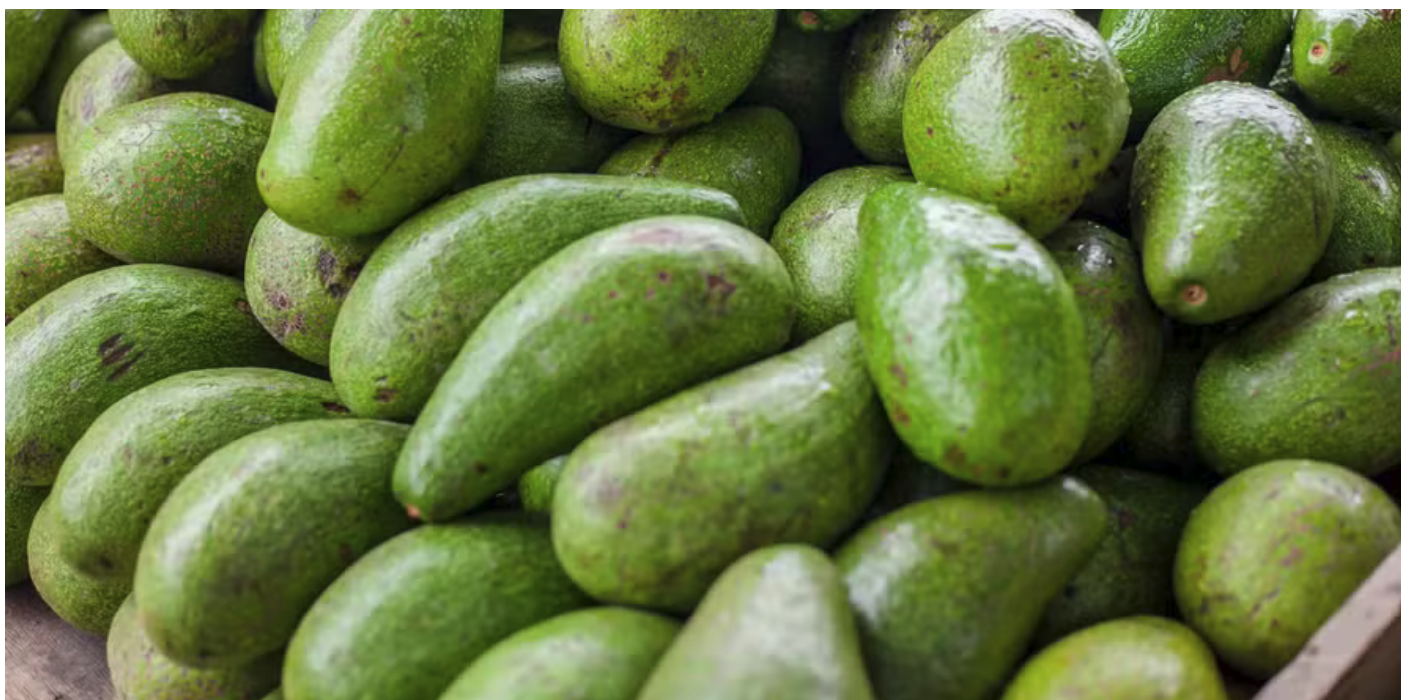


Casca de abacate: saiba reaproveitar em receitas e até como adubo orgânico

Não jogue a casca do fruto fora! O resíduo é rico em nutrientes e pode ser aproveitado no preparo de chás e farinhas, e, após a compostagem, é benéfico para a jardinagem

Por Carolina Borin, com Nathalia Fabro

25/04/2025 06h25 · Atualizado há 2 dias



Apesar dos benefícios nutricionais, a casca de abacate deve ser consumida com moderação e evitada por aqueles que têm hipersensibilidade gastrointestinal — Foto: Pexels/FRANK MERIÑO/Creative Commons

