

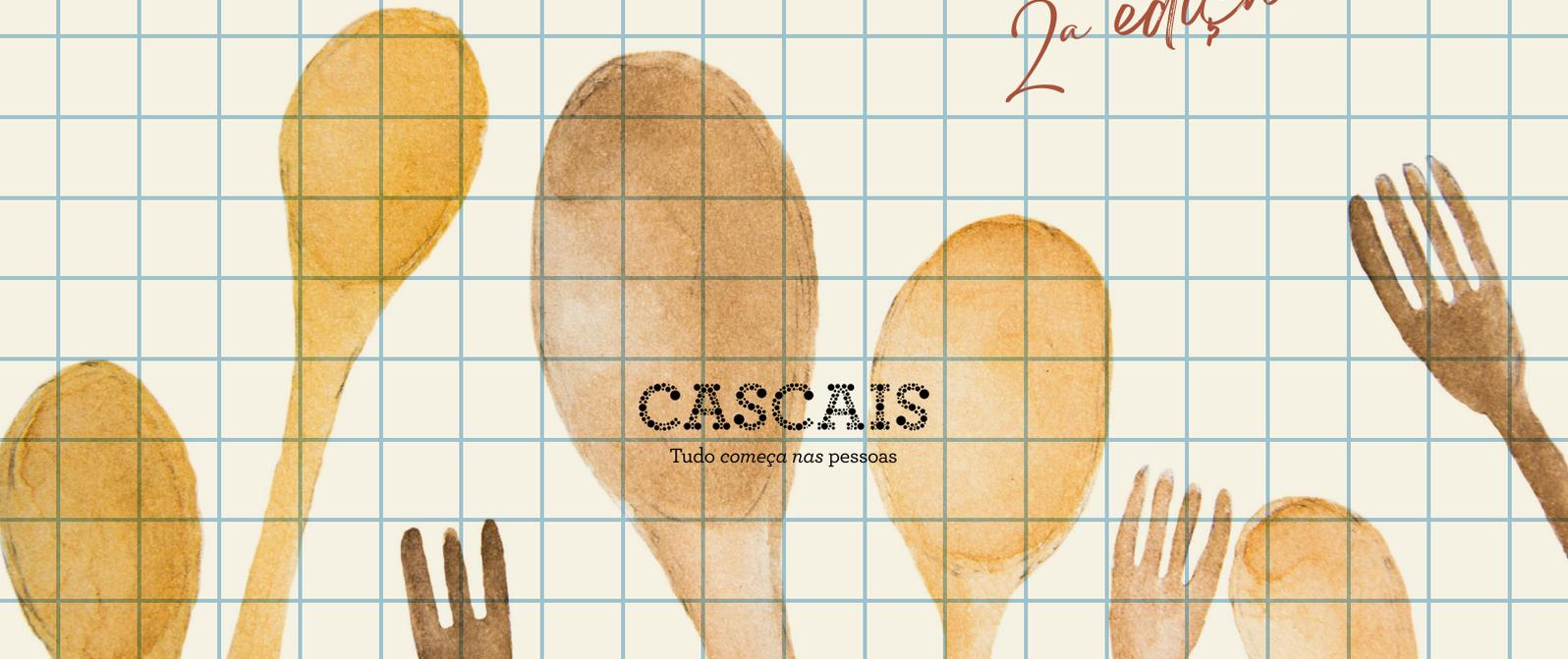


# Receitas

**para evitar o desperdício**

por: Colaboradores do Universo Municipal

2ª edição



CASCALS

Tudo começa nas pessoas



# Receitas

**para evitar o desperdício**

Este projeto que já conta com 2 livros, 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 nova compilação digital que vos trazemos.

Sabendo já que o tema do desperdício alimentar é preocupação crescente das instituições internacionais, europeias e nacionais, a nível local temos também um importante papel a desempenhar. E este livro é um pequeno exemplo de que nos orgulhamos muito.

