

Cozinhar
sem
Desperdício Alimentar

Introdução

Este livro surgiu no âmbito de um trabalho de integração disciplinar alusivo ao tema Alimentação Saudável, na disciplina de Português.

Foi feita a pesquisa e recolha de receitas que conciliaram o tema principal - Alimentação Saudável - e o alerta para a consciencialização da importância em reduzir o desperdício alimentar, apresentando soluções simples para o quotidiano nas nossas casas.

Na recolha de algumas das receitas, contamos com o contributo de algumas mães de alunos das turmas.

Agradecemos a colaboração da família e das mães.

FRANGO À BRÁS

Ingredientes:

sobras de frango assado
azeite, cebola e alho (a gosto)
batata frita palha (1 pacote)
ovos 2
noz moscada qb
sal qb
pimenta qb
mostarda qb
azeitonas e salsa para enfeitar (opcional)

Preparação:

Fazer um refogado com o azeite, cebola e alho picados. Juntar as sobras de frango assado desfiado e deixar tomar sabor. Juntar a batata palha. Bater os ovos num recipiente à parte e adicionar ao preparado anterior, mexendo tudo muito bem. Temperar com um pouco de mostarda e retificar o sal e a pimenta. Enfeitar com azeitonas e salsa.

Isabela Soares, Isa Antunes, Leonor Madeira 6ºD

QUICHE COM RESTOS DE FRANGO

Ingredientes:

embalagem de massa folhada
espinafres picados
pimento vermelho
cogumelos
milho
azeite
um dente de alho picado
3 ovos
1 pacote de natas
restos de frango
sal e pimenta q.b

Preparação:

Aquecer o forno a 170°C. Forrar uma tarteira (de fundo falso) com a massa. Numa frigideira, saltear os espinafres, o pimento, os cogumelos, milho e alho picado em azeite. Numa tigela, bater bem os ovos com as natas com a ajuda de um garfo. Juntar os restos de frango desfiado, a mistura salteada, sal e pimenta. Envolver bem. Deitar o preparado na forma, previamente forrada com a massa. Levar ao forno durante 30 minutos.

(receita da mãe - Diana Franco 6ºE)

QUICHE de LEGUMES e FRANGO

tempo: 35 minutos quantidade: 4 pessoas

Ingredientes:

- Frango cozido (podem ser sobras de frango ou de outras carnes ou peixes)
- Legumes variados cozidos (podem ser sobras: cenoura, brócolos, couve-flor, milho, batata-doce, alho francês, ervilhas, repolho, etc.)
- 1 Massa Quebrada
- 1 Cebola
- 2 Dentes de Alho
- 2 Ovos
- 1 Copo leite
- Sal e pimenta a gosto
- 3 colheres (sopa) de Azeite

Preparação:

- Fazer um refogado com a cebola, o alho e o azeite.
- Deitar os legumes e salteá-los no refogado, juntar o frango.

- Numa tarteira colocar a massa quebrada.
- Colocar o salteado na tarteira, sobre a massa quebrada, espalhando bem.
- Bater os ovos com o leite e temperar com sal e pimenta e verter na tarteira, a cobrir o salteado.
- Levar ao forno, pré aquecido a 200°C, aproximadamente 20 minutos até dourar.

BOM APETITE!

(receita da mãe - Pedro Ramos, Vicente Bairros 6ºE)

LASANHA

(para 6 pessoas)

Ingredientes:

Massa de lasanha (4 por camada)

Carne picada mista (sobras)

Natas magras (à escolha)

Queijo ralado (à escolha)

Preparação:

Em primeiro lugar passar a massa por água e meter no fundo do tabuleiro. De seguida, colocara carne e as natas por cima e depois acrescentar o queijo ralado.

Repetir em várias camadas o processo.

Quando acabarmos e só levarmos ao forno.

