

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE  
DO SUL

INSTITUTO DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE  
ALIMENTOS

PROGRAMA DE EDUCAÇÃO TUTORIAL  
ENGENHARIA DE ALIMENTOS

---

# PET RECEITAS COM SUBPRODUTOS

---

e-Book



Volume 1

Programa de Educação Tutorial Engenharia de Alimentos

PET Receitas  
com subprodutos

Volume 1

Porto Alegre  
UFRGS  
2021

Alessandra Belmonte Silva  
Aline Rey Möller  
Amanda Thais Heylmann  
Bruna Daiane dos Santos  
Camila Gonzalez Urquhart  
Fernanda Dias Cardoso  
João Vitor Pacheco Dannenberg  
Larissa da Silva Bruscato  
Marco Mielniczuk Brugger  
Thayse de Oliveira Schmalfluss

Coordenador: Prof. Dr. Alessandro de Oliveira Rios<sup>1</sup>

PET Receitas  
com subprodutos

Porto Alegre  
UFRGS  
2021

© 2021 Programa de Educação Tutorial Engenharia de Alimentos da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS).

<sup>1</sup> Professor do Departamento de Ciência dos Alimentos do Instituto de Ciência e Tecnologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul e tutor do PET Engenharia de Alimentos/UFRGS.

Qualquer parte desta publicação pode ser reproduzida, desde que citada a fonte.

CIP - Catalogação na Publicação

P477p PET receitas com subprodutos. [livro eletrônico] / Alessandra Belmonte Silva ... [et al.]; Alessandro de Oliveira Rios (coord.).  
Porto Alegre, 2021.

1.240 KB, PDF.

Inclui Bibliografia  
Vários autores  
ISBN 978-65-00-25430-3

1. Alimento. 2. Processamento. 3. Tecnologia. 4. Produção. I. Silva, Alessandra Belmonte. II. Möller, Aline Rey. III. Heylmann, Amanda Thais. IV. Santos, Bruna Daiane dos. V. Urquhart, Camila Gonzalez. VI. Cardoso, Fernanda Dias. VII. Dannenberg, João Vítor Pacheco. VIII. Bruscato, Larissa da Silva. IX. Brugger, Marco Mielniczuck. X. Schmalfluss, Thayse de Oliveira. XI. Rios, Alessandro de Oliveira (coord.).

CDU 620

# SUMÁRIO

Prólogo .....	5
Capítulo 1: Folhas .....	6
Crispy de folhas .....	7
Capítulo 2: Talos .....	9
Massa para pastéis de forno com talos de espinafre .....	10
Massa para panquecas com talos espinafre .....	11
Capítulo 3: Cascas .....	13
Casca de melancia em calda .....	14
Bolo de casca de maçã .....	16
Arroz com cascas de cenoura .....	18
Bolo de casca de banana .....	20
Risoto de abóbora tortuga .....	22
Suco de maracujá com casca .....	24
Capítulo 4: Sementes .....	26
Leite vegetal com semente de melão .....	27
Referências .....	29

# PRÓLOGO

O e-book de receitas utilizando subprodutos representa uma iniciativa do Programa de Educação Tutorial (PET) do curso de Engenharia de Alimentos da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) que tem como objetivo sugerir formas de aproveitamento de partes de ingredientes que antes seriam descartadas. Além de ter um aproveitamento integral dos alimentos, contribuindo com o ambiente, essas partes podem trazer benefícios para a saúde. Para isso, cada receita contém o tópico “PET Informa” que traz informações relevantes sobre o subproduto.

Para acompanhar outras publicações do PET, acesse:

Facebook: <https://www.facebook.com/petealimentos>

Instagram: <https://www.instagram.com/petufrgsalimentos/>



CAPÍTULO 1  
**FOLHAS**

## CRISPY DE FOLHAS



### INGREDIENTES:

- 1 maço de folhas (folhas de beterraba, cenoura, brócolis, couve flor ou similares)
- Óleo
- Alho
- Sal
- Pimenta

### PREPARO:

Pré-aqueça o forno à 180°C por 10 minutos. Higienize bem as folhas de beterraba, com água corrente. Pode-se também sanitizar a fruta (ainda inteira) por imersão em água clorada, por 5-10 minutos, contendo 5 ppm de cloro residual livre, ou seja, para cada litro de água, adiciona-se uma colher de sopa de água sanitária (hipoclorito de sódio). Corte os talos e reserve, pode-se ferve-los fazendo um caldo de legumes nutritivo e saboroso. Posicione uma folha em cima da outra e enrole-as. Corte esse “canudinho” em tiras de aproximadamente 5 cm. Disponha as tiras espalhadas em uma assadeira, temperando a seu gosto com óleo, sal, pimenta e alho e leve ao forno por aproximadamente 30 minutos ou até estarem sequinhas e crocantes (mexa as tiras a cada dez minutos para que não grudem).

