



Receitas

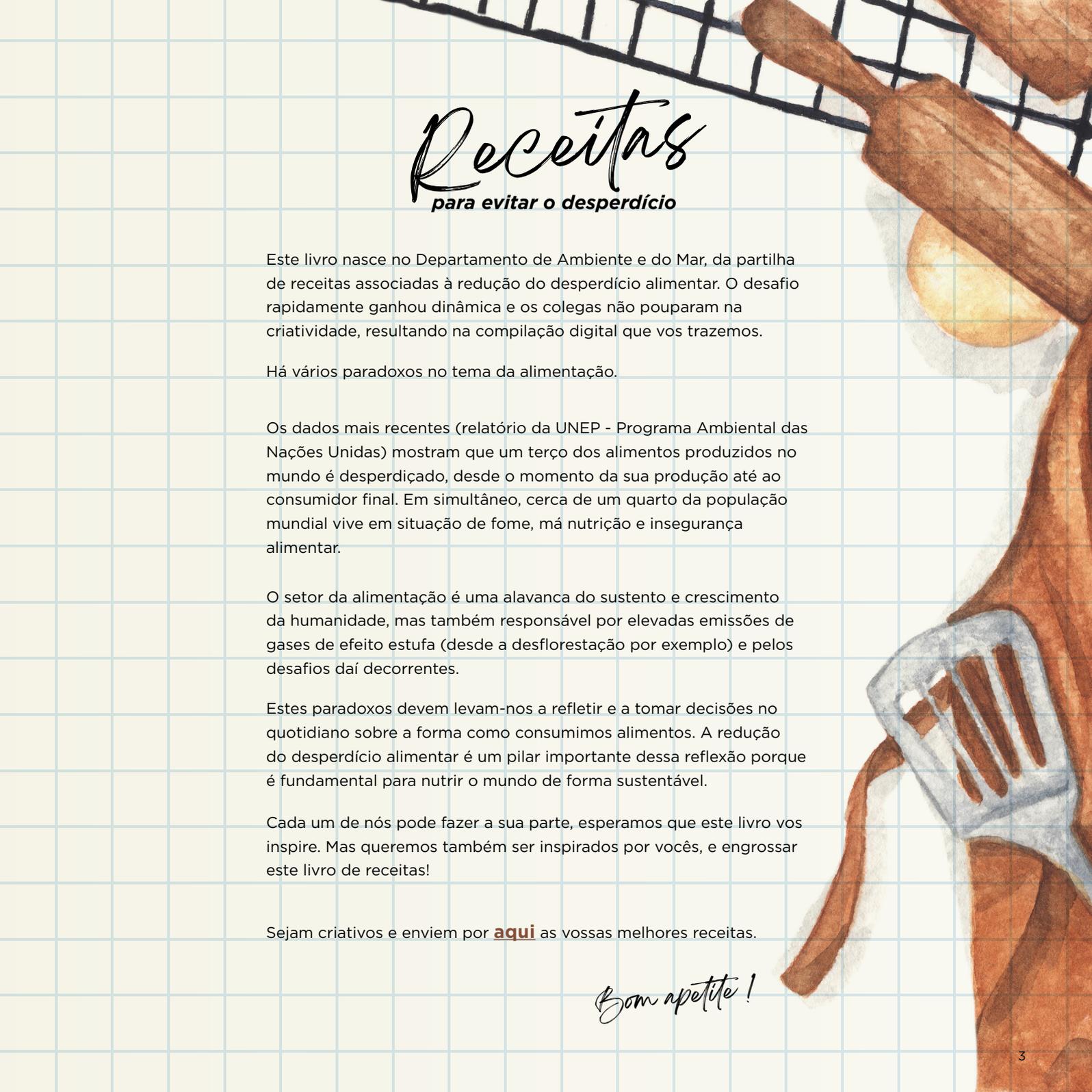
para evitar o desperdício

por: Colaboradores da Câmara de Cascais



CASCAIS

Tudo começa nas pessoas



Receitas

para evitar o desperdício

Este livro nasce no Departamento de Ambiente e do Mar, da partilha de receitas associadas à redução do desperdício alimentar. O desafio rapidamente ganhou dinâmica e os colegas não pouparam na criatividade, resultando na compilação digital que vos trazemos.