Para além das deliciosas receitas com que nos deparamos nesta edição, podemos evitar o desperdício alimentar, adotando estes simples procedimentos:

- Antes de ir às compras, faça uma lista tendo em conta o que tem na despensa e no frigorífico;
- Compre apenas quantidades que tem a certeza que vai consumir, evitando encher demasiado as gavetas;
- Organize a despensa com os produtos mais antigos para a frente e os mais recentemente adquiridos para trás, de forma a garantir que consome primeiro o que está mais perto de se estragar;
- Organize o frigorífico de forma eficiente, poupando energia e garantindo simultaneamente que os produtos ficam bem acondicionados."

RECICLA - Soc. Ponto Verde out 2023

Continuem a inspirar-nos e enviem por [aqui](#) as vossas melhores receitas.

*Bom apetite!*



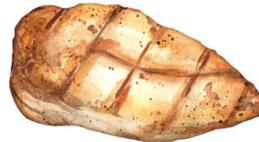
# Receita

## Frango com massa

Por: Anabela Revez | DMGI/DME/DTMA

### Ingredientes

- Sobras de frango assado ou bifes de frango
- Sobras de massa cozida (espiral, cotovelos, macarrão ou outras)
- Natas
- Cebola
- Alho
- Azeite
- Sal
- Pimenta e pimentão doce q.b
- Salada de verduras



Porque **é fácil de confeccionar** e não leva muitos ingredientes.

### Notas:

Para quem gostar, pode colocar orégãos em folha.



### Preparação



as sobras é que mandam



15 min

fácil

médio

difícil

- Desfiar o frango
- Numa frigideira (a Anabela prefere as frigideiras wok) colocar o azeite, a cebola em rodela e o alho. Cozinhar até alourar
- Juntar o frango e colocar os temperos (sal, pimenta e pimentão), deixar cozinhar em lume brando
- Juntar a massa e envolver
- Juntar as natas e envolver todos os ingredientes por 5 minutos
- Servir com salada de verduras.

# Receita

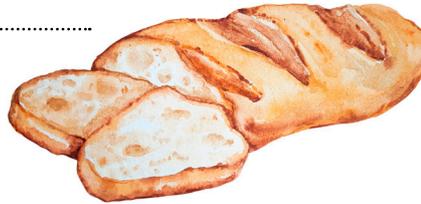
## Tosta de frango assado

Por: Maria Fátima Ventura | DDS/GACG

Receitas como esta, são importantes para não **estragar comida e ser sustentável.**

### Ingredientes

- Fatias de pão de mafa ou outro
- Frango assado desfiado
- Cenoura ralada
- Alface
- Molho cor-de-rosa ou outro a gosto



### Preparação



as sobras  
é que  
mandam



10 min

fácil

médio

difícil

- Colocar na toasteira o pão com o frango assado
- Quando a toasteira se desligar, retirar a tosta
- Colocar num prato a tosta e barrar com molho cor-de-rosa (ou outro)
- Colocar por cima da tosta, cenoura ralada e alface partida aos bocados
- Pronto a servir.



Bom proveito nos gulosos

# Receita

## Empadão do Cozido

Por: Adelaide Palet | DCPD/DMP/DMUS

Adoro cozido à portuguesa, e todos nós sabemos que sobra sempre muito. **Os legumes dão para fazer uma sopa e a carne, um empadão. Para mim, é o melhor empadão que há. Prefiro este a qualquer outro.**

### Ingredientes

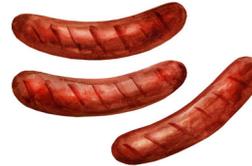
#### Para o puré:

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

#### Para o recheio:

- Carnes e enchidos sobrantes do cozido
- 1 cebola grande
- 3 dentes de alho

- 2 colheres (sopa) de leite
- 2.5 colheres (sopa) de azeite
- 100 ml de leite
- 2 colheres (sopa) de farinha
- Salsa picada q.b.
- Sal e pimenta q.b.



