

BANCO DE ALIMENTOS DE BELO HORIZONTE

APROVEITAMENTO INTEGRAL DE ALIMENTOS

 Rua Tuiuti, 888, Padre Eustáquio - Belo Horizonte

 bancodealimentos@pbh.gov.br

 (31) 3277-5713

ASSISTÊNCIA SOCIAL,
SEGURANÇA ALIMENTAR
E CIDADANIA



**PREFEITURA
BELO HORIZONTE**



DICAS PARA O APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

- Os talos de couve, agrião, beterraba, brócolis, salsa e outros, são ricos em fibra e podem ser aproveitados em recheios de tortas, escondidinhos, patês, enriquecer omeletes e usados em sucos;
- As cascas de batata, batata-doce, cenoura, beterraba, mandioquinha e nabo podem ser assadas e servidas como chips;
- A entrecasca de melancia e maracujá podem ser utilizadas para fazer doces e serem usadas em compotas, pois dão textura a essas preparações;
- Aparas de carne e carnes prontas podem ser utilizadas em croquetes, omeletes, recheios de tortas, molhos e sopas;
- A água do cozimento da batata pode ser utilizada em purê, arroz, macarrão, pois é rica em nutrientes;
- Sementes de abóbora, melão e jaca podem ser torradas ao forno e usadas em saladas;
- O arroz pronto pode ser reaproveitado em bolinho de arroz, arroz de forno e em risotos;
- O pão de sal amanhecido pode ser utilizado para fazer pudim, torradas, farinha de pão e rabanada;
- A casca da laranja pode ser caramelizada, virando um doce, ou pode ser utilizada em compotas e em biscoitos;
- As cascas de frutas como: maçã, abacaxi, goiaba, podem ser usadas no preparo de sucos e chás.

**ASSISTÊNCIA SOCIAL,
SEGURANÇA ALIMENTAR
E CIDADANIA**



**PREFEITURA
BELO HORIZONTE**