**Dica de uso:** servir junto a farofa, arroz, molhos e massas.

### PET INFORMA:

As folhas da beterraba contêm grandes doses de vitamina C, que contribui para o reforço do sistema imunológico e combate o envelhecimento precoce por participar da produção do colágeno, que confere firmeza e elasticidade à pele. Os talos, por sua vez, são ricos em carotenoides, substâncias precursoras da vitamina A, que é importante para a saúde dos olhos. A beterraba ainda contém vitaminas do complexo B, que protegem o sistema nervoso e são necessárias para prevenir a anemia. Essa hortaliça também é rica em cálcio e potássio, que são essenciais para a contração muscular, e em zinco, que estimula as defesas do organismo.





**CAPÍTULO 2**  
**TALOS**

# MASSA PARA PASTÉIS DE FORNO COM TALOS DE ESPINAFRE



## INGREDIENTES:

- 1/2 xícara de talos de espinafre cortadas e cozido (75 g)
- 2 xícaras de farinha de trigo (210 g)
- 1 colher (chá) de fermento químico
- 1 colher (sopa) de manteiga (20 g)
- 1/2 xícara (café) de leite (80 g)
- 1 ovo médio
- Sal a gosto

## PREPARO:

Faça a higienização dos talos de espinafre, pode ser feita por imersão em água clorada, por 5-10 minutos, contendo 5 ppm de cloro residual livre, ou seja, adicionar uma colher de sopa de água sanitária para cada litro de água. Corte os talos em pedaços pequenos e cozinhe por aproximadamente 10 minutos. Bata no liquidificador os talos, juntamente com o leite até ficar uma mistura homogênea. Passe essa mistura por uma peneira, para retirar a parte fibrosa dos talos e despreze as fibras. Junte o líquido peneirado com o restante dos ingredientes e misture até obter uma massa homogênea que não grude nas mãos. Coloque um pouco de farinha em uma bancada e abra a massa com um rolo. Corte a massa no formato desejado, recheie e leve ao forno.

# MASSA PARA PANQUECAS COM TALOS ESPINAFRE



### INGREDIENTES:

- 1 xícara de café de talos de espinafre cortado e cozidos (75 g)
- 1 xícara de café de cascas de cenoura (80 g)
- 1 xícara de café de farinha de trigo (110 g)
- 1 xícara de café de leite (150 g)
- 1 colher de chá de fermento químico
- 1 ovo
- Óleo para fritar

### PREPARO:

Higienize bem os talos do espinafre, com água corrente. Pode-se também sanitizar o espinafre ainda com as folhas por imersão em água clorada, por 5-10 minutos, contendo 5 ppm de cloro residual livre. Em sequência, separe os talos das folhas e cozinhe ambos no vapor por 5 minutos. Após cozido, corte os talos em pequenos pedaços e os coloque em um liquidificador. Junte ao liquidificador as cascas de cenoura e o leite. Bata esses ingredientes até ficar uma mistura homogênea. Transfira esse líquido para outro recipiente, passando por uma peneira, para reter a parte fibrosa dos talos e das cascas. Junte o restante dos ingredientes a esse líquido e misture até formar uma massa homogênea e pouco espessa. Transfira parte desse líquido para uma frigideira com o auxílio de uma concha e frite os dois lados até adquirir uma consistência sólida e levemente torrada dos dois lados.

