

Reaproveitando Sabores

Nada se perde na cozinha



Projeto Prato Limpo

Diga não ao desperdício



Giulianna Zanchettin de Lima

Sumário

3.....	A História do Projeto Prato Limpo
14.....	Introdução
18.....	Bolo de Laranja com Casca
19.....	Salpicão com Casca de Melancia
20.....	Bolo de Banana com Casca
21.....	Casca de Batata Frita
22.....	Arroz de forno à Parmegiana
23.....	Fritada de Arroz
24.....	Arroz à Grega
25.....	Bolinho de Arroz com Sobras
26.....	Chilli Mexicano com Feijão Reaproveitado
27.....	Tutu de Feijão com Sobras
28.....	Caldinho de Feijão com Sobras
29.....	Bolinho de Feijoada
30.....	Salpicão de Frango Simples
31.....	Risoto de Frango Simples
32.....	Caldo de Frango Caseiro
33.....	Pate de Frango
34.....	Torta de Carne
35.....	Croquete de Carne
36.....	Arroz Carreteiro
37.....	Yakisoba de Casca de Banana
38.....	Moqueca com Caroço de Jaca
39.....	Lasanha de Pinhão
40.....	Bolinhos de Folhas de Brócolis
41.....	Doce de Casca de Maracujá
42.....	Bolinho Salgado de Folhas de Cenoura
43.....	Torta de Talos e Cascas de Legumes
44.....	Sopa de Talos de Couve
45.....	Manjar de Casca de Abacaxi



Projeto Prato Limpo

Diga não ao desperdício



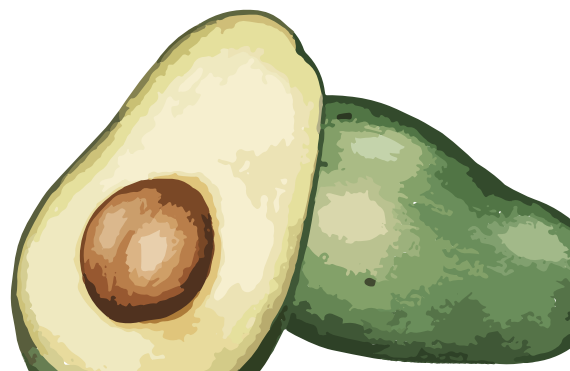
Sumário

46.....	Docinho de Casca de Laranja
47.....	Torta de Pão
49.....	Pizza de Pão
50.....	Rabanada
51.....	Brigadeiro de Casca de Banana
52.....	Compota de Casca de Laranja
53.....	Goiabada Cascão
54.....	Pudim de Pão Amanhecido
55.....	Bolinho de Casca de Batata com Espinafre
56.....	Risoto Rosado
57.....	Batata Frita com Bacon e Cebola
58.....	Estrogonofe Camponês
60.....	Referências



Projeto Prato Limpo

Diga não ao desperdício



A História do Projeto Prato Limpo

O Projeto Prato Limpo - Diga Não ao Desperdício, teve seu início efetivo em Abril de 2018, porém antes disso a ideia de realizar um projeto sobre sustentabilidade alimentar surgiu em um Domingo Campeiro no CTG Querência Santa Mônica, neste dia eu estava trabalhando, ajudando a recolher os pratos após o almoço e me impressionei com a quantidade de alimentos que estavam sendo jogados no lixo em perfeito estado, pedaços inteiros de frango, folhas de salada intactas, grandes quantidades de arroz sendo jogadas fora. Essa visão me fez recorrer aos meus pais, que me incentivaram a iniciar um projeto para conscientizar as pessoas sobre o desperdício de alimentos. Assim nos meses seguintes iniciei a minha campanha.

Dessa forma, no dia 29 de abril de 2018, em um Domingo Campeiro do CTG Querência Santa Mônica, coleí cartazes, conversei com as pessoas presentes sobre a conscientização alimentar, e o projeto teve seu início. Na época eu ocupava o cargo de 1º Prenda Mirim do meu CTG.



Projeto Prato Limpo

Diga não ao desperdício

Aos poucos novas ideias para o Projeto foram surgindo, afinal somente falar sobre a conscientização não era satisfatório para mim, então mais uma vez recorri aos meus pais para pedir ajuda. Iniciamos então a reforçar a separação do lixo orgânico e reciclável no CTG, que não era feita da maneira correta.



Após alguns meses de execução do projeto instalamos latões de 80 litros para depositar os restos de alimentos e procurar um destino melhor para eles que o lixo. Então, conseguimos contato com um fazendeiro local que trabalhava com a criação de porcos, e ele levava os latões e oferecia de alimento aos animais no mesmo dia, para não perder a qualidade.



Projeto Prato Limpo

Diga não ao desperdício

Durante o processo da separação do lixo percebi que um dos motivos pelo qual o lixo não era corretamente separado era a falta de lixeiras dentro do CTG. Por conta disso eu e meu pai construimos 8 lixeiras de metal e espalhamos pela entidade para facilitar a separação do lixo e tornar essa atividade mais acessível, assim incluindo dois tipos de lixeiras, a orgânica e a reciclável.



Um ano após o início do projeto, em Abril de 2019 tínhamos espalhado pelo CTG as 8 lixeiras, 6 recicláveis e 2 orgânicas, com sacos de lixo de cores diferentes e placas explicando como e onde descartar cada material. Além disso haviam muitos cartazes orientando as pessoas contra o desperdício de alimentos.



Projeto Prato Limpo

Diga não ao desperdício

Finalmente estávamos sentindo mudança na quantidade de alimentos sendo desperdiçada, as pessoas que frequentavam o CTG já sabiam e esperavam pelo momento de distribuir os panfletos e da fala aberta no microfone. Se tornou tradição, antes de servir o almoço, era anunciado no palco o pedido para que as pessoas tivessem consciência na hora de montar o seu prato, e pegassem somente o necessário, afinal poderiam repetir se sentissem vontade.



Projeto Prato Limpo

Diga não ao desperdício

O sentimento de que o projeto estava sendo efetivo trouxe a vontade e a ideia de dar seguimento de uma forma diferente. A ideia de lançar um livro de receitas foi se desenvolvendo aos poucos, primeiro as receitas foram distribuídas em folhas, em panfletos, e as pessoas gostaram da ideia. Sendo assim, iniciamos a planejar como poderíamos implantar as receitas sustentáveis sem desperdício na vida das pessoas...

A foto abaixo representa o primeiro momento em que as receitas vieram à tona, durante um evento no CTG, o Presidente do Clube Santa Mônica, o Sr. Gilberto Foltran, demonstrou muito interesse e autorizou a execução das ações do Projeto Prato Limpo dentro do Clube.



Projeto Prato Limpo

Diga não ao desperdício

Durante os meses seguintes, o Projeto Prato Limpo ganhou alcance na comunidade regional e foi publicado no Blog Gralha Azul Cultural (por Bruna Mariá Olivetti Calixto), após essa publicação o coração transbordou de alegria por estar fazendo a diferença e ganhando visibilidade na comunidade regional. Agradeço imensamente a Bruna pelo incentivo e valorização das minhas ações!



