

ALIMENTOS ALTERNATIVOS?

São aqueles que geralmente não são comumente usados na nossa alimentação do dia-dia, mas que nem por isso deixam de ser nutritivos, saborosos, quando são preparados de forma correta além de muito baratos.

No prato alternativo é usado aquilo que considerávamos como restos, como cascas, folhas, farelos etc.

OBJETIVOS

- Reduzir custos
- Proporcionar preparo rápido
- Oferecer paladar regionalizado
- Acabar com o desperdício

VANTAGENS

- Produzimos pratos ricos em nutrientes
- Sadios e baratos
- Saborosos
- Sem mudar nossos hábitos alimentares.

DICAS PARA EVITAR O DESPERDÍCIO

1º Não jogue fora os talos de agrião, cenoura, beterraba, couve e outras verduras e legumes. Estes talos contêm vitaminas, minerais e fibras. Limpe, pique e refogue com temperos naturais, você terá um acompanhamento nutritivo e saboroso.

Toda folha verde-escuro é rica em ferro.

2º Caroço de abóbora torrado com sal serve como aperitivo.

3º Pão velho torrado no forno e ralado pode ser usado como farinha de rosca.

4º Com casca de maçã você pode preparar um gostoso chá e também um saboroso suco. Outras cascas de frutas também podem ser utilizadas no preparo de suco. Como por exemplo, a casca de abacaxi.

5º Sirva a salada separada do molho, assim os restos podem ser guardados separadamente, podendo ser utilizados em outros pratos.

6º Quando for usar uma metade do abacate, deixe a outra com caroço, isso evita que ela deteriore com rapidez.

Organização:

Coordenação do RU | Divisão de Saúde e Qualidade de Vida do Estudante



PRAE

Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis