



LIVRO *de* RECEITAS

com
sobras e desperdício
de alimentos reutilizáveis



Associação Portuguesa
dos Nutricionistas

SEMANA EUROPEIA DA
PREVENÇÃO DE RESÍDUOS
DE 16 A 24 DE NOVEMBRO 2014



Intróito ...

Quantas vezes abriu o frigorífico e se deparou com **sobras de alimentos**?

Quantas vezes, ao preparar a refeição, **rejeita partes do alimento**, como cascas ou talos, que poderia utilizar?

Estima-se que 25% dos alimentos que compramos vai para o lixo...



É importante reduzir o desperdício alimentar, começando pelos hábitos que cada um tem na sua própria casa.

A **Associação Portuguesa dos Nutricionistas** pretende, com este livro de receitas, alertar e consciencializar para esta temática, apresentando **soluções simples** para o dia-a-dia, no que respeita ao aproveitamento das sobras e de partes do alimento que são reutilizáveis.

metodologia ...

De 16 a 24 de Novembro comemora-se a **Semana Europeia da Prevenção de Resíduos 2013**.

Neste âmbito, a **Associação Portuguesa dos Nutricionistas** lançou o desafio aos seus **associados** de cederem receitas culinárias que envolvam sobras de alimentos ou partes do alimento que normalmente são desperdiçadas.

Com a colaboração de todos os intervenientes, foi possível editar o ebook número 30, tendo dado origem a este livro digital de receitas.





APiN formação

Pedido de colaboração | Livro digital de receitas com sobras e desperdício de alimentos reutilizáveis

07-11-2013

Caro(a) Colega,

De 16 a 24 de Novembro comemora-se a Semana Europeia da Prevenção de Resíduos 2013, pelo que a APN pretende solicitar o seu apoio para compilar num livro, em formato digital, receitas culinárias que envolvam sobras de alimentos ou partes dos alimentos que normalmente são desperdiçadas para divulgação posterior à comunidade em geral e ser disponibilizado no site e facebook da APN.

Desta forma, lançamos-lhe o desafio de nos enviar receitas da sua autoria para incluirmos neste livro.

Para tal, poderá utilizar o formulário em [anexo](#) e enviar-nos para geral@apn.org.pt a(s) sua(s) receita(s) até dia 13 de Novembro.

Ficaremos a aguardar as suas receitas

Cumprimentos,
Helena Ávila M.
Presidente da Direcção
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DOS NUTRICIONISTAS

obrigada!

Índice



	página
entradas	* <u>06</u>
sopas	* <u>19</u>
pratos de peixe	* <u>26</u>
pratos de carne	* <u>37</u>
Saladas, quiches e omeletes	* <u>48</u>
sobremesas	* <u>61</u>
Bebidas	* <u>83</u>

entradas



Bruschettas de tomate e ervas

🍴 Fácil 🧑 4 pessoas

Ingredientes

- 4 fatias de pão rústico
- 1 mozzarella fresca (ou outro queijo a gosto)
- 1 dente de alho
- 1 tomate maduro
- Orégãos secos ou manjeriço fresco
- Azeite q.b.
- Vinagre q.b.
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.



Bruschettas de tomate e ervas



Preparação

- Cortar o dente de alho a meio e esfregar em cada uma das fatias de pão, apenas de um dos lados.
- Nesse mesmo lado, dispor fatias de tomate e de queijo .
- Temperar com sal, pimenta e uma erva aromática a gosto.
- Colocar papel vegetal num tabuleiro de forno e dispor as fatias, levar ao forno pré-aquecido a 180°C por 15-20 minutos.

Nota: pode utilizar qualquer tipo de pão, se não quiser levar ao forno, pode fazer exactamente o mesmo procedimento, torrando em primeiro lugar as fatias de pão.

Tomate recheado

🍴 Fácil 🧑 4 pessoas

Ingredientes

- 4 tomates maduros
- 2 fatias de pão rústico
- 1queijo de cabra (200g)
- 1 dente de alho
- Ervas aromáticas a gosto (salsa, coentros, orégãos, tomilho ou alecrim,..)
- 10 azeitonas pretas
- Azeite
- Vinagre q.b.
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.



Tomate recheado



Preparação

- Lavar e cortar a parte de cima do tomate, tipo "tampa".
- Retirar, com uma colher, a polpa e sementes do tomate (pode juntá-los à mistura para o recheio ou aproveitar para um molho de tomate para uma massa).
- Misturar o queijo "esfarelado", as azeitonas picadas, alho picado, as ervas aromáticas e o pão cortado em cubinhos.
- Temperar com sal , pimenta, azeite e vinagre e rechear o tomate com esta mistura, voltando a colocar o topo do tomate como tampa.
- Levar ao forno pré-aquecido a 190°C, por 15 minutos ou até o tomate começar a "murchar".

Nota: Pode utilizar também cogumelos ou pimentos e colocar um recheio idêntico, ou mesmo acrescentando sobras de carne picada, frango desfiado, atum, etc.