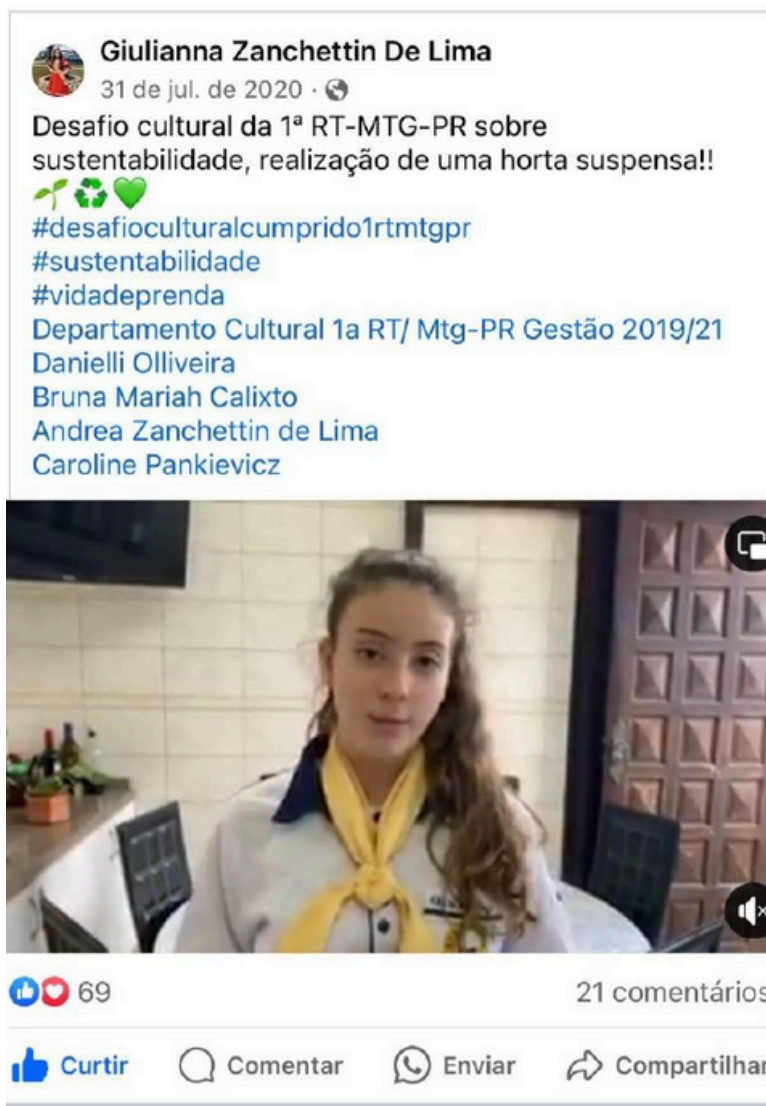
E assim se findou o ano de 2019, com planos para os anos seguintes e muita alegria de ver o projeto crescendo e cumprindo seus objetivos aos pouquinhos.



Projeto Prato Limpo

Diga não ao desperdício

Em 2020 fomos surpreendidos pela Pandemia da COVID-19, e as ações planejadas para o projeto tiveram que ser alteradas e adaptadas a realidade que vivíamos. Sendo assim, por conta de um Desafio Cultural da minha região sobre sustentabilidade e procurando incentivar essa prática dentro da casa de cada um, fiz um vídeo sobre como fazer uma horta suspensa para casas com pouco espaço, publiquei no facebook e instagram e pedi para que as pessoas fizessem em seus lares e mandassem fotos para o projeto. E assim ficou a minha horta suspensa em casa.



Projeto Prato Limpo

Diga não ao desperdício

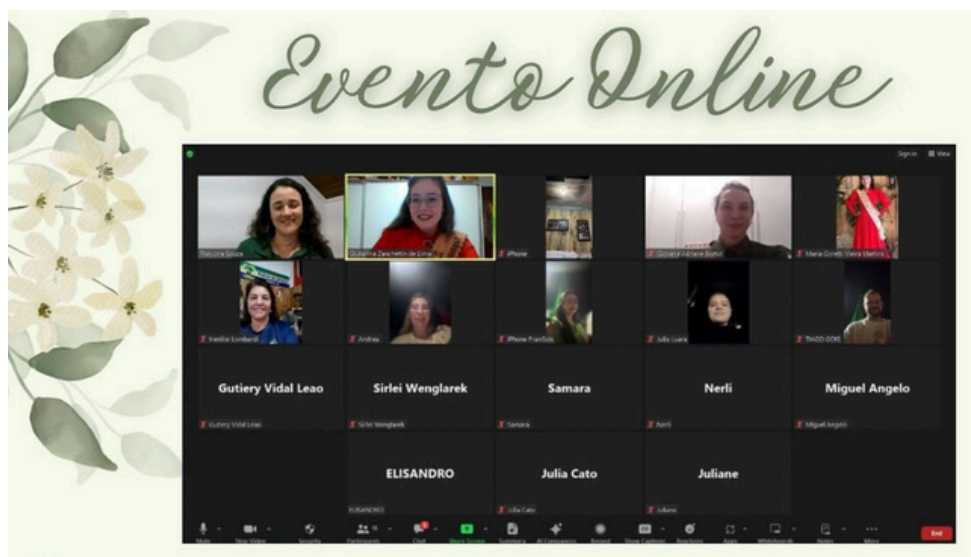
Após o período da pandemia, em 2022, o Projeto Prato Limpo passou por mudanças e ganhou mais objetivos. Durante 2020 e 2021, incentivei as pessoas a iniciarem suas hortas em casa, a reutilizar os alimentos e desperdiçar menos buscando receitas que evitassem que partes boas dos alimentos fossem descartadas, como talos, folhas, cascas e sobras. Quando a sociedade foi autorizada a sair da quarentena e os rodeios começaram a retornar suas atividades surgiu a ideia de distribuir sementes de verduras, frutas e legumes para que as pessoas tivessem a iniciativa de plantar em suas casas, e aí teve início um novo nicho do projeto chamado de Sementes do Bem.



Projeto Prato Limpo

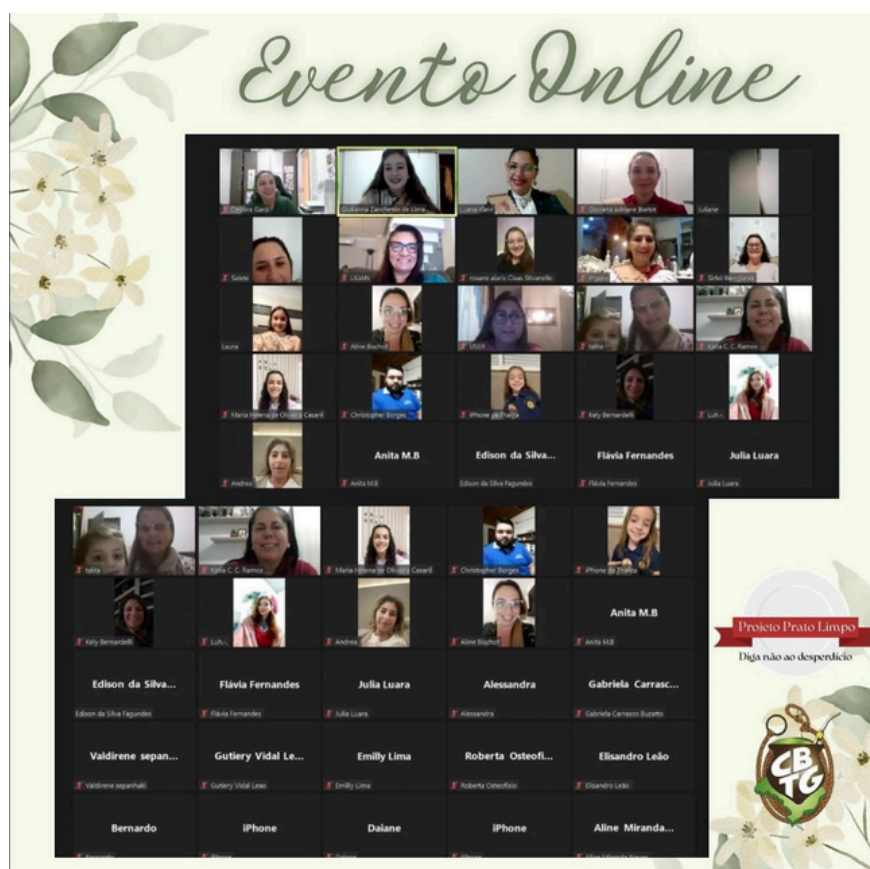
Diga não ao desperdício

A distribuição de sementes foi assertiva e grande parte das pessoas aderiu a essa ideia de plantar e colher em casa. Durante os próximos momentos de atuação continuei com a conscientização, as falas, divulgação do projeto, e agora a distribuição das sementes do bem. E para garantir a visibilidade a nível nacional, eventos online foram realizados.



