Gorduras saturadas (g)	7,5	3,4
Gorduras trans (g)	0,0	0,0
Fibra alimentar (g)	4,1	1,9
Sódio (mg)	455,7	205,1



Tortilha elaborada com farinha de entrecasca de melancia.

## TARTELETE DE MORANGO

### INGREDIENTES

#### MASSA

- ¾ xícara de chá de farinha de trigo (67,5 g)
- 1 unidade de gema de ovo
- ¼ xícara de chá de açúcar mascavo (2,2 g)
- ⅓ xícara de café de manteiga (19 g)
- ½ colher de café de água (0,7 ml)
- ½ colher de café de sal (0,5 g)
- 5 colheres de chá de farinha de entrecasca da melancia (5 g)

#### RECHEIO

- 1 ¾ colher de sopa de açúcar mascavo (9,5 g)
- ¼ caixa de leite condensado (100 g)
- 2 xícaras de chá de leite integral (100 ml)
- 2 colheres de sopa de amido de milho (10 g)
- 1 colher de chá de essência de baunilha (2 g)
- 4 unidades médias de morango (80 g)

### MODO DE PREPARO

#### MASSA

1. Misture em um recipiente até ficar homogênea, a manteiga, a gema, o sal, a água e o açúcar mascavo.
2. Acrescente as farinhas aos poucos e amasse até desgrudar das mãos.
3. Cubra e deixe descansar por 15 minutos em temperatura ambiente.
4. Em seguida, usando delicadamente os dedos, preencha o fundo e as laterais das forminhas de 5 cm x 7 cm de *petit gateau* com a massa.
5. Levar ao forno pré-aquecido a 180° C até dourar.
6. Desenforme a massa e reserve.

#### RECHEIO

1. Em uma panela, leve ao fogo o açúcar, o leite condensado, o leite, o amido de milho e a essência de baunilha.
2. Misture continuamente até engrossar.

3. Assim que ficar pronto, deixe esfriar.

#### MONTAGEM

1. Distribua o recheio nas forminhas.
2. Corte os morangos em tiras finas e distribua por cima da tartelete como preferir.
3. Se desejar, faça uma geleia com os morangos e açúcar.

TEMPO DE PREPARO: 1 hora e 30 minutos

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS		
Porção: 1 unidade (85 g) Rendimento: 4 porções		
	<b>100 g</b>	<b>85 g</b>
Valor energético (kcal)	281,8	239,5
Carboidratos (g)	45,5	38,7
Proteínas (g)	5,7	4,9
Gorduras totais (g)	8,7	7,4
Gorduras saturadas (g)	4,6	3,9
Gorduras trans (g)	0,2	0,2
Fibra alimentar (g)	0,9	0,7
Sódio (mg)	112,7	95,8



Tartelete de morango elaborada com farinha de entrecasca de melancia.

# RECEITAS COM FARINHA DE SEMENTE DE MAMÃO

## FARINHA DE SEMENTE DE MAMÃO

Selecione mamões maduros e íntegros para a obtenção da farinha de semente de mamão. Lave manualmente os mamões com água corrente, sanitize em solução clorada a 200 mg/L por 15 minutos, posteriormente enxágue em água potável. Com ajuda de uma faca, colher de sopa e tábua, corte as frutas ao meio e retire as sementes.

Em seguida, leve as sementes ao micro-ondas, com o intervalo de 1 em 1 minuto, até secarem. A cada intervalo, misture as sementes para evitar que se queimem. Se for necessário, reduza o tempo dos intervalos. Após a secagem, deixe esfriar por completo e processe em liquidificador até formar grânulos pequenos. Peneire para adquirir a farinha. Armazene em pote de vidro com tampa, em local seco e com baixa luminosidade.

**Rendimento:** 100 gramas de semente de mamão produzem 9,9 gramas de farinha.



Figura 15: Farinha da casca de semente de mamão.



