

Substituições Inteligentes

aproveitamento integral dos
alimentos

Comida
saudável



DEPARTAMENTO DE
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CEASA CAMPINAS

COMIDA SAUDÁVEL

Substituições Inteligentes e Aproveitamento Integral dos Alimentos



DESENVOLVIMENTO:

Elaboração Camila Roselli Nogueira Porto e Luciana Martinuzzo.

Colaboração e Revisão Jomara Sousa Martins Machado.

Nutricionistas do Departamento de Alimentação Escolar/CEASA Campinas

EMPRESA:

CEASA – Centrais de Abastecimento de
Campinas S/A

Rod. D. Pedro I, SP 065 – Km 140,5 - Pista Norte

Santa Monica, Campinas - SP, CEP13082-90

www.ceasacampinas.com.br

Copyright © Departamento de Alimentação Escolar Ceasa-Campinas

Esta é uma edição eletrônica (e-book) não comercial, que não pode ser vendida nem comercializada em hipótese nenhuma, nem utilizada para quaisquer fins que envolvam interesse monetário. Este exemplar de livro eletrônico pode ser duplicado em sua íntegra e sem alterações, distribuído e compartilhado para usos não comerciais, entre pessoas ou instituições sem fins lucrativos.

2ª Edição

2023



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A alimentação saudável começa com a escolha correta dos alimentos. É importante saber a melhor maneira de escolher, preparar e conservar os alimentos que vão ser consumidos, para isso precisamos de planejamento.

As hortas caseiras são uma ótima alternativa para promover uma alimentação mais balanceada e saudável, levando alimentos com alto valor nutritivo, frescos e sem agrotóxicos para a sua mesa.

Sua própria horta pode ser construída em varandas, jardins, quintais, áreas comunitárias e até no trabalho. O cultivo de hortaliças, temperos e outras plantas pode proporcionar momentos terapêuticos, gerando o contato com a natureza e a satisfação além de aumentar a segurança alimentar e nutricional.

Outra escolha saudável esta relacionada com o uso das cascas, talos, sementes e folhas dos vegetais e frutas que costumamos desprezar, pois além de nutritivas podem proporcionar preparações de baixo custo, de fácil acesso, melhorar o valor nutricional e aumentar o rendimento das refeições.

As cascas das hortaliças e frutas, por exemplo, são fontes de fibras, sais minerais, vitaminas e antioxidantes, nutrientes importantes que evitam o envelhecimento da pele, regularizam o intestino, previnem a anemia e auxiliam no processo de cicatrização.

A alimentação saudável é essencial, promove a saúde, leva ao crescimento, ao desenvolvimento físico, mental e deve permanecer ao longo de toda a vida, desde a infância até o envelhecimento.

Características básicas para uma alimentação saudável:

- Acessibilidade física e financeira
- Sabor
- Variedades
- Cor
- Harmonia
- Segurança sanitária



APROVEITAMENTO INTEGRAL

O valor nutritivo dos alimentos depende de muitos fatores. Um deles é a época da estação ou da safra (para frutas e vegetais). O cheiro, a cor e a textura também vão influenciar seu valor nutritivo. Tudo isso deve ser observado na hora da escolha e da compra. Veja como evitar o desperdício:

- **COMPRA BEM OS ALIMENTOS:** prefira legumes, hortaliças e frutas da época. Prefira o comércio local.
- **CONSERVE BEM OS ALIMENTOS:** armazene em locais limpos e em temperaturas adequadas a cada tipo de alimento.
- **PREPARE BEM OS ALIMENTOS:** lave muito bem os alimentos antes de utiliza-los, não retire cascas grossas e prepare apenas a quantidade necessária para a refeição de sua família.

Aproveite sobras e aparas desde que mantidas em condições seguras até o preparo:

- **CARNE ASSADA** - croquetes, omeletes, tortas, molhos e recheios.
- **CARNE MOÍDA** - croquetes, recheios de panqueca e bolos salgado.
- **ARROZ** - bolinho de arroz, arroz de forno, risotos e sopas.
- **MACARRÃO** - saladas, sopas e macarrão de forno.
- **HORTALIÇAS** - farofas, panquecas, sucos, sopas e purês.
- **FRANGO** - suflês, risotos, bolo salgado, molhos e recheios.
- **FEIJÃO** - sopas, tutu de feijão, feijão tropeiro, virado e bolinhos.
- **PÃO** - pudim, torradas, farinha de rosca e rabanada.
- **FRUTAS** - sucos, doces, vitaminas e geleias.
- **LEITE TALHADO** - doce de leite, ricota e requeijão caseiros.