### PET INFORMA:

O espinafre é um alimento de baixo custo e fácil preparo. Por essa razão e por também apresentar várias qualidades nutricionais, como a presença de ferro, fósforo, potássio e magnésio, além de vitaminas como a A, K e B2, ele é amplamente consumido. Porém, é muito comum utilizarmos apenas as folhas do espinafre, descartando os talos, mas poucos sabem que o talo apresenta muitas qualidades nutricionais também. Os talos do espinafre apresentam como composição centesimal 95,6% de umidade, 0,03% de lipídios, 1,32% de carboidratos, 0,95% de proteínas, 0,89% de fibras e 1,26% de cinzas.



**MASSA PARA PASTÉIS DE FORNO COM TALOS DE ESPINAFRE**



**MASSA PARA PANQUECAS COM TALOS ESPINAFRE**





**CAPÍTULO 3**  
**CASCAS**

# CASCA DE MELANCIA EM CALDA



## INGREDIENTES:

- Aproximadamente 1/4 de melancia de tamanho médio (500 g);
  - 15 colheres de sopa de açúcar cristal (200 g);
  - 1 copo americano de água (200 mL);
  - Pauzinhos de canela;
  - Cravos inteiros;
- Para o pré-preparo:*
- 1 colher de café de sal de cozinha (2 g);
  - 3 copos americanos de água (600 mL) para o pré-cozimento.

## PREPARO:

Faça a higienização da melancia em água corrente. Pode-se utilizar detergente biodegradável e após enxaguar bem. Em seguida corte a fruta e retire a polpa. Pode-se deixar parte da polpa junto a casca. Leve as cascas cortadas em quadradinhos ao fogo juntamente com a água e o sal do pré-preparo. Após fervura, marque o tempo de 5 minutos. Após, escorra a água e enxague em água morna para retirada do sal que foi adicionado. Escorra bem. Faça um xarope com água, açúcar cristal, cravo e canela. Deixe ferver 5 minutos e depois junte a melancia. Deixe cozinhar até a calda ficar transparente, engrossar e a casca apresentar textura macia e agradável (40 a 50 minutos em fogo baixo). Guarde, ainda quente, em vidros de boca larga. Opcionalmente, pode-se adicionar coco ralado na etapa final de cozimento.

### PET INFORMA:

Você sabia que a melancia é formada pela polpa (parte vermelha), mesocarpo (parte branca), pericarpo (parte verde) e sementes?

A polpa é rica em licopeno, um carotenoide (pigmento natural) com excelente atividade antioxidante, além de vitaminas, minerais e fibras. As partes usualmente consideradas não comestíveis de frutas e hortaliças, como a casca da melancia, apresentam na sua maioria, uma maior quantidade de compostos funcionais comparadas com o restante da fruta. As cascas da melancia apresentam em média 96% de umidade, 0,58% de cinzas, 0,93% de proteínas, 0,3% de lipídeos, 2,19% de carboidratos e 15,18 Kcal (SANTANA; OLIVEIRA, 2005).

A casca da melancia pode apresentar ainda maiores teores de fenólicos totais e maior capacidade antioxidante que a polpa (COSTA, 2017). Os compostos fenólicos são um grupo de antioxidantes não enzimáticos que combatem os radicais livres, que podem ter diversas atividades benéficas ao organismo.



# BOLO DE CASCA DE MAÇÃ



### INGREDIENTES:

- 3 xícaras de chá (360 g) de cascas de maçã;
- 3 ovos grandes;
- $\frac{3}{4}$  xícara de chá (180 mL) de óleo vegetal;
- 2 xícaras de chá (240 g) de farinha de trigo;
- 2 xícaras de chá (240 g) de açúcar;
- $\frac{1}{2}$  colher de chá (2 g) de sal;
- 1 colher de chá (4 g) de canela;
- 1 colher de chá (4 g) de fermento químico.

### PREPARO:

Ligar o forno a 200°C para preaquecimento. Em uma tigela grande, misturar farinha, açúcar, sal e canela. Reservar. No liquidificador, bater ovos, óleo e cascas de maçã. Adicionar aos itens secos e misturar. Após a massa estar homogênea, adicionar fermento e mexer a massa gentilmente. Dispor o conteúdo em uma forma de 22 cm de diâmetro untada e enfarinhada. Assar a 200°C por 30 a 40 minutos.

**Rendimento:** 5 porções.

### PET INFORMA:

A maçã é um dos frutos mais apreciados no mundo. De acordo com a Associação Brasileira de Produtores de Maçã (ABPM), a produção brasileira se concentra, principalmente, nos estados do Rio Grande do Sul, Santa Catarina e Paraná, correspondendo a 99% da produção total nacional (MORAIS, 2019).