### Preparação



as sobras  
é que  
mandam



40 min

fácil

médio

difícil

- Cozer as batatas em água temperada com sal
- Passar as batatas pelo passe-vite, adicionar a manteiga e o leite e temperar com sal e pimenta misturando tudo muito bem
- Picar toda a carne que sobrou do cozido à portuguesa incluindo todos os enchidos
- Numa frigideira, em lume brando, refogar a cebola e o alho picado no azeite
- Juntar ao refogado, toda a carne que sobrou
- Quando a carne estiver quente, juntar o leite e envolver tudo muito bem
- Adicionar 2 colheres de sopa de farinha para fazer uma pasta leve. A quantidade de leite e farinha, depende da quantidade de carne que sobrou
- Numa assadeira de ir ao forno ou Pyrex, deitar metade do puré e espalhar por cima a mistura da carne
- Cobrir a carne com o restante puré e alisar
- Alisar o topo e pincelar com um ovo bem batido (pode ser só a gema como também o ovo inteiro)
- Levar ao forno a 180°C até ficar bem douradinho.

# Receita

## Conserva de pimentos

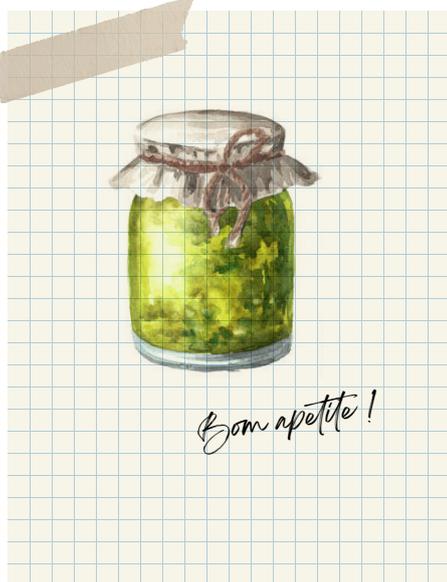
Por: Orquídea Santos | DMEI/DCS/DIAC

Por vezes oferecem-nos grandes quantidades de alimentos. Com o tempo, acabam por se estragar.

**Esta sugestão pode ser utilizada para outros alimentos**, como a cebola, coentros frescos, salsa, alho que permitem aromatizar o azeite e que servem de apoio à confeção de outras receitas.

### Ingredientes

- 1 kg de pimentos
- Azeite
- Oregãos a gosto
- Sal q.b



### Preparação



6-8



30 min

fácil

médio

difícil

- Assar os pimentos no forno convencional
- Depois de assado, colocar os pimentos num saco por 7 minutos, de forma a permitir que os pimentos libertem a pele
- Retirar a pele e as sementes
- Cortar em tiras e colocar num recipiente com tampa, de preferência de vidro
- Cobrir os pimentos com azeite
- Temperar com sal e orégãos
- Depois de acabar os pimentos, reutilize o azeite para temperar saladas.

# Receita

## Caldo de legumes

Por: Ricardo Jorge Sousa | DMEI/DCS/DIAC

### Ingredientes

- Cebola
- Alho
- Cenoura
- Alho-francês
- Talos de coentros e salsa



### Dicas para os caldos:

Não colocar sal pois serve de base para outros preparados como: massas, guisados, estufados, molhos (peixe ou carne), arroz, sopa de peixe/marisco, caldeiradas, arroz de peixe/marisco, etc.

Prazo de validade de 3 dias no frigorífico e de 5/6 meses no congelador.

### Preparação



as sobras  
é que  
mandam



45 min

fácil

médio

difícil

**Deixar no frio as aparas e cascas destes legumes e a cada 3/4 dias fazer o seguinte preparado:**

- Lavar com água abundante os ingredientes a usar
- Descascar e aparar todos os ingredientes
- Colocar numa panela com água as aparas e cascas, cobrir com água e levar ao lume
- Depois de levantar fervura, colocar o lume no mínimo e deixar por 30 minutos
- Desligar o lume e colocar os talos dos coentro e salsa para aromatizar o caldo
- Coar o caldo, deixar arrefecer e reservar no frio ou colocar em cubete de gelo
- Após congelado, colocar numa caixa e deixar no congelador.

# Receita

## Caldo de camarão

Por: Ricardo Jorge Sousa | DMEI/DCS/DIAC

Utilizar o chamado "**desperdício**" que praticamente **ninguém usa porque são cascas**, e assim **melhorar os pratos em casa e torná-los inesquecíveis**.