CONGELANDO OS ALIMENTOS

O congelador é um poderoso aliado para evitar o desperdício de alimentos. A utilização correta do congelamento permite estender a durabilidade das hortaliças sem grandes perdas do valor nutritivo e do sabor.

O QUE CONGELAR?

Alimentos in natura, pré-preparados ou prontos para o consumo.

COMO CONGELAR?

Porcionar a quantidade de comida que será consumida, em uma próxima refeição, e então, armazena-las, mesmo se a comida ainda estiver quente, sob refrigeração ou congelamento, em embalagens ou vasilhas limpas e específicas para essa finalidade.

POR QUANTO TEMPO?

Alimentos que foram armazenados em freezer doméstico, desde que esteja em bom funcionamento, possuem validade de até 30 dias.

Antes de congelar qualquer hortaliça fresca, é preciso observar os seguintes passos:

- O congelamento preserva, mas não melhora a qualidade do alimento. Por isso, separe a quantidade que pretende utilizar naquele momento e congele o resto;
- Quanto mais fresca estiver a hortaliça, maior a qualidade do produto após o congelamento;
- Antes de congelar, remova as partes danificadas. As frutas devem ter as sementes retiradas, em alguns casos a casca também;
- Os vegetais ficam melhores se forem cozidos;
- Descongelar apenas o que será consumido;
- Não recongelar alimentos descongelados.

EVITANDO O DESPERDÍCIO

As pessoas desperdiçam cerca de um terço dos alimentos que são produzidos em uma ano, um equivalente a 1,3 bilhões de toneladas. Essa perda alimentar também significa perda de recursos como terra, água e energia, além de causar poluição e mudanças climáticas.

Cerca de 60% do lixo doméstico é proveniente da comida. Entre as principais causas do desperdício excessivo de alimentos, estão alguns hábitos errados dos que podem ser facilmente corrigidos, entre elas estão a falta de planejamento das compras, o armazenamento inadequado em nossas casas e o não-aproveitamento de partes dos alimentos que são próprias para o consumo por desconhecimento ou até mesmo preconceito.

10 HÁBITOS CONTRA O DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS

- Faça uma lista de compras;
- Faça compras com maior frequência;
- Confira sempre o prazo de validade;
- Tome cuidado ao manusear as frutas e hortaliças, pois são produtos mais delicados;
- Organize os alimentos seguindo o PVPS (primeiro que vence primeiro que sai);
- Planeje as refeições com os alimentos que você tem em casa;
- Utilize os alimentos integralmente;
- Reutilize as sobras de comida;
- Congele sempre que necessário;
- Não coloque no prato mais alimentos do que irá consumir.

FATORES ANTINUTRICIONAIS

As partes não convencionais de frutas e vegetais em geral (cascas, sementes, talos e folhas) podem conter fatores antinutricionais, que são substâncias presentes naturalmente nos alimentos e que afetam de forma negativa a biodisponibilidade dos nutrientes.

Alguns dos fatores antinutricionais mais encontrados são: oxalato, nitrato, nitrito, fitatos e taninos. Os efeitos indesejáveis dessas substâncias consideradas como antinutricionais, só tem ação quando o consumo da mesmas é consideravelmente alto. Além disso, algumas dessas substâncias são geralmente destruídas nas condições normais de preparo, sendo este doméstico ou industrial.

A higienização dos alimentos é importante para a eliminação de todos os resíduos químicos ou biológicos. Os métodos de higienização são: o uso de água, para remover as sujidades, o tratamento mecânico como a utilização de escovas e imersão em solução sanitizante, seguido de enxague. Para sanitizar os hortifrútis basta misturar 1 colher de sopa de água sanitária em 1 litro de água limpa, deixar o alimento imerso por 20 minutos e enxaguar.

Além disso, estudos mostram que a ação mecânica reduz significativamente dos resíduos de agrotóxico, quando estes estão depositados nas cascas dos alimentos (cerca de 35 a 80%).

É recomendado o consumo de alimentos da safra que apresentam menor quantidade de resíduos de agrotóxicos ou alimentos orgânicos provenientes principalmente de pequenos produtores e agricultura familiar, uma vez que a boa parte dos produtos são aplicados na superfície dos alimentos ficando mais presente na casca.

