

COMO ASSIM: **REDUÇÃO DO DESPERDÍCIO ALIMENTAR**

smas torres vedras

Pesco
ESCOLA DE SERVIÇOS E COMÉRCIO DO OESTE

Título Como Assim: Redução do Desperdício Alimentar - Receitas

Iniciativa SMAS de Torres Vedras e Escola de Serviços e Comércio do Oeste

Autoria Alunos da turma CP10 do Curso Técnico de Cozinha/Pastelaria

Revisão SMAS de Torres Vedras - Márcia Teodoro e Rita Caetano

Fotografia Câmara Municipal de Torres Vedras

Separadores Gráficos Alunos da turma CP10 do Curso Técnico de Cozinha/Pastelaria, desenvolvidos na disciplina de Matemática ao abrigo do projeto MATEMarte

Capa e Paginação Câmara Municipal de Torres Vedras

Edição SMAS de Torres Vedras

Impressão A3 - Artes Gráficas Lda.

Depósito legal 558378/25

Tiragem 900 exemplares

1.ª Edição, Torres Vedras, janeiro de 2026

smas torres vedras

câmara municipal TORRES VEDRAS

Pesco ESCOLA DE SERVIÇOS E COMÉRCIO DO OESTE

www.smastv.pt smastvedras smastorresvedras

PONTO DE PARTIDA

Com o objetivo de promover a consciência ambiental e o combate ao desperdício alimentar, os SMAS de Torres Vedras desafiaram os alunos da turma CP10 do Curso Técnico de Cozinha/ Pastelaria da ESCO a criar receitas criativas e sustentáveis, recorrendo a alimentos ou partes de alimentos que normalmente seriam descartados.

O desafio procurou desenvolver competências técnicas e criativas, sensibilizando para a importância da valorização dos alimentos e da redução do desperdício no dia a dia.

O desperdício alimentar é um problema global que afeta toda a cadeia de produção e consumo - desde o cultivo até ao prato. Grande parte dos alimentos desperdiçados acabam em aterros sanitários, onde a sua decomposição liberta metano, um gás de elevado impacto no aquecimento global. Além disso, desperdiçam-se recursos como água, energia e solo, bem como o esforço investido na produção.

Em muitas partes do mundo, enquanto grandes quantidades de alimentos são descartadas, ainda existem milhões de pessoas em situação de vulnerabilidade alimentar. O desperdício alimentar representa uma falha na distribuição de recursos e na gestão de alimentos, o que poderia ajudar a combater a fome. Além disso, o desperdício também representa uma perda financeira significativa, tanto para consumidores como para empresas. Desperdiçar alimentos, especialmente num mundo onde muitas pessoas não têm acesso a uma nutrição adequada, é uma questão ética importante.

Para além destas iniciativas com o público escolar, os SMAS de Torres Vedras estão a implementar o programa "Torres Vedras + Bio", com a mensagem "Separa o que não é lixo", que promove a correta separação de resíduos alimentares em Torres Vedras, através da instalação de contentores específicos na cidade e concelho, contribuindo para a redução do desperdício e para a valorização dos biorresíduos.

Paralelamente, desenvolvem também o programa "Compostar é Valorizar", que fomenta a prática da compostagem doméstica e comunitária, disponibilizando compostores às famílias. Estes programas reforçam o compromisso dos SMAS de Torres Vedras em promover práticas sustentáveis e de economia circular no concelho.

DESPERDÍCIO ALIMENTAR: COMO ASSIM?

Cascas de legumes, frutas e outras sobras podem ser aproveitadas para receitas criativas. Em cada receita encontrará, assinalados a cor , os ingredientes salvos do desperdício.

Reinvente o que iria para o lixo, poupe dinheiro, cozinhe com imaginação e ajude a cuidar do planeta!

ÍNDICE

Entradas

Azevinhos de Natal	8
Batata Ducheese	9
Bolinhas de carne com legumes	10
Bolinhas de peixe com arroz	11
Bruschettas de tomate e oregãos	12
Creme de laranja e cenoura	13
Crostinis com patê de legumes	14
Pickes de legumes	15

Peixe

Açorda de peixe	18
Arroz de Peixe	19
Bacalhau de 26 de dezembro	20
Bacalhau com Natas	22
Empadão de arroz com estufado de atum e cascas de legumes	24
Empadão de caldeirada	26
Risoto à moda do pescador	28
Trouxa de salmão em folha de alho françês	30

Carne

Arroz de Aves 34
Brás de legumes com frango e cogumelos 35
Dom Quixote 36
Mar de carne colorido 38
Salada fresca de massa com fiambre 40
Semi Carbonara 41
Salteado de arroz e frango 42
Sandes de cozido Síria 44

Vegetariano

Arroz palhaço com chamuças 48
Hamburguer de grão com salada de rebentos de soja e rabanete 50
Hamburguer de legumes salteados e grão cozido 52
Mil folhas de legumes 53
Pimentos recheados com lentilhas 54
Trouxas com arroz frito 55

Sobremesa

Banoffee 58
Bolo de cenoura 60
Bolo de mel e pera 61
Chocobafa mousse 62
Panquecas de banana e aveia 63
Parfait de pera 64
Pudim de reis 65
Puré de maçã, pera e canela 66
Torta de laranja 67

ENTRADAS



AZEVINHOS DE NATAL

Porção: 4 pax.
Tempo de preparação: 40 minutos

Ingredientes

250 g sobras baguete dura

170 g queijo chèvre

100 g nozes

150 g casca de laranja

5 g agar-agar

200 g frutose

12 ml sumo de limão

Preparação

Pré-aqueça o forno a 180ºC.

Confeção

1 Comece por reaproveitar as cascas da laranja, cortando-a em Juliana. Junte a frutose e misture.

2 Regue as tiras de laranja com o sumo de limão e adicione agar-agar, envolvendo cuidadosamente.

3 De seguida transfira o preparado para uma taça. Coloque no frigorífico durante 1 hora até ficar solidificado.

4 Depois de solidificado, coloque no robô e triture, até obter um gel cremoso e reserve.

5 De seguida, começe por cortar a baguete em fatias e disponha num tabuleiro forrado com papel vegetal.

6 Regue com um fio de azeite e coloque oregãos por cima do pão, leve ao forno a gratinar até ficarem douradinhos e crocantes.

7 De seguida, comece por cortar o queijo de cabra em fatias e disponha por cima das fatias de pão.

8 Para finalizar, coloque o gel e as nozes picadas por cima do queijo e sirva.

Informação nutricional

	Total	Por dose (1 pessoa)	% VRN (*) dose
Valor calórico total (Kcal)	2579	645	32
Proteínas (g)	103	26	52
Lípidos (g)	168	42	60
Hidratos de Carbono (g)	159	40	15
Açúcares (g)	22	6	6
Fibra (g)	35	9	
Sódio (mg)	3087	772	39
Sal (g)	7	2	31

(*) Valores diários de referência com base numa dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ.



BATATA DUCHEESE

Porção: 7 pax.

Tempo de preparação: 40 minutos

Ingredientes

- sobras de batata cozida
- 40 g manteiga
- 1 un. ovo
- 3 g pimenta
- 2 g noz-moscada

Preparação

Se a batata tiver casca, tirar a casca.

Com um passevite ou esmagador processe a batata.

Separe a clara do ovo da gema.

Pré-aqueça o forno a 220ºC.

Confeção

1 Misture a batata esmagada com a manteiga e a gema e incorpore tudo.

2 Junte os temperos.

3 Coloque a batata numa saco de pasteleiro com um bico da sua preferência.

4 Num tabuleiro de ir ao forno, forrado com papel vegetal, faça pequenas espirais com a batata.

5 Leve ao forno até dourar.

Informação nutricional

	Total	Por dose (1 pessoa)	% VRN (*) dose
Valor calórico total (Kcal)	832	119	6
Proteínas (g)	20	3	6
Lípidos (g)	40	6	8
Hidratos de Carbono (g)	94	13	5
Açúcares (g)	8	1	1
Fibra (g)	9	1	
Sódio (mg)	879	126	6
Sal (g)	2	0	6

(*) Valores diários de referência com base numa dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ.

BOLINHAS DE CARNE COM LEGUMES

Porção: 4 pax.

Tempo de preparação: 20 minutos

Ingredientes

250 g desperdício de carne

250 g desperdício de legumes

100 g cebola

2 un. ovo

10 g dentes de alho

200 g pão duro

1 L óleo

5 g pimenta

5 g sal

Informação nutricional

	Total	Por dose (1 pessoa)	% VRN (*) dose
Valor calórico total (Kcal)	1261	315	16
Proteínas (g)	88	22	44
Lípidos (g)	41	10	15
Hidratos de Carbono (g)	127	32	12
Açúcares (g)	14	3	4
Fibra (g)	17	4	
Sódio (mg)	3829	957	48
Sal (g)	10	2	40

(*) Valores diários de referência com base numa dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ.



Preparação

Descasque a cebola e o alho, em seguida pique.

Desfie a carne.

Corte os legumes em pedaços pequenos.

Triture o pão duro para obter pão ralado.