Cogumelos recheados com fiambre e alho francês

🍴 Fácil 🧑 4 pessoas

Ingredientes

- 4 cogumelos Portobello
- 100g de fiambre
- 1 alho francês
- Azeite q.b.



Cogumelos recheados com fiambre e alho francês



Preparação

- Retirar o pé e polpa dos cogumelos com uma colher e triturar a parte do cogumelo extraída. Reservar o “chapéu” dos cogumelos.
- Fatiar finamente o fiambre e misturar aos cogumelos moídos.
- Numa frigideira colocar um fio de azeite e saltear o fiambre e os cogumelos. Juntar o alho francês cortado em rodela finas e deixar alourar.
- Colocar o preparado no interior dos “chapéus” dos cogumelos e levar ao forno, pré-aquecido a 180°C, até alourar.

Migas de pão com legumes

🍳 Fácil 🧑 4 Pessoas

Ingredientes

- 3 carcaças de pão seco
- 250g de cascas, talos e folhas de legumes a gosto
- 4 dentes de alho
- 1 cebola pequena
- 1 ovo
- Azeite, pimenta, leite e água q.b.



Migas de pão com legumes



Preparação

- Partir o pão em pedaços pequenos e demolhar em leite suficiente para humedecer todo o pão.
- Picar os alhos e a cebola e cortar em pedaços pequenos as cascas, os talos e as folhas dos legumes.
- Levar tudo ao lume com o azeite e um pouco de água, temperar com a pimenta e deixar estufar até os legumes estarem tenros.
- Adicionar o pão, escorrendo o excesso de leite e mexer até obter uma pasta homogénea, acrescentando o leite excedente se necessário. Bater o ovo de forma grosseira e adicionar ao preparado anterior mexendo até envolver tudo.
- Deixar cozinhar por mais uns minutos e servir como acompanhamento numa refeição principal, em substituição ao arroz, massa ou batata.

Cestos de legumes e fruta

🍴 Médio 🧑 4 Pessoas

Ingredientes

- 4 fatias de pão de forma
- 60g de talos de brócolos
- 50g de talos de aipo
- 60g de cascas de curgete
- 50g de aparas de cenoura
- 50g de cascas de maçã
- 1 cebola pequena
- 2 colheres de sopa de azeite
- Alho, sal, pimenta, orégãos e pão ralado q.b.



Cestos de legumes e fruta



Preparação

- “Esticar” as fatias de pão de forma com a ajuda do rolo da massa e colocar dentro de formas de queque de forma a obter pequenos cestos de pão.
- Picar a cebola, os alhos, os talos de brócolo, de aipo, as aparas de cenoura e a casca de maçã e levar ao lume com o azeite.
- Deixar estufar e ganhar sabor, temperando com o sal, pimenta e orégãos.
- Recheiar os cestos com o preparado anterior, polvilhar com um pouco de pão ralado e levar ao forno pré-aquecido a 180°C até o pão ficar tostado.

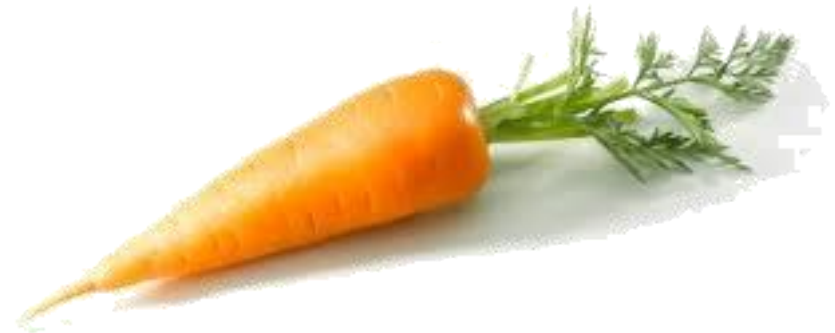
Nota: Se quiser poderá adicionar sobras de carne/peixe ao estufado e usar o cesto no prato principal.

Queques de legumes

🍳 Fácil 🧑 6 Pessoas

Ingredientes

- 450g de sobras de batatas cozidas esmagadas
- 100g de talos de brócolos picados
- 100g de talos de couve-flor picados
- 100g de aparas de cenoura picadas
- 1 colher de sopa de azeite
- 25g de queijo ralado
- 25g de manteiga
- Farinha sem fermento q.b.
- Sal, pimenta e noz-moscada q.b.



Queques de legumes



Preparação

- Numa taça adicionar as batatas e os vegetais, e temperar a gosto.
- Acrescentar o queijo e depois de misturar tudo dividir em pequenas porções (cerca de 6).
- Formar pequenos queques com as mãos e polvilhar com a farinha.
- Por fim, colocar num tabuleiro, pincelar com manteiga e levar ao forno pré-aquecido a 200°C, durante 25 minutos ou até dourarem.

sopas



Creme de abóbora e laranja

🕒 Fácil 👤 4 Pessoas

Ingredientes

- Casca de 1 laranja (só a parte laranja)
- 100g de cebola
- 1 colher de sopa de azeite
- 200g de curgete com casca
- 700g de abóbora
- 700g de água
- Sal q.b



Creme de abóbora e laranja



Preparação

- Lavar e descascar os legumes e cortá-los em pedaços.
- Picar a casca da laranja. Reservar.
- Colocar numa panela o azeite e a cebola picada. Deixar refogar um pouco.
- Adicionar a curgete, a abóbora, a casca de laranja reservada e a água a ferver. Temperar com sal. Deixar cozinhar cerca de 20 minutos.
- Triturar os legumes até obter um creme.
- Se desejar, no fim poderá adicionar sumo de meia laranja.