Há vários paradoxos no tema da alimentação.

Os dados mais recentes (relatório da UNEP - Programa Ambiental das Nações Unidas) mostram que um terço dos alimentos produzidos no mundo é desperdiçado, desde o momento da sua produção até ao consumidor final. Em simultâneo, cerca de um quarto da população mundial vive em situação de fome, má nutrição e insegurança alimentar.

O setor da alimentação é uma alavanca do sustento e crescimento da humanidade, mas também responsável por elevadas emissões de gases de efeito estufa (desde a desflorestação por exemplo) e pelos desafios daí decorrentes.

Estes paradoxos devem levar-nos a refletir e a tomar decisões no quotidiano sobre a forma como consumimos alimentos. A redução do desperdício alimentar é um pilar importante dessa reflexão porque é fundamental para nutrir o mundo de forma sustentável.

Cada um de nós pode fazer a sua parte, esperamos que este livro vos inspire. Mas queremos também ser inspirados por vocês, e engrossar este livro de receitas!

Sejam criativos e enviem por [aqui](#) as vossas melhores receitas.

Bom apetite!

Receita

Frango à Bráz

Por: Cláudia Nunes | DTAS

Queres reduzir o desperdício alimentar?

Basta aproveitar e cozinhar um novo prato para te regales.

Ingredientes

- Sobras de Frango
- Azeite
- Pimenta
- 1 folha louro
- Dente de Alho
- Cebola às rodelas
- Batata frita palha
- Ovos
- Leite
- Salsa Picada
- Azeitonas (a gosto)



Preparação



6



20 min

fácil

médio

difícil

- Desfia-se o frango
- Num tacho deita-se um fio de azeite, o alho, a pimenta e a folha de louro
- Deixa-se alourar a cebola e adiciona-se o frango desfiado
- Ao frango, junta a batata frita palha
- Mexem os ovos com um bocadinho de leite
- Adicionam-se os ovos e a salsa, mistura-se tudo e deixa cozinhar até ficar a gosto
- No final colocam-se as azeitonas (decoreção).

Receita

Batatas mais outras coisas

Por: Maria João Lima | DGEV

Ingredientes

- Batatas
- Sal
- Maionese
- Óleo



Em consciência para com o bem comum evito o desperdício e consigo superar qualquer momento de “mau feito”.

Preparação



as sobras
é que
mandam



15 min

fácil

médio

difícil

- Lavar muito bem as batatas
- Descascar as batatas e guardar as cascas
- Partir as batatas aos palitos ou às rodelas, como mais gostarem
- Cortar as cascas às tiras mais ou menos compridas
- Pôr o óleo a aquecer
- Fritar as cascas e depois as batatas
- Deixar escorrer em papel absorvente e temperar com sal a gosto
- As cascas fritas são ótimas para aperitivo a acompanhar com maionese.

Notas:

As batatas fritas acompanham qualquer outro prato de proteína. O óleo depois de arrefecido pode ser aproveitado para fazer velas, bastando comprar um pó especial para velas, que não sei onde se compra, mas dizem que é muito fácil.

Se não se quiser fazer velas, terá de deixar o óleo num ecoponto próprio para óleos.



Receita

Como aproveitar sobras de batatas cozidas e sobras de legumes cozidos

Por: Beatriz Baleia | DGEV



Ingredientes

- Batatas
- Ovos
- Alho
- Sal
- Azeite ou Óleo
- Salsa



Notas:

Podemos fazer de igual forma com sobras de legumes cozidos (feijão verde, ervilhas, cenouras, nabos, couves, etc.)

Estas duas sugestões são um excelente acompanhamento para pratos de carne e até de peixe.