Confeção

1 Na frigideira coloque a carne desfiada e os legumes com o alho, cebola e retifique os temperos.

2 De seguida, junte o ovo e misture os ingredientes até ficar tudo unido.

3 Molde a massa para formar bolinhas.

4 Deixe repousar no congelador cerca de 10 a 15 min.

5 Passe as bolinhas por ovo e pão ralado.

6 Pré-aqueça o óleo a 180ºC.

7 Frite-as a 180º C até ficarem crocantes.

BOLINHAS DE PEIXE COM ARROZ

Porção: 4 pax.

Tempo de preparação: 40 minutos

Ingredientes

0,3 dl azeite

10 g cebola

10 g alho

250 g sobras de peixe

250 g sobras de arroz

5 g sal

450 g sobras de batata cozida

180 g farinha

2 un. ovos

1 L óleo

Informação nutricional

	Total	Por dose (1 pessoa)	% VRN (*) dose
Valor calórico total (Kcal)	2131	533	27
Proteínas (g)	97	24	48
Lípidos (g)	61	15	22
Hidratos de Carbono (g)	291	73	28
Açúcares (g)	10	3	3
Fibra (g)	16	4	
Sódio (mg)	3600	900	45
Sal (g)	9	2	39

(*) Valores diários de referência com base numa dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ.



Preparação

Desfie as sobras de peixe.

Pique o alho e a cebola.

Pese todos os ingredientes.

Confeção

1 Numa panela, aqueça o azeite em lume médio, refogue a cebola, o alho, as sobras de peixe, o arroz e o sal, deixe refogar por 2 minutos e reserve.

2 Numa tigela, misture as batatas cozidas, a farinha, os ovos e misture até ficar homogéneo.

3 Acrescente mais farinha, se necessário.

4 Molde as bolinhas, e recheie com o preparado de peixe e arroz.

5 Frite até dourar.

6 Deixe escorrer o óleo e sirva.



BRUSCHETTAS DE TOMATE E OREGÃOS

Porção: 4 pax.

Tempo de preparação: 15-20 minutos

Ingredientes

- 340 g pão duro (cacetinho)
- 125 g queijo
- 3 dente de alho
- 100 g tomate
- 5 g oregãos
- 5 ml azeite
- 5 ml vinagre balsâmico
- 5 g sal
- 5 g pimenta

Preparação

Pré-aqueça o forno a 180ºC.

Descasque o dente de alho e corte-o ao meio, corte o pão em fatias, corte o tomate e o queijo em fatias.

Confeção

1 Esfregue o dente de alho num dos lados de cada fatia de pão.

2 Nesse mesmo lado, disponha as fatias de queijo e tomate.

3 Tempere com o sal, pimenta e oregãos.

4 Forre um tabuleiro de forno com papel vegetal, disponha as fatias e leve ao forno, pré-aquecido a 180ºC, por 15-20 min.

Informação nutricional

	Total	Por dose (1 pessoa)	% VRN (*) dose
Valor calórico total (Kcal)	1428	357	18
Proteínas (g)	65	16	33
Lípidos (g)	36	9	13
Hidratos de Carbono (g)	202	50	19
Açúcares (g)	13	3	4
Fibra (g)	16	4	
Sódio (mg)	5265	1316	66
Sal (g)	13	3	55

(*) Valores diários de referência com base numa dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ.



CREME DE LARANJA E CENOURA

Porção: 4 pax.

Tempo de preparação: 5 minutos

Ingredientes

160 g laranja envelhecida

100 g cebola

15 g azeite

200 g curgete com casca

700 g cenoura

700 ml água

q.b. sal

Preparação

Lave os legumes e corte-os.

Descasque a laranja e corte em gomos. Reservar.

Confeção

1 Coloque numa panela o azeite e a cebola picada. Deixar refogar um pouco.

2 Adicione a curgete, a cenoura e a água a ferver.

3 Tempere com sal. Deixe cozinhar cerca de 20 minutos em lume médio. Desligue o lume.

4 Adicione a laranja ao preparado e triture até obter um creme.

Informação nutricional

	Total	Por dose (1 pessoa)	% VRN (*) dose
Valor calórico total (Kcal)	445	111	6
Proteínas (g)	10	3	5
Lípidos (g)	16	4	6
Hidratos de Carbono (g)	52	13	5
Açúcares (g)	49	12	14
Fibra (g)	24	6	
Sódio (mg)	428	107	5
Sal (g)	1	0	3

(*) Valores diários de referência com base numa dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ.



CROSTINIS COM PATÊ DE LEGUMES

Porção: 4 pax.

Tempo de preparação: 20 minutos

Ingredientes

500 g desperdício de pão

140 g desperdício de legumes, talos e folhas

260 g ricota fresca

2 un. dente de alho

6 gr sal

50 ml azeite

10gr oregãos

Preparação

Pré-aqueça o forno a 200ºC.

Corte o pão em pequenas fatias de igual forma.

Prepare um tabuleiro com uma folha de papel vegetal.

Informação nutricional

	Total	Por dose (1 pessoa)	% VRN (*) dose
Valor calórico total (Kcal)	2619	655	33
Proteínas (g)	69	17	35
Lípidos (g)	119	30	42
Hidratos de Carbono (g)	307	77	30
Açúcares (g)	30	8	8
Fibra (g)	22	5	
Sódio (mg)	8084	2021	101
Sal (g)	20	5	84

(*) Valores diários de referência com base numa dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ.

Confeção

1 Coloque as pequenas fatias de pão no tabuleiro e verta de igual forma um fio de azeite colocando em seguida os oregãos.

2 Leve ao forno a 200ºC por 10 minutos, antes de as retirar confirme se estão tostadas.

3 Escalde as folhas, talos e os legumes reaproveitados em água fervente por 3 minutos, de seguida esprema bem para tirar o excesso de água e reserve-os.

4 Bata no processador a ricota, o alho, o sal, o azeite, os talos e folhas da beterraba e do espinafre até obter uma pasta homogénea e um pouco espessa.

5 Finalize colocando um pouco do preparado (patê) em cima das tostas (crostinis), e sirva.

PICKLES DE LEGUMES

Porção: 6 pax.
Tempo de preparação: 20 minutos

Ingredientes

350 g vinagre de vinho branco

480 ml água

15 g gengibre cortado

1 un. estrela de anis

140 g açúcar

3 un. dente de alho

q.b. sal

750 g legumes envelhecidos

Informação nutricional

	Total	Por dose (1 pessoa)	% VRN (*) dose
Valor calórico total (Kcal)	820	205	10
Proteínas (g)	16	4	8
Lípidos (g)	4	1	1
Hidratos de Carbono (g)	157	39	15
Açúcares (g)	154	38	43
Fibra (g)	14	4	
Sódio (mg)	518	129	6
Sal (g)	1	0	5

(*) Valores diários de referência com base numa dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ.



Preparação

Corte o gengibre em palitos.

Corte o alho em lâminas.

Corte os legumes em pedaços.

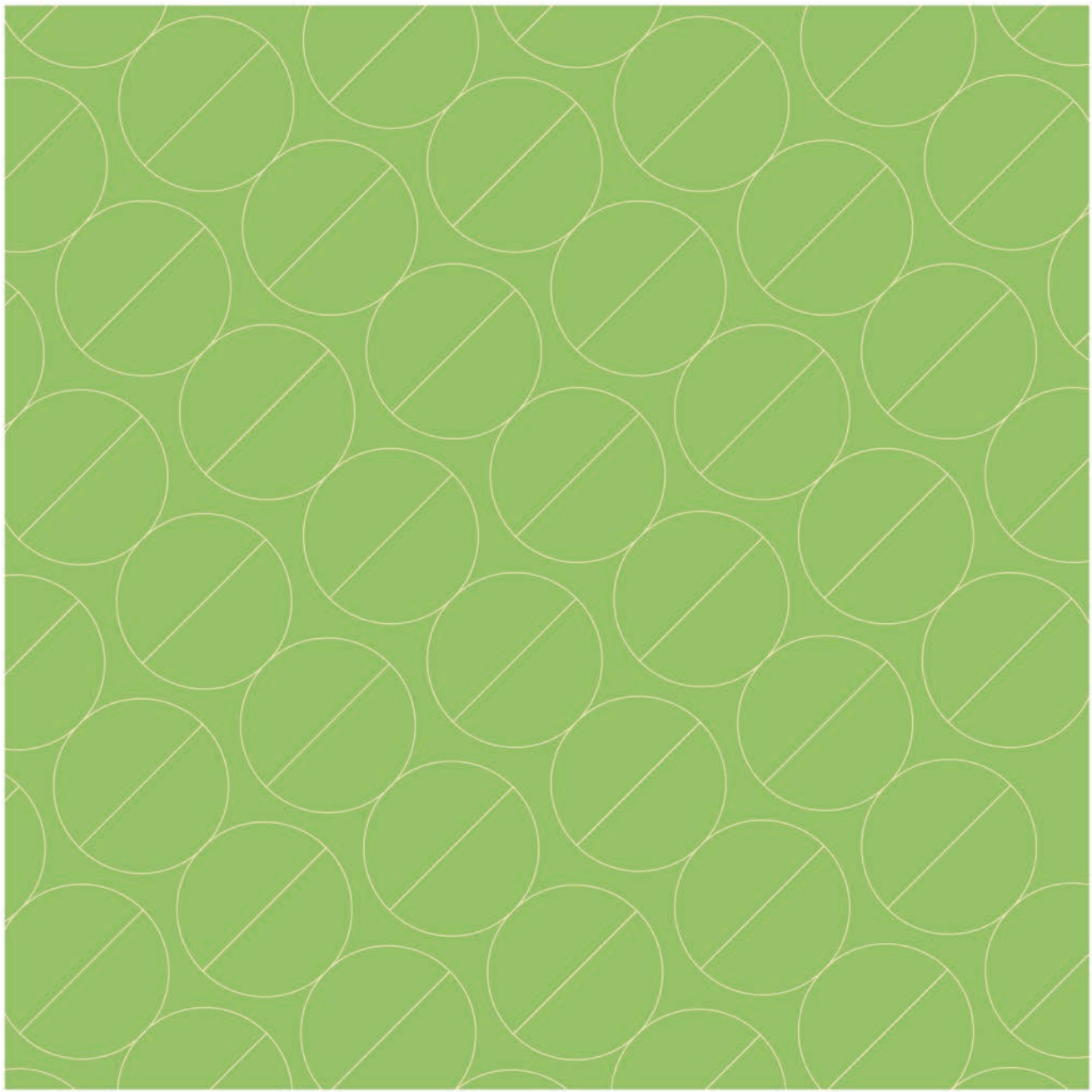
Confeção

1 Coloque no tacho o vinagre, a água, o gengibre, a estrela de anis, o açúcar, o alho e o sal e deixe ferver durante 7 minutos.

