

APROVEITAMENTO DE FOLHAS E TALOS

Você por acaso joga fora folhas, talos, cascas e sementes das verduras e legumes? Se você faz isso está jogando no lixo um produto rico em valor nutricional. A quantidade de vitaminas, sais minerais e proteínas que estão concentrados nessas regiões são muitas vezes maiores que nas partes convencionais que costumamos utilizar. Além disso, possuem fibras, que são componentes importantes para o bom funcionamento do intestino. Lembrando que para uma boa absorção desses nutrientes deve-se ingerir pelo menos 1 litro e meio de água por dia. Indicamos uma receita de patê bem simples e gostosa.

PATÊ DE TALOS

Ingredientes:

3 colheres de (sopa) de talos de beterraba
3 colheres de (sopa) de talos de espinafre
1 copo americano de ricota
1 colher de sopa de maionese ou iogurte natural.
Se quiser use umas 2 rodela de cebola e salsinha. Cuidado com o sal.

Preparo:

Lave bem os talos. Dê uma prévia cozida. Escorra bem e coloque no liquidificador com o restante dos ingredientes. Acerte o sal. Conserve em geladeira. Sirva com pão, torradas ou outros. Rendimento 10 porções.

Bom apetite!

Gisélia Elias dos Santos