RECEITAS

LEITE VEGETAL DE SEMENTE DE ABÓBORA (sementes)

Ingredientes

1 xícara (chá) de sementes de abóbora

1 litro de água filtrada

Açúcar mascavo á gosto

Canela em pó á gosto

Preparo

Lave bem em água corrente com o auxílio de uma peneira ou escorredor. Coloque as sementes em um recipiente de vidro, acrescente água filtrada, tampe o vidro e deixe de molho por mais ou menos 8 horas na geladeira. Depois disto, escorra a água do molho, coloque as sementes no liquidificador, acrescente o litro de água filtrada e bata bem. Coe e misture o açúcar mascavo e a canela em pó á gosto, se preferir aqueça sem deixar ferver para não talhar.

Rendimento: 5 porções

RISOTO DELICIOSO DE ABÓBORA (polpa)

Ingredientes Arroz

1 xícara (chá) de arroz cru

2 colheres (sopa) de óleo

1 colher (sopa) de cebola picada

1 dente de alho picado

sal à gosto

Molho

4 xícaras (chá) de abóbora picada

2 xícaras (chá) de água

1/2 xícara (chá) de leite em pó

1/2 xícara (chá) de cebola picada

2 dentes de alho picado

2 colheres (sopa) de óleo

2 colheres (sopa) de salsa picada

4 colheres (sopa) de queijo ralado

sal à gosto

Preparo

Comece fazendo o arroz com óleo, cebola, alho e sal. Adicione água para cozinhar. Deixe reservado. Em outra panela doure a cebola com alho e óleo, acrescente então a abóbora e cozinhe com água até ficar bem macia, reserve 2 xícaras da abóbora cozida. No liquidificador o restante da abóbora junto com a água do cozimento, o leite em pó e o sal, formando um creme. Junte a abóbora reservada, a salsinha e o creme pronto ao arroz, delicadamente. Polvilhe queijo ralado e sirva.

Rendimento: 5 porções.



QUICHE DE CASCA DE ABÓBORA (cascas)

Ingredientes Massa

3 e 1/3 xícara (chá) de farinha de trigo
2 gemas
6 colheres (sopa) de margarina
6 colheres (sopa) de água
sal à gosto

Creme de queijo

4 ovos
1 xícara (chá) de leite
5 colheres (sopa) de queijo parmesão

Recheio

1 xícara (chá) de cebola picada
2 dentes de alho
4 colheres (sopa) de óleo
2 xícaras (chá) de casaca de abóbora
1 xícara (chá) de abóbora ralada
1 xícara (chá) de água
sal à gosto

Preparo

Para a massa, misture todos os ingredientes, deixando por ultimo a água. Amasse bem até obter uma massa homogênea. Abra a massa sobre o fundo da assadeira com a ajuda de um rolo e filme plástico, deixando sobrar a borda. Fure a massa com um garfo, para que não se formem bolhas ao assar. Asse em forno pré-aquecido até dourar. Para o recheio, refogue, em uma panela, a cebola e o alho no óleo. Acrescente a casaca da abóbora ralada, junte a água e cozinhe. Verifique o sal e deixe esfriar. Coloque o recheio sobre a massa. Para o creme de queijo, bata no liquidificador o ovo, acrescente o leite e o queijo parmesão. Despeje sobre o recheio da casaca de abóbora e leve para assar em forno até o creme de queijo dourar.

Rendimento: 8 porções.

SALPICÃO NUTRITIVO (casca)

Ingredientes

3 xícaras de chá de repolho fatiado
1 e 1/2 xícara de chá de entrecasca de maracujá
Casca de 2 mangas fatiadas finamente
1 e 1/2 xícara de cenoura ralada
1 caixinha de creme de leite
Suco de 1 limão
1 dente de alho
1/2 xícara de chá de salsa com talos
500g de peito de frango desfiado
sal e pimenta do reino à gosto

Entrecasca do Maracujá

Retire a pele e fatie finamente no sentido do comprimento a entrecasca do maracujá. Deixe de molho na geladeira por 12 horas, despreze a água e leve ao fogo com água limpa até que fique macia.

Preparo

Pique a casca da manga finamente no sentido do comprimento e afervente por alguns minutos. Junte os demais ingredientes e tempere à gosto.