2 Adicione os legumes e deixe-os cozer.

3 Distribua por frascos previamente esterilizados com tampa hermética.

4 Reserve num local fresco e seco até ao momento de servir.



PEIXE


Receita de **Afonso Carreira**

AÇORDA DE PEIXE

Porção: 4 pax.

Tempo de preparação: 20 minutos

Ingredientes

5 g alho

10 ml azeite

500 g pão duro

50 g coentros

2 un. gema de ovos

500 ml água

600 g sobras de peixe

Preparação

Desfie o peixe.

Separe as gemas das claras e bater as gemas.

Pique o alho e os coentros.

Corte o pão em pedaços pequenos.

Comece por demolhar o pão com água.

Confeção

1 Faça um refogado com o azeite e os alhos picados.

2 Junte o pão já demolhado e escorrido ao refogado.

3 Junte o peixe e envolver.

4 Junte as gemas de ovo ao preparado.

5 No fim coloque coentros picados e envolva tudo.

6 Retifique os temperos se necessário. E sirva.

Informação nutricional

	Total	Por dose (1 pessoa)	% VRN (*) dose
Valor calórico total (Kcal)	3264	816	41
Proteínas (g)	166	42	83
Lípidos (g)	156	39	56
Hidratos de Carbono (g)	288	72	28
Açúcares (g)	11	3	3
Fibra (g)	21	5	
Sódio (mg)	3547	887	44
Sal (g)	9	2	36

(*) Valores diários de referência com base numa dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ.

ARROZ DE PEIXE

Porção: 4 pax.

Tempo de preparação: 10 minutos

Ingredientes

200 g sobras de arroz

180 g sobras de peixe (aparas)

80 g cebola

2 un. dentes de alho

5 ml azeite

6 g sal

10 g coentros

1 un. folha de louro

50 ml tomate triturado ou cozido

6 g pimenta

Informação nutricional

	Total	Por dose (1 pessoa)	% VRN (*) dose
Valor calórico total (Kcal)	627	157	8
Proteínas (g)	43	11	21
Lípidos (g)	21	5	8
Hidratos de Carbono (g)	64	16	6
Açúcares (g)	7	2	2
Fibra (g)	6	1	
Sódio (mg)	3275	819	41
Sal (g)	8	2	34

(*) Valores diários de referência com base numa dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ.

Preparação

Descongele as aparas de peixe.

Pique os dentes de alho e a cebola.

Confeção

1 Coloque o peixe num tacho com água, temperada de sal e coza-o.

2 Depois retire o peixe, passe o caldo pelo passador de rede e reserve.

3 Num tacho, aqueça o azeite e junte a cebola e os dentes de alho previamente picados, deixe refogar até murchar.

4 Adicione o tomate e a pimenta e deixe cozinhar cerca de 5 minutos.

5 Regue com o caldo que reservou, junte os coentros picados, a folha de louro e deixe ferver bem.

6 Junte as sobras de arroz, mexa e deixe apurar por aproximadamente 5 minutos.

7 Por fim, adicione o peixe, retifique a quantidade de caldo, retire do lume e sirva, decorando a gosto.



Receita de **Luis Fernandes**

BACALHAU DE 26 DE DEZEMBRO

Porção: 4 pax. | Tempo de preparação: 10 minutos

Ingredientes

600 g sobras de bacalhau

500 g sobras de batatas cozidas

300 g sobras de couve

50 ml azeite

q.b. sal

q.b. pimenta

2 un. dentes de alho

100 g cebola

100 g pão duro ralado

200 g natas para culinária

Preparação

Descasque a cebola e o alho e pique.

Corte as batatas e as couves em tiras.

Pique o pão duro até ficar ralado.

Confeção

1 Coloque num tacho a refogar a cebola, o alho e o azeite.

2 Em seguida adicione as batatas e as couves para saltear.

3 Adicione o bacalhau e retifique os temperos.

4 Num tabuleiro, coloque o preparado. Por cima as natas e, por fim, o pão ralado.

5 Leve ao forno durante 10 min a 180ºC.

Informação nutricional

	Total	Por dose (1 pessoa)	% VRN (*) dose
Valor calórico total (Kcal)	2646	661	33
Proteínas (g)	190	48	95
Lípidos (g)	124	31	44
Hidratos de Carbono (g)	181	45	17
Açúcares (g)	23	6	7
Fibra (g)	18	5	
Sódio (mg)	8677	2169	108
Sal (g)	22	6	93

(*) Valores diários de referência com base numa dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ.


Receita de Mónica Mota



Receita de **Rodrigo Alves**

BACALHAU COM NATAS

Porção: 4 pax. | Tempo de preparação: 1 hora

Ingredientes

500 g sobras de batata frita

400 g sobras de bacalhau cozido

100 ml azeite

2 un. folha de louro

1 un. alho

2 un. cebola

250 ml natas

40 g farinha

5 g sal

5 g noz-moscada

100 g sobras de queijo

40 g manteiga

250 ml leite

Preparação

Pique os alhos e a cebola, rale o queijo, pré-aqueça o forno a 220 Cº.

Confeção

1 Coloque num tacho a refogar a cebola, o alho e o azeite.

2 Em seguida, adicione as batatas e as couves para saltear.

3 Adicione o bacalhau e retifique os temperos.

4 Num tabuleiro coloque o preparado. Por cima as natas e, por fim, o pão ralado.

5 Leve ao forno durante 10 min a 180ºC.

Informação nutricional

	Total	Por dose (1 pessoa)	% VRN (*) dose
Valor calórico total (Kcal)	5816	1454	73
Proteínas (g)	181	45	91
Lípidos (g)	437	109	156
Hidratos de Carbono (g)	259	65	25
Açúcares (g)	34	9	9
Fibra (g)	61	15	
Sódio (mg)	10772	2693	135
Sal (g)	27	7	113

(*) Valores diários de referência com base numa dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ.


Receita de **Bernardo Ferreira**

EMPADÃO DE ARROZ COM ESTUFADO DE ATUM COM CASCAS DE LEGUMES

Porção: 6 pax. | Tempo de preparação: 20 minutos

Ingredientes

- 200 g cascas de abóbora
- 200 g cascas de curgete
- 500 g atum em lata
- 200 g cebola
- 30 ml azeite
- 2 un. dentes de alho
- q.b. orégãos
- q.b. tomilho
- q.b. sal
- q.b. salsa
- q.b. pimenta
- 200 ml polpa de tomate
- 800 g sobras de arroz

Preparação

Descasque e corte a casca da abóbora e da curgete em juliana.

Pique a cebola, os alhos e a salsa.

Confeção

1 Num tacho coloque o azeite, a cebola e o alho, e deixe ao lume para refogar. Junte a polpa de tomate e temperar com os orégãos, o tomilho e os temperos, deixe estufar.

2 Acrescente as cascas e assim que estas ficarem tenras adicione o atum e deixe estufar até ganhar sabor.

3 Retifique os temperos e polvilhe com a salsa picada.

4 Num tabuleiro, coloque uma camada de arroz, de seguida o estufadoe, por fim,outra camada de arroz.

5 Leve ao forno a 170ºC durante 15 a 20 minutos.

6 Sirva quente.

Informação nutricional

	Total	Por dose (1 pessoa)	% VRN (*) dose
Valor calórico total (Kcal)	2658	665	33
Proteínas (g)	150	37	75
Lípidos (g)	116	29	41
Hidratos de Carbono (g)	248	62	24
Açúcares (g)	20	5	6
Fibra (g)	17	4	
Sódio (mg)	5029	1257	63
Sal (g)	13	3	54

(*) Valores diários de referência com base numa dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ.

EMPADÃO DE CALDEIRADA

Porção: 4 pax. | Tempo de preparação: 20 minutos

Ingredientes

800 g sobras de batata da caldeirada e outras

300 g sobras de peixe da caldeirada

120 g sobras cebola da caldeirada

8 g pimentão doce

20 ml azeite

20 g coentros

2 un. ovos

5 g sal

40 g manteiga

6 g noz-moscada

200 ml leite

5 g pimenta

Preparação

Pré-aqueça o forno a 170ºC.