Preparação



4-6



20 min

fácil

médio

difícil

Opção 1

- Cortar as batatas em rodela grossas
- Passar por ovo batido e fritar uma a uma em óleo bem quente
- Escorrer sobre papel absorvente e servir

Opção 2

- Cortar as batatas em cubinhos pequenos
- Colocar numa frigideira, azeite e bastantes alhos picados
- Deixar alourar bem os alhos e juntar as batatas, mexer de vez em quando para que fiquem todas com aspeto bem douradinho
- Apagar o lume e polvilhar bem com salsa picada.

e para completar...

Receita

Um pudim de claras à minha maneira

Por: Beatriz Baleia | DGEV

Cozinhar é arte, a qual gosto muito e onde o aproveitamento das sobras de comida é extremamente importante, pois **melhor aproveitamento é melhor sustentabilidade.**



Ingredientes

- Ovos
- 10 colheres de sopa de açúcar
- Como para confeccionar o arroz-doce, apenas gasto as gemas dos ovos (6 de cada vez), vão-me sempre sobrando muitas claras que costumo congelar.
- Caramelo líquido a gosto
- Para as aproveitar faço um pudim de claras à minha maneira.
- Uma pitada de sal
- 12 claras

Preparação



4-6



20 min

fácil

médio

difícil

- Ligar o forno a 180°C
- Barrar muito bem a forma com caramelo líquido
- Bater as claras muito bem com a pitada de sal, até ficarem bem firmes
- Juntar o açúcar e continuar a bater muito bem
- Por fim envolve-se o caramelo líquido
- Deita-se o preparado na forma e vai ao forno a cozer em banho-maria, cerca de 10/15 minutos (depende dos fornos)
- Deixar arrefecer dentro do forno com a porta entreaberta
- Desenformar e servir.



Receita

Frango com molho Bechamel

Por: Manuela Oleirinha | E.M.Cascais Próxima

Ingredientes

- Sobras de frango assado
- Batatas fritas
- Molho Bechamel



É importante a partilha das receitas para que mais pessoas tenham ideias de como podem fazer *para evitar o desperdício.*



Preparação



5



15 min

fácil

médio

difícil

- Desfiar o frango, apróx. 1 frango
- Preparar o molho Bechamel
- Fritar as batatas
- Colocar tudo num tabuleiro de ir ao forno e envolver os ingredientes
- Levar ao forno a gratinar.

Receita

Sonhos de Peixe

Por: Isabel Monteiro | DQAM

Ame os alimentos como a si mesmo,
evite o desperdício alimentar,
pois **nada se perde tudo se cozinha.**

Ingredientes

- Restos de peixe cozido ou grelhado (200 gr)
- 1 cebola picada
- Salsa picada
- 0,5 dl de leite
- 2 ovos
- 100 gr de farinha
- Sal e pimenta a gosto
- Óleo para fritar



Bom apetite!

Preparação



4



15 min

fácil

médio

difícil

- Numa tigela junta-se tudo e amassa-se bem
- Fazem-se bolinhas do preparado
- Colocam-se a fritar em óleo
- Pode acompanhar com uma salada de alface, rúcula, cebola e coentros.

Receita

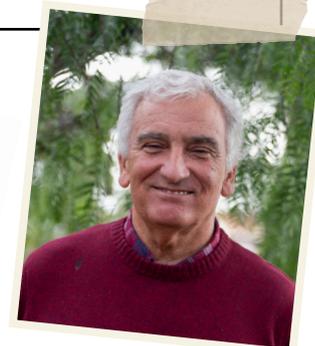
Roupa Velha

Por: Luís Guerreiro | DGEV

Numa época de crise como a que atravessamos, onde a **escassez de alimentos é uma realidade**, temos todos a obrigação de alertar e sensibilizar para a **importância do aproveitamento do desperdício alimentar**.

