

- **Laranja:** é uma boa fonte de vitamina C, fibras e flavonoides. É ótima para fazer geleias, adicionar a bolos ou para aromatizar chás e cafés;
- **Banana:** contém fibras, vitaminas B6 e C, e antioxidantes como a luteína. Pode ser utilizada em receitas de bolos, pães e farofas;
- **Abóbora:** é rica em fibras, potássio e antioxidantes. Pode ser assada e consumida como aperitivo e chips ou adicionada a farofas e sopas para aumentar o valor nutricional. Também pode ser colocada em bolos para acrescentar cor e fibras.
- **Abacaxi:** contém bromelina, uma enzima que pode ajudar na digestão, e vitaminas A e C. É muito usada para fazer chás e sucos, trazendo um sabor leve e nutritivo.

É importante ressaltar que, por serem a parte externa do vegetal, as cascas estão mais sujeitas à contaminação. “Elas podem ter uma maior concentração de agrotóxicos e metais pesados relacionados a possíveis contaminações do solo”, pontua Jacqueline. Por isso, as nutricionistas alertam para alguns cuidados necessários para o consumo, como higienizar bem os alimentos e priorizar produtos orgânicos.



BISCOITO DE CASCAS DE FRUTA

Ingredientes

- 1/2 xícara (chá) de casca de laranja
- 1/2 xícara (chá) de casca de limão
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1/2 xícara (chá) de amendoim triturado
- 2 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de canela
- 1 xícara (chá) de margarina
- 1 colher (café) de sal
- 2 gemas
- 1 colher (chá) de essência de baunilha

Modo de preparo

- Corte as cascas de limão e laranja em tiras, deixe de molho de um dia para o outro na geladeira, trocando a água de vez em quando. Escorra e reserve.
- Para o biscoito, misture os ingredientes e adicione as cascas.
- Modele os biscoitos e leve para assar, por 20 minutos ou até dourar, em forma untada.

Fonte: Sesi-SP

Cansado(a) de pagar academia e nem ir?

Aqui na Acuas, te ajudamos a encontrar a atividade ideal para seu gosto e necessidades. Em um ambiente como esse, você vai até começar a gostar de academia.

Acuas Fitness, sempre cuidando da sua família. E sempre uma pertinho de você.

www.acuasfitness.com.br



- | | | |
|---|---|---------------------------------------|
| <p>Águas Claras
61 3435-0055</p> | <p>Asa Sul (412/413)
61 3345-8305</p> | <p>Asa Sul (508)
61 4042-8284</p> |
| <p>Asa Norte (106)
61 3963-3853</p> | <p>Sudoeste (105)
61 3532-2403</p> | <p>Lago Sul
61 4042-8259</p> |



CLUBE
do assinante
CORREIO BRAZILIENSE

10%
DE DESCONTO