Desfie o peixe.

Descasque e pique a cebola.

Lave os coentos e pique.

Separe a clara da gema e reserve.

Bata a gema do ovo.

Confeção

Puré de batata:
1 Coloque a batata num passevite ou triture a batata.

2 Leve a batata ao lume e junte o leite, a noz-moscada, a manteiga e a pimenta e mexa até ficar na textura desejada.

Peixe:
3 Numa frigideira com azeite coloque a cebola, o peixe e o pimentão doce.

4 Depois de refogado, coloque os coentros picados.

Montagem:
5 Coloque numa assadeira uma camada de batata ,depois o peixee, para fechar, outra camada de batata. Para finalizar pincele com gema de ovo batida.

6 Leve ao forno cerca de 12 minutos a 170ºC ou até dourar.

Informação nutricional

	Total	Por dose (1 pessoa)	% VRN (*) dose
Valor calórico total (Kcal)	1902	476	24
Proteínas (g)	102	25	51
Lípidos (g)	89	22	32
Hidratos de Carbono (g)	165	41	16
Açúcares (g)	25	6	7
Fibra (g)	18	4	
Sódio (mg)	3706	926	46
Sal (g)	10	2	41

(*) Valores diários de referência com base numa dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ.


Receita de **Guilherme Pereira**



Receita de **Ricardo Santos**

RISOTO À MODA DO PESCADOR

Porção: 4 pax. | Tempo de preparação: 20 minutos

Ingredientes

200 g cebola

6 g alho

20 ml azeite

90 ml vinho branco

180 g arroz arbório

700 ml caldo de legumes

500 g sobras de bacalhau

100 g talos de salsa

q.b. sal

q.b. pimenta preta

24 g manteiga

50 g queijo parmesão

200 g tomate

Preparação

Pique a cebola, o alho e os talos de salsa.

Corte o tomate aos cubos.

Comece por desfiar o bacalhau em lascas e reserve numa taça.

Confeção

1 Coloque ao lume um tacho médio, juntamente com a cebola picada, o alho, o tomate cortado aos cubos e regue com uma quantidade generosa de azeite, deixando refogar bem.

2 Adicione os talos da salsa picados e sobras do bacalhau desfiado e mexa, refresque com vinho branco e deixe até evaporar. De seguida adicione metade do caldo de legumes e mexa até evaporar.

3 Retifique os temperos adicionando o sal e a pimenta preta e adicione o restante caldo e mexa de forma a que o bago do arroz liberte a goma toda.

4 Quando o arroz estiver cozido, desligue o lume, adicione a manteiga e o parmesão e mexa de forma a que o arroz tenha uma textura cremosa. Se for preciso retifique os sabores.

Informação nutricional

	Total	Por dose (1 pessoa)	% VRN (*) dose
Valor calórico total (Kcal)	1879	470	23
Proteínas (g)	166	42	83
Lípidos (g)	57	14	20
Hidratos de Carbono (g)	154	38	15
Açúcares (g)	13	3	4
Fibra (g)	9	2	
Sódio (mg)	7673	1918	96
Sal (g)	17	4	70

(*) Valores diários de referência com base numa dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ.

TROUXAS DE SALMÃO EM FOLHA DE ALHO FRANCÊS

Porção: 4 pax. | Tempo de preparação: 10 minutos

Ingredientes

4 un. lombos de salmão

4 un. verde do alho francês

q.b. sal

q.b. pimenta

20 ml azeite

100 g batata cozida

molho holandês

130 g manteiga

50 ml água

4 un. ovos

1 un. limão

q.b. sal

q.b. pimenta

45 ml água banho maria

Preparação

Pese todos os ingredientes.

Lave todos os legumes.

Derreta a manteiga.

Confeção

Salmão:

1 Numa frigideira coloque um fio de azeite e cozinhe a folha de alho francês até ficar mole.

2 Noutra frigideira, cozinhe o salmão com sal e pimenta em azeite até estar no ponto.

3 Enrole o lombo de salmão na folha de alho francês.

4 Leve ao forno a 160ºC durante 8 minutos.

Holandês:

1 Coloque a manteiga numa panela pequena, em fogo muito baixo. Quando a manteiga derreter, com uma colher retire a espuma da superfície.

2 Retire do fogo e coloque a manteiga num recipiente.

3 Numa panela coloque água até a metade e levar a ferver.

4 Numa fase contínua coloque os ingredientes, numa tigela, coloque as gemas, água e sumo de limão. Coloque sobre o banho maria.

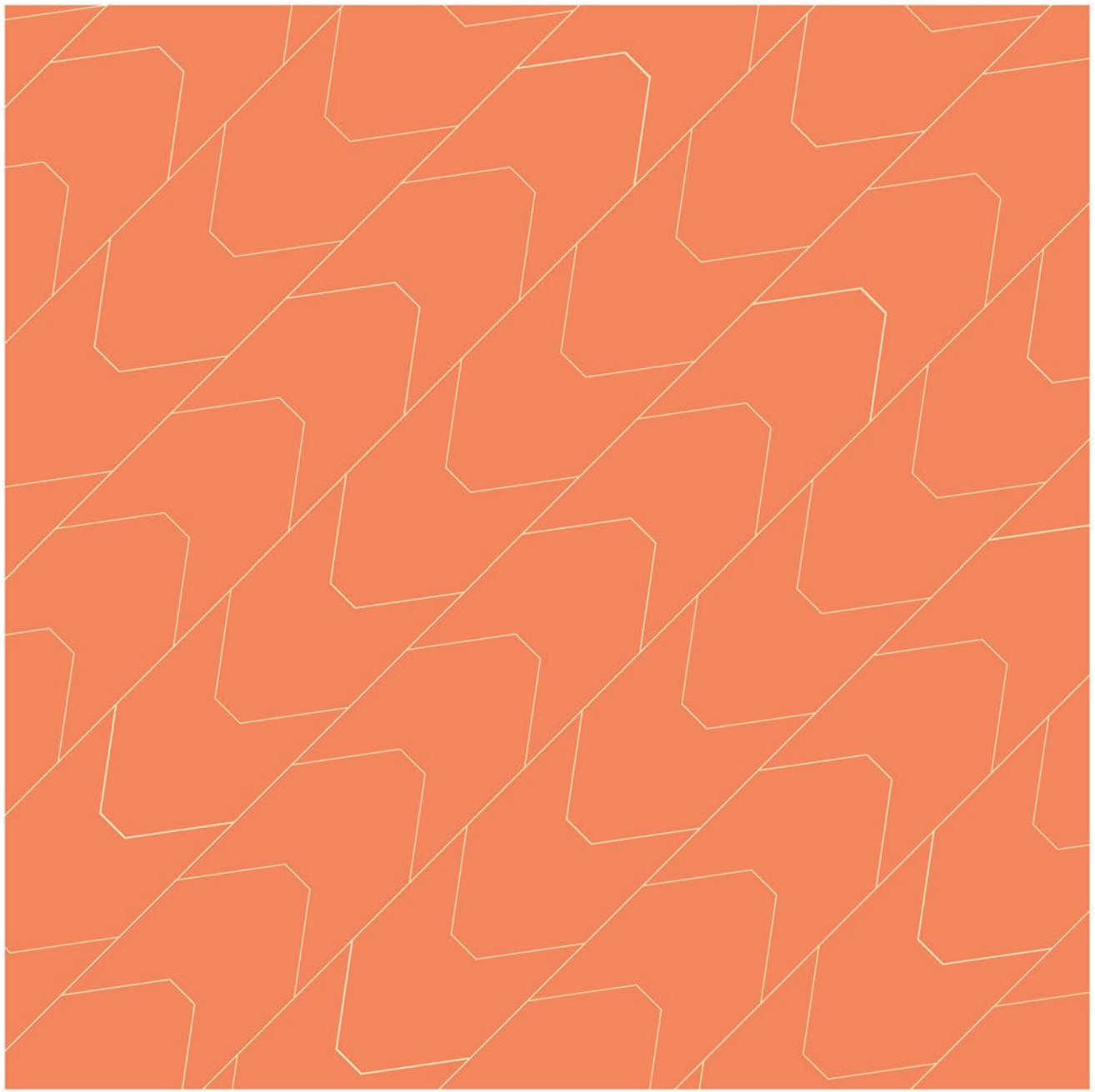
5 Adicione a manteiga ao poucos até que o molho esteja espesso. Retifique os temperos.
Num prato, coloque as batatas, a trouxa de salmão e regue com o molho Holandês.

Informação nutricional

	Total	Por dose (1 pessoa)	% VRN (*) dose
Valor calórico total (Kcal)	360	90	5
Proteínas (g)	98	24	49
Lípidos (g)	231	58	82
Hidratos de Carbono (g)	34	8	3
Açúcares (g)	14	3	4
Fibra (g)	14	4	
Sódio (mg)	1544	386	19
Sal (g)	4	1	17

(*) Valores diários de referência com base numa dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ.


Receita de Rodrigo Leonardo



CARNE



ARROZ DE AVES

Porção: 4 pax.

Tempo de preparação: 20 minutos

Ingredientes

700 g sobras de arroz

100 g chouriço

600 g sobras de pato/frango

10 ml azeite

q.b. sal

q.b. pimenta

40 g salsa

Preparação

Desfie o frango ou pato.