Ingredientes

- Bacalhau cozido
- Batata cozida
- Cenoura cozida
- Ovo cozido
- Couve cozida
- Sal
- Pimenta
- 4 dentes de alho
- 2 cebolas médias
- Azeite
- Vinagre
- Azeitonas
- Coentros



Preparação



as sobras
é que
mandam



15 min

fácil

médio

difícil

- Limpa-se o bacalhau de peles e espinhas, e lasca-se o mesmo
- Corta-se as batatas, as cenouras e os ovos em rodelas
- Num tacho, coloca-se o azeite (4 colheres) a aquecer, refogando os alhos e a cebola picados
- Depois de o refogado estar pronto, adicionamos o bacalhau, a batata e a cenoura e envolvemos
- Regamos com mais um pouco de azeite, vinagre e temperamos com sal e pimenta
- Por fim colocamos numa travessa o comer, adicionando as rodelas dos ovos cozidos, as azeitonas e os coentros picados.

“No almoço do dia de Natal lá em casa, é servida a famosa “Roupa Velha”, que mais não é do que o aproveitamento das sobras do famoso bacalhau cozido que é servido na noite de véspera de Natal!”

Receita

Açorda de Bacalhau

Por: Ana Sofia Silva | DTAS

Pensa um momento e poupa numa refeição, **reduz o teu desperdício alimentar.**

Ingredientes

- 300 g pão alentejano (sobras pão)
- 400 g bacalhau (sobras bacalhau cozido)
- 4 dentes de alho
- 15 g coentros
- 60 ml azeite
- 2 gemas de ovo
- q.b. sal
- q.b. pimenta



Preparação



4



20 min

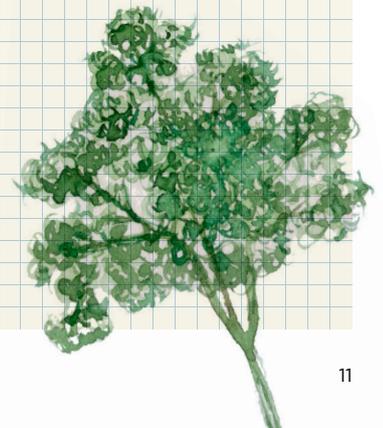
fácil

médio

difícil

- Descasque o alho
- Retire a pele e as espinhas e lasque o bacalhau
- Corte o pão em fatias finas
- Num tacho ao lume, coloque as fatias de pão e adicione água. Adicione o azeite, esmague o alho, os coentros, junte um pouco de sal grosso
- Adicione metade do bacalhau lascado e envolva. Deixe cozer durante 4 minutos
- Coloque num prato bonito, de preferência de barro, disponha as restantes lascas de bacalhau por cima, um pouco de coentros frescos e a gema de ovo
- Misture já na mesa
- A textura fica ao seu critério sendo a açorda mais líquida e as migas mais sólidas.

**“Açorda de bacalhau
Reduzir o desperdício alimentar,
usando sobras
de pão e do bacalhau”**



Receita

Sufê de Espinafres

Por: Dina Marques | DQAM

Reduzir o desperdício alimentar é a solução número um para combater as alterações climáticas, um contributo essencial na construção de um futuro mais sustentável.

Ingredientes

- 2 molhos de espinafres
- 2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 e 1/2 xícara (chá) de leite
- 4 gemas
- 4 claras em castelo
- 3 colheres (sopa) de parmesão ralado
- 1 pitada de noz-moscada
- Sal
- Pimenta



Preparação



4



45 min

fácil

médio

difícil

- Cozinhe os espinafres (apenas as folhas) com um pouco de manteiga ou margarina numa panela tapada até ficar macio. Escorra sobre uma peneira
- Espere amornar e esprema bem para eliminar o máximo de líquido possível
- Corte finamente (se preferir, triture ligeiramente no processador) e reserve
- Aqueça a manteiga ou margarina em fogo médio, junte a farinha de trigo e mexa até começar a dourar. Acrescente o leite aos poucos, mexendo sempre, até engrossar
- Espere amornar e agregue as gemas levemente batidas, o espinafre, o parmesão, sal, pimenta e a noz-moscada. Misture bem e incorpore as claras em castelo delicadamente
- Disponha numa forma refratária apropriada para suflês, untada e enfarinhada e leve ao forno quente pré-aquecido por aproximadamente 20 minutos ou até dourar.

“Variação: Experimente substituir os espinafres por 300 g de brócolos congelados, levemente cozidos e picadinhos.”