Esse é um fruto que contém fibras, minerais como potássio e tem propriedades benéficas, que auxiliam na prevenção e controle de doenças cardiovasculares (MORAIS, 2019). A casca da maçã contém compostos fenólicos e fibras, até mais que a polpa, além de conter antocianinas.

Dessa forma, consumir cascas de maçã se trata da valorização de um subproduto local, que impulsiona a economia do estado e, além de ser deliciosa, confere vários benefícios à saúde!





# ARROZ COM CASCAS DE CENOURA

## INGREDIENTES:

- 1/2 xícara de chá (100 g) de casca de cenoura ralada
- 2 xícaras de chá (400 g) (café) de arroz
- 3 copos americanos (600 mL) de água
- 1 dente de alho
- Sal a gosto
- 2 colheres de sopa (30 g) de queijo parmesão ralado

## PREPARO:

Lave bem as cenouras (em média 4 cenouras grandes) em água corrente e raspe-as. . Refogue o alho no óleo ou azeite e adicione a porção de arroz, água e sal a gosto. Deixe o arroz cozinhar e quando estiver em meia cozedura acrescente a porção de cascas de cenoura ralada e deixe terminar de cozinhar. Após o cozimento completo do arroz, adicione a porção de queijo parmesão ralado e sirva-se.

**Rendimento:** 5 porções.

### PET INFORMA:

As cenouras são as principais fontes de origem vegetal em carotenoides pro-vitamínicos A, especialmente o  $\alpha$  e  $\beta$ caroteno, os quais podem ser convertidos em vitamina A no organismo. De acordo com Ramos (1991), os principais carotenoides em cenouras cruas da variedade Nantes são o  $\beta$ -caroteno (51,3%), o  $\alpha$ -caroteno (29,5%) e o  $\gamma$ -caroteno (5,1%). No preparo doméstico da cenoura, a casca normalmente é descartada. Segundo Monteiro (2008), as partes não convencionais dos vegetais apresentam teores de ferro, vitamina C, cálcio e potássio próximos ou superiores às suas partes convencionais.

A casca da cenoura apresenta em média 2,1g de proteínas e 1,0g de fibras por 100g. O conteúdo fenólico e o perfil variam significativamente entre os diferentes tecidos da cenoura (casca, parênquima cortical e tecido vascular), onde as cascas fornecem cerca de 50% dos compostos fenólicos da cenoura. Tais compostos apresentam como destaque atividade antioxidante no organismo.



# BOLO DE CASCA DE BANANA



## INGREDIENTES:

- 4 cascas de banana madura
- 4 ovos (ou substitua por 2 bananas para um bolo vegano)
- 2 xícaras de chá (500 g) de açúcar
- 3 xícaras de chá (750 g) de farinha de trigo
- ½ xícara de chá (125 mL) de óleo
- 1 xícara de chá (250 mL) de leite água
- 2 colheres de sopa (30 g) de fermento em pó
- 1 colher de chá (7,5 g) de canela

## PREPARO:

Pré-aqueça o forno em temperatura média (aproximadamente 180°C) por 10 minutos. Unte uma forma média com um fio de óleo e polvilhe farinha de trigo. Bata no liquidificador as cascas de banana com a água, o óleo e os ovos (ou as bananas), até ficar uma massa homogênea. Em uma vasilha misturar o açúcar, a farinha, a canela e o fermento em pó, depois acrescentar a massa do liquidificador e misturar até ficar uma massa homogênea. Colocar na forma untada e assar por 35 a 40 minutos. Para a calda, coloque o açúcar, a água e o suco do limão em uma panela e cozinhe até engrossar.

**Dica:** Não abra a porta do forno antes do bolo assar por 30 minutos, isso impede que o bolo abatume. Para verificar se o bolo está pronto, espete um palito de dente no centro do bolo, se o palito sair limpo, está pronto.