Sopa verde de talos

🕒 Fácil 🧑 variável, mediante a quantidade de talos disponíveis

Ingredientes

- Água de cozedura de hortícolas
- Talos de alface
- Talos de brócolos
- Talos de couves
- 1 couve flor
- 2 chuchus
- Amêndoa palitada q.b.
- Azeite q.b.



Sopa verde de talos



Preparação

- Colocar numa panela os talos previamente lavados e cortados em juliana.
- Descascar, lavar e cortar em pedaços os chuchus e a couve flor.
- Juntar a água de cozedura de legumes e deixar cozer.
- Reduzir o preparado a puré.
- Servir com algumas amêndoas e um fio de azeite.

Creme de cenoura em caldo de maçã

🕒 Fácil 👤 4 Pessoas

Ingredientes

- 8 cenouras
- 1 batata pequena
- 1 cebola
- Aparas de maçã q.b.
- Água q.b.
- Sal e azeite q.b.



Creme de cenoura em caldo de maçã



Preparação

- Colocar as aparas de maçã ao lume em água. Deixar ferver durante alguns minutos para que o caldo fique aromatizado.
- Descascar as cebolas, cenouras e batatas e cortá-las em pedaços pequenos. Levar os legumes ao lume no caldo de aparas de maçã, apenas adicionando água se necessário.
- Quando os legumes estiverem cozidos, triturar tudo até obter um creme fino e suave. Temperar com sal e um pouco de azeite.

Nota: se quiser poderá temperar com um pouco de gengibre em pó.

pratos de peixe



Tarte de bacalhau com tomilho

🕒 Fácil 🧑 8 Pessoas

Ingredientes

- 400g de sobras de bacalhau
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 cebolas
- 3 dentes de alho
- 200ml de leite
- Noz-moscada q.b.
- 1 raminho de tomilho
- 2 placas de massa quebrada
- 1 ovo



Tarte de bacalhau com tomilho



Preparação

- Desfiar o bacalhau.
- Juntar a farinha e envolver bem com o bacalhau.
- Fazer um refogado com o azeite, a cebola e os alhos às rodelas muito finas. Juntar o bacalhau desfiado e adicionar o leite.
- Rectificar os temperos e juntar a noz-moscada ralada a gosto e as folhinhas de tomilho.
- Estender a massa quebrada e forrar uma tarteira, fazendo um rebordo. Picar o fundo com um garfo e verter o preparado de bacalhau sobre a massa. Sobre este preparado colocar a outra placa de massa quebrada. Picar com um garfo e pincelar com ovo batido.
- Levar ao forno durante, aproximadamente, 30 minutos.

Pudim de peixe colorido

🍴 Médio 🧑 4 Pessoas

Ingredientes

- 300g de sobras de qualquer tipo de peixe cozido (desfiado, sem peles e espinhas)
- 150g de pão de véspera
- 150 ml de leite morno
- 2 colheres de sopa de azeite
- ½ cebola picada
- ½ alho francês cortado em rodela finas
- 1 cenoura raspada
- 1 tomate maduro cortado aos cubos
- Sal e pimenta q.b.
- Coentros/salsa q.b.
- 2 ovos
- Creme vegetal para barrar q.b.
- Pão ralado q.b.



Pudim de peixe colorido



Preparação

- Cortar o pão e amolecê-lo em leite morno.
- Fazer um refogado com o azeite, a cebola, o alho francês e a cenoura.
- Acrescentar o tomate. Refogar mais um pouco.
- Juntar o peixe e temperar com sal e pimenta. Polvilhar com coentros ou salsa picada.
- Adicionar o pão e envolver tudo muito bem, cozinhando por mais uns minutos.
- Bater os ovos e no final, com o lume já apagado, adicioná-los e envolver rapidamente.
- Untar uma forma rectangular ou formas individuais com creme vegetal e polvilhar com pão ralado. Distribuir o preparado de peixe.
- Levar ao forno, previamente aquecido a 200°C, durante cerca de 20-25 minutos.
- Desenformar e servir frio. Acompanhar com uma salada a gosto.

Atum estufado com cascas

🕒 Fácil 🧑 4 Pessoas

Ingredientes

- 200g de cascas de abóbora em juliana
- 200g de cascas de curgete em juliana
- 3 latas de atum
- 1 cebola pequena
- 200 ml de polpa de tomate
- 2 colheres de sopa de azeite
- Alho, orégãos, tomilho, salsa, sal e pimenta q.b.