## BOLO INGLÊS

### INGREDIENTES

- 3 xícaras de chá de farinha de trigo (270 g)
- 4 unidades médias de ovo
- 1 xícara de chá de açúcar cristal (175 g)
- $\frac{3}{4}$  xícara de chá de azeite de oliva (112,8 ml)
- $\frac{1}{3}$  xícara de chá de leite integral (53 ml)
- $\frac{3}{4}$  xícara de chá de chocolate meio amargo em barra (90 g)
- $\frac{3}{4}$  xícara de chá de castanha-do-Brasil (94,5 g)
- 2 xícaras de café de ameixa seca (100 g)
- $\frac{1}{2}$  colher de café de sal (0,5 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (6 g)
- 1 xícara de café de farinha de semente de mamão (22 g)

### MODO DE PREPARO

1. Com a ajuda do garfo, bata os ovos ligeiramente.
2. Peneire as farinhas.
3. Pique o chocolate, as ameixas e as castanhas em pedaços pequenos.
4. Misture os ingredientes secos e, aos poucos, junte-os aos líquidos.
5. Agregue delicadamente à massa o chocolate, as ameixas e as castanhas.
6. Unte uma assadeira para bolo inglês de 10 cm x 24 cm, coloque a massa e leve ao forno pré-aquecido a 180° C por aproximadamente 1 hora.

TEMPO DE PREPARO: 1 hora e 20 minutos

<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS</b>		
Porção: 1 fatia média (60 g) Rendimento: 17 porções		
	100 g	60 g
Valor energético (kcal)	400,6	240,4
Carboidratos (g)	45,3	27,2
Proteínas (g)	7,3	4,4
Gorduras totais (g)	22,0	13,2
Gorduras saturadas (g)	4,8	2,9
Gorduras trans (g)	0,0	0,0
Fibra alimentar (g)	3,0	1,8
Sódio (mg)	105,2	63,1



Bolo inglês elaborado com farinha de semente de mamão.

## COOKIE SIMPLES

### INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de farinha de trigo (180 g)
- 1 unidade média de ovo
- 1 ½ xícara de café de açúcar mascavo (90 g)
- ½ xícara de café de manteiga (28 g)
- 1 colher de sopa de leite integral (8 ml)
- 1 colher de chá de essência de baunilha (2 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (6 g)
- 1 xícara de café de farinha de semente de mamão (22 g)

### MODO DE PREPARO

1. Em uma vasilha, misture a manteiga, o ovo, a essência de baunilha e o açúcar.
2. Acrescente aos poucos as farinhas, o leite e o fermento em pó.
3. Misture até a massa ficar homogênea.
4. Modele os *cookies* do tamanho que desejar e coloque-os em uma assadeira antiaderente.
5. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por 20 minutos.

TEMPO DE PREPARO: 40 minutos

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS		
Porção: 2 unidades (50 g) Rendimento: 7 porções		
	100 g	50 g
Valor energético (kcal)	427,7	213,9
Carboidratos (g)	75,4	37,7
Proteínas (g)	9,5	4,7
Gorduras totais (g)	10,8	5,4
Gorduras saturadas (g)	0,6	0,3
Gorduras trans (g)	0,0	0,0
Fibra alimentar (g)	4,7	2,3
Sódio (mg)	240,5	120,3



*Cookie* simples elaborado com farinha de semente de mamão.

## MUFFIN INTEGRAL DE ESPINAFRE E QUEIJO

### INGREDIENTES

- 1  $\frac{1}{3}$  xícara de chá de farinha de trigo (120 g)
- 2 xícaras de café de farinha de trigo integral (74 g)
- 3 unidades médias de ovo
- 2 colheres de sobremesa de açúcar cristal (8 g)
- $\frac{1}{4}$  xícara de chá de manteiga (42,5 g)
- 1 colher de sopa de azeite (8 ml)
- 2 xícaras de café de leite integral (100 ml)
- $\frac{3}{4}$  xícara de chá de queijo muçarela em pedaço (48,7 g)
- 2 xícaras de chá de espinafre (72,5 g)
- $\frac{1}{2}$  unidade média de cebola branca (60 g)
- 1 colher de sopa de sal (8 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (6 g)
- $\frac{1}{2}$  xícara de café de farinha de semente de mamão (11 g)