CONTINUA DEPOIS DA PUBLICIDADE

O abacate é uma fruta deliciosa e nutritiva, mas muitas vezes descartamos a casca sem conhecer seu potencial – ela é rica em compostos bioativos, e pode ser utilizada de diversas formas, desde o preparo de chás saudáveis até a criação de um **adubo natural para as plantas**. A seguir, saiba mais sobre os seus benefícios

Menu



CASA e JARDIM



Gastronomi

Menu



CASA e JARDIM



Gastronomi

Menu



CASA e JARDIM



Gastronomi

Menu



CASA e JARDIM



Gastronomi

Menu



CASA e JARDIM



Gastronomi

Menu



CASA e JARDIM



Gastronomi

Menu



CASA e JARDIM



Gastronomi

Menu



CASA e JARDIM



Gastronomi

Leia mais

Como usar casca de banana para fertilizar plantas



CONTINUA DEPOIS DA PUBLICIDADE

Abacate e avocado: qual a diferença? É a mesma fruta?

Antes de tudo, é preciso entender uma questão básica: abacate e avocado são usados muitas vezes como sinônimos, porém, cada um é uma variedade diferente da fruta.

No Brasil, chamamos de abacate as variedades maiores, de casca lisa e verde, enquanto o termo avocado se refere a variações como o *hass*, de menor tamanho, casca rugosa e coloração escura.





Menu



CASA e JARDIM



Gastronomi



Avocado e abacate são variedades diferentes da fruta, apresentando variações na textura e no sabor. Na foto, o abacate é o de casca lisa e verde, e o avocado é o de casca rugosa e marrom — Foto: Freepik/Creative Commons

"Ambos pertencem à mesma espécie, mas diferem em teor de gordura, textura e sabor. O avocado tem concentração mais alta de lipídios saudáveis, sendo preferido na produção de óleo", explica **Elizabeth Torres**, professora associada de Ciência de Alimentos da Faculdade de Saúde Pública (FSP), da Universidade de São Paulo (USP).

Quais são os benefícios da casca de abacate?

O fruto é fonte de vitaminas, minerais, ômega 3, além de proteínas e fitoesteróis – que ajudam na redução do colesterol. Já a casca é rica em compostos bioativos, como polifenóis, flavonoides, taninos e fibras insolúveis.

"Esses componentes apresentam potencial antioxidante, anti-inflamatório e antimicrobiano, que, em estudos *in vitro* e em modelos animais, demonstraram efeitos positivos na proteção celular, regulação do metabolismo da glicose e redução de processos inflamatórios", fala a professora.

CONTINUA DEPOIS DA PUBLICIDADE



A casca de abacate é saudável e comestível, apresentando inúmeras propriedades benéficas devido aos seus compostos biológicos — Foto: Pexels/Matthias Oben/Creative Commons

"A casca do abacate também contém álcool benzílico e heptacosano, substâncias que aumentam o HDL, conhecido como colesterol bom", complementa **Edson Credidio**, nutrólogo, professor e doutor no Instituto Credidio.

A casca de abacate é comestível?

Sim, a casca da fruta é comestível, mas não é tradicionalmente consumida devido à sua textura rígida, sabor amargo e presença de substâncias que podem causar desconforto digestivo em algumas pessoas.

Por isso, é importante fazer um tratamento adequado antes do consumo, por

ser utilizada de maneira segura em preparações alimentares e fitoterápicas",
afirma Elizabeth