### PET INFORMA:

A banana é uma das frutas mais consumidas no mundo, sendo hoje a terceira fruta no mundo em volume de produção, superada apenas pela uva e pela laranja. Existem cerca de 500 tipos de banana, sendo eles diferenciados pela cor, tamanho e sabor. A casca da banana representa de 30 a 40% do peso total da fruta e apresenta maiores teores de nutrientes do que sua polpa, além de ser rica em fibras. A casca de banana apresenta em média 89,47% de umidade, 0,95% de cinzas, 1,69% de proteínas, 0,99% de lipídeos, 4,91% de carboidratos, 1,99% de fibras e 35,31 Kcal em 100 g de casca (GONDIM *et al.*, 2005).



# RISOTO DE ABÓBORA TORTUGA



### INGREDIENTES:

- 1 xícaras de chá (200g) de arroz cru
  - 2 Colheres de chá (14g) de margarina
  - 1/2 caixinha (100g) de creme de leite
  - 1 Cebola grande (100g) picada
  - 1/2 copo (100g) de requeijão
  - 1/2 Abóbora Tortuga (250g) com casca lavada e fatiada em cubinhos
  - Salsa a gosto
  - Sal e pimenta preta a gosto
- Acompanhamento:*
- 3 a 4 Xícaras de chá (960ml) de água fervente
  - Sementes da Abóbora
  - Óleo vegetal
  - 1 Pimentão (100g) picado
  - Sal e Pimenta preta a gosto

### PREPARO:

Doure a cebola com 1 colher de margarina em uma panela. Adicione a abóbora fatiada com a casca, coloque 1 colher de margarina e deixe a abóbora dar uma leve dourada, adicione a pimenta preta e após esse processo, coloque 1 xícara de água e deixe cozinhar por 10/15 minutos. Acrescente o pimentão e refogue bem. Coloque o arroz cru, misture com a abóbora, cebola e o pimentão, coloque o restante das 3 xícaras de água e adicione o sal, quando o arroz estiver quase pronto, adicione o requeijão e o creme de leite. Por último, tempere com salsa.

**Acompanhamento:** Coloque a semente de molho em um pouco de água com sal e pimenta. Seque as sementes passando por uma peneira. Unte uma frigideira e deixe as sementes dourarem ou coloque as no forno a 180°C por aproximadamente 10 min.

### PET INFORMA:

A abóbora é rica em carotenóides, os quais dão sua cor, e são responsáveis pela atividade antioxidante deste vegetal. Tanto a polpa quanto a casca possuem propriedades antioxidantes. Antioxidantes são compostos químicos que permitem ao organismo combater eficientemente o excesso de radicais livres. A casca da moranga apresenta uma boa quantidade de compostos fenólicos e alto valor nutricional. Ela também necessita de mais estudos relacionados ao seu potencial antioxidante, pois esta apresenta inúmeras propriedades funcionais e seu consumo regular associado a uma dieta regular trará benefícios à saúde humana.



# SUCO DE MARACUJÁ COM CASCA



## INGREDIENTES:

- 2 maracujás grandes
- 1 colher de sopa de açúcar (9 g)
- 2 xícaras de chá de água (480 mL)

## PREPARO:

Depois de lavar as frutas, corte-as em pedaços menores e coloque no liquidificador juntamente com a água e o açúcar. Bata até perceber que está bem triturado, coe o suco e separe o resíduo (casca e semente).

Com o resíduo é possível produzir farelo de maracujá. Para tanto coloque o resíduo em uma forma de alumínio e espalhe bem, depois leve ao forno pré-aquecido a 180 °C por mais ou menos 45 minutos. Desligue o forno quando o resíduo estiver bem seco. Após esfriar, retire da forma e coloque no liquidificador para triturar.

### PET INFORMA:

A casca do maracujá é rica em fibras, vitaminas e minerais. Exerce uma ação positiva sobre o controle glicêmico no tratamento do diabetes mellitus tipo II e o provável mecanismo desta ação é a presença de um alto teor de pectina, totalmente degradável no organismo, que ajuda a diminuir a taxa de glicose e colesterol no sangue. Por sua vez, as sementes apresentam grande quantidade de óleo com alto teor de ácidos graxos insaturados e que desempenham importantes funções na manutenção das membranas celulares, funções cerebrais e da transmissão de impulsos nervosos.