Receita

Salada fria de frango assado

Por: Soraia Carvalho | DAM

O desperdício alimentar é um problema social, económico, ambiental e ético.
Cada um de nós pode fazer a diferença!



Ingredientes

- Massa fuzilli (ou outra)
- Sobras de frango assado
- Maionese
- Fruta - Pêssego em calda, tangerina ou outra a gosto



Preparação



as sobras
é que
mandam



15 min

fácil

médio

difícil

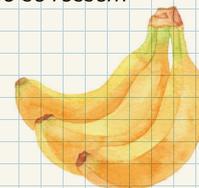
- Cozer a massa e deixar arrefecer
- Desfiar o frango
- Cortar a fruta
- Juntar tudo, envolver em maionese e servir frio.



Notas:

Pode completar a refeição com esta sobremesa:

- Cortar bananas em rodela com sensivelmente 1 cm de altura
- Numa frigideira colocar manteiga e fritar as rodela de banana, virando-as como se fossem panquecas.



Receita

Doces e Geleias

Por: Dora Rumôr | DQAM

Partilhar receitas é partilhar afetos e tocar a ALMA

Ingredientes

- Aproveitamento de qualquer fruta um pouco mais madura ou fruta feia



Preparação



4



30 min

fácil

médio

difícil

Opção Doces

- Lavar bem a fruta e retirar qualquer pedaço mais tocado e não comestível
- Descascar e tirar caroços ou grainhas
- Pesar a polpa e juntar o mesmo peso de açúcar
- Pôr em lume brando com 3 cascas de limão e um pau de canela, mexer e quando estiver no ponto tirar do lume
- Deixar arrefecer e colocar em frascos.

Opção Geleia

- Cascas, caroços e grainhas
- Pesar, juntar o mesmo peso de açúcar e meio peso em água e deixar ferver
- Coar e pôr em frascos.

Receita

Sobras de massa cozida e outros ingredientes

Por: Paulo Ramadas | DGEV

No aproveitar é que está o ganho.

Ingredientes

- Azeite
- Alho
- Louro
- Sobras de carne ou
- Sobras de gambas cozidas ou
- Sobras de frango ou
- Cogumelos (este foi a pensar na malta vegetariana)

Opcional:

- Coentros
- Milho cozido
- Orégãos
- Queijo ralado



Preparação



as sobras
é que
mandam



10 min

fácil

médio

difícil

- Numa frigideira tipo Wok, coloca-se o azeite o alho e o louro e deixa-se fritar o para o azeite ganhar sabor
- Depois coloca-se: (escolher um ou mais ingredientes dos acima referidos)
- De seguida junta-se uma porção de massa previamente cozida (aproveitamento de sobras)
- Envolver todos os ingredientes até alourar a massa
- Depois ao servir pode adicional algum ingrediente da lista dos opcionais
- Juntar tudo, envolver em maionese e servir frio.

Notas:

Outra sugestão com sobras de massa cozida

Colocar a massa num prato com duas fatias de fiambre partido aos bocadinhos, cobrir com duas fatias de queijo (também pode ser utilizado queijo ralado) Levar ao micro-ondas - tempo q.b.

Receita

Croquetes com sobras de carnes

Por: Sílvia Mansos | DGEV

No desperdício de algumas, a refeição de tantas outras!

Ingredientes

- Sobras de carne guisada ou estufada
- Ovo
- Pão ralado
- Chouriço
- Farinha
- Manteiga
- Leite



Preparação



as sobras é que mandam



20 min

fácil

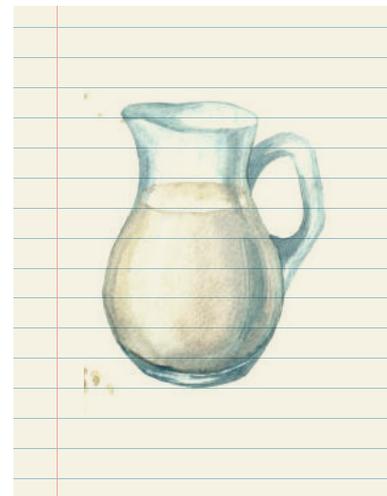
médio

difícil

- Quando sobra carne guisada ou estufada retiram-se todos os ossos e pica-se bem no picador
- De seguida faz-se o molho bechamel que se junta à carne e deixa-se repousar
- No dia seguinte fazem-se os croquetes e passam-se por ovo e pão ralado.