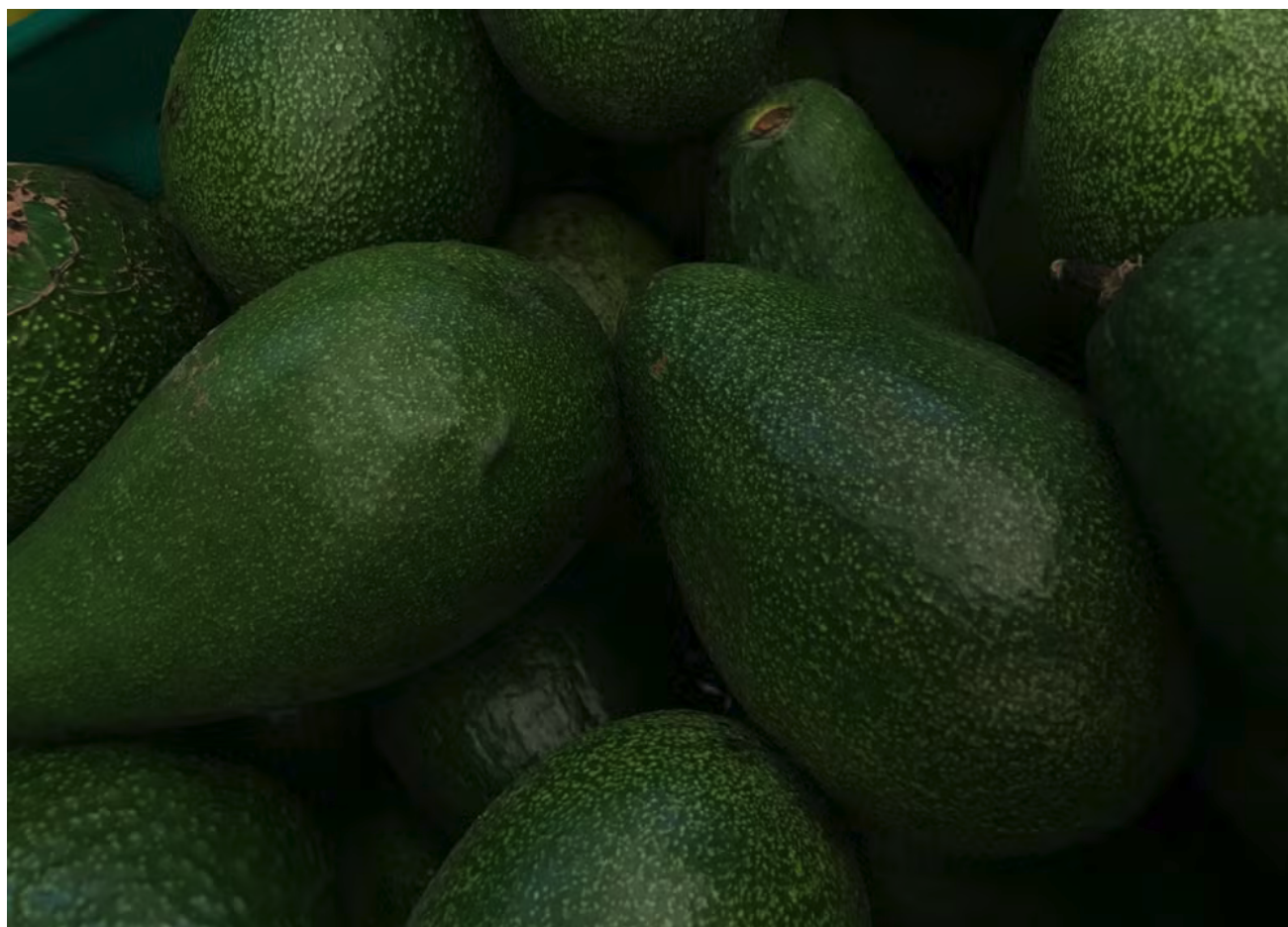
Menu



CASA e JARDIM



Gastronomi



Desde que passe por um processo de infusão, fervura, secagem e trituração, a casca do abacate pode ser comestível
— Foto: Pexels/Öznur Yüksel/Creative Commons

CONTINUA DEPOIS DA PUBLICIDADE

Até o momento, não existem diretrizes oficiais sobre a frequência ideal de

Menu



CASA e JARDIM



Gastronomi

dieta equilibrada, sempre respeitando a tolerância individual.

Quais as utilidades da casca de abacate?

O ingrediente é matéria-prima para chás, extratos funcionais ou cápsulas com ação antioxidante. É usado também na produção de corantes naturais e biomateriais, e pode ser adicionado em farinhas funcionais ou produtos nutracêuticos (compostos bioativos derivados de alimentos). Ainda, tem potencial para ser composto de cosméticos.