Rendimento: 8 porções



TABULE TROPICAL (cascas)

ingredientes

¾ de xícara de chá de trigo para quibe
2 xícaras de chá de alface picado
1 e 1/2 xícara de chá de pepino com casca em cubos pequenos
1 e 1/2 xícara de chá de tomate picado em cubos pequenos
Casca de 3 mangas fatiadas finamente
1 xícara de chá de entrecasca de maracujá picada

1 e 1/2 unidade de cebola picada
½ xícara de chá de salsa com talos
½ xícara de chá de hortelã fresca com talos picada
Suco de 1 limão
½ xícara de azeite
1 xícara de chá de água
Sal à gosto

Preparo

Prepare a entrecasca do maracujá e a casca da manga conforme a receita do salpicão. Hidrate o trigo para quibe na água morna e reserve. Misture todos os ingredientes e tempere à gosto.

Rendimento: 8 porções

SMOOTHIE REVIGORANTE (polpa)

Ingredientes

5 polpas de maracujá
5 polpas de manga
5 fatias finas de gengibre com casca
5 colheres (sopa) de chia ou linhaça
1250 ml de água

Preparo

Bata a polpa do maracujá com a água, coe e reserve. Junte o suco de maracujá com os demais ingredientes e bata novamente. Sirva a seguir.

Rendimento: 8 porções

SUCO DA HORTA (polpa)

Ingredientes

8 maçãs com casca
2 abacaxis sem casa
6 folha de couve
900 ml de água

Preparo

Leve todos os ingredientes ao liquidificador, bata bem e coe. Sirva a seguir.

Rendimento: 8 porções



CHÁ DO BEM (cascas)

Ingredientes

2 litros de água
Casca de 1 abacaxi
1 pau de canela
10 unidades de cravo
Mel para adoçar

Preparo

Ferva a casca na água por 10 minutos. Depois bata as cascas no liquidificador, coe e volte para a panela. Deixe ferver com a canela e os cravos por mais 10 minutos. Sirva a seguir e adoce com mel se necessário.

Rendimento: 2 litros

COOKIE SUSTENTÁVEL (resíduos)

Ingredientes

1 xícara de resíduo (parte sólida) vegetal (abacaxi, maçã, couve, etc)
1 xícara de farinha de trigo
1/2 xícara de farinha de trigo integral
1/2 xícara de açúcar mascavo
1/4 de xícara de manteiga
2 colheres de sopa de farinha de linhaça
1/4 de xícara de leite ou leite vegetal
1/4 de xícara de coco ralado para finalizar

Preparo

Em um recipiente fundo misture o resíduo, a farinha de linhaça, a farinha de trigo e a farinha integral. Adicione a manteiga e o açúcar mascavo e misture bem. Coloque o leite aos poucos misturando com a colher até obter uma massa homogênea e firme que possa ser modelada. Se necessário, acrescente mais líquido/farinha até conseguir o ponto de modelar. Use uma assadeira de tamanho médio untada ou com papel vegetal. Forme bolinhas de tamanho médio, achate com a mão ou com uma colher grande. Coloque o coco ralado sobre os cookies e pressione levemente. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 20 minutos, ou até que estejam dourados.

Rendimento: 15 unidades grandes



GELEIA DE BETERRABA COM BANANA (cascas)

Ingredientes

2 xícaras (chá) Beterraba picada crua
2 xícaras (chá) Banana com casca
2 xícaras (chá) água
2 xícara (chá) açúcar mascavo

Preparo

Bata no liquidificador a beterraba, a banana com a casca e a água. Coloque em uma panela, acrescente o açúcar e leve ao fogo para apurar até o ponto de geleia.

Rendimento: 1 vidro de 250 ml

CALDO DE ERVILHA VITAMINADO (talos, folhas e cascas)

Ingredientes

2 colheres de sopa de azeite
1/2 cebola picada
1 tomate picado
2 dentes de alho amassados
1 xícara de casca de beterraba crua picada

1 xícara de talos de beterraba picados (cru)
2 xícara de folhas de beterraba crua
2 copos de ervilha seca lavada
1 folha de louro
Tomilho, sal, pimenta do reino

Preparo

Em uma panela grande refogue a cebola e o alho no azeite até dourar. Acrescente as cascas, os talos e o tomate, cozinhe por cerca de 10 minutos, mexendo de vez em quando. Adicione a ervilha e a água. Coloque os temperos e deixe cozinhar até as ervilhas ficarem macias. Acrescente as folhas da beterraba e espere murchar. Sirva quente.

