

APLICATIVO DE SUCOS NATURAIS COM APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

Danilla LACERDA¹
Gisely CAMPOS¹
Kamyla AMARAL¹
Loise AMORIM¹
Bárbara Grassi PRADO²

¹Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG) ² Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

Introdução. As frutas possuem grande valor nutritivo, sendo uma boa escolha para o consumo diário por serem fontes de vitaminas, minerais e carboidratos. O uso integral, como a casca e talos, é uma opção sustentável e saudável, além de substituir sucos prontos e refrigerantes, que além de não serem saudáveis, geram lixo. **Objetivo.** Apresentar um aplicativo com receitas de sucos saudáveis que utilizam integralmente os alimentos. **Métodos.** Tratou-se da elaboração de um aplicativo com receitas de sucos saudáveis que utilizam integralmente os alimentos. **Resultados.** O aplicativo continha cinco receitas de sucos naturais com ingredientes, modo de preparo, valor nutricional e rendimento. **Conclusão.** O aplicativo pode auxiliar na melhoria do consumo de alimentos saudáveis, além de proporcionar redução de lixo.

Palavras-chave: Alimentação saudável. Aproveitamento integral dos alimentos. Aplicativo.