Receitas com casca de abacate

Duas **receitas** práticas que podem ser feitas em casa são a farinha e o chá da casca. A farinha pode ser usada em pequenas quantidades – 1 colher (de chá) – em pães, bolos ou smoothies, e o chá pode ser consumido diariamente (limite de uma xícara). Confira as receitas abaixo!

>> Chá de casca de abacate 🍵

Ingredientes

- 1 abacate (preferencialmente orgânico);
- 500 ml de água.

Modo de preparo

1. Lave bem a casca do abacate.
2. Corte em pedaços pequenos.

4. Deixe atingir o ponto de fervura e mantenha em infusão por 10 minutos.

Menu



CASA e JARDIM



Gastronomi

Ingredientes

- 1 abacate (preferencialmente orgânico).

Modo de preparo

1. Higienize bem a casca. Reserve.
2. Coloque a casca em uma assadeira.
3. Asse em forno baixo por cerca de 1 hora ou até secar totalmente.
4. Retire a assadeira do forno e coloque a casca assada em um triturador. Triture até virar pó.
5. Depois, armazene em pote fechado.

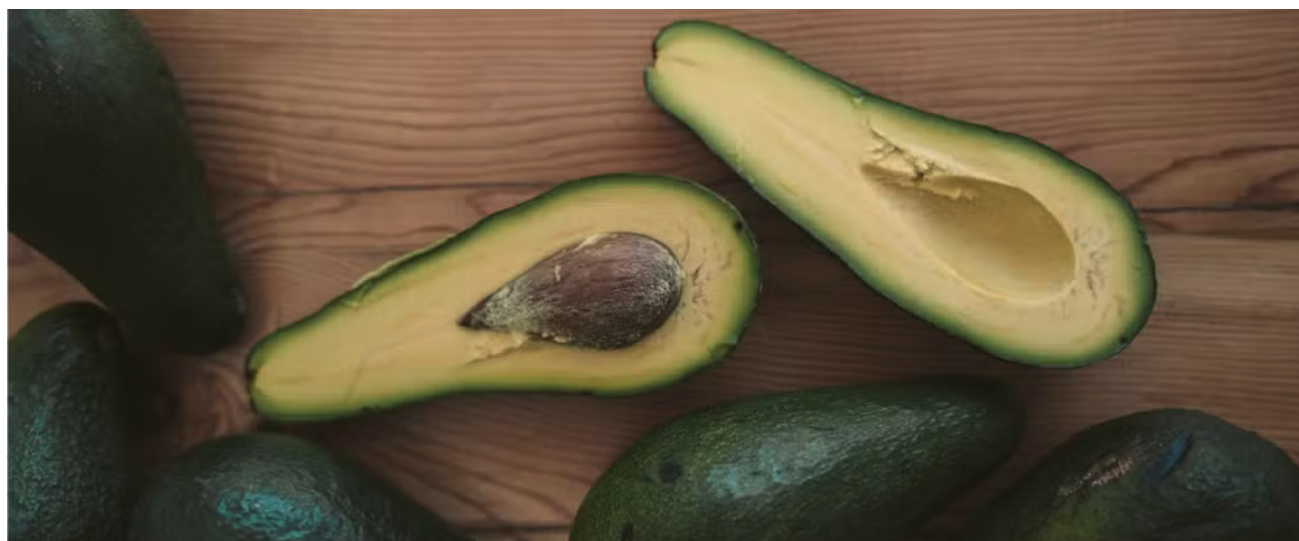
Chá de casca de abacate e diabetes

"Estudos preliminares sugerem que os compostos fenólicos presentes na casca podem ajudar a modular os níveis de glicose e insulina em modelos animais, o que indica um possível benefício para pessoas com diabetes tipo 2", comenta a professora Elizabeth.