Cristiana Faria,

Constança Rodrigues

Mariana Bastos 6ºD

QUICHE de FRANGO com LEGUMES

INGREDIENTES

- 250 g de farinha
- manteiga
- massa folhada
- 2 ou 3 ovos
- 0,5 dl de água
- 1 pitada de sal
- 500 g de restos de frango desfiado
- 600g brócolos
- 3 cenoura
- 1 dl de leite salsa qb
- noz-moscada

MODO DE PREPARAR

Descasque e lave as cenouras em rodelas, lave os brócolos e leve tudo a cozer em água com sal, depois de cozidos deixe arrefecer. Ligue o forno a 180 ° C. Coloque a massa folhada numa tarteira untada com manteiga, pique o fundo da massa com um garfo.

Coloque no interior o frango desfiado, espalhe as cenouras por cima, os brócolos e o frango.

Misture os ovos com leite e salsa picada, tempere com noz-moscada, deite na tarteira e leve ao forno durante 35 minutos.

(receita da mãe - Simão Franca 6ºD)

EMPADÃO de SOBRAS

Para aproveitar as sobras de carne, seja de frango assado ou bifes, assim como sobras de vegetais que estejam no frigorífico.

4 pessoas | 15 min | Fogão e forno: 10 + 10 min

Ingredientes:

500g de carne

½ chouriço

1 cebola

1 dente de alho

2 cenouras

6 batatas grandes

Brócolos qb

2 colheres de azeite

Sal e pimenta qb

Polpa de tomate, a gosto

1 copo de vinho branco

1 copo de leite 1 ovo

Preparação:

1.º Passo - Descasque as batatas e coloque-as num tacho a cozer com água e sal. Descasque e pique as cebolas e o dente de alho, comece a fazer um refogado com o azeite. Descasque as cenouras e numa picadora triture as sobras de carne, o chouriço, as cenouras e os brócolos. Quando a cebola estiver refogada, misture o triturado e a polpa de tomate e tempere com sal e pimenta, deite o vinho, tape a panela e deixe cozinhar um pouco.

2.º Passo - Veja se as batatas já estão cozidas e triture, junte o leite até obter um puré cremoso.

-Pré aqueça o forno a 200º.

3.º Passo - Numa assadeira ou pirex, coloque uma camada de puré. Em seguida, coloque o preparado de carne e legumes e depois novamente uma camada de puré. Bata o ovo e pincele antes de ir ao forno a alourar durante 10 minutos.

No final sirva com uma salada de alface e tomate.

(receita da mãe - Maria Rita Costa 6ºE)

Tarte Salgada de Sobras de Carne

Dificuldade: Media | Tempo de Preparação: 20 Minutos Tempo de confeção: 45 Minutos | Quantidade: 2 a 3 pessoas

Ingredientes

(para uma tarte pequena)

Massa:

150 Gramas de farinha,
60 Gramas de manteiga
2 Colheres de sopa de água
Sal q.b.

Recheio:

½ Chávena de sobras de carne já cozinhadas
1 Cebola pequena
1 Dente de alho
Azeite q.b.
2 Ovos
100 ML de natas
50 Gramas de queijo ralado Sal e pimenta q.b.

Modo de preparação:

- Comece por preparar a massa. Num robot de cozinha (ou à mão), misture a farinha com o sal, a manteiga e a água e misture até obter uma massa lisa e homogénea.
- Forre com a massa uma forma de tarte de fundo a movível (ou outra que tenha disponível), não se esquecendo de forrar o fundo e os lados.
- Pique o fundo com um garfo e leve ao forno previamente aquecido a 180° C durante cerca de 15 minutos, pré-cozinhando a massa.

Entretanto prepare o recheio:

- Pique a cebola com o dente de alho e leve a refogar num pouco de azeite.
- Junte depois as sobras de carne (podem ser sobras de outra coisa qualquer) também picadas e envolva bem.
- Retire e deixe arrefecer um pouco.
- Retire a massa da tarte do forno e recheie com o preparado de carne, espalhando bem.