Atum estufado com cascas



Preparação

- Num tacho colocar parte do azeite, da cebola, do alho, os orégãos, o tomilho e a polpa de tomate e deixar estufar.
- Acrescentar as cascas e assim que estas ficarem tenras adicionar o atum e deixar estufar até ganhar sabor.
- No fim, temperar com sal e pimenta e polvilhar com a salsa picada.

Nota: Servir com arroz branco/legumes ou massa cozida.

Véspera de Natal ao outro dia

🍴 Fácil 🧑 variável, mediante a quantidade de sobras

Ingredientes

- 1 cebola às rodelas
- 2 dentes de alho picados
- Azeite q.b.

Sobras da Noite de Natal:

- Bacalhau cozido
- Batata cozida
- Couve-galega cozida (ou outra couve e/ou hortaliça)
- Cenoura cozida
- Ovo Cozido



Véspera de Natal ao outro dia



Preparação

- Lascar as sobras de bacalhau cozido, cortar as batatas e o ovo em rodelas e reservar em recipientes separados.
- Colocar ao lume um tacho e cobrir o fundo com azeite. Juntar a cebola às rodelas e deixar cozinhar até ficar loirinha.
- Adicionar o alho e rectificar o sal.
- Adicionar em camadas o bacalhau, a batata e o ovo até esgotar os ingredientes.
- Deixar ferver e depois misturar as camadas abanando-as contra o tacho.
- Deixar cozinhar durante 15 minutos.

Sugestão: Servir acompanhado de uma salada de sobras de couve e cenoura salteadas com alho e um fio de azeite. Deixe-se envolver pela quadra natalícia, aproveite as sobras e delicie-se!

Bacalhau escondido

🍴 Fácil 🧑 variável, mediante a quantidade de sobras

Ingredientes

- Sobras do bacalhau de natal
- Legumes cozidos a gosto (se necessário)
- Molho branco



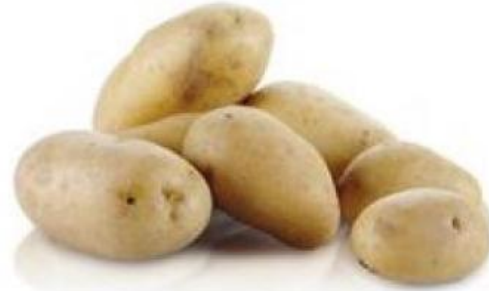
Bacalhau escondido



Preparação

- Partir em pequenos pedaços as sobras do bacalhau de Natal (batatas, legumes, ovo, bacalhau)
- Se necessário cozer mais alguns legumes.
- Colocar esta mistura num pirex de ir ao forno e regar com um fio de azeite.
- Colocar por cima molho branco (de compra ou feito em casa) e levar ao forno a gratinar.

*pratos de
carne*



Brás de legumes com frango e cogumelos

🕒 Fácil 🧑 4 Pessoas

Ingredientes

- 300g de sobras de frango (desfiado)
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 cebola roxa picada
- ½ pimento vermelho cortado em juliana
- ½ curgete ralada
- 200g de cogumelos frescos laminados
- 1 alho francês cortado em rodela finas
- Sal e pimenta q.b.
- 4 ovos
- Salsa picada q.b.



Brás de legumes com frango e cogumelos

Preparação

- Fazer um refogado com o azeite e a cebola roxa. Depois juntar o pimento vermelho, a curgete, os cogumelos e o alho francês. Temperar com sal e pimenta.
- Adicionar o frango desfiado e deixar cozinhar em lume brando mais 5 minutos.
- Juntar os ovos batidos e a salsa picada, misturar tudo muito bem e servir de imediato.

Carne moída com talos

🕒 Fácil 🧑 4 Pessoas

Ingredientes

- 3 chávenas de chá de talos de legumes/vegetais lavados e picados grosseiramente
- 2 chávenas de chá de carne moída (preferencialmente magra)
- 2 tomates grandes maduros picados
- 1 cebola média picadinha
- 1 dente de alho picadinho
- 1 raminho de salsa finamente picado
- 2 colheres de sopa de azeite
- Folhas de manjerona picadas (q.b.)
- Sal e pimenta moída na ocasião (q.b.)



Carne moída com talos



Preparação

- Colocar uma panela ao lume e aquecer o azeite. Quando este estiver quente dourar ligeiramente a cebola e o dente de alho. Depois acrescentar todos os outros ingredientes, e deixar cozinhar até que a carne e os talos estejam bem cozinhados e macios. Servir ainda quente e acompanhar com um pouco de esparguete cozido.

Nota: Devem ser utilizados os talos/ramas disponíveis em casa como por exemplo de cenoura, espinafres, nabo, beterraba, acelga, agrião, salsa, coentros, couve-flor, brócolos, rabanetes, couves, etc.