Para o molho Bechamel

- Deixa-se fritar a farinha com um pouco de manteiga e depois vamos acrescentando o leite pré-aquecido até ficar cremoso
- P.S.- Há quem pique um pouco de chouriço com a carne.



Receita

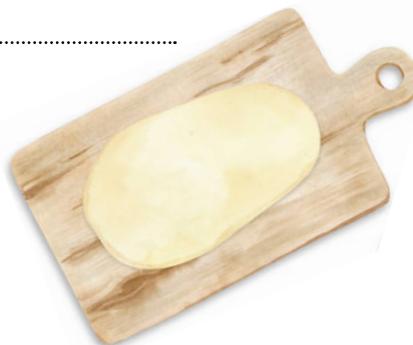
Quiche de frango

Por: Sílvia Landim | DQAM

**Reduzir o desperdício alimentar é pensar no amanhã,
é pensar nos outros e no futuro dos nossos!**

Ingredientes

- Restos de frango
- 1 massa quebrada
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- Azeite (q.b.)
- Tempero a gosto (sal, salsa, pimenta)
- 2 ovos
- 1 pacote natas (200 ml)
- Leite (100 ml)



Preparação



4-6



40 min

fácil

médio

difícil

- Refogue a cebola e o alho em azeite e quando alourar adicione os restos de frango desfiado. Reserve
- Pré- aqueça o forno a 180°C
- Bata as natas com os ovos. Adicione o leite, pimenta, salsa (q.b.) e misture
- Depois acrescente o refogado à mistura. (Poderá ainda acrescentar milho, azeitonas, fiambre)
- Estenda a massa numa tarteira e adicione o preparado
- Leve ao forno durante 20-30 minutos.



Receita

Empadão

Por: Carlos Arieiro | DTAS

Cozinhar não é só para Chefs e cada vez mais temos que voltar às receitas antigas aproveitando tudo.

Ingredientes

Para o puré:

- 1,200 kg de batatas
- 50 g de manteiga
- 200 ml de leite
- Noz-moscada q.b.
- Sal e pimenta q.b.

Para o recheio:

- Carnes e enchidos sobrantes do cozido
- 1 gema
- Sal e pimenta q.b.



Preparação



4



30 min

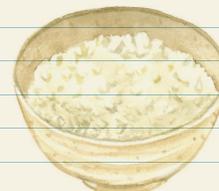
fácil

médio

difícil

- Prepare o puré começando por cortar as batatas ao meio e coza-as, com a pele, em água temperada com sal
- Prepare o recheio começando por retirar a pele aos enchidos e pique na picadora com a restante carne
- Tempere a gosto com sal e pimenta
- Escorra as batatas, deixe-as amornar, retire-lhes a pele e passe-as pelo passe-vite
- Deite o puré para uma tigela, junte a manteiga, tempere com noz-moscada, sal e pimenta e mexa
- Adicione depois o leite morno e mexa bem até ficar homogéneo
- Deite metade do puré num tabuleiro e espalhe por cima a mistura da carne
- Cubra a carne com o restante puré e alise. Pincele com a gema, previamente misturada com o leite, e faça uns riscos com um garfo
- Decore com as rodellas de chouriço e leve ao forno, pré-aquecido a 200°C, até ficar douradinho.

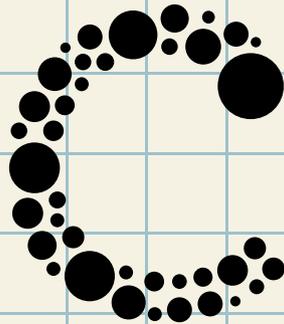
Poderá este prato ser confeccionado com puré de batata ou arroz do cozido.



chegou a sua vez

partilhe a sua receita conosco

[aqui](#)



cascais.pt