No entanto, ainda não há evidências científicas suficientes em humanos para recomendar seu uso terapêutico. Ou seja, o chá pode ser utilizado como parte de uma alimentação equilibrada, mas não substitui o tratamento convencional da diabetes.

Contraindicações do consumo da casca de abacate

Apesar dos seus benefícios nutricionais, é fundamental entender que existem contraindicações. A casca pode conter resíduos de defensivos agrícolas, especialmente se o fruto não for orgânico.



Além dos múltiplos usos da polpa, a casca do abacate é ingrediente de chás, extratos funcionais ou cápsulas com

Menu



CASA e JARDIM



Gastronomi

ou doenças inflamatórias intestinais devem evitar", pontua a professora. No caso de gestantes e lactantes, é essencial que se consulte um profissional de saúde antes de utilizar preparos à base do ingrediente.

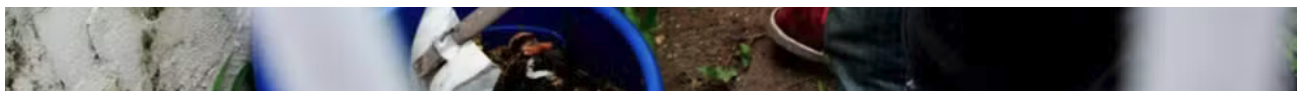
Além disso, a qualidade e o estado da fruta são aspectos que não podem ser ignorados no momento da ingestão. "Frutos com bolor, ou que apresentem uma coloração mais escura do que o usual, não devem ter nenhuma parte consumida, seja a casca, seja a polpa", alerta o nutrólogo Edson.

A casca de abacate pode ser usada como adubo?

A casca do abacate pode ser usada como adubo, mas apenas após passar pela decomposição. Ou seja, os restos do fruto não devem ser colocados diretamente no solo das plantas.

"Todo resíduo orgânico pode ser transformado em adubo, mas para isso precisa passar por um processo de compostagem", explica **Raí Rech**, criador de conteúdo sobre jardinagem. Uma possibilidade é colocar a casca de abacate no minhocário com outros resíduos de alimentos.





Menu



CASA e JARDIM



Gastronomi

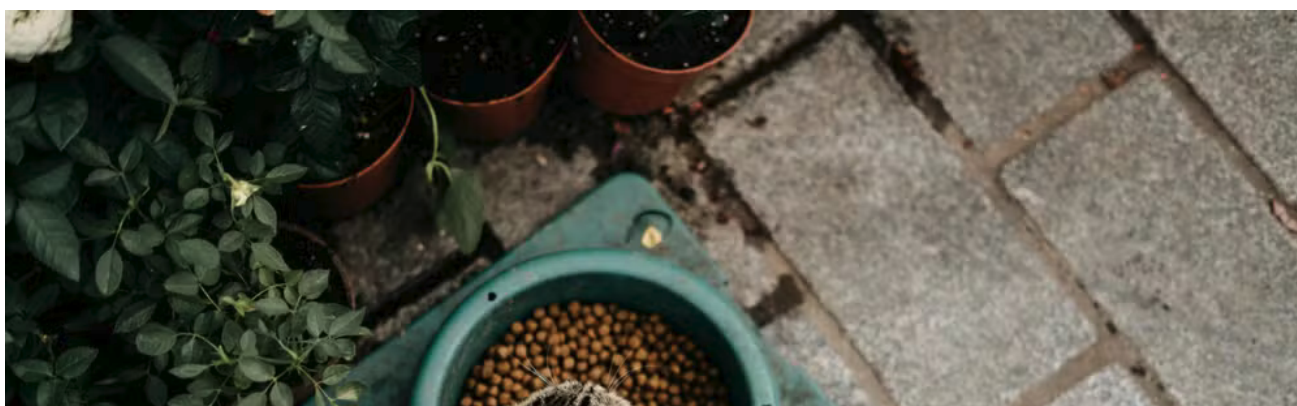
Para que a casca do abacate seja utilizada como adubo, é necessário que ela passe pelo processo de decomposição. A compostagem é o método mais comum de produzir adubos orgânicos a partir de resíduos como cascas de fruta — Foto: Flickr/Fora do Eixo/Creative Commons

O especialista aponta, ainda, que é fundamental diversificar os tipos de adubos para garantir o crescimento completo das vegetações e evitar carências. "Alternar entre adubos orgânicos e minerais, como torta de mamona, farinha de osso, esterco de aves bem curtido, além de adubos específicos para floração e frutificação, é uma boa alternativa", diz Raí.