Arroz de fios frango no forno

🍳 Fácil 🧑 4 Pessoas

Ingredientes

- Sobras de frango
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- Azeite q.b.
- 0.5l de água
- 300g arroz
- 1 chouriça de colorau
- 1 pitada de sal



Arroz de fios frango no forno



Preparação

- Desfiar as sobras de frango , cortar a chouriça em rodelas e reservar num recipiente.
- Colocar ao lume um tacho e cobrir o fundo com azeite. Juntar a cebola picada e deixar cozinhar até ficar bem loirinha.
- Adicionar a água e quando levantar fervera rectificar o sal.
- Adicionar o alho, o frango e a chouriça. Deixar ferver durante 3 minutos.
- Adicionar ao preparado anterior o arroz. Deixar cozinhar durante cerca de 15 min até ficar sem água.
- Verter o preparado para um tabuleiro.
- Por fim, levar ao forno previamente aquecido a 200°C entre 10 a 15 minutos.

Sugestão: Decorar com um raminho de salsa e servir acompanhado de uma salada de alface e azeitonas, temperada com um fio de azeite, uma pitada de sal e umas gotinhas de vinagre. Aproveite as sobras e delicie-se!

Salteado colorido de batatas

🍳 Fácil 🧑 3 Pessoas

Ingredientes

- 4 batatas médias cozidas (sobradas)
- 3 ovos
- Frango ou peru sobrados (cozidos ou assados)
- 1 pimento vermelho
- 2 cenouras
- Salsa picada
- Azeite, sal e alho q.b.



Salteado colorido de batatas

Preparação:

- Numa frigideira grande colocar um pouco de azeite, a carne (frango ou o peru) desfiada, as batatas cozidas partidas aos cubos, alho picado, raspas finas de cenoura e o pimento vermelho em tiras finas. Deixar saltear e ganhar cor.
- No final da confecção, reforçar novamente o preparado com alho picado em cru.
- Numa panela com água a ferver, escalfar os ovos.
- Colocar a refeição numa travessa com os ovos escalfados ao centro.
- Servir bem quente e polvilhado com salsa picada.

Nota: Variar esta receita substituindo o frango/peru por atum, fiambre, cogumelos ou sobras de peixe ou de outras carnes que tenha em casa.

Tarte coberta tipo empada familiar

🍴 Médio 🧑 variável, mediante a quantidade de sobras

Ingredientes

- Sobras de carne ou peixe
- Sobras de legumes e/ou leguminosas cozidos
- Legumes frescos a gosto
- 2 placas de massa quebrada
- Cebola e alho
- Azeite
- Folha de louro ou
ervas aromáticas a gosto (salsa, manjeriço)



Tarte coberta tipo empada familiar

Preparação

- Fazer um refogado ligeiro com cebola, alho e azeite.
- Colocar a carne/peixe desfiado, os legumes cortados em pequenos pedaços e outros ingredientes que se queiram (grão de bico, feijão, lentilhas, azeitonas...) e a folha de louro. Se utilizar as ervas aromáticas frescas, adicionar apenas no final.
- Deixar estufar por cerca de 5 minutos.
- Entretanto, aquecer o forno a 190°C
- Forrar uma forma com uma das placas de massa quebrada e picar com um garfo.
- Colocar o recheio (sem a folha de louro) no centro da placa de massa quebrada, deixando uma margem a toda a volta de cerca de 3 a 4 cm.
- Colocar a outra placa de massa por cima e revirar a massa da base por cima da do topo e calcar com os dedos ou um garfo, de forma a que fique bem fechada.
- Levar ao forno até ficar dourada.
- Servir acompanhada de uma salada colorida.

saladas,
quiches e
omeletes



Salada de feijão fradinho, bacalhau e couve roxa

🕒 Fácil 🧑 4 Pessoas

Ingredientes

- 300g de sobras de bacalhau, lascado sem peles e sem espinhas
- 1 lata de feijão fradinho cozido
- 3 colheres de sopa de azeitonas às rodelas
- 1 cebola roxa
- 100g de couve roxa
- 1 colher de sopa de coentros picados
- Azeite e vinagre q.b.



Salada de feijão fradinho, bacalhau e couve roxa



Preparação

- Misturar numa saladeira as sobras de bacalhau, o feijão fradinho escorrido, as azeitonas, a cebola e a couve roxa cortadas em meias-luas e os coentros picados.
- Temperar com azeite e vinagre a gosto. Envolver bem e levar ao frio até servir.

Salada de arroz basmati

🕒 Fácil 👤 4 Pessoas

Ingredientes

- 1 chávena de arroz basmati
- Sobras de frango (2 peitos ou coxas de frango, cozido ou assado, desfiado)
- Sobras de mistura de alfaces ou espinafres embalados, coentros ou salsa

- 1 lata de milho doce
- 1 a 2 maçãs

Para o molho:

- 1 raminho hortelã, salsa ou coentros
- 4 colheres sopa de iogurte natural não açucarado
- 2 colheres de sopa azeite
- Raspa e sumo de 1 lima ou limão
- Raspa e sumo de meia laranja



Salada de arroz basmati

Preparação

- Misturar numa taça de salada o arroz cozido, o frango, o milho escorrido e passado por água, as folhas, as ervas aromáticas e maçã em cubinhos (pode deixar a casca).
- À parte, fazer o molho misturando todos os ingredientes.