Rendimento: 6 porções

OMELETE SUPERNUTRI (folhas)

Ingredientes

3 colher de sopa de azeite
8 ovos
3 xícara de folhas de beterraba picadas

1 cebola fatiada finamente
½ xícara de salsinha com os talos picadas
200g de queijo muçarela ralado
Sal e pimenta do reino á gosto

Preparo

Em uma frigideira refogue as folhas com a cebola picada e azeite até murcharem, reserve. Bata os ovos e tempere com sal, pimenta do reino e salsinha acrescente a muçarela ralada e as folhas refogadas. Abaixar o fogo e tampe a frigideira para os ovos cozerem. Vire a omelete e sirva quente.

Rendimento: 8 porções



CHIPS ASSADO COM CASCA DE BATATA (cascas)

Ingredientes

Cascas de 1kg de batata
½ colher (sopa) de azeite
sal e pimenta do reino à gosto

Preparo

Lave as bem as batatas em água corrente. Seque-as bem com um pano de prato limpo. Descasque as batatas, tente fazer tiras bem longas num movimento único. Reserve as batatas na geladeira para preparar uma próxima receita. Tempere as cascas da batata com o azeite, sal e pimenta do reino. Distribua as cascas numa assadeira. Leve ao forno pré-aquecido à 200°C para assar por cerca de 20 minutos até que dourem e fiquem crocantes, na metade do tempo, vire as tiras para que assem por igual. Sirva a seguir como petisco ou acompanhando purê de batatas ou sopas.

SOPA CREMOSA DE BATATA COM ESPINAFRE (cascas e talos)

Ingredientes

3 batatas grandes	2 xícaras de talos de espinafre
2 colheres de sopa de azeite	picados
1 cebola picada	500 ml de água
1 dente de alho amassado	Sal, pimenta do reino e salsinha à gosto

Preparo

Em uma panela grande refogue no azeite a cebola, o alho até dourar. Acrescente as batatas picadas com a casca, o sal e a água. Cozinhe até as batatas ficarem macias. Bata tudo no liquidificador e volte para a panela com os talos do espinafre fatiados finamente. Cozinhe por mais 5 minutos. Finalize com a salsinha picada.

Rendimento: 3 porções

BATATA RÚSTICA (cascas)

Ingredientes

3 batatas médias com casca	1/2 colher (sopa) de páprica
1 colher (sopa) de azeite	1 colher (sopa) alecrim
sal e pimenta do reino à gosto	6 dentes de alho descascados

Preparo

Lave bem as batatas e pique no formato que quiser. Junte o restante dos ingredientes e misture muito bem. Espalhe as batatas em uma assadeira e leve para assar em forno médio até dourarem.

Rendimento: 4 porções

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BENEVIDES, Clícia Maria de Jesus et al. Fatores antinutricionais em alimentos: revisão. 2011. Disponível em <<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/8634679/2598>>. Acesso em: 30 ago. 2018.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. . Preparações regionais saudáveis: Mais saúde nas mesas das famílias do Programa Bolsa Família. 2010. Disponível em: <http://www4.planalto.gov.br/consea/publicacoes/alimentacao-adequada-e-saudavel/14-preparacoes-regionais-saudaveis-mais-saude-nas-mesas-das-familias-do-programa-bolsa-familia.pdf>>. Acesso em: 12 set. 2018.

EMBRAPA. Disponível em: <https://www.embrapa.br/tema-perdas-e-desperdicio-de-alimentos/-/asset_publisher/x8q7yxUveOWD/content/evento-i-curso-i/1355099?inheritRedirect=false>. Acesso em: 22 out. 2020.

IAMARINO, Luciana Zancheta et al. NITRITOS E NITRATOS EM PRODUTOS CÁRNEOS ENLATADOS E/OU EMBUTIDOS. 2015. Disponível em: <http://unifia.edu.br/revista_eletronica/revistas/gestao_foco/artigos/ano2015/nitritos_nitratos.pdf>. Acesso em: 29 ago. 2018.

LIRA, Floreci et al. Alimentos da horta: uma escolha saudável. Disponível em: <<http://www.ipa.br/novo/pdf/horta-todo-canto/alimentacao-saudavel.pdf>>. Acesso em: 12 set. 2018.