Sustentabilidade inserida na reciclagem de resíduos nos centros urbanos
Palestrante: Thayoná Souza - Engenheira Ambiental

Cultivando Hábitos Saudáveis: a conexão com a alimentação para uma melhor qualidade de vida
Palestrante: Luana Klein 3º Prenda Veterana da CBTG e Nutricionista



Projeto Prato Limpo

Diga não ao desperdício



O projeto segue acontecendo, seguindo sempre os mesmos princípios de conscientizar, ensinar e incentivar a sustentabilidade.



Projeto Prato Limpo

Diga não ao desperdício

Por ser um Projeto de longa data, o Prato Limpo precisou se renovar de inúmeras formas, sem esquecer seus princípios, objetivos, e as pessoas que caminharam junto com ele desde o início...

Por isso dedico esta página para os meus pais, Idair de Lima e Andréa Zanchettin de Lima que me apoiaram desde o primeiro questionamento que fez o projeto surgir, que me incentivaram a cada ideia diferente que pensávamos juntos. Afinal sem essas duas pessoas o Projeto Prato Limpo não teria o alcance que tem hoje. Obrigada por todo o apoio e carinho com as minhas ideias e metas, este livro só é possível pois vocês nunca deixaram que eu desistisse.



Projeto Prato Limpo

Diga não ao desperdício

Reaproveitando Sabores Nada se perde na cozinha

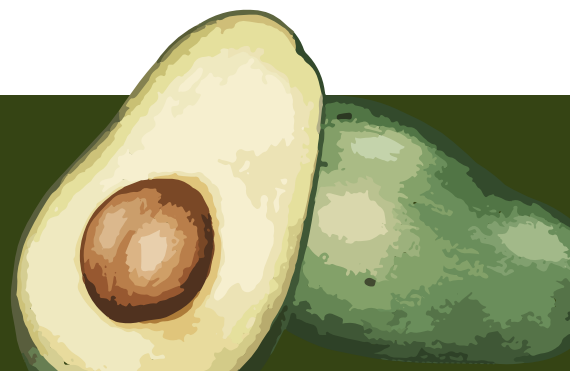
O Projeto Prato Limpo nasceu de uma inquietação simples, presente no nosso dia a dia e me fez perceber que, em nossos eventos, muitos alimentos ainda em perfeitas condições são descartados. Essa realidade, que antes parecia apenas um detalhe, tornou-se um chamado para a ação. Afinal, vivemos em um mundo onde, segundo a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO), cerca de 1,3 bilhão de toneladas de alimentos são desperdiçadas anualmente. No Brasil, o cenário também é alarmante: dados recentes da Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa) apontam que quase 30% de todo alimento produzido no país vai para o lixo, enquanto milhões de famílias enfrentam a insegurança alimentar.

É nesse contexto que surge este livro de receitas, uma das realizações do Projeto Prato Limpo. Mais do que um compilado de pratos e receitas, ele é um convite à consciência, feito para reaproveitar talos, folhas, cascas e partes dos alimentos que muitas vezes são descartadas, e isso é transformar o que antes era visto como sobra em sabor, nutrição e cultura. Cada receita aqui apresentada é uma oportunidade de ressignificar a relação com a comida, diminuindo o desperdício e respeitando o trabalho de quem planta, colhe e prepara.



Projeto Prato Limpo

Diga não ao desperdício



A Confederação Brasileira da Tradição Gaúcha (CBTG) amplia esse propósito de atingir a comunidade local, pois nos dá a oportunidade de atingir a sociedade Brasileira, por meio dela, o projeto ganha alcance nacional, podendo chegar a milhares de pessoas que, valorizam a cultura gaúcha, a sustentabilidade e o compromisso com as futuras gerações. O tradicionalismo, enquanto movimento, sempre buscou preservar valores, e hoje tem a chance de também ser protagonista na luta contra o desperdício de alimentos, levando esse livro às mãos de CTGs, escolas e comunidades em todo o Brasil.

Poder concretizar este sonho é motivo de profunda gratidão, à minha família, que esteve ao meu lado desde o primeiro cartaz colado até o lançamento deste livro, à CBTG, que acolheu e fortaleceu a ideia, permitindo que ela ultrapassasse fronteiras regionais, e gratidão sobretudo, à Deus e à oportunidade de mostrar que, com pequenas atitudes, é possível gerar grandes transformações. Este livro, Reaproveitando Sabores, é mais que um guia de receitas: é um testemunho de que a consciência, a atitude e a união podem, sim, mudar o mundo a com os pequenos passos que damos.



Projeto Prato Limpo

Diga não ao desperdício



Espero profundamente que este livro de receitas atinja seu propósito, e que consiga ser mais um dos objetivos do Projeto Prato Limpo - Diga não ao desperdício, que se torna realidade. Esse projeto que teve seu início em 2018, se mantém vivo através das palestras, panfletos, conversas, publicações nas redes sociais e me enche de satisfação ao olhar para trás e visualizar toda a trajetória construída a pequenos passos. Por fim, anseio que este livro de receitas seja uma contribuição positiva para a sociedade e que seja motivo de transformação e mudança quando falamos sobre sustentabilidade e combate ao desperdício.

Com carinho,

Giulianna Zanchettin de Lima

2º Prenda Adulta da CBTG Gestão 2023/2025

Idealizadora do Projeto Prato Limpo



Receitas

Nada se perde na cozinha

Projeto Prato Limpo

Diga não ao desperdício



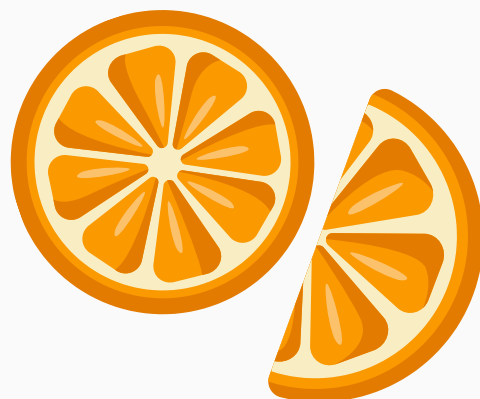
Bolo de Laranja com Casca

Ingredientes (12 porções)

- 1 laranja inteira com casca e sem sementes
- 3 ovos inteiros
- 1 xícara e meia de açúcar
- 1 xícara de óleo
- 1 colher de fermento
- 2 xícaras de farinha de trigo

Modo de preparo :

- Bata os ovos, a laranja, açúcar e óleo no liquidificador e despeje tudo numa tigela.
- Em outra tigela misturar a farinha de trigo e o fermento.
- Incorpore as duas misturas
- Coloque em uma forma untada e asse a 180 graus por 35 minutos.