Pets não devem consumir casca de abacate

A casca do abacate não é indicada para a alimentação de pets. "O metabolismo de cães e gatos é bastante diferente do nosso, e nem tudo o que é saudável para os humanos é seguro para os animais", informa **Thiago Vendramini**, responsável pelo CepenPet e professor do departamento de Medicina Veterinária Preventiva e Saúde Animal da Faculdade de Medicina Veterinária e Zootecnia da USP.

O ingrediente pode ser tóxico para os bichos devido à presença da substância persina. Em humanos, ela não costuma causar problemas porque a metabolizamos de forma eficiente. No entanto, em animais, ela pode provocar reações adversas, que variam conforme a espécie e a quantidade ingerida.





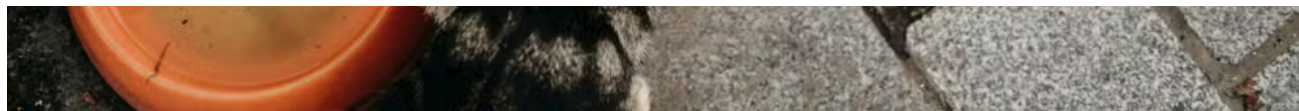
Menu



CASA e JARDIM



Gastronomi



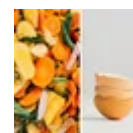
Animais não devem ingerir nenhuma parte do abacate devido ao risco de intoxicação — Foto: Pexels/itsmeseher/Creative Commons

"Cães e gatos podem apresentar sintomas gastrointestinais leves a moderados, como vômitos, diarreia, dor abdominal e, em alguns casos, dificuldade respiratória ou alterações cardíacas, se consumirem grandes quantidades", fala Thiago.

Segundo o professor veterinário, o mecanismo de ação da toxina ainda é desconhecido, mas é possível que a mesma possa ocasionar necrose do epitélio glandular mamário (tecido das glândulas mamárias) e necrose de miocárdio (músculo cardíaco). É importante lembrar que cada animal reage de forma diferente, e o peso, a idade e a condição de saúde influenciam a gravidade da intoxicação.

Leia mais

Adubo caseiro: 19 receitas para usar nas plantas em casa



Para evitar problemas, a prevenção é o melhor caminho. É fundamental garantir que restos de abacate, incluindo casca e caroço, não fiquem ao alcance dos pets, especialmente no lixo ou em pomares. Outra recomendação é educar os animais a não buscar alimentos fora do comedouro.

Em caso de intoxicação, o contato imediato com um médico veterinário, relatando o que foi ingerido, em que quantidade e há quanto tempo, é essencial. "Não tente provocar vômito sem orientação veterinária, pois isso pode agravar o quadro",



A câmera de Segurança Mais moderna do Mercado por até 40% Off

Conheça a Verisure Arlo, a câmera com sirene que joga flash, afugenta bandidos e liga para polícia, protegendo e tornando seu imóvel seguro. Aproveite Até 40% Off só Hoje!

Alarme Verisure | Patrocinado

[Ver oferta](#)

Chegou o Alarme que afasta rapidamente os Ladrões

Conheça o Alarme mais moderna do mercado, que irá te proteger de qualquer tentativa de invasão em seu imóvel. Agora por até 40% de desconto.

