

## Bolo de casca de banana

### Ingredientes

- 2 chávenas de casca de banana madura
- 4 ovos
- 2 chávenas de açúcar
- 3 chávenas de farinha de trigo
- 4 colheres de sopa de margarina
- 2 colheres de sopa fermento
- canela em pó q.b.
- ½ chávena de água



### Preparação

- Bater no liquidificador a casca de banana e a água e reservar.
- Na batedeira, juntar as gemas, o açúcar e a margarina até obter uma mistura homogénea.
- Juntar as cascas de banana, a farinha e fermento e bater.
- Com cuidado, envolver nesta mistura as claras batidas em castelo e polvilhar com canela.
- Colocar numa forma untada e levar ao forno pré-aquecido a 180°C por 30-35 minutos.

**Nota:** Com a banana madura pode fazer-se um batido com leite ou juntar com sumo de laranja, no liquidificador.

*Cada dia a natureza produz o suficiente para nossa carência. Se cada um tomasse o que lhe fosse necessário, não havia pobreza no mundo e ninguém morreria de fome.*

***Mahatma Gandhi***

**CERCIMARCO, Cooperativa para a Educação e Reabilitação de Crianças Inadaptadas, C.R.L.**

Rua da Foufa, 182  
4630-011 Avessadas MCN

Tel: 25 521 094  
Fax: 255 521 193  
Correio eletrónico: geral@cercimarco.

**DIA MUNDIAL DA  
ALIMENTAÇÃO  
2015**



**DIGA NÃO AO  
DESPERDÍCIO  
ALIMENTAR !!**



## SABIA QUE...



- **200 litros de água** é o que cada um de nós gasta por dia - a água usada na produção de alimentos desperdiçados seria suficiente para satisfazer as necessidades de **9 mil milhões de pessoas**
- **360.000** Pessoas passam fome em Portugal.
- **20% do nosso lixo é comida**
- **4600 kcal** de comida são produzidas, todos os dias, para cada pessoa, mas apenas 2000 kcal são consumidas
- **50.000 refeições acabam diariamente no lixo** dos restaurantes de todo o país.
- **1/3 da comida produzida em todo o mundo acaba no lixo.** Quantidade suficiente para alimentar 3 mil milhões de pessoas.

## COMO ACABAR COM O DESPÉRDIO



- **Planeie as refeições e as compras** de alimentos/produtos alimentares, de acordo com o consumo do agregado familiar e de acordo com o stock existente.
- **verifique os prazos de validade** dos produtos alimentares no ato da compra.
- Usar em primeiro lugar os produtos com a data limite de consumo mais próxima para evitar desperdícios
- **Opte por alimentos congelados**, quando previr que as versões frescas não venham a ser consumidas em tempo útil.
- **Reutilize as sobras das refeições** na elaboração de outros pratos ou sopas ou congele o restante para outra ocasião
- Escolha os alimentos respeitando a sazonalidade e a produção local, sempre que possível.
- Nas promoções que ofereçam grandes quantidades de alimentos, preveja se serão consumidos antes do término do prazo de validade.
- **Prepare e confeccione os alimentos/refeições de acordo com as necessidades**, evitando preparação/confeções em quantidades excessivas.

## COMO APROVEITAR VEGETAIS NA SUA TOTALIDADE



- ◆ Talos de couve, brócolos e alfaces, cascas de abóbora, curgetes e cenouras podem ser aproveitados para sopas.
- ◆ Cascas de fruta podem ser aproveitadas para infusões e bolos.
- ◆ Cascas de batata bem lavadas podem ser fritas, tornando-se num aperitivo muito saboroso e crocante.



## ALGUMAS RECEITAS

### Sopa verde de talos

#### Ingredientes

- Água de cozedura de hortícolas
- Talos de alface
- Talos de brócolos
- Talos de couves
- 1 couve flor
- 2 chuchus
- Amêndoa palitada q.b.
- Azeite q.b.

#### Preparação

- Colocar numa panela os talos previamente lavados e cortados em juliana.
- Descascar, lavar e cortar em pedaços os chuchus e a couve flor.
- Juntar a água de cozedura de legumes e deixar cozer.
- Reduzir o preparado a puré.
- Servir com algumas amêndoas e um fio de azeite.