Salpicão com Casca de Melancia

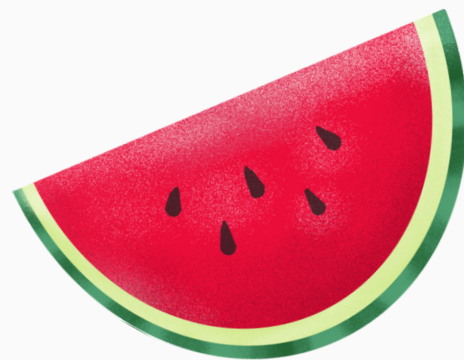
Ingredientes:

- Casca de 1 melancia média
- 1 peito de frango cozido e desfiado
- 1 talo de salsão fatiado
- 1 cebola pequena fatiada
- 1 xícara de maionese
- Sal e limão a gosto

Modo de preparo:

1. Lave bem a melancia, corte em pedaços e retire a casca.
2. Rale a casca da melancia em ralo fino.
3. Ferva as cascas raladas em água com sal até ficarem macias.
4. Cozinhe o peito de frango em água e sal, desfie e reserve.
5. Corte o salsão e a cebola em fatias finas.
6. Em uma tigela, misture todos os ingredientes.
7. Tempere com sal, limão e acrescente a maionese.
8. Sirva frio

Tempo estimado: 40 minutos



Projeto Prato Limpo

Diga não ao desperdício

Bolo de banana com casca



Ingredientes:

- 4 bananas maduras com casca
- 2 ovos
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de leite
- 1/2 xícara de óleo
- 1 xícara de farinha de rosca
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Canela em pó a gosto

Modo de preparo:

1. Bata no liquidificador as bananas com casca, ovos, açúcar, leite e óleo até obter uma mistura homogênea.
2. Despeje essa mistura em uma tigela e adicione a farinha de rosca.
3. Misture bem.
4. Acrescente o fermento em pó e a canela.
5. Despeje em uma forma untada com manteiga e farinha.
6. Leve ao forno médio (180°) pré-aquecido por aproximadamente 40 minutos



Casca de batata frita

Ingredientes:

- Cascas de batatas
- Óleo para fritar (opcional por conta da opção da air frier)
- Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Lave bem as batatas com bucha.
2. Após lavar, descasque em pedaços grossos.
3. Reserve as cascas.
4. Aqueça uma panela com óleo. Ou pré-aqueça a air frier a 200° e jogue um fio de óleo.
5. Coloque as cascas de batata até fritar e chegar ao ponto desejado. Na air frier jogue um fio de óleo generoso por cima das batatas antes de fritar.
6. Retire e coloque sobre papel toalha para escorrer o excesso de óleo.
7. Tempere com sal a gosto.



Arroz de forno à parmegiana

Ingredientes:

- 2 xícaras de arroz já cozido
- 2 tabletes de caldo de galinha
- 2 ovos
- 3 colheres (sopa) de queijo ralado
- 100 g de presunto picado
- 100 g de mussarela picada
- 1 colher de extrato de tomate
- 3 tomates

Modo de preparo:

1. Bata no liquidificador o extrato de tomate e os tomates com um pouco de água e um tablete de caldo de galinha dissolvido em um pouquinho de água quente.
2. Cozinhe o arroz com 1 tablete de caldo e 4 xícaras de água por 15 minutos.
3. Bata os ovos, o queijo ralado, o presunto, a mussarela e misture com o arroz.
4. Coloque em um refratário com o molho, forrando a forma e cobrindo com ele.
5. Leve ao forno quente a 180°C por 10 a 15 minutos.



Fritada de arroz

Ingredientes:

- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de arroz cozido (sobras)
- 3 colheres (chá) de cheiro-verde
- 1 colher (chá) de orégano
- 1/2 colher (chá) de pimenta calabresa
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão
- 1/2 xícara (chá) de cenoura ralada fininha com a casca
- 1 colher (sopa) de azeite
- 150 g de queijo mussarela ralado
- 50 g de bacon frito picado em cubos pequenos
- 1 colher (sopa) de requeijão
- 1 colher (sopa) de brócolis cozido e picado

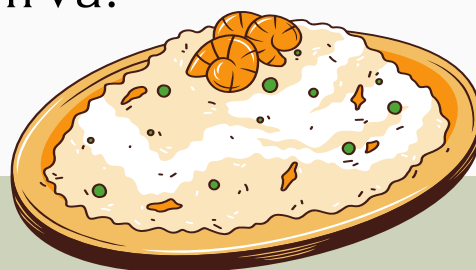
Modo de preparo:

1. Em um recipiente, misture bem a mussarela, o requeijão, o bacon e o brócolis. Reserve.
2. Em outro recipiente, misture os ovos batidos, o arroz, o cheiro-verde e a pimenta.
3. Acrescente o fermento, o sal, o parmesão, o azeite e a cenoura. Misture bem.
4. Aqueça uma frigideira com 1 fio de azeite.
5. Coloque metade da massa, espalhe bem e coloque o recheio.
6. Cubra com o restante da massa.
7. Doure bem dos dois lados e sirva.



Projeto Prato Limpo

Diga não ao desperdício



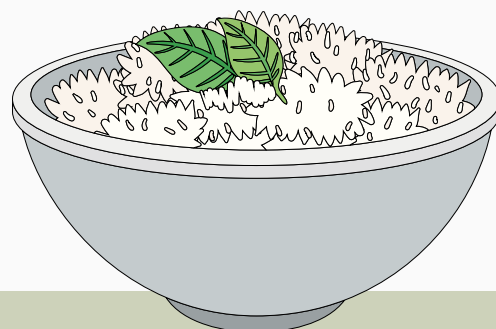
Arroz à Grega

Ingredientes:

- 1 xícara de arroz (sobras)
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 dente de alho picado
- 1/2 cebola picada
- 1/2 xícara de ervilhas verdes
- 1/2 xícara de passas
- 1/2 xícara de pimentão picado
- 1/2 xícara de cenoura picada
- 2 xícaras de água
- Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Coloque o azeite, o alho e a cebola na panela e frite até que fiquem dourados.
2. Adicione o arroz e frite por aproximadamente 5 minutos.
3. Acrescente a água até cobrir o arroz por 3 dedos.
4. Coloque o sal e misture.
5. Deixe ferver em fogo alto até que a água abaixe na altura do arroz.
6. Tampe a panela e abaixe o fogo.
7. Deixe cozinhar até que o arroz esteja pronto.
8. Misture as ervilhas, passas, pimentão e cenoura.
9. Sirva preferencialmente quente.



Projeto Prato Limpo

Diga não ao desperdício

Bolinho de Arroz com Sobras

Ingredientes:

- 2 xícaras de arroz cozido
- 1 ovo
- ½ xícara de leite
- ½ xícara de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de queijo ralado (opcional)
- Sal e pimenta a gosto
- Óleo para fritar
- Legumes cozidos á gosto (talos de brócolis, couve flor, cenoura)

Modo de preparo:

1. Misture o arroz, ovo, leite, sal, pimenta, legumes e queijo até formar uma massa homogênea.
2. Adicione a farinha até a massa ficar consistente.
3. Modele bolinhos e frite em óleo quente até dourar.
4. Escorra em papel toalha e sirva.