Alarme Verisure | Patrocinado

[Saiba Mais](#)

Fogo de Chão: a experiência máxima do churrasco

Faça sua reserva pelo site e viva essa experiência

Fogo de Chão | Patrocinado

[Clique aqui](#)

Glicemia alta? Tome uma colher disso ao dia e veja o que acontece

Natural | Patrocinado

0 km ou seminovo, você encontra rapidinho no iCarros

Negocie com facilidade, rapidez e escolha sem sair de casa!

iCarros | Patrocinado

[Clique aqui](#)

Idosos devem ter um desse no banheiro

Tudo é Notícia | Patrocinado



Aumente seus lucros diminuindo o RMA da sua loja

Proteja o investimento da sua loja. Os Nobreaks TS Shara mantêm suas vendas ativas e seguras garantindo a satisfação do cliente e reduzindo devoluções. Garanta uma ...

Ts Shara | Patrocinado

Saiba Mais

Desbloqueie o potencial oculto do seu computador! Aprenda Como!

Esta pode ser a dica mais importante que você já leu este an

Outbyte Driver Updater | Patrocinado

Clique aqui

Pneus novos em promoção: Veja os preços que vão te surpreender!

LocalPlan | Patrocinado

Busque agora

Resort com tudo incluído na Bahia

Mergulhe em uma reserva natural exuberante neste hotel para famílias com uma praia de areia dourada intocada. O relaxamento da cabeça aos pés está à sua espera. Reserve ...

Palladium Hotel Group | Patrocinado

Fungo nas unhas: um truque simples reduz facilmente

Acabe com os Fungo | Patrocinado

10 celebridades sem maquiagem; a número 10 vai surpreendê-lo

True Edition | Patrocinado

Desfrute do melhor na Fogo de Chão



aartedoherbalismo | Patrocinado

Luuna: o descanso que você merece!

Alta tecnologia. Confira!

Luuna | Patrocinado

[Clique aqui](#)

Truque caseiro para soltar o intestino viraliza

Vida Saudável | Patrocinado

Fungo nas unhas: veja o novo método que elimina rapidamente

Acabe com os Fungo | Patrocinado

Melhore a eficiência do seu negócio.

Explore a gama de nobreaks TS Shara e encontre a solução perfeita para proteger seu negócio contra interrupções energéticas. Clique aqui e veja mais

Ts Shara | Patrocinado

[Saiba Mais](#)

O truque da ameixa que faz o intestino funcionar em menos de 24h

Vida Saudável | Patrocinado

O chuveiro é um perigo para idosos e esse tapete protege

Tudo é Notícia | Patrocinado

Artrose? Esta joelheira biônica pode ajudar a renovar seu joelho

Menu



CASA e JARDIM



Gastronomi

Garanta a melhor internet da América Latina

Promoções por tempo limitado. Confira!

Vivo Fibra | Patrocinado

Clique aqui

Em hotel, Cristiana Oliveira surge de lingerie e coloca vestido vermelho: 'Às vezes a gente precisa'

Maria Claire |

A intrigante imagem de macaco com mangusto no colo que concorre a prêmio de fotos de vida selvagem

Um Só Planeta |

Navio porta-contentores encontra piratas: veja o que faz o capitão!

Happy in Shape | Patrocinado

'As novas coberturas para terraços não precisam de instalação complexa!'

Quicksaveseach | Patrocinado

Saiba Mais

Não arrisque perder tudo! Eternize seus momentos na Phooto!

Revelar suas fotos é uma forma de garantir que suas memórias durem para sempre. Não dependa só do digital! Tenha suas fotos em mãos, para reviver momentos especiais e ...

Phooto Brasil - Revelação de Fotos, Fotolivros, Presentes e Muito Mais | Patrocinado

Saiba Mais

Vivo Fibra com oferta! 300 Mega por R\$100/mês

Promoções por tempo limitado. Confira!