### MODO DE PREPARO

1. Separe as folhas do espinafre e sanitize-a.
2. Em uma panela, ferva água e coloque as folhas por um minuto e em seguida coloque-as em água resfriada.
3. Seque-as com papel toalha.
4. Corte a cebola em cubos pequenos e refogue-as no azeite.
5. Corte a muçarela em quadrados.
6. No liquidificador, processe o leite, o espinafre e a cebola.
7. Adicione as gema e a manteiga, bata até formar uma massa homogênea e reserve.
8. Bata as claras em neve em alta velocidade.
9. Em um recipiente, misture as farinhas, o açúcar, o sal e o fermento químico.
10. Acrescente aos poucos a mistura de espinafre e misture.
11. Adicione as claras em neve e homogenize delicadamente.
12. Unte forminhas de *petit gateau* de 5 cm X 7 cm, depois acrescente um pouco de muçarela e cubra com massa até  $\frac{2}{3}$  da capacidade da forminha.
13. Em seguida, leve ao forno pré-aquecido a 180° C por 25 minutos.

TEMPO DE PREPARO: 40 minutos

<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS</b>		
Porção: 1 unidade (65 g) Rendimento: 8 porções		
	<b>100 g</b>	<b>65 g</b>
Valor energético (kcal)	283,9	184,5
Carboidratos (g)	29,4	19,1
Proteínas (g)	10,3	6,7
Gorduras totais (g)	13,7	8,9
Gorduras saturadas (g)	6,3	4,1
Gorduras trans (g)	0,3	0,2
Fibra alimentar (g)	3,8	2,5
Sódio (mg)	600,8	390,5



*Muffin* integral de espinafre e queijo elaborado com farinha de semente de mamão.

## TORTILHA DE FARINHA DE MILHO

### INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de farinha de trigo (90 g)
- ½ xícara de chá de farinha de milho (27,5 g)
- ½ xícara de café de manteiga (28 g)
- ¼ xícara de chá de água (42 ml)
- 2 colheres de café de páprica doce (1 g)
- 1 colher de café de sal (1 g)
- 4 colheres de sopa de farinha de semente de mamão (8 g)

### MODO DE PREPARO

1. Aqueça a água até que fique morna.
2. Misture os ingredientes secos.
3. Acrescente a água morna aos poucos e misture.
4. Sove a massa até formar uma massa homogênea e macia.
5. Envolve a massa em um plástico e deixe descansar por 30 minutos em temperatura ambiente.
6. Abra toda a massa com o rolo de macarrão ou no cilindro até atingir a espessura de 0,3 cm.
7. Corte-a no formato que desejar e coloque-a em uma assadeira antiaderente.
8. Asse em forno pré-aquecido a 200°C por aproximadamente 20 minutos. Na metade do tempo, vire para assar do outro lado.

TEMPO DE PREPARO: 1 hora e 20 minutos

DICA: A tortilla de farinha de milho pode ter como acompanhamento guacamole, creme de ricota com damasco, pasta de frango, antepasto de berinjela, entre outros. E quanto mais fina a massa está, mais crocante fica.

<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS</b>		
Porção: 8 unidades (30 g) Rendimento: 5 porções		
	<b>100 g</b>	<b>30 g</b>
Valor energético (kcal)	451,7	135,5
Carboidratos (g)	65,9	19,8
Proteínas (g)	8,7	2,6
Gorduras totais (g)	18,2	5,5
Gorduras saturadas (g)	9,7	2,9
Gorduras trans (g)	0,6	0,2
Fibra alimentar (g)	5,3	1,6
Sódio (mg)	287,0	86,1



Tortilha de farinha de milho elaborada com farinha de semente de mamão.



# RECEITAS COM FARINHA DE SEMENTE DE MELÃO

## FARINHA DE SEMENTE DE MELÃO

Selecione melões maduros e íntegros para a obtenção da farinha de semente de melão. Lave-os manualmente com água corrente, sanitize em solução clorada a 200 mg/L por 15 minutos, posteriormente enxágue em água potável. Com o auxílio de faca, colher de sopa e tábua, corte ao meio as frutas e retire as sementes.

Em seguida, leve as sementes ao micro-ondas, com o intervalo de 1 em 1 minuto, até secarem. A cada intervalo, misture as sementes para evitar que se queimem. Se for necessário, reduza o tempo dos intervalos. Após a secagem, deixe esfriar por completo e processe em liquidificador até formar grânulos pequenos. Peneire para adquirir a farinha. Armazene em pote de vidro com tampa, em local seco e com baixa luminosidade.