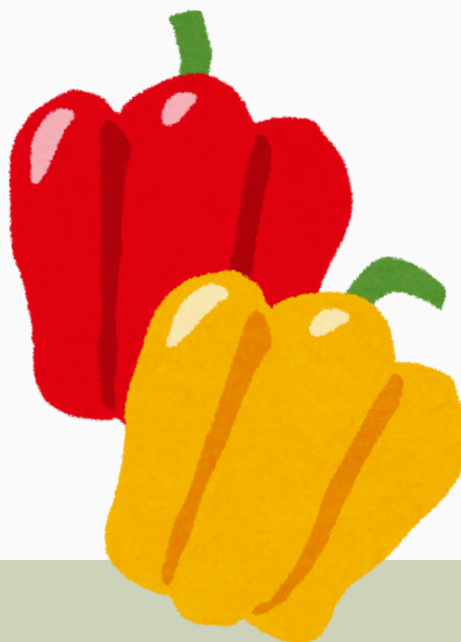
Chilli Mexicano com Feijão Reaproveitado

Ingredientes:

- 2 xícaras de feijão cozido (sobras)
- 300 g de carne moída ou sobras de frango desfiado
- 1 cebola picada
- 1 pimentão picado
- 2 tomates picados
- 1 lata de molho de tomate
- 1 colher (chá) de pimenta chili (opcional)
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Refogue cebola, pimentão e carne ou frango em um fio de óleo.
2. Acrescente tomates, molho de tomate e feijão.
3. Tempere com sal, pimenta e chili.
4. Cozinhe por 10 minutos mexendo de vez em quando.



Projeto Prato Limpo

Diga não ao desperdício

Tutu de Feijão com Sobras

Ingredientes:

- 2 xícaras de feijão cozido (sobras)
- ½ xícara de farinha de mandioca
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- Sobras de linguiça ou bacon picados
- Sal e cheiro-verde a gosto

Modo de preparo:

1. Refogue cebola, alho e sobras de linguiça/bacon.
2. Acrescente o feijão e cozinhe por 5 minutos.
3. Misture a farinha de mandioca aos poucos, mexendo até engrossar.
4. Ajuste sal e finalize com cheiro-verde.



Projeto Prato Limpo

Diga não ao desperdício

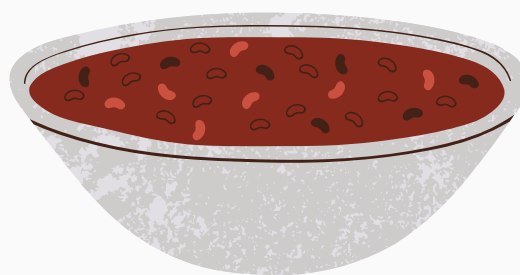
Caldinho de Feijão com Sobras

Ingredientes:

- 2 xícaras de feijão cozido (sobras)
- 1 dente de alho picado
- 1/2 cebola picada
- 1 folha de louro
- Sal e pimenta a gosto
- Água suficiente para engrossar

Modo de preparo:

1. Refogue alho e cebola em óleo.
2. Acrescente feijão, louro e água suficiente para obter consistência de caldo.
3. Bata no liquidificador até formar creme.
4. Ajuste temperos e aqueça antes de servir.



Projeto Prato Limpo

Diga não ao desperdício

Bolinho de Feijoada

Ingredientes:

- 1 xícara de feijão preto (sobras)
- 1 xícara de arroz cozido (sobras)
- Sobras de carne ou linguiça da feijoada
- 1 ovo
- ½ xícara de farinha de trigo
- Sal e pimenta a gosto
- Óleo para fritar

Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes até formar uma massa firme.
2. Modele bolinhos e frite em óleo quente até dourar.
3. Deixe em uma vasilha com papel toalha para que o óleo escorra e sirva.



Projeto Prato Limpo

Diga não ao desperdício

Salpicão de Frango Simples com Sobras

Ingredientes:

- Frango desfiado
- Talos de legumes (brócolis, couve flor, cenoura, vagem)
- Maionese
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Misture frango e legumes.
2. Adicione maionese, sal e pimenta.
3. Sirva gelado.



Risoto de Frango Simples

Ingredientes:

- 2 xícaras de arroz cozido (sobras)
- 1 xícara de frango desfiado
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 cenoura ralada com casca
- 1 xícara de caldo de frango (página seguinte)
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Refogue a cebola e o alho no azeite até dourarem.
2. Adicione o frango desfiado e a cenoura ralada, refogando por 5 minutos.
3. Acrescente o arroz cozido e misture bem.
4. Adicione o caldo de galinha e cozinhe até o arroz absorver o líquido.
5. Tempere com sal e pimenta a gosto e sirva.



Caldo de Frango Caseiro

Ingredientes:

- 1 frango inteiro (~2 kg)
- 1 cenoura
- 1 talo de salsão
- 1 cebola
- 1 talo de salsinha com folhas
- 1 folha de alho-poró
- 1 folha de louro
- 4 litros de água
- 4 grãos de pimenta-do-reino
- 3 cravos-da-índia

Modo de preparo:

1. Lave e corte cenoura, salsão e cebola em pedaços grandes.
2. Faça um buquê com as folhas de salsão, alho-poró, louro e salsinha, amarrando com barbante.
3. Coloque o frango e os legumes em uma panela grande, cubra com água e leve ao fogo médio até ferver.
4. Cozinhe em fogo baixo por 20 minutos, retire os cortes do peito e reserve a carne.
5. Continue cozinhando por mais 1h40, retirando a espuma que se formar.
6. Após 2 horas, acrescente o buquê de ervas, pimenta-do-reino e cravos; cozinhe por mais 2 horas (total de 4 horas).
7. Desligue o fogo, retire o frango e coe o caldo.
8. Use o caldo em sopas, risotos ou armazene após esfriar.



Projeto Prato Limpo

Diga não ao desperdício

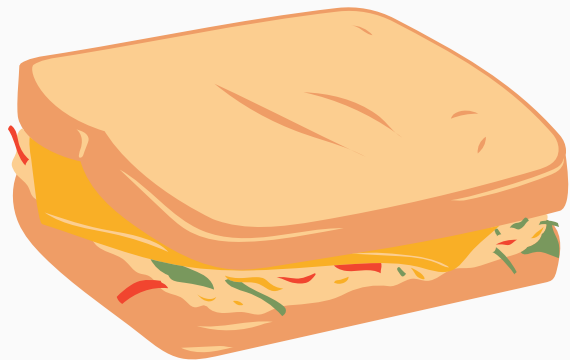
Patê de Frango

Ingredientes:

- 2 xícaras de frango cozido e desfiado
- 1/2 xícara de maionese
- 1 colher de sopa de mostarda
- 1 colher de sopa de suco de limão
- Sal e pimenta a gosto
- Talos de salsão picados
- Cenoura ralada com casca

Modo de preparo:

1. Misture o frango desfiado com a maionese, mostarda e suco de limão.
2. Adicione os talos de salsão picados, e a cenoura.
3. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Sirva com pães ou torradas.



Torta de Carne

Ingredientes:

- 2 xícaras de carne cozida e desfiada (sobras - pode-se usar carne de churrasco desfiada, sobras de carne de panela, entre outros)
- 1 cebola picada
- 2 ovos
- 1 xícara de leite
- 1/2 xícara de óleo
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Refogue a cebola até dourar.
2. Adicione a carne desfiada e refogue por 5 minutos.
3. Bata os ovos com o leite e o óleo.
4. Acrescente a farinha, o fermento e tempere com sal e pimenta.
5. Misture a carne refogada à massa.
6. Despeje em uma forma untada e asse a 180°C por 40 minutos.



Projeto Prato Limpo

Diga não ao desperdício

Croquete de Carne

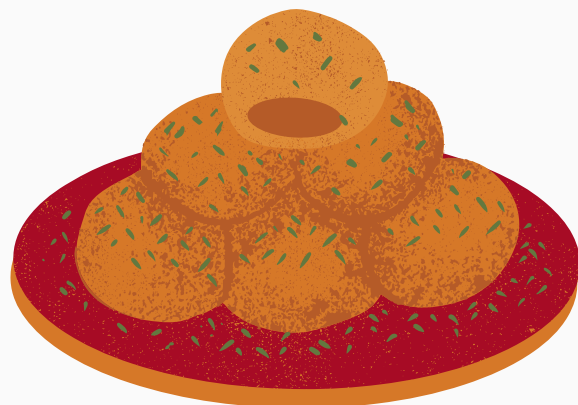
Ingredientes:

- 2 xícaras de carne cozida e desfiada (sobras)
- 1 cebola picada
- 1/2 xícara de farinha de trigo
- 1 ovo
- Sal e pimenta a gosto
- Óleo para fritar

Modo de preparo:

1. Refogue a cebola até dourar.
2. Adicione a carne desfiada e refogue por 5 minutos.
3. Acrescente a farinha de trigo, mexendo até formar uma massa.
4. Modele os croquetes, passe no ovo batido e frite em óleo quente até dourar.

obs: A carne pode ser desfiada ou triturada por um processador.