Menu



CASA e JARDIM



Gastronomi

simples e econômicas para deixar o ambiente social com mais estilo e conforto

Casa e Jardim

Novo Nissan Kicks começa a ser produzido no Brasil; veja quando chega

Auto Esporte

Mais lidas

- 1 Qual o melhor filtro de barro para comprar? 8 opções para conhecer**
- 2 Arqueólogos revelam inscrições em local onde pode ter ocorrido a Santa Ceia**
- 3 Decoração de sala de jantar de apartamento pequeno: 50 projetos e ideias para se inspirar!**
- 4 Decoração de apartamento no Edifício Louvre, em SP, une estilos diferentes de duas amigas**
- 5 Como cuidar da planta jiboia na água: um guia prático para acertar no cultivo**

Mais do **Casa e Jardim**

Menu



CASA e JARDIM



Gastronomi

Hotel na Coreia do Sul deixa hóspedes presos em sala de

e ficar em isolamento, precisa desembolsar pelo menos R\$ 753 por noite

Há 2 horas — Em Hospedagem



14 itens e superfícies do banheiro que você deve limpar, mas pode ter esquecido!

Manter esses objetos e superfícies limpos vai muito além da estética, é uma questão de saúde, durabilidade e bem-estar

Há 2 horas — Em Limpeza



Jardim naturalista: a forma de se aproximar do meio ambiente com mais respeito

O colunista e paisagista Rodrigo Oliveira reflete sobre a tendência dos jardins naturalistas em projetos de paisagismos e as suas potencialidades de trazer conexão com a natureza

Há 2 horas — Em Rodrigo Oliveira



Resort em Porto de Galinhas promove bem-estar com novo modelo de pacote "all inclusive"

O hotel The Westin Porto de Galinhas oferece experiências exclusivas, com imersão na natureza, alta gastronomia e spa de prestígio internacional

Há 2 horas — Em Hospedagem

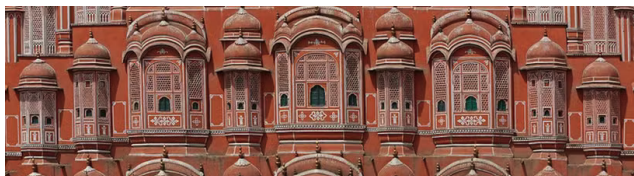
Menu



CASA e JARDIM



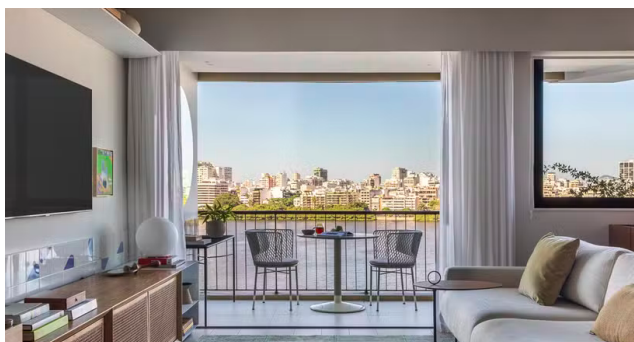
Gastronomi



Ornamentadas

Construído com arenito vermelho em 1799, o edifício funcionava como uma extensão do palácio principal de Jaipur

Há 2 horas — Em Arquitetura



Varanda de apartamento pequeno: confira 46 ideias para a sua decoração!

Integradas ou não, as varandas podem ter uma decoração que dialogue com o estilo dos moradores e complemente os demais espaços da residência

Há 2 horas — Em Decoração



Como podar jiboia para que a planta cresça rápido e saudável

Aprenda a podar a espécie como pendente ou trepadeira, mantendo a sua folhagem verde, densa e uniforme, garantindo um visual bonito e saudável

Há 2 horas — Em Paisagismo



Casa de 650 m² na serra fluminense exhibe composições maximalistas e criativas

Misturas e aconchego caracterizam a residência reformada da arquiteta Paola Ribeiro e do artista plástico Marcelo Catelano, em Petrópolis, no Rio de

Menu



CASA e JARDIM



Gastronomi

CASA e JARDIM

SIGA

© 1996 - 2025. Todos direitos reservados a Editora Globo S/A. Este material não pode ser publicado, transmitido por broadcast, reescrito ou redistribuído sem autorização.