Retire a pele do chouriço e pique em pedaços pequenos.

Confeção

1 Numa frigideira coloque o azeite e quando este estiver quente colocar o chouriço, de modo a soltar a gordura.

2 Junte as carnes de aves e saltear.

3 Misture o arroz e a salsa e envolva.

4 Retifique temperos. Sirva.

Informação nutricional

	Total	Por dose (1 pessoa)	% VRN (*) dose
Valor calórico total (Kcal)	2147	537	27
Proteínas (g)	168	42	84
Lípidos (g)	76	19	27
Hidratos de Carbono (g)	196	49	19
Açúcares (g)	0	0	0
Fibra (g)	7	2	
Sódio (mg)	5089	1272	64
Sal (g)	13	3	54

(*) Valores diários de referência com base numa dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ.

BRÁS DE LEGUMES COM FRANGO E COGUMELOS

Porção: 4 pax. | Tempo de preparação: 5-10 minutos

Ingredientes

- 300 g sobras de frango assado
- 12 g azeite
- 180 g cebola roxa
- 150 g pimento vermelho
- 200 g curgete
- 200 g cogumelos
- 200 g alho-francês
- 4 un. ovo
- 30 g salsa
- q.b. sal
- q.b. pimenta

Informação nutricional

	Total	Por dose (1 pessoa)	% VRN (*) dose
Valor calórico total (Kcal)	1157	289	14
Proteínas (g)	154	39	77
Lípidos (g)	47	12	17
Hidratos de Carbono (g)	21	5	2
Açúcares (g)	17	4	5
Fibra (g)	18	4	
Sódio (mg)	1122	280	14
Sal (g)	3	1	11

(*) Valores diários de referência com base numa dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ.

Preparação

Desfie o frango, pique a cebola roxa, corte o pimento em juliana, rale a curgete, lamine os cogumelos, corte o alho-francês em rodelas finas e pique a salsa.

Confeção

1 Faça um refogado com o azeite e a cebola roxa.

2 Junte o pimento, a curgete, os cogumelos e o alho-francês.

3 Adicione o frango desfiado e deixe cozinhar em lume brando mais 5 min.

4 Retifique os temperos.

5 Junte os ovos batidos e a salsa picada, misture tudo muito bem e sirva.



Receita de **Rodrigo Alves**


Receita de **Ricardo Santos**

DOM QUIXOTE

Porção: 4 pax. | Tempo de preparação: 15 minutos

Ingredientes

- 300 g sobras de carnes
- 3 un. ovos
- 200 ml natas
- 40 g salsa
- 300 g pimentos
- 150 g alho francês
- 6 g pimenta preta
- 5 g sal
- 100 g espinafres
- 200 g cebola
- 2 g azeite

Preparação

Pré-aqueça o forno a 180º C.

Corte os pimentos aos cubos, o alho francês às rodelas.

Pique a cebola e a salsa.

Lave os espinafres bem e reserve numa taça à parte.

Corte as sobras de carne em cubos e reserve numa taça.

Confeção

1 Comece por colocar uma frigideira ao lume com azeite, a cebola picada, o alho francês, juntamente com os pimentos, os espinafres e deixe refogar bem.

2 Adicione as sobras de carne e retifique os temperos com a pimenta preta o sal e deixe refogar mais 7 minutos.

3 Desligue o lume e reserve numa taça.

4 Forre um tabuleiro com papel vegetal e adicione a manteiga derretida ao papel, espalhe bem com o auxílio de um pincel.

5 Numa taça, bata os ovos e junte ao preparo anterior.

6 Adicione natas e mexa.

7 Verta o preparado no tabuleiro e leve ao forno durante 15 minutos.

Informação nutricional

	Total	Por dose (1 pessoa)	% VRN (*) dose
Valor calórico total (Kcal)	1800	450	22
Proteínas (g)	98	25	49
Lípidos (g)	140	35	50
Hidratos de Carbono (g)	28	7	3
Açúcares (g)	22	6	6
Fibra (g)	16	4	
Sódio (mg)	2682	671	34
Sal (g)	7	2	28

(*) Valores diários de referência com base numa dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ.

MAR DE CARNE COLORIDO

Porção: 4 pax. | Tempo de preparação: 10 minutos

Ingredientes

600 g desperdícios de carne

450 g desperdícios de massa

200 g molho de tomate

100 g natas

100 g sobras de queijo

5 ml azeite

100 g cebola

10 g dentes de alho

q.b. sal

q.b. pimenta

Preparação

Descasque a cebola e o alho e pique.

Rale o queijo.

Confeção

1 Coloque num tacho a refogar a cebola, o alho e o azeite.

2 Adicione os despedicios de carne, o molho de tomate e retifique os temperos.

3 Num tacho aqueça a massa.

4 Num tabuleiro adicione a massa e em seguida a carne em camadas.

5 Por fim adicione as natas e o queijo.

6 Leve ao forno a gratinar por 15 min. a 180ºC.

Informação nutricional

	Total	Por dose (1 pessoa)	% VRN (*) dose
Valor calórico total (Kcal)	2503	626	31
Proteínas (g)	171	43	85
Lípidos (g)	141	35	50
Hidratos de Carbono (g)	133	33	13
Açúcares (g)	20	5	6
Fibra (g)	11	3	
Sódio (mg)	1668	417	21
Sal (g)	4	1	18

(*) Valores diários de referência com base numa dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ.


Receita de Mónica Mota



SALADA FRESCA DE MASSA COM FIAMBRE

Porção: 4 pax.

Tempo de preparação: 15 minutos

Ingredientes

- 600 g sobras de massa
- 520 g sobras de fiambre (ou outros)
- 200 g sobras de ervilhas (outra leguminosa)
- 150 g laranja envelhecida
- 185 g cebola roxa (ou outra)
- 15 g salsa
- q.b. azeite
- q.b. sal
- q.b. pimenta preta

Informação nutricional

	Total	Por dose (1 pessoa)	% VRN (*) dose
Valor calórico total (Kcal)	1665	416	27
Proteínas (g)	123	31	84
Lípidos (g)	29	7	27
Hidratos de Carbono (g)	210	53	19
Açúcares (g)	34	8	0
Fibra (g)	14	3	
Sódio (mg)	5418	1354	64
Sal (g)	14	3	54

(*) Valores diários de referência com base numa dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ.

Preparação

Espreme a laranja.

Corte o fiambre em juliana.

Pique a cebola e a salsa.

Confeção

1 Misture todos os ingredientes.

2 Tempere com azeite, sal, pimenta e o sumo de laranja.

3 Sirva.

SEMI CARBONARA

Porção: 4 pax. | Tempo de preparação: 5 minutos

Ingredientes

500 ml natas de culinária

450 g sobra massas

700 g sobras de carne

200 g sobras de queijo

Preparação

Corte a carne um cubos pequenos.

Rale o queijo.

Confeção

1 Num sauté colocar um pouco de azeite ou óleo, depois de quente junte a carne em cubos para refogar.

2 De seguida, coloque as massas e junte as natas.

3 Quando o preparado estiver envolvido, envolva o queijo, retifique temperos, e sirva.



Informação nutricional

	Total	Por dose (1 pessoa)	% VRN (*) dose
Valor calórico total (Kcal)	3892	973	49
Proteínas (g)	221	55	110
Lípidos (g)	275	69	98
Hidratos de Carbono (g)	130	32	12
Açúcares (g)	20	5	5
Fibra (g)	6	1	
Sódio (mg)	2259	565	28
Sal (g)	6	1	25

(*) Valores diários de referência com base numa dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ.

SALTEADO DE ARROZ E FRANGO

Porção: 4 pax. | Tempo de preparação: 30 minutos

Ingredientes

100 g pimento verde

100 g pimento vermelho

150 g cenoura

70 g parte branca do alho francês

15 g alho

80 g cebola

100 g cogumelos

400 g sobras de arroz agulha cozido

5 un. ovos

150 g sobras de frango

3 g sal grosso

4 g pimenta preta

30 ml azeite

Preparação

Lave todos os legumes.

Corte em cubos os pimentos, a cenoura e a cebola.

Corte em lâminas o alho francês, o alho e os cogumelos.

Desfie o frango.

Bata os ovos com sal e pimenta.

Confeção

1 Numa frigideira com um fio de azeite refogue os cogumelos e reserve-os numa taça.

2 Noutra frigideira, com um fio de azeite, leve a cebola, o alho francês e o alho a refogar. Após refogado junte os pimentos e a cenoura, tempere com sal e deixe cozinhar.

3 Depois de cozinhado junte o arroz e deixe fritar por uns minutos com o fogo mais alto e depois desligue.

4 Coloque os ovos batido numa frigideira com um pouco de sal até obter ovos mexidos.

5 Junte os ovos e o frango ao arroz e mexa.

6 Sirva quente.

Informação nutricional

	Total	Por dose (1 pessoa)	% VRN (*) dose
Valor calórico total (Kcal)	1607	402	20
Proteínas (g)	110	28	55
Lípidos (g)	67	17	24
Hidratos de Carbono (g)	132	33	13
Açúcares (g)	15	4	4
Fibra (g)	18	4	
Sódio (mg)	3321	830	42
Sal (g)	8	2	35

(*) Valores diários de referência com base numa dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ.