Nota: pode usar sobras de arroz basmati ou outro, bem como alguma massinha pequena. Pode também substituir o frango por camarão cozido.

Frittata (omelete no forno)

🕒 Fácil 👤 4 Pessoas

Ingredientes

- 6 ovos
- ½ chávena de leite meio - gordo (ou natas)
- 1/3 de chávena de queijo parmesão ralado
- 1 a 2 dentes de alho picados
- espinafres frescos pré-lavados
- 100g de fiambre
- 250g tomates cereja cortados a meio



Frittata (omelete no forno)

Preparação

- Forrar uma forma ou travessa funda de ir ao forno, com papel vegetal.
- Distribuir as folhas de espinafres e o fiambre em tiras ou cubo pelo fundo da travessa.
- Misturar, numa taça à parte, os ovos, o leite, o alho e o queijo e verter sobre os espinafres e fiambre.
- Dispor por cima o tomate cortado a meio.
- Levar ao forno pré-aquecido a 190°C por 35 minutos.
- Cortar em fatias e servir.

Nota: pode usar o mesmo procedimento, substituindo o fiambre por carne, presunto ou bacon.

Salada de massa tricolor com frango, tomate cherry, rúcula e nozes

🍴 Fácil 👤 2 Pessoas



Ingredientes

- 220g massa fusilli tricolor que tenha sobrado de outra refeição
- 100g frango cozido, assado ou grelhado que tenha sobrado de outra refeição
- 6 tomates cherrys
- 5 nozes
- 1c. de sobremesa de azeite
- Rúcula q.b.
- Vinagre q.b.



Salada de massa tricolor com frango, tomate cherry, rúcula e nozes



Preparação

- Colocar a massa cozida previamente numa taça.
- Adicionar o frango esfiado, as nozes partidas , o tomate cherry e a rúcula;
- Temperar com azeite e vinagre.
- Servir frio.

Quiche de casca de abóbora

🍴 Médio 🧑 4 Pessoas

Ingredientes do recheio:

- 2 chávenas de cascas de abóbora raladas e cozidas.
- 2 dentes de alho amassados
- 1 cebola pequena (picadinha ou ralada)
- 1 colher de sopa de óleo

Ingredientes do creme:

- 2 ovos
- ½ chávena de leite
- 2 colheres de sopa de queijo ralado

Ingredientes da base:

- 1 folha de massa quebrada



Quiche de casca de abóbora

Preparação

Recheio:

- Fazer um refogado com os ingredientes e colocá-los sobre a massa quebrada.

Creme:

- Bater todos os ingredientes no liquidificador e colocar sobre o recheio. Levar ao forno médio (180°C) até dourar.

Salada surpresa

🍴 Fácil 🧑 variável, mediante a quantidade de sobras

Ingredientes

- Sobras de carne ou peixe
- Sobras de arroz/massa cozida
- Legumes a gosto
- Fruta a gosto
- Frutos secos a gosto



Salada surpresa



Preparação

- Desfiar a carne/peixe e colocar numa saladeira.
- Juntar fruta cortada em pequenos pedaços .
- Juntar os legumes cortados em pequenos pedaços (aproveitar a última cenoura, o último tomate, as 3 folhas de alface ou o rabanete que, por si só, já não dá para uma salada).
- Se gostar, colocar alguns frutos secos (avelãs, nozes, pistácios, pinhões,...).
- Misturar tudo muito bem e servir.
- Temperar, no prato, com um molho vinagrete ou molho de iogurte natural.

Nota: Não é necessário acrescentar sal!

sobremesas



Bolo de casca de banana

🍴 Fácil 👤 8 Pessoas

Ingredientes

- 2 chávenas de casca de banana madura
- 4 ovos
- 2 chávenas de açúcar
- 3 chávenas de farinha de trigo
- 4 colheres de sopa de margarina
- 2 colheres de sopa fermento
- canela em pó q.b.
- ½ chávena de água



Bolo de casca de banana



Preparação

- Bater no liquidificador a casca de banana e a água e reservar.
- Na batedeira, juntar as gemas, o açúcar e a margarina até obter uma mistura homogénea.
- Juntar as cascas de banana, a farinha e fermento e bater.
- Com cuidado, envolver nesta mistura as claras batidas em castelo e polvilhar com canela.
- Colocar numa forma untada e levar ao forno pré-aquecido a 180°C por 30-35 minutos.

Nota: Com a banana madura pode fazer-se um batido com leite ou juntar com sumo de laranja, no liquidificador.

Bolo de casca de limão

🍴 Fácil 🧑 12 Pessoas

Ingredientes

- 400g de limão
- 7 ovos
- 280ml de óleo alimentar
- 280g de açúcar
- 200g de farinha de trigo
- 10g de fermento em pó



Bolo de casca de limão



Preparação

- Bater o limão com casca e cortado em rodela, com o óleo e os ovos no liquidificador.
- Acrescentar a farinha de trigo, o açúcar e bater novamente. Por último acrescentar o fermento.
- Untar uma forma com margarina e farinha, colocar a massa e levar ao forno.