**Rendimento:** 100 gramas de semente de melão produzem 31,0 gramas de farinha.



Figura 16: Farinha da casca de semente de melão.

## PAÇOCA

### INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de amendoim sem casca (240 g)
- 1 xícara de chá de açúcar cristal ou refinado (175 g)
- 2 colheres de café de sal (2 g)
- 1 xícara de café de farinha de semente de melão (24 g)

### MODO DE PREPARO

1. No liquidificador ou processador, coloque todos os ingredientes e bata até obter uma massa homogênea.
2. Transfira-a para um recipiente e amasse-a com as mãos.
3. Coloque-a em uma assadeira e pressione a massa até ficar nivelada.
4. Leve à geladeira por aproximadamente 30 minutos.
5. Corte-a em pequenos cubos.

TEMPO DE PREPARO: 40 minutos

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS		
PORÇÃO: 1 unidade (20 g) RENDIMENTO: 22 porções		
	100 g	20 g
Valor energético (kcal)	459,4	91,9
Carboidratos (g)	49,8	10,0
Proteínas (g)	16,1	3,2
Gorduras totais (g)	25,4	5,1
Gorduras saturadas (g)	4,4	0,9
Gorduras trans (g)	0,0	0,0
Fibra alimentar (g)	4,4	0,9
Sódio (mg)	106,3	21,3



Paçoca elaborada com farinha de semente de melão.

## PÃO DE QUEIJO

### INGREDIENTES

- 1 ¼ xícara de chá de polvilho doce (16,2 g)
- ½ xícara de chá de polvilho azedo (66,5 g)
- 1 unidade média de ovo
- ¾ xícara de café de óleo de soja (40,5 g)
- ½ pote de iogurte natural (85 g)
- 2 xícaras de chá de queijo muçarela (130 g)
- 2 colheres de chá de sal (3 g)
- 1 xícara de café de farinha de semente de melão (24 g)

### MODO DE PREPARO

1. Rale o queijo muçarela e reserve.
2. Misture o polvilho doce e o polvilho azedo.
3. Adicione o óleo, o sal, a farinha de semente de melão e o iogurte e misture bem a massa.
4. Acrescente o queijo ralado e homogeneíze.
5. Divida e modele toda a massa em formato de pão de queijo.
6. Unte uma assadeira e coloque a massa boleada.
7. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por 20 minutos ou até estar corada.

TEMPO DE PREPARO: 40 minutos

DICA: Se necessário, adicione água, com intuito de deixar a massa mais maleável.

<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS</b>		
Porção: 2 unidades (50 g) Rendimento: 10 porções		
	<b>100 g</b>	<b>50 g</b>
Valor energético (kcal)	348,1	174,1
Carboidratos (g)	42,0	21,0
Proteínas (g)	9,0	4,5
Gorduras totais (g)	17,1	8,6
Gorduras saturadas (g)	5,3	2,7
Gorduras trans (g)	0,2	0,1
Fibra alimentar (g)	2,4	1,2
Sódio (mg)	313,4	156,7



Pão de queijo elaborado com farinha de semente de melão.

## ROSCA DE COCO

### INGREDIENTES

#### MASSA

- 2 ½ xícaras de chá de farinha de trigo (225 g)
- 1 unidade média de ovo
- 3 colheres de sopa de açúcar cristal (21 g)
- ½ xícara de chá de leite integral (80 ml)
- 1 ½ colher de sopa de fermento químico seco (7,5 g)
- ¼ xícara de chá de farinha de semente de melão (17 g)

#### RECHEIO

- 1 xícara de chá de leite condensado (195 g)
- ½ pacote de coco ralado (50 g)

### MODO DE PREPARO

#### MASSA

1. Com o auxílio do garfo, bata levemente o ovo.
2. Em um recipiente, coloque as farinhas, o açúcar e o fermento biológico seco.
3. Misture com uma colher para que todos os ingredientes fiquem homogêneos.
4. Acrescente e misture o ovo.
5. Aos poucos, coloque o leite até que a massa fique toda homogênea.
6. Coloque a massa em uma bancada limpa e sove-a por 15 minutos.
7. Deixe a massa descansar no recipiente tampado com plástico filme por 1 hora em temperatura ambiente ou até dobrar de tamanho.