Receita de **Guilherme Pereira**



Receita de **Guilherme Pereira**

SANDES DE COZIDO SÍRIA

Porção: 6 pax. | Tempo de preparação: 1 hora e 30 minutos

Ingredientes

640 g sobras de carne do cozido (vaca e porco)

60 g sobras de enchidos do cozido

160 g cebola (opcional)

400 g farinha

q.b. sal

4 g açúcar

30 ml azeite

200 ml água morna

8 g fermento biológico/padeiro seco

Preparação

Desfie a carne.

Corte os enchidos em cubos.

Descasque e corte a cebola em meia lua.

Dissolva o fermento com a água e deixe descansar por 10 minutos.

Confeção

Recheio:

1 Numa frigideira, junte um fio de azeite e deixe aquecer.

2 Depois de quente, junte a cebola e deixe refogar.

3 Junte os enchidos e a carne.

Pão:

1 Coloque numa batedeira a farinha, o sal, o açúcar, o azeite e o fermento.

2 Bata na velocidade minima até que a massa se descole do copo.

3 Deixe descansar por pelo menos 1 hora em temperatura ambiente.

4 Divida a massa em 8 e estenda cada pedaço com a ajuda de um rolo.

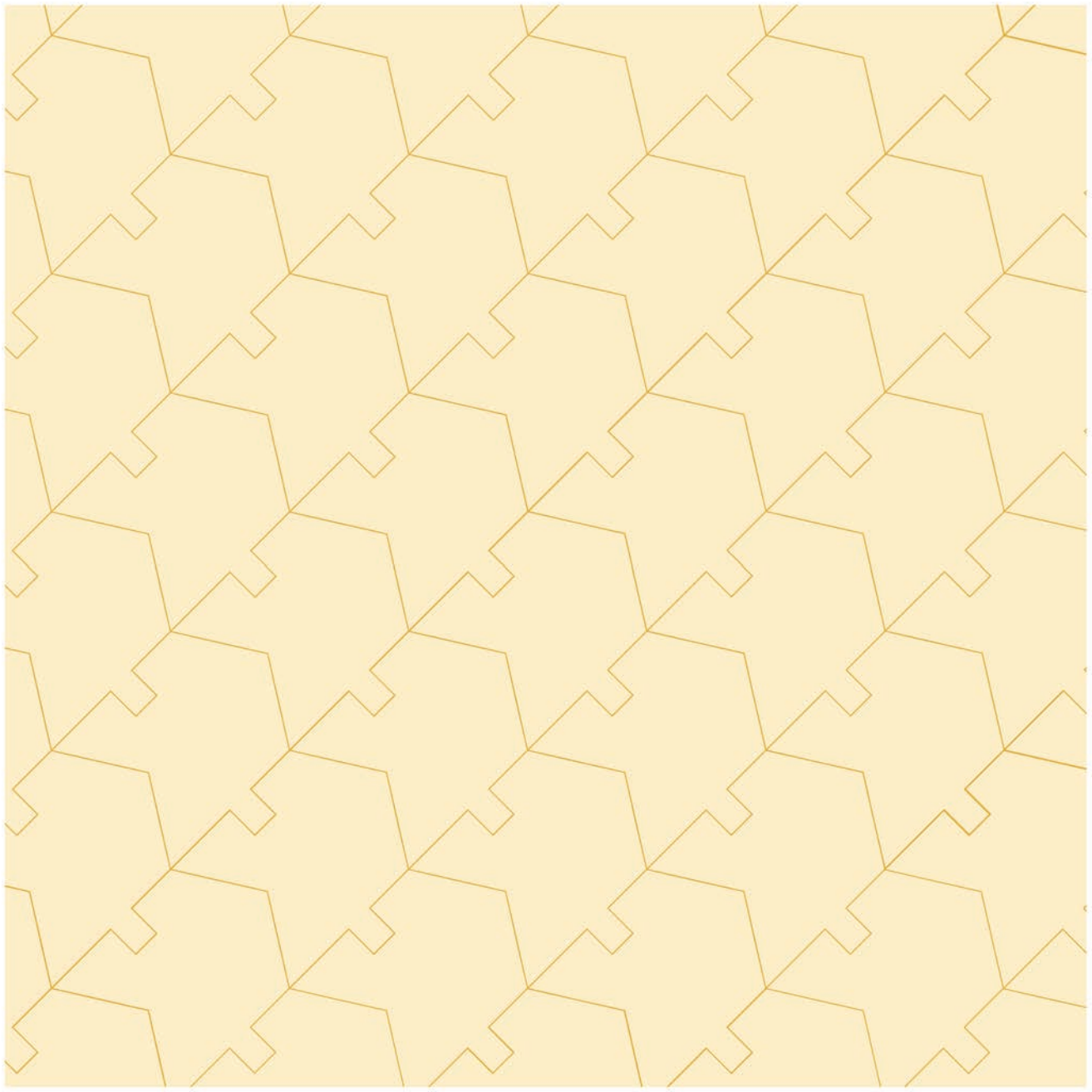
5 Numa frigideira em lume médio, coloque os discos de massa e deixe cozinhar por 3 minutos em cada lado.

6 Com a ajuda de uma tesoura corte um pouco do disco do pão e recheie com a carne.

Informação nutricional

	Total	Por dose (1 pessoa)	% VRN (*) dose
Valor calórico total (Kcal)	3051	763	38
Proteínas (g)	175	44	88
Lípidos (g)	121	30	43
Hidratos de Carbono (g)	306	77	29
Açúcares (g)	13	3	4
Fibra (g)	15	4	
Sódio (mg)	1897	474	24
Sal (g)	5	1	20

(*) Valores diários de referência com base numa dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ.



VEGETARIANO


Receita de Mónica Mota

ARROZ PALHAÇO COM CHAMUÇAS

Porção: 4 pax. | Tempo de preparação: 5 minutos

Ingredientes

480 g desperdício de arroz

600 g desperdício de legumes

250 g massa filo

40 ml azeite

150 g cebola

4 un. dentes de alho

70 ml água ou caldo de legumes

1 un. folha de louro

q.b. pimenta

q.b. sal

1 l óleo

Preparação

Pique a cebola e os alhos.

Confeção

1 Numa frigideira, refoge a cebola, os alhos picados e o louro, em azeite.

2 Adicione de seguida os legumes para que estes ganhem sabor.

3 Retifique os temperos.

4 Corte a massa filo em pequenos quadrados e pincele com um fio de azeite.

5 Adicione uma colher do preparado de legumes e forme um triângulo com a mesma.

6 Pré-aqueça o óleo a 180ºC e frite as chamuças.

7 Numa frigideira coloque um pouco de água (pouca) e deixe ferver, adicione o arroz e deixe aquecer.

8 Por fim, sirva o arroz com as chamuças.

Informação nutricional

	Total	Por dose (1 pessoa)	% VRN (*) dose
Valor calórico total (Kcal)	3211	803	40
Proteínas (g)	47	12	24
Lípidos (g)	195	49	70
Hidratos de Carbono (g)	304	76	29
Açúcares (g)	25	6	7
Fibra (g)	26	6	
Sódio (mg)	2946	737	37
Sal (g)	8	2	31

(*) Valores diários de referência com base numa dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ.

HAMBURGUER DE GRÃO COM SALADA DE REBENTOS DE SOJA E RABANETE

Porção: 4 pax. | Tempo de preparação: 5 minutos

Ingredientes

60 ml vinagrete

70 g cenoura às rodelas

70 g rabanetes em rodelas

200 g rebentos de soja

Vinagrete
20 ml sumo de limão

q.b sal

q.b pimenta preta

30 ml azeite

10 g mostarda

Hamburguer
700 g sobras de grão

60 g cebola

100 g curgete

60 g pimento vermelho

q.b. noz moscada

q.b. pimentão doce

q.b. sal

50 g coentros

80 g sobras de pão duro

1 g sementes de sésamo

15 ml azeite

Preparação

Corte os legumes em juliana.

Corte os rabanetes às rodelas finas.

Pique o pão no robô até obter pão ralado.

Pré-aqueça o forno a 180°C.

Confeção

Vinagrete
1 Bata o sumo de limão, a mostarda, o sal e a pimenta, adicione o azeite lentamente, batendo sempre, até o molho engrossar.

Salada
1 Misture todos os ingredientes da salada e tempere com o vinagrete.

Hamburguer
1 Triture as sobras de grão e os legumes. Leve uma frigideira ao lume com o azeite, quando estiver quente junte o preparado e vá mexendo até o mesmo perder a humidade. Retire do lume e junte os temperos e os coentros.
2 Divida o preparado em oito porções e molde em forma de hambúrguer, com a ajuda do pão ralado misturado com as sementes de sésamo.
3 Coloque os hambúrgueres num tabuleiro, forrado com papel vegetal, e leve ao forno a 170º C, durante 18 minutos ou até ficarem dourados.

Informação nutricional

	Total	Por dose (1 pessoa)	% VRN (*) dose
Valor calórico total (Kcal)	1943	486	24
Proteínas (g)	92	23	46
Lípidos (g)	80	20	29
Hidratos de Carbono (g)	188	47	18
Açúcares (g)	27	7	7
Fibra (g)	50	12	
Sódio (mg)	2390	598	30
Sal (g)	6	1	24

(*) Valores diários de referência com base numa dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ.