MARQUES, Adriana et al. COMPOSIÇÃO CENTESIMAL E DE MINERAIS DE CASCA E POLPA DE MANGA (Mangifera indica L.) CV. TOMMY ATKINS. 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbf/v32n4/AOP%2012410.pdf>>. Acesso em: 28 ago. 2018.

MATTOS, Lucia et al. CONSUMO DE FIBRAS ALIMENTARES EM POPULAÇÃO ADULTA, 2000. Disponível em: <https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S003489102000000100010&script=sci_arttext&tlng=en>.

MESA BRASIL - SESC. Disponível em: <<https://www.sesc.com.br/mesabrasil/cartilhas/cartilha7.pdf>>. Acesso em: 22 out. 2020.

MESQUITA, Grazielle Falcão de; TORQUILHO, Helena de Souza. O USO DOS CAROTENÓIDES PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE. 2016. Disponível em: <revistascientificas.ifrj.edu.br:8080/revista/index.php/revistapct/article/download/.../468>. Acesso em: 29 ago. 2018.

MONTEIRO, Julio Marcelino et al. Taninos: uma abordagem da química à ecologia. 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-40422005000500029>. Acesso em: 30 ago. 2018.

MOREIRA, Alcinete S.; SILVA, Robson A. A. da. Anemia ferropriva em portadores de anemia falciforme: a importância de se avaliar o estado nutricional de ferro. 2014. Disponível em: <<https://rigs.ufba.br/index.php/cmbio/article/viewFile/5837/9074>>. Acesso em: 29 ago. 2018.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

PANELINHA. Chips assado de casca de batata. Disponível em: <<https://www.panelinha.com.br/receita/chips-assado-de-casca-de-batata>> Acesso em: 29 out. 2020.

PASTORAL DA CRIANÇA. Disponível em: <<https://www.pastoraldacrianca.org.br/crianca/4112-como-evitar-o-desperdicio-de-alimentos>> Acesso em: 13 out. 2020.

PEREIRA, Giselle, et al. CÁLCIO DIETÉTICO: ESTRATÉGIAS PARA OTIMIZAR O CONSUMO, 2009. Disponível em: <http://www.producao.usp.br/bitstream/handle/BDPI/12807/art_PEREIRA_Calcio_dietetico_estrategias_para_otimizar_o_consumo_2009.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

SENA, Débora Nascimento et al. FARINHAS PROVENIENTES DO PROCESSAMENTO DE FRUTAS: BIOACESSIBILIDADE DE COMPOSTOS ANTINUTRICIONAIS. 2017. Disponível em: <<http://www.journals.ufrpe.br/index.php/ABA/article/view/1727/pdf>>. Acesso em: 29 ago. 2018.

SESI-SP. APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS. 2016. Disponível em: <<https://alimentacaoemfoco.org.br/wp-content/uploads/2016/11/Consumo-consciente-aproveitamento-integral-dos-alimentos.pdf>>. Acesso em: 28 ago. 2018. SILVA, Mara Reis; SILVA, Maria Aparecida Azevedo Pereira da. ASPECTOS NUTRICIONAIS DE FITATOS E TANINOS. 1999. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v12n1/v12n1a02>>. Acesso em: 30 ago. 2018.

SESI-SP. APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS. 2016. Disponível em: <<https://alimentacaoemfoco.org.br/wp-content/uploads/2016/11/Consumo-consciente-aproveitamento-integral-dos-alimentos.pdf>>. Acesso em: 13 out. 2020.

STORCK, Cátia Regina et al. Folhas, talos, cascas e sementes de vegetais: composição nutricional, aproveitamento na alimentação e análise sensorial de preparações. 2013. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/cr/v43n3/a8413cr6971.pdf>>. Acesso em: 28 ago. 2018.

VASCONCELLOS, Marco Antonio da Silva et al. CARACTERIZAÇÃO FÍSICA E QUANTIDADE DE NUTRIENTES EM FRUTOS DE MARACUJÁ DOCE. 2001. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbf/v23n3/8052.pdf>>. Acesso em: 28 ago. 2018.

ZILIO, Márcio; SOUZA, Clovis Arruda; COELHO, Cileide Maria Medeiros. Phenotypic diversity of nutrients and anti-nutrients in bean grains grown in different locations. Revista Brasileira de Ciências Agrárias, v. 12, n. 4, p. 526-534, 2017. Acesso em: 28 ago. 2018.

Departamento de Alimentação Escolar CEASA - Campinas