Projeto Prato Limpo

Diga não ao desperdício

Arroz Carreteiro

Ingredientes:

- 2 xícaras de arroz cozido (sobras)
- 1 xícara de carne de churrasco desfiada (sobras de carne em um todo)
- 1 cebola picada
- 1 pimentão picado
- 2 tomates picados
- 2 colheres de sopa de óleo
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Refogue a cebola e o pimentão no óleo até dourarem.
2. Adicione os tomates e cozinhe até amolecerem.
3. Acrescente a carne desfiada ou cortada em cubos e o arroz cozido, misturando bem.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto e sirva.



Projeto Prato Limpo

Diga não ao desperdício

Yakissoba de Casca de Banana

Ingredientes:

- Casca de 2 bananas maduras
- 1 cenoura ralada
- 1 pimentão picado
- 1 cebola picada
- Brócolis à gosto
- Couve Flor à gosto
- 2 colheres de sopa de molho shoyu
- 2 colheres de sopa de óleo
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Lave bem as cascas de banana e corte em tiras finas.
2. Refogue a cebola, o pimentão, o brócolis, a couve flor e a cenoura no óleo até amolecerem.
3. Adicione as cascas de banana e o molho shoyu, cozinhando por 10 minutos.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto e sirva.

Lembre-se de utilizar os talos do brócolis e da couve-flor.



Projeto Prato Limpo

Diga não ao desperdício

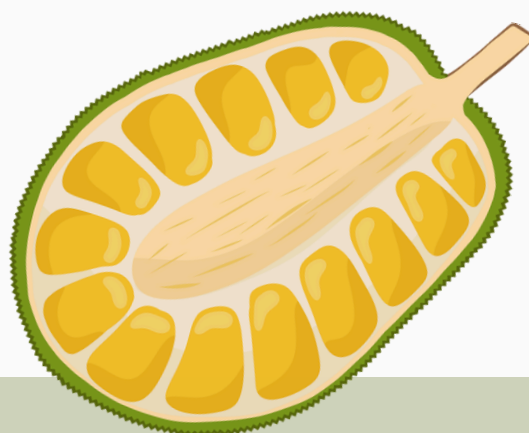
Moqueca com Caroço de Jaca

Ingredientes:

- 1 caroço de jaca
- 1 cebola picada
- 2 tomates picados
- 1 pimentão picado
- 2 colheres de sopa de azeite de dendê
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Cozinhe o caroço de jaca até amolecer e retire a casca.
2. Refogue a cebola, os tomates e o pimentão no azeite de oliva até dourarem.
3. Adicione o caroço de jaca e o azeite de dendê, cozinhando por 10 minutos.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto e sirva.



Projeto Prato Limpo

Diga não ao desperdício

Lasanha de Pinhão

Ingredientes:

- 2 xícaras de pinhão cozido e picado
- 1 pacote de massa para lasanha
- 2 xícaras de molho branco
- 2 xícaras de queijo ralado
- Sal e pimenta a gosto



Modo de preparo:

1. Cozinhe o pinhão até amolecer e retire a casca.
2. Em um refratário, alterne camadas de massa de lasanha, pinhão, molho branco e queijo ralado.
3. Finalize com queijo ralado por cima.
4. Asse a 180°C por 30 minutos.

Nota: esta receita foi pensada especialmente para o pinhão no Paraná, onde suas colheitas passam por um momento de fragilidade com uma safra 30% menor em 2025 com relação a 2024. Com essa receita visamos aproveitar cada pedacinho do nosso amado pinhão, em respeito a flora típica do Paraná e a proteção das Araucárias.



Projeto Prato Limpo

Diga não ao desperdício

Bolinhos de Folhas de Brócolis

Ingredientes:

- 2 xícaras de folhas de brócolis cozidas e picadas
- 1 ovo
- 1/2 xícara de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de queijo ralado
- Sal e pimenta a gosto
- Óleo para fritar

Modo de preparo:

1. Misture as folhas de brócolis com o ovo, farinha, queijo, sal e pimenta.
2. Modele bolinhos e frite em óleo quente até dourarem.
3. Escorra em papel toalha e sirva.



Projeto Prato Limpo

Diga não ao desperdício

Doce de Casca de Maracujá

Ingredientes:

- Casca de 4 maracujás
- 1 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de água

Modo de preparo:

1. Lave bem as cascas de maracujá e retire a polpa.
2. Corte as cascas em tiras finas.
3. Cozinhe as cascas com o açúcar e a água até formar uma calda espessa.
4. Deixe esfriar e sirva.



Projeto Prato Limpo

Diga não ao desperdício

Bolinho Salgado de Folhas de Cenoura

Ingredientes:

- 2 xícaras de folhas de cenoura cozidas e picadas
- 1 ovo
- 1/2 xícara de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de queijo ralado
- Sal e pimenta a gosto
- Óleo para fritar

Modo de preparo:

1. Misture as folhas de cenoura com o ovo, farinha, queijo, sal e pimenta.
2. Modele bolinhos e frite em óleo quente até dourarem.
3. Escorra em papel toalha e sirva.



Projeto Prato Limpo

Diga não ao desperdício

Torta de Talos e Cascas de Legumes

Ingredientes:

- Talos e cascas de legumes diversos (cenoura, abobrinha, couve, etc.)
- 1 xícara de leite
- 1/2 xícara de óleo
- 2 ovos
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 tablete de caldo de galinha
- Sal e temperos a gosto

Modo de preparo:

1. No liquidificador, bata o leite, óleo, ovos e o caldo de galinha até obter uma mistura homogênea.
2. Adicione a farinha de trigo e o fermento, batendo novamente até incorporar.
3. Misture os talos e cascas de legumes picados à massa.
4. Despeje a mistura em uma forma untada e asse em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 40 minutos ou até dourar.



Sopa de Talos de Couve

Ingredientes:

- Talos de um maço de couve
- 2 batatas picadas
- 1 cenoura ralada
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 tablete de caldo de galinha
- Sal e pimenta a gosto
- 1,5 litro de água
- Cheiro-verde picado a gosto



Modo de preparo:

1. Em uma panela, doure o alho e a cebola no azeite.
2. Adicione os talos de couve, batata, cenoura, caldo de galinha, sal, pimenta e água.
3. Cozinhe até os legumes ficarem macios.
4. Finalize com o cheiro-verde picado e sirva.