### Ingredientes

- 500 gr camarão (de qualquer tamanho)
- 1 cenoura
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 colher (sobremesa) de concentrado de tomate
- 1 cálice de whisky ou água ardente



### Preparação



45 min

fácil

médio

difícil

- Descascar o camarão, retirar as cabeças e reservar o miolo (miolo ficará para outros preparados)
- Lavar muito bem a cenoura, cebola, alho e cortar em pedaços com casca e reservar
- Colocar um tacho ao lume e deixar aquecer, após estar quente, colocar um fio de óleo e fritar as cabeças e as cascas dos camarões
- Durante o processo de fritura, esmagar as cabeças dos camarões para libertar os sucos e estes, caramelizarem (durante 6/7 minutos aproximadamente)
- Adicionar os legumes e o concentrado de tomate e ir mexendo para fritarem uniformemente (se necessário adicionar mais um pouco de óleo)
- Após 10 minutos do passo anterior, adicionar o cálice de Whisky ou a água ardente e flamejar (abafar com uma tampa se não se sentir confortável)
- Adicionar água fria até cobrir o preparado e deixar levantar fervura. Deixar no lume uns 20 minutos para apurar
- Coar o caldo, deixar arrefecer e reservar no frio ou colocar em cuvette de gelo
- Após congelado, colocar numa caixa e deixar no congelador.

# Receita

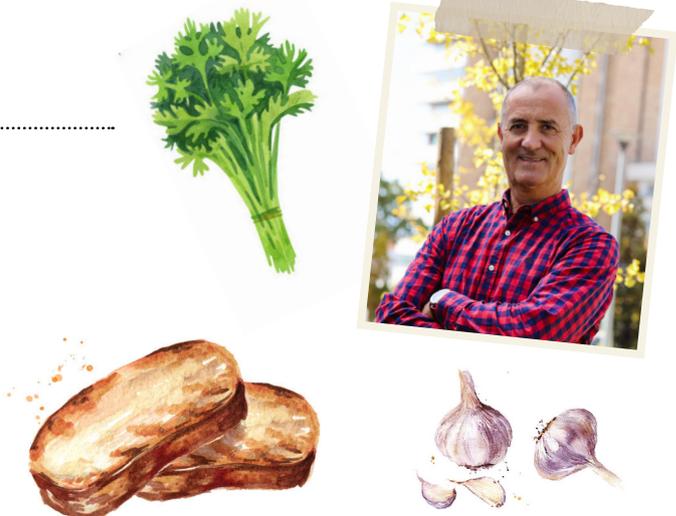
## Açorda alentejana de alho e coentros

Por: Joaquim Neves | DPF/DFEI

**Combater o desperdício com esta receita, aproveitando o pão duro e difundir as receitas tradicionais da gastronomia popular Portuguesa.**

### Ingredientes

- 1 molho de coentros ou de poejos (cerca de 20 gr)
- Sal grosso
- Sobras de pão, de preferência alentejano e com 3/4 dias
- 3 a 4 dentes de alho
- Ovos a gosto (1 ou 2 por pessoa)
- Bacalhau (se quiser acrescentar)
- Azeite
- Água q.b (cerca 2L de água a ferver para 4 pessoas)



### Preparação



4



20/25 min

fácil

médio

difícil

- Num almofariz, ou numa tigela grande, bater os coentros com os dentes de alho e o sal, até ficar uma pasta
- Juntar o azeite e mexer tudo. Reserve
- Levar ao lume numa panela a água e deixe ferver
- Juntar os ovos á água e deixar escalfar até ficarem no ponto que mais gostar
- Retirar a água do lume e verter na tigela com os ingredientes já batidos
- Provar e acertar os temperos, como o sal, caso seja necessário
- Colocar o pão previamente cortado às fatias dentro da tigela para que fique demolido
- Servir de seguida, juntamente com os ovos escalfados
- Acrescentar fatias de pão ao caldo na tigela, caso pretenda mais quantidade
- Quanto mais tempo o pão estiver demolido, mais mole irá ficar.

### Opções:

Poderá adicionar uma ou duas postas de bacalhau previamente demolido e cozido na água que ferveu os ovos.