Bolo de cascas de abacaxi

🍴 Médio 👤 12 Pessoas

Ingredientes

- 300g de casca de ananás
- 280g de açúcar
- 200g de farinha de trigo
- 4 claras de ovo
- 7 gemas de ovo
- 5g de fermento em pó



Bolo de cascas de abacaxi



Preparação

- Para obter o caldo de casca do abacaxi, retirar as cascas de um abacaxi e ferver em 4 chávenas de água cerca de 20 minutos. Reservar.
- Bater as claras em neve, misturar as gemas e continuar bater.
- Misturar aos poucos o açúcar e a farinha de trigo, sem parar de mexer. Acrescentar o fermento e uma chávena de caldo de casca de abacaxi. Misturar bem e cozer numa forma untada em forno moderado.
- Depois de cozido, colocar num prato e furar com um garfo e cobrir com o restante caldo da casca do abacaxi com 1 colher de sopa de açúcar.

Bolo de casca de abóbora com chocolate

🍴 Fácil 👤 10 Pessoas

Ingredientes

- 300g de açúcar
- 200g de chocolate culinária
- 200g nata UHT
- 200g de casca de abóbora
- 3 ovos
- 150g farinha de trigo
- 150g farinha maizena
- 140ml óleo alimentar
- 100g creme vegetal para barrar
- 60ml de leite meio gordo
- 5g de fermento em pó



Bolo de casca de abóbora com chocolate



Preparação

Massa:

- Bater no liquidificador as cascas, ovos e óleo. À parte, peneirar numa tigela a farinha, maizena, açúcar e fermento.
- Juntar a mistura no liquidificador e misturar muito bem.
- Untar um tabuleiro médio com creme vegetal para barrar e farinha, colocar a mistura e levar para cozer em forno médio.

Cobertura:

- Misturar todos os ingredientes e levar ao lume até ferver e reserve.
- Depois do bolo cozido, espalhar esta cobertura por cima e deixar arrefecer.

Brigadeiros de cenoura com casca

🕒 Fácil 🧑 4 Pessoas

Ingredientes

- 150g de cenoura crua
- 100g de coco seco ralado
- 100ml de leite em pó
- 70g açúcar
- 30g de farinha maizena
- 25g creme vegetal para barrar



Brigadeiros de cenoura com casca



Preparação

- Bater no liquidificador a cenoura com casca, a água, o leite em pó, a maizena e o açúcar até que todos os ingredientes estejam incorporados.
- Transferir para um tacho, juntar a margarina e levar ao lume, mexer até aparecer o fundo da panela.
- Colocar num prato levemente untado. Deixar arrefecer.
- Com as mãos untadas, fazer bolinhas e passar pelo coco ralado.

Bolo de cascas de frutas

🍴 Médio 🧑 12 Pessoas

Ingredientes

- 500g de farinha de trigo
- 250ml de leite de vaca meio gordo
- 240g de açúcar
- 7 gemas de ovo
- 4 claras de ovo
- 100g de casca de manga
- 100g de casca de banana
- 100g de casca de maçã
- 25g de creme vegetal para barrar
- 5g de fermento em pó



Bolo de cascas de frutas



Preparação

- Bater no liquidificador as cascas com o leite, coar e reservar.
- Bater as gemas, manteiga e açúcar. Acrescentar as cascas liquidificadas, farinha, fermento, sal e misturar bem.
- Por último colocar as claras batidas em castelo. Misturar tudo e cozer numa forma untada com creme vegetal para barrar.

Tarte de casca de laranja

🍴 Médio 👤 10 Pessoas

Ingredientes

- 1kg de casca de laranja
- 2 ovos
- 300g de açúcar
- Massa areada



Tarte de casca de laranja



Preparação

- Descascar as laranjas, reservar as cascas onde vão ser raladas, de seguida colocar na água de 1 dia para o outro e durante o dia mudar várias vezes a água (para tirar o amargo da casca).
- No dia seguinte cozer as cascas sem açúcar com um pouco de água. Depois de bem cozidas triturar tudo muito bem, juntar os ovos e por fim o açúcar, de onde se vai obter um creme.
- Untar uma tarteira com massa areada e levar ao forno durante 30 minutos a 180°C.

Torta de casca de laranja

🍴 Fácil 👤 10 Pessoas

Ingredientes

- 1kg de casca de laranja
- 300g de açúcar
- 300g de farinha de trigo
- 2 ovos



Torta de casca de laranja

Preparação

- Descascar as laranjas e de seguida colocar em água. Durante o dia mudar a água várias vezes (para tirar o amargo da casca). Cozer as cascas em água.
- Depois de bem cozidas triturar tudo muito bem, juntar os ovos, o açúcar, a água e a farinha.
- Untar um tabuleiro e levar ao forno durante 30 minutos a 180ª C.

Geleia de casca de abacaxi

🍴 Fácil 🧑 variável



Ingredientes

- 600g de açúcar
- 400g de casca de abacaxi

Preparação

- Colocar as cascas de abacaxi a cozer em água. Coar a água da cozedura e adicionar o açúcar.
- Deixar ao lume brando até formar o ponto geleia.