Receita de Bernardo Ferreira



HAMBURGUER DE LEGUMES SALTEADOS E GRÃO COZIDO

Porção: 8 pax. | Tempo de preparação: 30-40 minutos

Ingredientes

260 g grão

600 ml água

250 g legumes salteados

5 g sal

5 g pimenta

40 g sobras pão duro (pão ralado)

2 g ervas de provence

Informação nutricional

	Total	Por dose (1 pessoa)	% VRN (*) dose
Valor calórico total (Kcal)	560	70	4
Proteínas (g)	32	4	8
Lípidos (g)	8	1	1
Hidratos de Carbono (g)	80	10	4
Açúcares (g)	10	1	1
Fibra (g)	22	3	
Sódio (mg)	3111	389	19
Sal (g)	8	1	16

(*) Valores diários de referência com base numa dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ.

Preparação

Lave e pique a salsa.

Triture o pão duro até ficar em pão ralado.

Confeção

1 Coza o grão com a água sem sal (se já estiver cozido, guarde a água).

2 Após estar cozido, escorra (com um escorredor) e reserve o grão e a água. A água poderá servir para a fazer "Chocobafa mousse".

3 Num liquidificador, junte o grão e os legumes salteados com um pouco de pimenta e triture até ficar homogéneo.

4 Retire a pasta para uma taça e junte o pão ralado e a salsa picada. Retifique temperos.

5 Retire um pouco da pasta e, com as mãos, forme um hamburguer mas cuidadosamente para que não se desfaçam.

6 Numa frigideira com azeite faça os hamburguers.



MIL FOLHAS DE LEGUMES

Porção: 4 pax.

Tempo de preparação: 15 minutos

Ingredientes

460 g massa folhada

5 ml azeite

1 kg sobras de legumes

200 ml molho bechamel vegan

5 g sal

Informação nutricional

	Total	Por dose (1 pessoa)	% VRN (*) dose
Valor calórico total (Kcal)	2820	705	35
Proteínas (g)	49	12	25
Lípidos (g)	199	50	71
Hidratos de Carbono (g)	191	48	18
Açúcares (g)	32	8	9
Fibra (g)	32	8	
Sódio (mg)	3718	930	46
Sal (g)	9	2	39

(*) Valores diários de referência com base numa dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ.

Preparação

Corte os legumes em juliana fina.

Corte a massa folhada no tamanho pretendido (sugestão 10x10 cm).

Confeção

1 Pré-aqueça o forno a 180ºC , coloque a massa no tabuleiro e leve ao forno, até dourar.

2 Numa frigideira, adicionar o azeite, leve ao lume e quando estiver quente, salteie os legumes.

3 Tempere com sal e junte o molho bechamel vegan.

4 No prato de servir coloque camadas alternadas de quadrados de massa e legumes. Sirva de seguida.

PIMENTOS RECHEADOS COM LENTILHAS

Porção: 4 pax. | Tempo de preparação: 35 minutos

Ingredientes

4 un. pimento vermelho

150 g tomate maduro

4 un. tâmaras

50 g talos de salsa

4 un. folhas de manjericão

30 ml azeite

120 g lentilhas do dia anterior

Informação nutricional

	Total	Por dose (1 pessoa)	% VRN (*) dose
Valor calórico total (Kcal)	718	180	9
Proteínas (g)	25	6	13
Lípidos (g)	35	9	12
Hidratos de Carbono (g)	63	16	6
Açúcares (g)	42	10	12
Fibra (g)	24	6	
Sódio (mg)	257	64	3
Sal (g)	1	0	2

(*) Valores diários de referência com base numa dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ.

Preparação

Pique a salsa.

Pré-aqueça o forno a 180ºC.

Lave os pimentos, corte-os sobre o comprido e retire as sementes.

Forre um tabuleiro com papel vegetal e adicione azeite.

Confeção

1 Coloque os pimentos no tabuleiro e leve-os ao forno por 10 minutos, regados com azeite.

2 Misture numa tigela as lentilhas, depois adicione os tomates cortados em cubos, as tâmaras e os talos de salsa.

3 Recheie os pimentos utilizando a mistura e leve ao forno por 5 minutos . Retire e decore com as folhas de manjericão.



Receita de **Tomás Lucas**



TROUXA COM ARROZ FRITO

Porção: 4 pax.

Tempo de preparação: 15 minutos

Ingredientes

460 g sobras de legumes

120 g massa filo

10 ml azeite

6 g sal

6 g pimenta

200 g sobras de arroz

Informação nutricional

	Total	Por dose (1 pessoa)	% VRN (*) dose
Valor calórico total (Kcal)	807	202	10
Proteínas (g)	25	6	13
Lípidos (g)	14	4	5
Hidratos de Carbono (g)	138	35	13
Açúcares (g)	13	3	4
Fibra (g)	14	3	
Sódio (mg)	3301	825	41
Sal (g)	9	2	38

(*) Valores diários de referência com base numa dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ.

Preparação

Prepare as folhas de massa filo ou brick em quadrados.

Confeção

1 Comece por refogar os legumes em azeite, tempere de sal e pimenta.

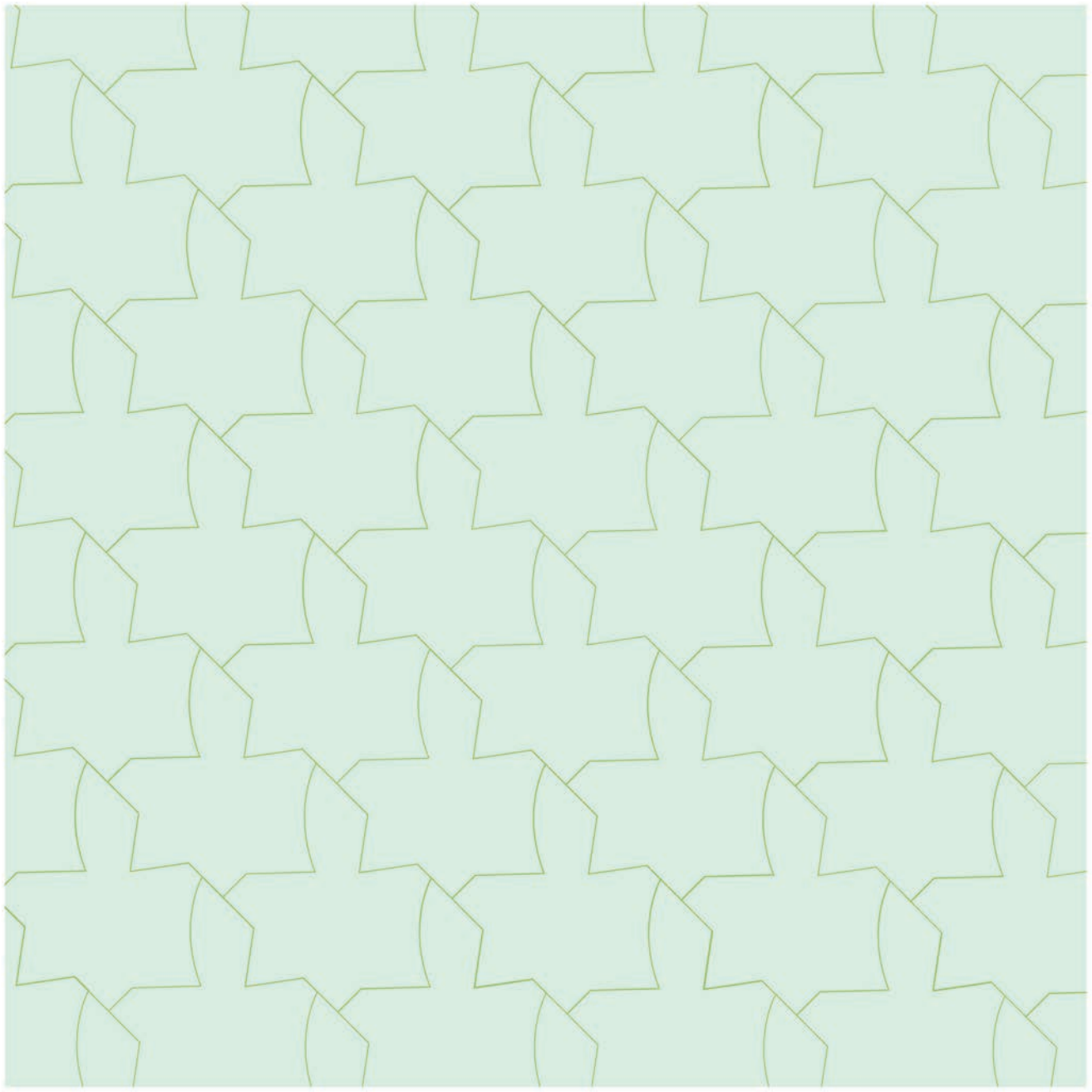
2 Coloque 4/5 folhas em cima umas das outras e recheie com os legumes.

3 Feche com palitos em formato de trouxa e pincele com azeite.

4 Coloque no tabuleiro forrado com papel vegetal, e leve ao forno 5 minutos a 160ºC.

5 De seguida, frite o arroz num pouco de azeite.

6 Sirva-as simples ou com um acompanhamento.



SOBREMESAS

BANOFFEE

Porção: 8 pax.