Poderá ainda colocar um ovo cru envolvido com a pasta que deu origem à receita.

Este ficará cozido quando se misturar a água a ferver, dando mais consistência ao caldo.

# Receita

## Torta de carne

Por: Maria Gabriela Costa | DMAG/DFI/DEFI

**Evitar o desperdício alimentar e utilizar os restos da forma mais saborosa possível.**

### Ingredientes

#### Para a massa:

- 1 chávena de farinha
- 1 chávena de leite
- 4 ovos
- Margarina líquida ou derretida
- Sal e pimenta a gosto

#### Para o recheio:

- 500 gr de restos de carne
- Azeite
- Noz-moscada
- 4 colheres (sopa) de farinha
- Leite



### Preparação



50 min

fácil

médio

difícil

- Bater a farinha com o sal, a pimenta, as gemas, a margarina e o leite morno
- Bater as claras em castelo e envolver na outra mistura
- Untar uma forma quadrada com margarina e farinha
- Deitar o preparado e levar ao forno pré aquecido a 180°, cerca de 25/30m
- Enquanto a massa coze, picar a carne e saltear na frigideira com pouco azeite e temperar com noz-moscada
- Acrescentar a farinha e envolver, em seguida juntar o leite aos poucos, até atingir um creme com a consistência desejada
- Quando a massa estiver dourada, desenformar sobre um pano de cozinha
- Espalhar o creme sobre a massa e enrolar lentamente para moldar a torta
- Manter enrolada no pano até servir.

### Notas:

Serve com salada ou legumes.



# Receita

## Salmão ou Frango à Brás

Por: Andressa Oliveira | DMEI/DCS/DIAC

*Podemos evitar o desperdício das sobras e comer o alimento de uma forma diferente, mas igualmente saborosa.*

### Ingredientes

- 1 tranche, lombo ou posta de salmão ou pedaço de salmão (podem usar também sobras já cozinhadas de salmão ou restos de frango assado)
- 1 cebola grande
- 4 dentes de alho
- 4 batatas grandes
- 4 ovos
- 2 colheres (sopa) azeite
- Salsa fresca picada q.b
- Azeite q.b
- 1 colher (café) sal
- Pimenta branca q.b



### Preparação



4-6



1 hora

fácil

médio

difícil

- Pré-aquecer o forno a 200 °C
- Lavar, descascar as batatas e ralar com um ralador. Escorrer bem e secar bem.
- Num tabuleiro de ir ao forno, forrar com folha de alumínio e deitar um fio de azeite
- Espalhar as batatas já raladas e voltar a regar com um fio de azeite
- Levar ao forno e ir verificando e mexendo, para separar e não queimarem demasiado, esperar até ganharem uma cor dourada
- Cortar a cebola às rodelas finas e laminar os alhos
- Numa frigideira antiaderente, colocar o azeite e refogar um pouco a cebola e os alhos, até ficarem translúcidos
- Adicionar o salmão ou o frango e misturar cuidadosamente
- Bater os ovos e temperar com pimenta branca e um pouco de sal
- Juntar à frigideira as batatas, mexer e juntar os ovos.
- Mexer com uma colher de pau cuidadosamente, até os ovos cozinharem mas, não deixe passar demasiado.
- Polvilhar com bastante salsa fresca picada e misturar
- Servir quente.

# Receita

Esta receita, tem um custo reduzido.

## Esparregado de labças

Por: Maria João Carreiro | DPF/DFEI

### Ingredientes

- 1 molho grande de labças
- 2 dl de azeite
- 4 dentes de alho
- 100 g de farinha
- 1 folha de louro
- Sal q.b
- Sumo de um limão



### Preparação



4



20 min

fácil

médio

difícil

- Cortar os pés das labças e lavar muito bem
- Colocar um tacho ao lume com água temperada com sal
- Quando começar a ferver, colocar dentro as labças
- Deixar ferver durante 10 minutos e depois escorrer
- Numa frigideira, colocar azeite, alhos esmagados e uma folha de louro
- Deixar refogar e depois, juntar as labças já bem escorridas
- Mexer tudo e juntar a farinha, misturando muito bem
- Adicionar sumo de limão e mexer tudo, se necessário, rectifique o sal
- Servir com acompanhamento de peixe frito.