- Por cima disponha um pouco de queijo ralado.
- Bata os dois ovos com as natas e tempere a gosto com um pouco de sal e pimenta.
- Verta sobre o recheio da tarte, e leve novamente ao forno a 180° C durante cerca de 30 minutos até que o recheio fique firme e dourado.
- Sirva com uma salada verde ou legumes salteados.

*(in: Quarentena. 5 receitas de pratos feitos com restos de ... -
MAGG)*

Mateus Ferreira 6ºE

QUICHE DE FRANGO E COGUMELOS

Ingredientes:

1 embalagem de massa folhada redonda, 2 ovos, 1 pacote de natas para culinária, Sal qb, Pimenta qb, 1 Cebola roxa, 200g de cogumelos *porcini*, 200g de sobras de frango assado desfiado, 50g de espinafres frescos.

Preparação:

Numa tigela misturar o frango já desfiado, a cebola cortada em rodela muito finas, os ovos, as natas e os cogumelos laminados. Tempere com sal e pimenta a gosto. Envolver bem todos os ingredientes. Unte uma forma redonda, coloque a massa, pique o fundo com um garfo e deite o preparado anterior. Espalhe os cogumelos por cima do preparado e leve ao forno previamente aquecido a 180° durante cerca de 25 minutos.

(in: <https://www.thekitchn.com/how-to-make-a-fool-proof-quiche-168459>)

Josué Mónica 6ºE

Batata Gratinada com Queijo

40 Min / Fácil / 2 Doses

Ingredientes:

Mistura de queijos para gratinar 60g; Natas magras 200ml; Noz moscada; Pimenta; Sobras de batata cozida 250g; Curgete 50g; Sementes de sésamo

Preparação: Pré-aqueça o forno a 180 C. Misture o queijo com as natas e tempere com uma pitada de noz-moscada e de pimenta.

Corte as batatas e a curgete em rodelas muito finas, e disponha-as num recipiente de forno, em camadas alternadas com a mistura de queijos.

Polvilhe com as sementes de sésamo e leve ao forno cerca de 30 minutos ou até gratinar.

Sirva como acompanhamento de carnes ou aves assadas.

(in: <https://www.pingodoce.pt/receitas/batata-gratinada-com-queijo>)

Leonor Antunes 6ºE

SOBRAS DE BACALHAU

Ingredientes:

Sobras de bacalhau; 2 dentes de alho picados; 4 colheres de sopa de azeite; 500 g de molho bechamel; 2 cebolas fatiadas; 1 pimentos as fatias; 1 embalagem de cenoura ralada; 1 molho de coentros picados; 1 courgete cortada aos cubos; 300 g brócolos; queijo parmesão ralado; sal e pimenta q.b.

Preparação

- Refogue a cebola e o alho numa frigideira grande com as 4 colheres de azeite. Quando a cebola estiver translúcida, junte a cenoura ralada e deixe cozinhar durante 5 minutos.
- Acrescente os brócolos e em seguida adicione a courgete e o pimento. Envolve bem e deixe cozinhar por 5 minutos.
- Adicione as lascas de bacalhau, os coentros picados e o molho bechamel. Misture tudo e deite num prato para levar ao forno.
- Polvilhe com queijo parmesão e leve ao forno por cerca de 20 minutos ou até estar dourado. Está pronto a servir.

Bom apetite!

(In: www.iglo.pt/receitas/receitas-de-bacalhau-fresco/)

Eva Torres Jorge 6ºF

BOLO DE CASCA DE BANANA

Ingredientes

4 Cascas de banana bem lavadas 2 ovos 2 Chávenas de leite 1 e 1/2 Chávena de açúcar 1 Colher de sopa de margarina 3 chávenas de farinha 1 Colher de sopa de fermentos

Preparação

Bata no liquidificador as cascas de banana, as 2 gemas dos ovos, o leite, o açúcar e a margarina alguns minutos até obter um creme.