○ ————— ○

**CAPÍTULO 3**

**SEMENTES**

○ ————— ○



# LEITE VEGETAL COM SEMENTE DE MELÃO



## INGREDIENTES:

- $\frac{1}{2}$ (100g) xícara de semente de melão (equivale à quantidade de sementes de um melão)
- 1 xícara de água filtrada(250 mL)

### *Opção com Nozes:*

- $\frac{1}{2}$ (100g) xícara de semente de melão (equivale à quantidade de sementes de um melão);
- 1 xícara de água filtrada(250 mL);
- 3 nozes pecã picadas.

## PREPARO:

Depois de abrir o melão, retire suas sementes e limpe-as, de modo que não fique nenhuma fibra da fruta. Em seguida, lave-as com o auxílio de uma peneira. Seque-as com um papel toalha. Depois desse processo, você pode guardar as sementes na geladeira por até três ou quatro dias. Para fazer o leite de sementes de melão bata essas sementes no liquidificador com uma xícara (250 ml) de água filtrada por 10 minutos ou até ficarem com aspecto de leite, Em seguida, passe em uma peneira bem fina. **Opção com nozes:** Para fazer o leite de sementes de melão com nozes bata as sementes com as nozes no liquidificador com uma xícara (250 ml) de água filtrada por 15 minutos ou até ficarem com aspecto de leite. Em seguida, peneire bem para que não fique vestígios das nozes. O ideal é tomar quando estiver bem gelado e tem rendimento de 250mL.

### PET INFORMA:

A semente do melão apresenta altos níveis de potássio. A análise nutricional das sementes indica que essas são uma boa fonte de energia, pois contêm carboidratos, proteínas, lipídeos e minerais como o cálcio, ferro, magnésio, fósforo e potássio. A análise fitoquímica revela que as sementes são uma boa fonte de flavonoides, fenólicos, saponinas, alcaloides e outros metabólitos secundários. (MEHRA; PASRICHA; GUPTA, 2015).

Segundo Madeira (2017) as sementes do melão impulsionam a imunidade, podem contribuir para a redução dos riscos de problemas cardiovasculares, auxilia na normalização dos níveis de gorduras no sangue e contém nutrientes essenciais que podem contribuir para os processos de cicatrização. As sementes são consideradas como fontes de proteínas e de ácido graxo ômega-3. Conforme o estudo de Coelho (2001) a semente de melão é rica em lipídios (24%), proteínas (22%) e pectina (28,96%).



# REFERÊNCIAS

ALEGRIA, Carla *et al.* Peel removal improves quality without antioxidant loss, through wound-induced phenolic biosynthesis in shredded carrot. **Postharvest Biology and Technology**, New York, v. 120, p. 232-239, oct, 2016.

AZEVEDO, Fátima de Lourdes Assunção Araújo de. **Valor nutricional, capacidade antioxidante e utilização de folhas de espinafre (*Tetragonia tetragonoides*) em pó como ingrediente de pão de forma.** 2012. 130 f. Tese (Doutorado em Ciência e Tecnologia de Alimentos) - Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2012. Disponível em : <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/tede/4040> . Acesso em : 29 abr. 2021.

COELHO, M. A. Z. *et al.* Aproveitamento de resíduos agroindustriais: produção de enzimas a partir da casca de coco verde. **Boletim Ceppa**, Curitiba, v. 19, n. 1, p. 33-42, 2001.

COSTA, A. B. **Compostos fenólicos, capacidade antioxidante e minerais em cascas de melancias 'Manchester' e 'Smile' provenientes de resíduos do processamento.** 2017. 45 f. Tese (Doutorado em Nutrição Humana) — Universidade de Brasília, Brasília, 2017. Disponível em : <https://repositorio.unb.br/handle/10482/24582> . Acesso em 27 abr. 2021.

DAIUTO, É. R. *et al.* Alterações nutricionais em casca e polpa de abóbora decorrentes de diferentes métodos de cozimento. **Revista Iberoamericana de Tecnología Postcosecha**, México, v.13, n.2, p.196-203, 2012. Disponível em : <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81325441014> . Acesso em 02 mai. 2021.

# REFERÊNCIAS

GONDIM, J. A. M. *et al.* Composição centesimal e de minerais em cascas de frutas. **Ciência e Tecnologia de Alimentos**, São Paulo, v.25, n.4, p.825-827, 2005. Disponível em : <https://www.scielo.br/j/cta/a/kMcMJSY8RXPcF99CGD7PqWL/lang=pt&form=at=pdf> . Acesso em : 21 abr. 2021.