# Receita

## Pudim de peixe

Por: Teresa Ribeiro | Cascais Ambiente - DEU

### Ingredientes

- Restos de peixe assado no forno, grelhado ou cozido e respetivos acompanhamentos de sobra (incluindo molhos)
- Pão (restos de pão rústico de mistura incluindo côdeas)
- Leite
- Ovos (gemas e claras separadas)
- Salsa ou coentros picados q.b
- Pão ralado (para cobrir o pudim)
- Sal e pimenta



### Preparação



as sobras  
é que  
mandam



30 min

fácil

médio

difícil

- Arranjar o peixe, desfiar em lascas retirando todas as espinhas
- Colocar o leite ao lume e apagar assim que levantar fervura.
- Juntar o pão em pedaços ao leite e deixar embeber até ficar uma papa grossa
- Deixar arrefecer
- Temperar o peixe de sobra e juntar sal e pimenta a gosto
- Misturar o peixe com as gemas e com a papa de leite e pão
- Desfazer tudo com a varinha mágica até obter uma consistência cremosa e grossa, que dê para depois incorporar as claras em castelo. Se ficar grosso demais, pode juntar um pouco de leite ou mais um ovo. Se ficar muito líquido pode juntar pão ralado
- Adicionar à mistura salsa ou coentros picados
- Incorporar cuidadosamente as claras em castelo
- Levar ao forno aquecido a 180º, num tabuleiro baixo untado, e cobrir com pão ralado
- Fazer uma camada de "massa" mais ou menos com 6cm de altura
- Para saber se está pronto, faça o teste do palito.

### Notas:

As quantidades para esta receita não são exatas, tudo depende da quantidade de peixe a usar e do tamanho dos ovos.

Se usarmos 1 posta de peixe cozido (de tamanho médio), será preciso o volume equivalente a 2 pães pequenos (tipo papo-seco), 1/4 de litro de leite e 2 ovos.

# Receita

## Queques de qualquer coisa

Por: Teresa Ribeiro | Cascais Ambiente - DEU

**Esta é uma receita muito versátil e resulta bem com qualquer coisa.** Estes queques são ótimos para levar para a praia, piqueniques, ou para almoço no trabalho.

### Ingredientes

#### Para a massa:

- 4 colheres (sopa) de farinha com fermento
- 4 colheres (sopa) de leite
- 4 ovos (gemas e claras separadas)
- Queijo ralado
- Sal e pimenta

#### Para o recheio:

- Restos de qualquer coisa, desde que não seja líquido. O que for usado deve estar picado ou em pedaços pequenos. Ex: legumes cozinhados com queijo e bacon picado, carnes picadas, só legumes, salsichas picadas, atum com espinafres etc.



### Preparação



as sobras  
é que  
mandam



30 min

fácil

médio

difícil

- Misturar a farinha, o leite e as gemas
- Temperar com sal e pimenta
- Juntar as claras batidas em castelo
- Untar formas de queque e polvilhar com farinha
- Dentro de cada forma deitar um pouco de massa, uma colher de sopa do recheio e cobrir com mais um pouco da massa
- Repetir até terminar
- Polvilhar um pouco de queijo no topo de cada queque
- Levar a forno moderado até estarem cozidos.



### Notas:

Pode ser feito um refogado com carne picada para esta receita em vez de usar restos. A ideia é contudo, misturar restos de várias coisas que se tem no frigorífico. Com presunto picado e queijo, ficam deliciosos.

A receita base dá para cerca de 12 queques, mas depende muito das formas que cada pessoa tem.

