

**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/](http://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 rodela 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/>)*

# 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 rodela, 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