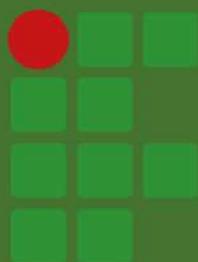


REDUÇÃO DE DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS



INSTITUTO FEDERAL
Amapá

REAPROVEITAMENTO DE LARANJA

VELA REPELENTE DE CASCA DE LARANJA



BENEFÍCIOS

- CAPACIDADE DE REPELIR INSETOS.
- CONTÉM FRESCOR.

MODO DE PREPARO

- DERRETER 100G DE PARAFINA DURANTE 2 HORAS EM BANHO-MARIA, COM TEMPERATURA DE 70°C.

1



2

- DIVIDIR A PARAFINA EM DUAS MEDIDAS DE 50ML CADA.
- ADICIONAR 20 GOTAS DE ÓLEO EM UMA MEDIDA E NA OUTRA 17ML.

- LEVAR AS DUAS MEDIDAS PARA A GELADEIRA ATÉ O DIA SEGUINTE.
- TESTÁ-LA.

3



REAPROVEITAMENTO DO REPOLHO

FAROFA DE REPOLHO



BENEFÍCIOS

- RICO EM VIT C E BETACAROTENO
- RICO EM FIBRAS
- FORTALECE O SISTEMA IMUNOLÓGICO
- PROMOVE A PERDA DE PESO.

MODO DE PREPARO

- CORTE O REPOLHO EM PEDAÇOS PEQUENOS OU USE O REPOLHO JÁ PICADO.

1



2

- DESPEJE EM UMA FORMA E LEVE AO FORNO A 180° POR 20 MINUTOS OU ATÉ FICAR CROCANTE, E RESERVE.

- REFOGUE A FAROFA COM CEBOLA E SAL A GOSTO.
- POR FIM ADICIONE O REPOLHO CROCANTE E SIRVA.

3



REAPROVEITAMENTO:

Casca e semente de maracujá

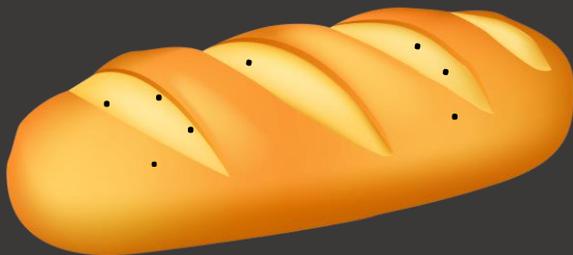


- É rica em compostos polifenólicos, como piceatannol e scirpusin B, substâncias que protegem as células de danos causados por radicais livres.
- Fonte de fibras insolúveis e magnésio.



- É rica em vitaminas e fibras.
- Ajuda na digestão
- Protege a saúde do coração
- Combate o estresse e a insônia
- Glicemia sob controle
- Ajuda no emagrecimento

Pão de casca e semente



PRODUTO DO
REAPROVEITAMENTO

Beterraba

REAPROVETAMENTO

Talo

- Fonte de fibras, vitamina A e minerais, como zinco, potássio e magnésio.

Folha

- Tem o triplo de vitamina C, cálcio e ferro do que a polpa.
- Fortalecem o sistema imunológico.
- possuem flavonoides e antioxidantes que auxiliam na prevenção do envelhecimento das células.

Casca

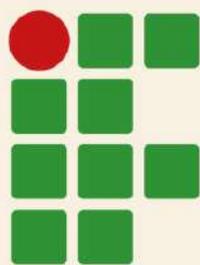
- Possui vitamina C e riboflavina
- Minerais, como ferro e zinco



Salada com folhas e talo



Biscoito com massa de casca e talo



INSTITUTO FEDERAL

Amapá

Projeto de Extensão: Redução de Desperdício de Alimentos

Coordenação: Lauana Natasha da Gama Pantoja

Aline Gabriela Sampaio Monteiro
Amanda Verena Dias da Silva
Ana Luíza Vale Rodrigues
Andressa Gabrielle Magalhães de Sousa
Andria Yasmin Soares Farias
Anthony Keven Rodrigues Silva
Any Caroliny dos Santos Andrade
Brenda Costa da Silva
Brenno Palheta da Costa
Carlos Daniel Pereira de Sousa
Caroline Pires dos Santos
Cássio Monteiro Araújo
Daniely da Silva Leal
Danny Hyuki de Moraes Sugawara Lobato
Emily Cardoso de Castilho
Estefani da Costa Barbosa
Felipe Silva Moraes
Fernanda Leticia Brandao Rocha
Gabriele Cristina Tavares Silva
Giselly Santis Lope
Gustavo Bogéa Ferreira
Henrique Delcio do Nascimento Jomar
Ingridy Rafaela dos Santos Araújo
Isabel Dantas Nascimento
Isabel Fernanda Lobato Gonçalves

Jayne Vitoria Furo Martins
Joao Vitor Mendonça de Oliveira
Júlia Vitória Gomes Costa
Kellen Karimy Freitas dos Santos
Leticia Barroso Nogueira
Leticia de Jesus Oliveira Portela
Leticia Dias Monteiro
Loyse Tamella da Silva dos Santos
Lucas Santos dos Santos
Marcela Isabelle Santos Videira
Maria Eduarda Barbosa da Silva
Maria Eduarda Galo Pantoja da Silva
Maria Eduarda Sanches Góes
Maria Eduarda Vieira Amaral
Neyla Joany da Silva Costa
Nidia Barros Buraslan
Railson Rufino Nunes
Renan Gabriel Almeida Aguiar
Samira Barata Monteiro
Wanna Leticia Ferreira Machado
Yasmim Borges Carneiro
Isabela Rabelo Gomes
Jamily Barroso Garçon
Janaina Viviane Lisboa Lemos