# Receita

## Cataplana de Frutas

Por: Ana A. Pinheiro e Rosária Casquinha | DMEI/DCS/DCOM/UCIN

### Ingredientes

- 80 g açúcar mascavado
- 20 g nozes
- 100 ml vinho Moscatel
- 1 kg frutas: peras, maçãs, laranjas e kiwi (sobras dos cabazes de frutas que recebemos no local de trabalho, semanalmente)
- 1 g canela em pó
- 1 g cardamomo
- 1 g cravinho
- 1 g estrela de anis
- 1 pau de canela
- Gelado de baunilha ou nata (opcional)

### Preparação



as sobras  
é que  
mandam



25 min

fácil

médio

difícil

- Descascar as frutas e colocar num recipiente com água
- Colocar na cataplana o açúcar, o vinho e as especiarias
- Levar ao lume
- Deixar ferver (vá mexendo de vez em quando) e aproveite para cortar as frutas aos cubos
- Depois do preparado levantar fervura, juntar as frutas e deixar cozinhar por 5 minutos
- Decorar com um pau de canela e servir em taças
- Pode servir com uma bola de gelado.



A equipa da UCIN - Unidade de Comunicação Interna resolveu **aproveitar as sobras de sexta-feira, dos cabazes de frutas que são entregues no nosso gabinete, semanalmente.** Como não somos peritas na arte da culinária (mas queríamos muito participar neste 'pequeno gesto') resolvemos pedir ajuda ao chef António Pires (docente da ESHTe - Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril). E assim, **inovámos evitando o desperdício e confeccionando uma receita gourmet :)**

**A receita foi adaptada de uma original da ESHTe, tendo em conta os ingredientes que tínhamos ao nosso dispor, em casa.**



*Notas:*

No que diz respeito aos ingredientes utilizados, podem usar o que tiverem à vossa disposição (ex.: se não tiverem vinho Moscatel, podem usar vinho do Porto ou Carcavelos; se não tiverem as frutas da receita, utilizem as que têm em casa e que já estão a ficar mais maduras).



# Receita

## Polpa de cenoura no Bolo (sem lactose)

Por: Tatiana Reis | DMGI/DPT/DEPT

Podemos aproveitar comida de excelente qualidade que seria dispensada e ainda podemos oferecer um bolo saboroso.  
**Experimente fazer esta receita em família!**

### Ingredientes

- 2 ovos
- 1/2 chávena de chá de óleo (girassol / soja / oliva / o que estiver em uso na cozinha)
- 1 chávena de chá de açúcar
- 1 + 1/2 chávena de chá de farinha de trigo
- Sumo de 1 laranja pequena ou 1/2 grande
- polpa reservada
- 1 colher (sopa) de fermento em pó para bolos



### Preparação



4-6



30 min

fácil

médio

difícil

- Juntar duas cenoura grandes e uma laranja grande no liquidificador até ficarem reduzidas a polpa. Depois de batidas e coadas na peneira, reservar
- Pré-aquecer o forno caso este, não seja eléctrico.
- Bater com um fue todos os líquidos da receita (ovos, sumos óleo e a polpa de fruta)
- Misturar bem, acrescentar o açúcar e bater por +/- 2 minutos até integrar tudo
- Acrescentar a farinha e o fermento (neste passo apenas misture a farinha até formar a massa, não bata muito, apenas integre a farinha completamente), é uma massa para um bolo pequeno, quando ela estiver pronta, escolha um tabuleiro (redondo com furo / sem furo / quadrado ou retangular) para o volume de massa
- Untar com margarina e farinha o tabuleiro e levar ao forno a 180°/ 200° por +/- 35 minutos (o tempo varia de forno para forno então o melhor é ir olhando para o bolo e quando estiver dourado por cima, fazer o teste do palito).

*Sabia que:*

O teste do palito, consiste em espetar um palito no centro da massa. Se sair limpo está pronto.

Para esta receita, não deve abrir o forno antes de pelo menos 25 minutos.