Manjar de Casca de Abacaxi

Ingredientes:

- Casca de 1 abacaxi
- 1 litro de água
- 1 xícara de açúcar
- 2 colheres de sopa de amido de milho (mais 1/4 de xícara de água para dissolver)
- Pedacinhos de abacaxi para decorar

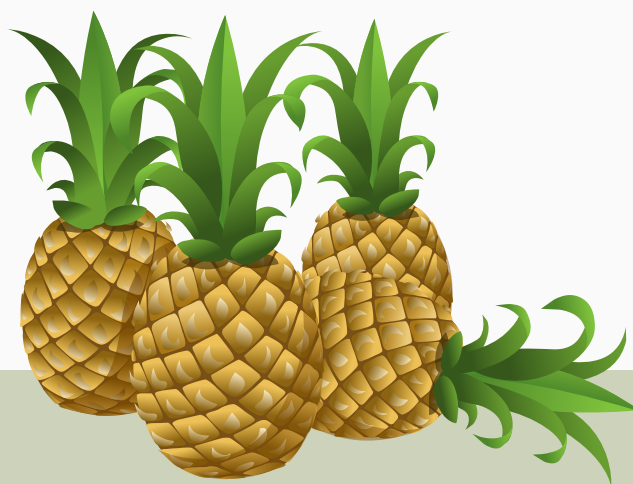
Modo de preparo:

1. Lave bem a casca do abacaxi e bata no liquidificador com a água.
2. Coe a mistura e leve ao fogo com o açúcar.
3. Dissolva o amido de milho na água e adicione à mistura, mexendo até engrossar.
4. Despeje em taças individuais e decore com os pedacinhos de abacaxi.
5. Deixe esfriar e leve à geladeira por algumas horas antes de servir.



Projeto Prato Limpo

Diga não ao desperdício



Docinho de Casca de Laranja

Ingredientes:

- Casca de 3 laranjas
- 1 xícara de açúcar
- 1 caixa de leite condensado
- 1 caixa de creme de leite
- Canela em pó a gosto

Modo de preparo:

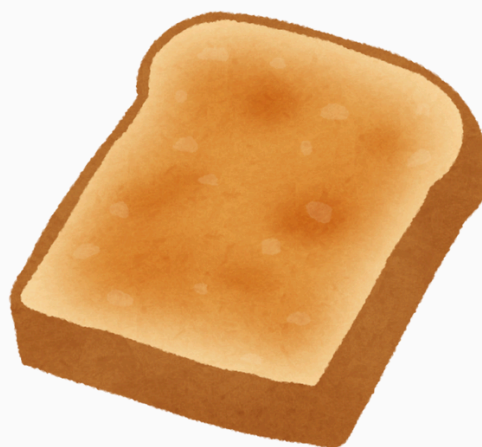
1. Despeje o açúcar em uma panela e deixe derreter até formar um caramelo.
2. Adicione as cascas de laranja picadas e mexa bem.
3. Acrescente o leite condensado e cozinhe por cerca de 5 minutos.
4. Finalize com o creme de leite e a canela em pó.
5. Deixe esfriar antes de servir.



Torta de Pão

Ingredientes:

- 3 pacotes de pão de forma
- 2 peitos de frango cozidos e desfiados
- 3 cenouras grandes raladas
- 100 g de uvas passas
- 3 tomates picados
- 1 cebola ralada
- 100 g de azeitonas picadas sem caroço
- 1 tablete de caldo de galinha
- Sal e tempero verde a gosto
- Para o creme:
- 200 g de maionese
- 1 litro de leite
- 1 litro da água do frango cozido
- 1 copo de requeijão cremoso
- 4 colheres de sopa de amido de milho (maisena)
- Para a cobertura:
- 12 batatas grandes cozidas e amassadas
- 150 g de margarina
- 400 g de batata palha



Torta de Pão

Modo de preparo:

- Cozinhe e desfie o frango temperado com 1,5 litros de água, reserve 1 litro da água para o creme.
- Frite a cebola até dourar, depois adicione os tomates, cenoura ralada, azeitona, caldo de galinha, tempero verde e sal a gosto.
- Corte as beiradas do pão de forma.
- Prepare o creme: em uma panela, adicione o leite, queijo, farinha de trigo, caldo de galinha, margarina e cebola ralada, misture bem até desmanchar a farinha.
- Leve ao fogo até formar um creme branco e consistente.
- Arrume os pães em uma assadeira untada com margarina, coloque o recheio de frango e cubra com o creme.
- Finalize com as batatas amassadas misturadas com margarina e cubra com batata palha.
- Leve ao forno para dourar.



Projeto Prato Limpo

Diga não ao desperdício

Pizza de Pão

Ingredientes:

- 4 pães franceses (amanhecido)
- 50 g de mussarela
- 50 g de presunto
- 50 g de calabresa
- 1 cebola média
- 1 tomate
- 1 lata de milho verde
- Orégano a gosto
- 1 colher de chá de azeite
- 3 colheres de chá de ketchup

Modo de preparo:

1. Unte uma forma média.
2. Corte os 4 pães ao meio, coloque as 8 partes na forma e amasse com a mão.
3. Monte a pizza colocando presunto sobre toda a superfície do pão.
4. Adicione a mussarela, passe o ketchup sobre toda a base, enfeite com calabresa, cebola e tomate.
5. Finalize com o milho verde, orégano e azeite.
6. Leve ao forno para gratinar.



Rabanada

Ingredientes:

- Pão amanhecido cortado em fatias
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de leite
- 2 ovos
- Óleo para fritar
- Açúcar e canela a gosto

Modo de preparo:

1. Misture o leite condensado, leite e ovos.
2. Passe as fatias de pão na mistura.
3. Frite em óleo quente até dourar.
4. Escorra em papel toalha e polvilhe com açúcar e canela.



Brigadeiro de Casca de Banana

Ingredientes:

- 3 cascas de bananas maduras
- 1 xícara de açúcar
- 2 colheres de sopa de margarina ou manteiga
- 4 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 xícara de leite morno
- 1 xícara de leite em pó
- 2 colheres de sopa de achocolatado em pó
- 1 xícara de chocolate granulado para enrolar



Modo de preparo:

1. Lave bem as cascas de banana e corte-as em tiras pequenas.
2. Em uma panela, coloque as cascas de banana, o açúcar e um pouco de água. Cozinhe até que as cascas fiquem bem macias e a mistura esteja pastosa.
3. Adicione a margarina ou manteiga e a farinha de trigo, mexendo bem até que a mistura engrosse.
4. Acrescente o leite morno, o leite em pó e o achocolatado em pó. Continue mexendo até que a massa desgrude do fundo da panela.
5. Desligue o fogo e deixe a massa esfriar o suficiente para manuseio.
6. Modele bolinhas com as mãos untadas e passe-as no chocolate granulado.
7. Coloque os brigadeiros em forminhas e sirva.



Compota de casca de laranja

Ingredientes:

- Casca de 8 laranjas para doce sem a parte branca
- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de água
- 2 cravos-da-índia
- 1 pedaço de canela em pau

Modo de preparo:

1. Deixe a casca de molho em água na geladeira por 24 horas, trocando a água 3 vezes. Escorra.
2. Cozinhe a casca em água fervente com o bicarbonato por 20 minutos e escorra.
3. Deixe esfriar e corte em tiras.
4. Dissolva o açúcar na água e despeje em uma panela.
5. Leve ao fogo baixo, sem mexer, por 20 minutos.
6. Acrescente a casca e as especiarias e cozinhe por 20 minutos.
7. Deixe esfriar e despeje em uma compoteira.
8. Sirva acompanhado de queijo fresco ou requeijão e mantenha na geladeira.



Goiabada cascão

Ingredientes:

- 2 kg de goiaba vermelha madura
- 5 xícaras (chá) de açúcar (aproximadamente)
- Margarina para untar

Modo de preparo:

1. Lave bem as goiabas e seque.
2. Corte ao meio e retire as sementes com uma colher.
3. Passe as sementes por uma peneira e reserve.
4. Corte 2 goiabas em tiras finas e reserve.
5. Pique o restante e bata no liquidificador até obter uma pasta.
6. Junte com as sementes passadas pela peneira e misture.
7. Meça a pasta obtida em xícaras e adicione a mesma quantidade de xícaras de açúcar.
8. Coloque em uma panela e leve ao fogo baixo, mexendo de vez em quando, por 2 horas ou até ficar grossa e vermelha.
9. Adicione a goiaba picada e cozinhe por mais 50 minutos.
10. Para saber se já deu o ponto, molhe uma faca em água e coloque na goiabada. A goiabada que grudar na faca, coloque na água novamente e, em seguida, retire com a mão. Se ela ficar durinha, é porque está no ponto.
11. Despeje em 2 formas para bolo de 27 cm x 12 cm untadas e deixe esfriar. Desenforme e sirva em seguida ou mantenha na geladeira até o momento de servir.