KOSTECKA-GUGAŁA, A. Antioxidants and health-beneficial nutrients in fruits of eighteen *cucurbita* cultivars: analysis of diversity and dietary implications. **Molecules**, Bethesda, USA, v.1, n.1, p 1-20, abr. 2020. Disponível em : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7221643/pdf/molecules-25-01792.pdf> . Acesso em : 24 abr. 2021.

MADEIRA, Priscilla Moura Rolim. **Agregação de valor ao resíduo de melão: caracterização, avaliação de atividade antioxidante, antiproliferativa, potencial probiótico e produção de enzimas**. 2017. 241f. Tese (Doutorado em Biotecnologia) - Centro de Tecnologia, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2017. Disponível em : <https://repositorio.ufrn.br/jspui/handle/123456789/22716> . Acesso em : 29 abr. 2021.

MEHRA, Manika; PASRICHA, Vani; GUPTA, Rajinder K. Estimation of nutritional, phytochemical and antioxidant activity of seeds of musk melon (*Cucumis melo*) and water melon (*Citrullus lanatus*) and nutritional analysis of their respective oils. **Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry**, India, v.3, n.6-B, p.98-102, fev.2015. Disponível em : <https://www.phytojournal.com/archives/2015/vol3issue6/PartB/3-6-24.1.pdf> . Acesso em 04 mai. 2021.

# REFERÊNCIAS

MONTEIRO, Betânia de Andrade. **Valor nutricional de partes convencionais e não convencionais de frutas e hortaliças**. 2008. ii, 62 f. Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual Paulista, Faculdade de Ciências Agrônomicas de Botucatu, 2008. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/90630>. Acesso em: 26 abr. 2021.

MORAIS et al. Análise de compostos fenólicos totais e atividade antioxidante de casca e polpa de maçã e suas respectivas farinhas.

**DESAFIOS - Revista Interdisciplinar da Universidade Federal do Tocantins**, Tocantins, v.6, n. especial, p. 5-9, jun. 2021. Disponível em : <https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/desafios/article/view/6807/15276>. Acesso em: 10 mai. 2021.

PIGOLI, D. R.; VIEITES, R. L.; DAIUTO, É. R. Alterações nutricionais em casca e polpa de cenoura decorrente de diferentes métodos de cozimento. **Revista Energia na Agricultura**, Botucatu, v.29, n.2, p. 121-127, abr./jun. 2014. Disponível em : <https://revistas.fca.unesp.br/index.php/energia/article/view/592/975>. Acesso em : 30 abr. 2021.

RAMOS, Denise Maria Rosito. **Avaliação das perdas de carotenoides e valor de vitamina A durante a desidratação e a liofilização industrial de cenoura e espinafre**. 1991. [116] f. Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Engenharia de Alimentos, Campinas, SP. Disponível em: <http://www.repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/256144>. Acesso em : 29 abr. 2021.

# REFERÊNCIAS

SANTANA, A. F.; OLIVEIRA, L. F. Aproveitamento da Casca de melancia (*Curcubita citrullus*, Shrad) na produção artesanal de doces alternativos. **Alimentos e Nutrição**, v.16, n.4, p. 363-368, out./dez. 2005. Disponível em : <http://serv-bib.fcfar.unesp.br/seer/index.php/alimentos/article/view/496/459> . Acesso em: 01 mai. 2021.

STORCK, C. R.et al. Folhas, talos, cascas e sementes de vegetais: composição nutricional, aproveitamento na alimentação e análise sensorial de preparações. **Ciência Rural**, Santa Maria, v.43, n.3, p.537-543, mar. 2013. Disponível em : <https://www.scielo.br/j/cr/a/MbK4GTbwHtDHFP3bkBK86kF/?format=pdf&lang=pt> . Acesso em: 23 abr. 2021.

ZERAIKI, Maria Luiza et al. Maracujá: um alimento funcional? **Revista Brasileira de Farmacognosia**, São Paulo, v.20, n.3, p. 459-471, jun./jul.2010. Disponível em : <https://www.scielo.br/j/rbfar/a/yRZvjcvJPFvVwV8GnbjrWss/?lang=pt&format=pdf> . Acesso em : 07 mai. 2021.