# Receita

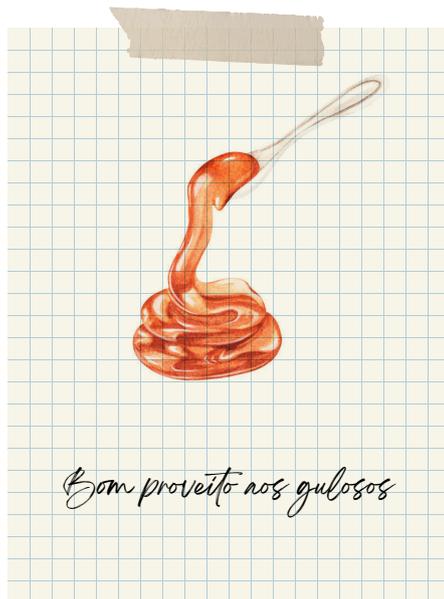
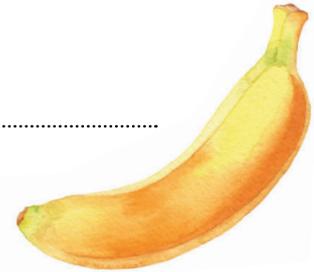
Esta receita é ótima, porque **aproveitamos todas as partes da banana.**

## Panquecas de banana (com a casca)

Por: Cecília Solórzano | DED - AE Ibn Mucana

### Ingredientes

- 1 banana madura com casca
- 1 ovo
- 1 chávena de leite/ou bebida vegetal
- 3 colheres (sopa) de flocos de aveia
- 1 colher de iogurte
- Mel e canela a gosto
- Topping



Bom proveito aos gulosos

### Preparação



2



30 min

fácil

médio

difícil

- Lavar bem a banana com casca e cortar em pedaços (com a casca)
- Juntar todos os ingredientes num liquidificador e triturar até obter uma mistura homogénea e cremosa
- Numa frigideira, formar pequenas pancakes e virá-las, quando estiverem douradas
- Continuar a repetir o passo anterior, até acabar a massa
- Servir com iogurte, rodelas de banana, mel, topping e colocar canela por cima.

# Receita

## Wrap de frango

Por: Viviana Sousa | DMAG/DFI/TESM

**Partilhar o melhor de si, é ajudar a construir um mundo melhor para todos.**

### Ingredientes

- Restos de frango
- Wraps
- Tomate
- Alface
- Queijo
- Molhos (a gosto)



### Preparação



as sobras  
e que  
mandam



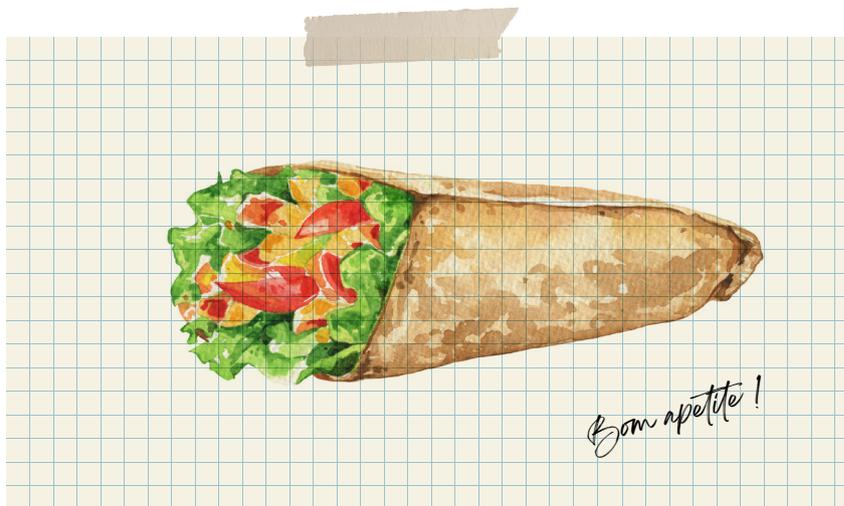
15 min

fácil

médio

difícil

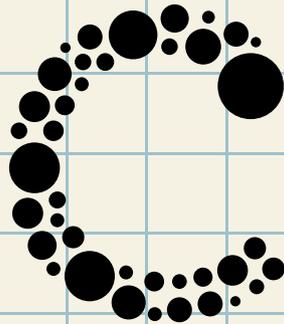
- Aquecer o wrap na frigideira antiaderente dos dois lados
- Colocar no wrap ainda quente, os restantes ingredientes
- Enrolar tudo e comer.



*chegou a sua vez*

**partilhe a sua receita conosco**

[aqui](#)



cascais.pt