Num recipiente junte o preparado à farinha e ao fermento. Mexa bem e por fim envolva as claras que bateu em castelo.

Unte uma forma e vaze o preparado, pode enfeitar com banana cortada as rodelas por cima.

Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus, durante 30 a 40 minutos.

*(in: receita original na aplicação Pinterest -
<https://br.pinterest.com/>)*

Valentim Pestana 6ºE

TARTE DE MORANGO

6 pessoas (aproximadamente)

Ingredientes

300 gramas de bolacha maria;
100 gramas de manteiga amolecida;
1 lata de leite condensado;
5 decilitros de leite;
2 decilitros de natas; 3 gemas;
2 colheres de farinha maizena;
Raspa da sobra da casca de limão;
300 gramas de morango;
1 saqueta de gelatina de morango.

Preparação

Ligue o forno a 180 graus. Triture a bolacha na picadora até ficar tipo pão ralado, deite-a para a tigela, junte a manteiga amolecida e misture bem. Deite no fundo de uma tarteira de fundo amovível e espalhe bem de modo a que a massa cubra também as laterais da tarteira e pressione bem. Pique depois com um garfo e leve ao forno durante 15 minutos .

Prepare o recheio

Deite o leite condensado para um tacho, junte as gemas, a farinha maisena, o leite e a casca de limão, misture e leve ao lume mexendo sempre até ferver e obter um creme grosso.

Retire do lume, adicione as natas e mexa delicadamente até ficar um creme liso.

Retire a tarteira do forno, deite o creme do recheio por cima e deixe arrefecer.

A cobertura

Prepare a gelatina como indica a embalagem e deixe-a arrefecer.

Lave e arranje os morangos, seque-os, corte-os em rodelas, disponha-as por cima do creme, junte a gelatina e leve ao frio até solidificar.

Antes de servir, passe rapidamente a tarteira por água quente, abra, retire o aro e sirva a tarte fresca.

<https://www.teleculinaria.pt/receitas/doces-e-sobremesas/tarte-de-morangos-3/>

Francisco Valentim 6ºD

ÁGUA AROMATIZADA de CASCAS de CITRINOS e MEL

Ingredientes

1 jarro de litro, Cascas de 1 laranja, 1 limão, 1 lima , 2 ramos de manjerição (mais uma vez, não desperdice o caule), 1 colher de sopa de mel , gelo a gosto.

Preparação:

Lava muito bem as cascas dos citrinos e o manjerição. Retira a parte branca das cascas.

Coloca as cascas dos citrinos no jarro, juntamente com o mel.

Macerar ligeiramente caso pretendas um sabor mais intenso. Adiciona água e o manjerição.

Deixa refrescar durante 2 horas no frigorífico.

Retira, coloca o gelo e serve.

<https://www.wearephenix.com/pt->

[pt/blog/2020/08/26/bebidas-de-verao-com-talos-e-cascas/](https://www.wearephenix.com/pt/blog/2020/08/26/bebidas-de-verao-com-talos-e-cascas/)

Maria Lourenço e Rodrigo Pinto 6ºF

INDICE

Introdução

| | |
|---|------|
| Frango à Brás | p. 2 |
| Quiche com restos de frango | p.3 |
| Quiche de legumes e frango I | p.4 |
| Lasanha | p.6 |
| Quiche de frango com legumes II | p.7 |
| Empadão de sobras | p.9 |
| Tarte salgada de sobras de carne | p.11 |
| Quiche de frango com cogumelos | p.14 |
| | |
| Batata gratinada com queijo | p.15 |
| Sobras de bacalhau | p.16 |
| | |
| Bolo de casca de banana | p.17 |
| Tarte de morango | p.18 |
| | |
| Água aromatizada com cascas de citrinos e mel.. | p.20 |

BOM APETITE!

6ºD, 6ºF, 6ºE

profª Suzana Vicente