

APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

O aproveitamento integral dos alimentos consiste na utilização de todas as partes dos alimentos, sendo elas convencionais ou não, como polpa, folhas, cascas, sementes e talos. Através do aproveitamento integral dos alimentos é possível o consumo de alimentos em sua integralidade com elevado valor nutricional, presentes em sua composição vitaminas, minerais, fibras e, em sua maioria ricas em compostos bioativos importantes para a saúde. Essa é uma das estratégias adotadas para a redução do desperdício de alimentos e da quantidade de resíduos gerados.

TALOS



Contêm fibras e podem ser aproveitados em refogados, feijões, recheios e sopas.

FERRO,
CÁLCIO
VITAMINA C



ENTRECASCAS

A parte branca (entrecasca) da melancia e do melão são ricas em fibras e potássio. Podem ser utilizados como recheios salgados e doces.

FOLHAS



Ricas em vitaminas e podem ser utilizadas na elaboração de sopas, saladas e bolos salgados.



Podem ser utilizados na elaboração de Sucos/Chás/Bolos

CASCAS

Preparações assadas