Geleia de cascas de frutas

🍴 Fácil 🧑 variável



Ingredientes

- 350g de açúcar
- 150g de casca de manga
- 150g de casca de maçã

Preparação

- Colocar as cascas das variadas frutas em água a cozer, coar.
- Adicionar o açúcar a água da cozedura e levar em lume brando, até formar o ponto geleia.

Geleia de casca de laranja

 Fácil  variável



Ingredientes

- 600g de açúcar
- 400g de casca de laranja

Preparação

- Colocar as cascas da laranja a cozer em água.
- Coar a água da cozedura e adicionar o açúcar.
- Deixar ao lume brando até formar o ponto geleia.

Bolo de laranja com casca

🕒 Fácil 👤 8 Pessoas

Ingredientes

- 2 Laranjas grandes e inteiras
- 4 Ovos
- 1 ½ Copos* de Açúcar
- ½ Copo* de Óleo de milho ou girassol
- 2 Copos* de Farinha de trigo
- 2 Colheres (sobremesa) Sementes de Chia
- 1 Colher (sobremesa) Fermento pó

* Copo de 200ml



Bolo de laranja com casca

Preparação

- Lavar muito bem as laranjas. Não descascar as laranjas. Uma laranja cortar em 4 partes para retirar as sementes e depois picar para o copo do liquidificador ou outro recipiente (se utilizar a varinha mágica). A segunda laranja, raspar e reservar as raspas, cortar ao meio e retirar o sumo (reservar). Picar o que sobrou da laranja e juntar à primeira laranja.
- Misturar os ovos, o açúcar e o óleo às laranjas. Triturar tudo até obter uma massa homogénea.
- Em outro recipiente adicionar a farinha de trigo, as sementes de chia e o fermento, misturar e acrescentar a mistura anterior. Mexer bem todos os ingredientes.
- Untar uma forma (furo no meio) com um pouco de margarina e polvilhar farinha de trigo.
- Deitar a massa para a forma e assar em forno médio (180°C) por aproximadamente 40 minutos. Depende da potência de cada forno. Quando espetar um palito e este sair limpo, o bolo estará assado.

Cobertura:

- Depois de desenformar o bolo, ainda quente, regar com o sumo e decorar com as raspas.

bebidas



Batido verde

🍴 Fácil 🧑 variável, consoante a água que adicionar

Ingredientes

- 2 talos de aipo
- 2 talos de alface ou de couve
- 4 folhas de espinafres
- ½ maçã verde com casca
- ½ banana
- 1 kiwi
- Gotas de limão
- 1 colher de sopa de sementes de linhaça/chia
- Água q.b. para diluir



Batido verde



Preparação

- Bater tudo no liquidificador e beber logo depois de preparado.
- Pode juntar gelo para ficar bem fresco.

Sumo de cascas de abacaxi

🕒 Fácil 🧑 4 Pessoas

Ingredientes

- Casca de 1 abacaxi
- 1 litro de água
- 6 folhas de hortelã



Sumo de cascas de abacaxi



Preparação

- Lavar bem a casca do abacaxi.
- Adicionar a água no liquidificador, a casca do abacaxi e a hortelã.
- Coar e sirva fresco.

Batido de banana e iogurte

🍴 Fácil 🧑 1 Pessoa

Ingredientes

- 1 banana madura
- 1 iogurte líquido de aromas (200ml)
- 3 bolachas tipo Maria
- Canela q.b.
- 1 folha de manjeriço



Batido de banana e iogurte



Preparação

- Cortar a banana em rodelas;
- Misturar todos os ingredientes (banana, iogurte e bolachas) no liquidificador, até à consistência desejada;
- Colocar num copo alto, polvilhar com canela e colocar uma folha de manjeriço.

Água aromatizada

🕒 Fácil 👤 5 Pessoas

Ingredientes

- 1 litro de água
- 1 dióspiro (apenas a casca)
- 1 tangerina (apenas a casca)
- 1 ramo (pequeno) de alecrim



Água aromatizada



Preparação

- Ferver por 5 minutos as cascas das frutas.
- Desligar o lume e acrescentar o ramo de alecrim.
- Deixar tampado por aproximadamente 10 minutos.
- Coar e servir. Quente, morna, fria ou fresca.
- Não necessita adoçar.



Reduza o desperdício alimentar!

*Um conselho da
Associação Portuguesa dos
Nutricionistas*

Ficha técnica

Título: Livro de receitas com sobras e desperdício de alimentos reutilizáveis

Direcção Editorial: Helena Ávila M.

Concepção: Helena Real

Corpo redactorial: Alexandra Lima, Alexandre Fernandes, Catarina Cordes, Helena Real, Joana Pereira Ribeiro, Mariana Barbosa, Marisa Oliveira, Nutricionistas Euresst Portugal, Regina Afonso, Sérgio Monteiro, Susana Ferreira

Propriedade: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Redacção: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Imagem: Helena Real

Agradecimento: Aos associados da APN que cederam as receitas deste livro



ISBN: 978-989-8631-12-1

Novembro de 2013

© APN