#### RECHEIO

1. Em uma vasilha, misture o leite condensado com o coco ralado.

#### MONTAGEM

1. Após o tempo de descanso, abra a massa com o rolo de macarrão, no formato de um retângulo não muito fino. Se necessário, acrescente farinha de trigo para a massa não grudar.
2. Passe o recheio em toda a massa aberta, mas não coloque o recheio nas bordas.

3. Enrole a massa como se fosse um rocambole.
4. Corte fatias de aproximadamente 5 cm.
5. Unte uma assadeira com furo no meio de 20 cm, coloque as fatias e deixe descansar por 20 minutos em temperatura ambiente.
6. Em seguida, leve ao forno pré-aquecido a 180°C por mais ou menos 30 minutos.

TEMPO DE PREPARO: 2 horas e 20 minutos

<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS</b>		
Porção: 1 fatia grande (70 g) Rendimento: 7 porções		
	<b>100 g</b>	<b>70 g</b>
Valor energético (kcal)	359,9	251,9
Carboidratos (g)	61,1	42,7
Proteínas (g)	10,1	7,1
Gorduras totais (g)	9,4	6,6
Gorduras saturadas (g)	4,9	3,4
Gorduras trans (g)	0,0	0,0
Fibra alimentar (g)	3,1	2,2
Sódio (mg)	63,8	44,6



Rosca de coco elaborada com farinha de semente de melão.

## REFERÊNCIAS

AĞIRBAŞ, H. E. T.; YAVUZ-DÜZGÜN, M.; ÖZÇELİK, B. The effect of fruit seed flours on Farinograph characteristics of composite dough and shelf life of cake products. **Journal of Food Measurement and Characterization**, Turquia, v. 15, p. 3973–3984, 2021.

BENETTI, G. B. *et al.* **Manual de técnicas dietéticas**. São Paulo: Yendis Editora Ltda, 2013.

BRITO, T. B. N. *et al.* Chemical composition and physicochemical characterization for cabbage and pineapple by-products flour valorization. **LTW - Food Science and Technology**, Brasil, v. 124, p. 1-6, 2020.

CUNHA, J. A. da *et al.* From seed to flour: Sowing sustainability in the use of cantaloupe melon residue (Cucumis melo L. Var. Reticulatus). **PLoS ONE**, Brasil, v. 15, n. 1, p. 1–18, 2020.

HAN, L.; ZHANG, J.; CAO X. Effects of orange peel powder on rheological properties of wheat dough and bread aging. **Food Science and Nutrition**, China, v. 9, n. 2, p. 1061-1069, 2021.

JIMÉNEZ-NEMPEQUE, L. V.; GÓMEZ-CABRERA, Á. P.; COLINA-MONCAYO, J. Y. Evaluation of Tahiti lemon shell flour (Citrus latifolia Tanaka) as a fat mimetic. **Journal of Food Science and Technology**, Colombia, v. 58, n. 2, p. 720-730, 2021.

JUNGOWSKA, J. *et al.* Assessment of Factors Affecting the Amount of Food Waste in Households Run by Polish Women Aware of Well-Being. **Sustainability**, Polônia, v. 13, n. 2, p. 976, 2021.

KOWALSKA, H. *et al.* What's new in the biopotential of fruit and vegetable by-products applied in the food processing industry. **Trends in Food Science & Technology**, Polônia, v. 67, p. 1580-159, Sep. 2017.

LARROSA, A.; OTERO, D. Flour made from fruit by-products: Characteristics, processing conditions, and applications. **Journal of Food Processing and Preservation**, Brasil, p. 1-22, Feb. 2021.

ONU - Organização das Nações Unidas. **17% de todos os alimentos disponíveis para consumo são desperdiçados**, Brasil, 2021. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/114718-onu-17-de-todos-os-alimentos-disponiveis-para-consumo-sao-desperdicados>. Acesso em: 16 maio 2021.