Pudim de Pão Amanhecido

Ingredientes:

- 3 pães pequenos amanhecidos
- 500 ml de leite
- 3 ovo inteiros
- 2 xíc (chá) de açúcar
- raspa de limão a gosto
- 1 xíc (chá) de coco ralado fresco

Modo de preparo:

1. Corte os pãezinhos em rodela com aproximadamente 2 cm de espessura cada.
2. Distribua as rodela de pão no fundo do refratário.
3. No liquidificador, bata o leite, os ovos e o açúcar.
4. Acrescente as raspas de limão e o coco.
5. Despeje a mistura sobre o pão.
6. Asse em banho-maria no forno, preaquecido, por 30 minutos.
7. Espere amornar e leve à geladeira para servir gelado.



Bolinho de casca de batata com espinafre

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de casca de batata cozida e escorrida
- 1/2 xícara (chá) de leite
- 1/2 xícara (chá) de espinafre cozido, espremido e picado
- 4 colheres (sopa) de cebola ralada
- 4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 2 ovos
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo (aproximadamente)
- Óleo para fritar

Modo de preparo:

1. Bata no liquidificador a casca com o leite até homogeneizar.
2. Despeje em uma tigela e misture com o espinafre, a cebola, o queijo, os ovos, sal e pimenta.
3. Junte o fermento e a farinha, aos poucos, mexendo até desgrudar da lateral da tigela.
4. Frite colheradas da massa em óleo quente, aos poucos, até dourar.
5. Escorra sobre papel-toalha e sirva esse prato que é um queridinho entre as receitas com cascas.



Risoto Rosado

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- 1 dente de alho
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 xícaras (chá) de arroz
- 1 xícara (chá) de talo de beterraba picado
- 1 xícara (chá) de casca de cenoura picada
- 1 xícara (chá) de rama de cenoura picada
- 1 xícara (chá) de tomate picado
- 5 xícaras (chá) de água
- Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Refogue a cebola e o alho no azeite.
2. Adicione os demais ingredientes, deixando a água por último.
3. Em seguida, coloque a água toda de uma vez e deixe no fogo até cozinhar.
4. Verifique o sal.
5. Sirva quente.



Batata frita com bacon e cebola

Ingredientes:

- 4 batatas grandes lavadas e cortadas em gomos finos com a casca
- 1 cebola grande fatiada
- 4 fatias de bacon picadas
- Óleo para fritar (pode ser feito na air frier)

Modo de preparo:

1. Em uma panela grande e funda, aqueça o óleo em fogo alto.
2. Adicione as batatas e frite por 10 minutos ou até dourar.
3. Retire e escorra em papel absorvente.
4. Em outra frigideira, leve ao fogo médio, o bacon, deixe fritar na própria gordura.
5. Acrescente a cebola e doure por 5 minutos.
6. Sirva sobre a batata frita.

Na Air Frier

1. Pré-aqueça a Air Frier a 200°C por 5 minutos
2. Adicione as batatas com um fio de azeite e temperos a gosto (recomendado sal e alecrim)
3. Deixe as cozinhando por 30 minutos, abrindo a cada 6 minutos para mexer as batatas para que elas não grudem.



Estrogonofe Camponês

Ingredientes:

- ½ litro de água para cozimento
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 xícara (chá) de cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 3 colheres (sopa) de molho inglês
- 1 xícara (chá) de brócolis (cortado em pedaços)
- 1 xícara (chá) dos talos do brócolis (cortados em tiras de 4 cm)
- 1 xícara (chá) de couve-flor (cortado em pedaços)
- 1 xícara (chá) dos talos da couve-flor (cortados em tiras de 4 cm)
- 1 xícara (chá) de casca de batata doce (cortados em filetes finos, 4 cm)
- 1 xícara (chá) de casca de abóbora (cortados em filetes finos, 4 cm)
- 3 colheres (sopa) de catchup
- 2 colheres (sopa) de mostarda
- 2 xícaras (chá) de molho de tomate
- 1 colher (sobremesa) de sal
- 3 colheres de sopa de salsinha picada
- 1 xícara (chá) de creme de soja (pode ser substituído por creme de leite)



Estrogonofe Camponês

Modo de preparo:

1. Ferva a água e coloque os vegetais para cozinhar até que esteja al dente.
2. Reserve a água do cozimento e retire os vegetais.
3. Em uma panela, aqueça rapidamente o óleo, a cebola, o alho e o molho inglês.
4. Coloque os vegetais e refogue.
5. Acrescente a mostarda, o catchup, o molho de tomate, a água do cozimento reservada e o sal.
6. Deixe levantar fervura.
7. Adicione a salsinha e apague o fogo.
8. Com o fogo apagado, acrescente o creme de soja (ou de leite) e misture bem.
9. Sirva com queijo ralado, batata palha e salsinha para decorar.



Projeto Prato Limpo

Diga não ao desperdício

Referências

FOCO – Cultura News. Safra de pinhão será menor em 2025 e preços devem subir no Paraná, segundo o Deral. Disponível em: <https://culturaneews.net/cotidiano/safra-de-pinhao-sera-menor-em-2025-e-precos-devem-subir-no-parana-segundo-o-deral/>. Acesso em: 20 ago. 2025.

EMBRAPA. Desperdício de alimentos no Brasil: causas e soluções. Brasília: Embrapa, 2023. Disponível em: <https://www.embrapa.br>. Acesso em: 17 ago. 2025.

FAO. Food Loss and Waste Database. Roma: Food and Agriculture Organization of the United Nations, 2022. Disponível em: <https://www.fao.org/platform-food-loss-waste>. Acesso em: 27 ago. 2025.

PAANELINHA. Receitas. Disponível em: <https://www.panelinha.com.br>. Acesso em: 7 ago. 2025.

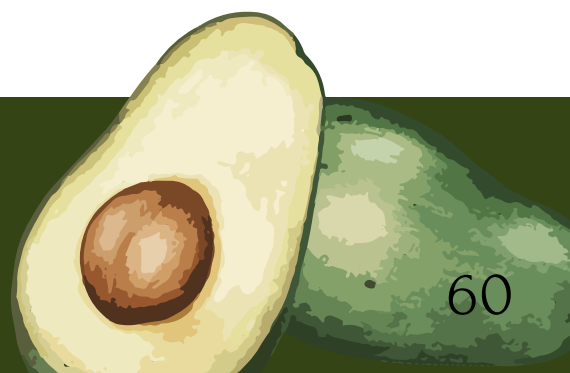
SESI. Receitas Sesi. Disponível em: <https://alimentosesaude.sesi.org.br/receitas>. Acesso em: 3 ago. 2025.

TUDO GOSTOSO. Receitas. Disponível em: <https://www.tudogostoso.com.br>. Acesso em: 3 ago. 2025.



Projeto Prato Limpo

Diga não ao desperdício



Reaproveitando Sabores

Nada se perde na cozinha



Gestão de Prendas e Peões da CBTG
2023/2025

Projeto Prato Limpo

Diga não ao desperdício



Giuliana Zanchettin de Lima
2ª Prenda da CBTG