PHILLIPPI, Sonia T. **Nutrição e técnica dietética**. São Paulo: Editora Manole, 2019.

QUILES *et al.* Use of berry pomace to replace flour, fat or sugar in cakes. **Int J Food Sci Technol**, Espanha, v. 53, p. 1579-1587, 2018.

RAMOS, S. A. *et al.* Development of cookies with fruit co-products. **Research, Society and Development**, [S. l.], Brasil, v. 9, n. 10, e5799108918, 2020.

RAMOS, S. A. *et al.* Physicochemical and microbiological characterization and antioxidant activity of mango (Mangifera indica) peel and seed husk powder and its application in brownie. **Research, Society and Development**, Brasil, v. 10, n. 2, e22310212436, 2021.



SANTOS, C. M. dos *et. al.* Preparation, characterization and sensory analysis of whole bread enriched with papaya byproducts flour. **Brazilian Journal of Food Technology**, Brasil, v. 21, p. 1–9, 2018.

SPINA, A. *et. al.* Wholegrain Durum Wheat Bread Fortified With Citrus Fibers: Evaluation of Quality Parameters During Long Storage. **Frontiers in Nutrition**, Italia, v. 6, n. 13. 2019.

TOLEDO, N. M. V. de *et. al.* Influence of pineapple, apple and melon by-products on cookies: physicochemical and sensory aspects. **International Journal of Food Science and Technology**, Brasil, v. 5, n. 52, p. 1185–1192, 2017.

**ANNA CAROLINE GATTI DE ALMEIDA** - Graduanda em Nutrição da PUC Minas.

**DANIELA GOMES DE MOURA** - Graduanda em Nutrição da PUC Minas.

**DEBORA GOMES MENEZES DE ALMEIDA** - Graduanda em Nutrição da PUC Minas.

**LARISSA FERREIRA DE OLIVEIRA** - Graduanda em Nutrição da PUC Minas.

**SABRINA ALVES RAMOS** - É professora e nutricionista formada pela Universidade Federal de Ouro Preto (2001), mestre (2005) e doutora (2011) em Ciências de Alimentos pela Universidade Federal de Minas Gerais. É professora adjunta IV do Curso de Nutrição da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC Minas) desde 2010. Atua nas áreas de Gestão de Unidades de Alimentação e Nutrição, Técnica Dietética e Gastronomia, com destaque aos projetos de aproveitamento integral dos alimentos, caracterização e emprego de farinhas de coprodutos de frutas e avaliação sensorial de preparações.

**MICHELY CAPOBIANGO** - É professora, possui graduação em Nutrição pela Universidade Federal de Ouro Preto (2003), mestrado (2006) e doutorado (2014) pelo Programa de Pós-graduação em Ciências de Alimentos da Universidade Federal de Minas Gerais tendo realizado doutorado-sanduíche na Monash University, Austrália (2013-2014). É professora Adjunta IV no Curso de Nutrição da Pontifícia Universidade Católica de Minas desde 2008. Tem experiência na área de Ciência e Tecnologia de Alimentos, com ênfase em análise e composição dos alimentos, cromatografia gasosa multidimensional, GCxGC, olfatométrica, Micro Extração em Fase Sólida (SPME), compostos orgânicos voláteis, extração de proteínas e na área de Alimentação e Nutrição, com destaque aos projetos de aproveitamento integral dos alimentos, caracterização e emprego de farinhas de coprodutos de frutas e avaliação sensorial de preparações.

**KRISNA TÚLIA DE LIMA** - É nutricionista formada pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (2012) e pós-graduada em Microbiologia pela mesma universidade (2016). Atua como técnica do Laboratório de Técnicas Dietéticas da PUC Minas, unidade Barreiro, desde 2008 auxiliando professores e alunos em aulas práticas e projetos de pesquisas e extensão.

**BÁRBARA EDUARDA DE LAIA QUEIROZ** - É aluna do Curso de Nutrição e atuou em projetos de pesquisa na área de Ciência de Alimentos durante a graduação.

# RECEITAS

---

## COM UTILIZAÇÃO DE

---

# COPRODUTOS DE FRUTAS



# RECEITAS

---

## COM UTILIZAÇÃO DE

---

# COPRODUTOS DE FRUTAS