Tempo de preparação: 30 minutos

Ingredientes

45 g chocolate negro

45 g manteiga

300 g bolachas digestivas

300 ml natas

8 un. bananas maduras

395 g leite condensado cozido

5 g cacau em pó

Informação nutricional

	Total	Por dose (1 pessoa)	% VRN (*) dose
Valor calórico total (Kcal)	5048	631	32
Proteínas (g)	82	10	20
Lípidos (g)	251	31	45
Hidratos de Carbono (g)	595	74	29
Açúcares (g)	412	52	57
Fibra (g)	39	5	
Sódio (mg)	4717	590	29
Sal (g)	12	2	25

(*) Valores diários de referência com base numa dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ.

Preparação

Pré-aqueça o forno a 180ºC.

Forre a tarteira de 23 cm de diametro, com papel vegetal.

Corte as bananas em rodelas de 2 cm.

Raspar a laranja.

Confeção

1 Derreta o chocolate com a manteiga em banho-maria.

2 Triture as bolachas, adicione o chocolate e volte a triturar até obter uma textura homogénea.

3 Forre a base da tarteira com a preparação de bolacha e reserve no frio por alguns minutos.

4 Leve ao forno a 180ºC, aproximadamente 10 minutos.

5 Retire do forno e deixe arrefecer.

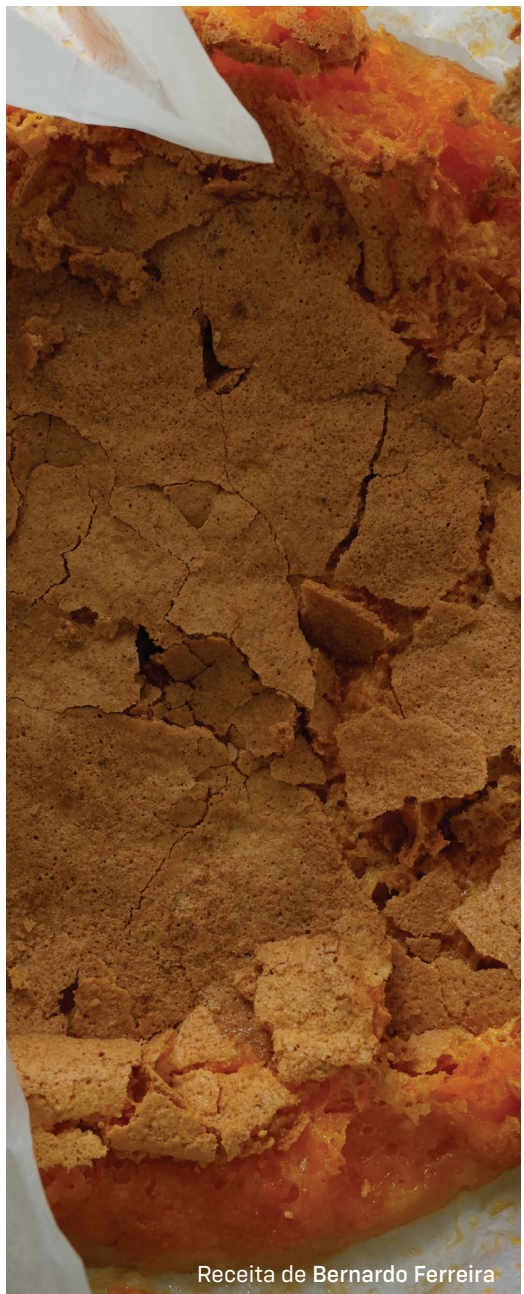
6 Quando estiver frio, espalhe o leite condensado cozido cuidadosamente por cima.

7 Disponha as rodelas de banana sobre o leite condensado cozido.

8 Bata as natas até estarem bem firmes e coloque-as por cima das bananas.

9 Finalize com o cacau em pó polvilhado e leve ao frio por aproximadamente 6 horas.


Receita de Tomás Lucas



BOLO DE CENOURA

Porção: 4 pax.

Tempo de preparação: 15 minutos

Ingredientes

4 un. ovos

320 g açúcar

110 ml óleo vegetal

250 g cenoura envelhecida

220 g farinha

1 un. colher de sopa fermento

q.b. margarina

q.b. farinha para untar

Informação nutricional

	Total	Por dose (1 pessoa)	% VRN (*) dose
Valor calórico total (Kcal)	3443	287	14
Proteínas (g)	50	4	8
Lípidos (g)	137	11	16
Hidratos de Carbono (g)	496	41	16
Açúcares (g)	331	28	31
Fibra (g)	13	1	
Sódio (mg)	2699	225	11
Sal (g)	7	1	9

(*) Valores diários de referência com base numa dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ.

Preparação

Lave e rale a cenoura.

Unte a forma com manteiga e farinha.

Bata as claras em castelo.

Pré-aqueça o forno a 180°C.

Confeção

1 Numa tigela, bata as gemas com o açúcar.

2 Junte ao preparado o óleo e a cenoura ralada.

3 Junte a farinha e misture com o fermento.

4 Envolva as claras batidas em castelo.

5 Deite o preparado na forma e leve ao forno durante 30 minutos ou até o bolo estar cozido.

6 Retire do forno e deixe arrefecer para desenformar.

BOLO DE MEL E PERA

Porção: 4 pax. | Tempo de preparação: 20 minutos

Ingredientes

200 g pera madura

200 ml leite

4 un. ovos

240 g açúcar

240 g farinha

20 ml oléo

15 g canela

10 g mel

3 g fermento em pó

Informação nutricional

	Total	Por dose (1 pessoa)	% VRN (*) dose
Valor calórico total (Kcal)	2563	641	32
Proteínas (g)	56	14	28
Lípidos (g)	51	13	18
Hidratos de Carbono (g)	462	116	44
Açúcares (g)	287	72	80
Fibra (g)	15	4	
Sódio (mg)	977	244	12
Sal (g)	2	1	10

(*) Valores diários de referência com base numa dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ.

Preparação

Pré-aqueça o forno a 180ºC.

Confeção

1 Comece por separar as claras das gemas.

2 Em seguida, bata as claras.

3 Junte as gemas ao açúcar e deixe bater por 2 min, adicione a farinha juntamente com a canela e o fermento.

4 De seguida, junte o mel, o leite e o óleo, e bata novamente.

5 Por fim, envolva a pera madura na massa do bolo com um salazar.

6 Leve o bolo ao forno cerca de 30 min.



Receita de **Luis Fernandes**

CHOCOBAFA MOUSSE

Porção: 6 pax.

Tempo de preparação: 20 minutos

Ingredientes

200 g chocolate negro 70%

300 ml água de cozedura do grão

20 g frutos secos (opcional)

Informação nutricional

	Total	Por dose (1 pessoa)	% VRN (*) dose
Valor calórico total (Kcal)	1244	207	10
Proteínas (g)	18	3	6
Lípidos (g)	76	13	18
Hidratos de Carbono (g)	115	19	7
Açúcares (g)	103	17	19
Fibra (g)	16	3	
Sódio (mg)	985	164	8
Sal (g)	2	0	6

(*) Valores diários de referência com base numa dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ.



Preparação

Pique o chocolate.

Pique os frutos secos.

Confeção

1 Derreta o chocolate em banho-maria.

2 Bata a água da cozedura de grão (aquabafa) na batedeira até ficar no ponto de "claras em castelo".

3 Envolva com a ajuda de uma espátula, uma parte da aquabafa no chocolate.

4 Após envolvido, transferira o chocolate para a restante aquabafa e envolva até ficar homogéneo.

5 Coloque em taças e leve ao frigorifico por aproximadamente 4 horas.

6 Sirva polvilhado com os frutos secos.



PANQUECAS DE BANANA E AVEIA

Porção: 6 pax.
Tempo de preparação: 20 minutos

Ingredientes

1 un. ovos

75 g aveia

1 un. banana madura

2 g canela em pó

Preparação

Esmague a banana.

Triture a aveia até obter uma farinha.

Confeção

1 Numa taça coloque a banana esmagada, adicione a farinha e mexa bem.

2 Junte o ovo e a canela e misture.

3 Deixe repousar durante 10 minutos.

4 Coloque uma concha ou uma colher da massa numa frigideira anti-aderente.

5 Pode colocar toppings: banana, mel, canela, manteiga de amendoim...

Informação nutricional

	Total	Por dose (1 pessoa)	% VRN (*) dose
Valor calórico total (Kcal)	1244	207	10
Proteínas (g)	18	3	6
Lípidos (g)	76	13	18
Hidratos de Carbono (g)	115	19	7
Açúcares (g)	103	17	19
Fibra (g)	16	3	
Sódio (mg)	985	164	8
Sal (g)	2	0	6

(*) Valores diários de referência com base numa dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ.



PARFAIT DE PERA

Porção: 4 pax.

Tempo de preparação: 20 minutos

Ingredientes

400 g peras maduras

650 ml água

300 g iogurte (em fim de prazo)

100 g natas

5 g pau de canela

150 g açúcar

200 g sobras de pão-de-ló

Informação nutricional

	Total	Por dose (1 pessoa)	% VRN (*) dose
Valor calórico total (Kcal)	2132	533	27
Proteínas (g)	36	9	18
Lípidos (g)	59	15	21
Hidratos de Carbono (g)	356	89	34
Açúcares (g)	304	76	84
Fibra (g)	12	3	
Sódio (mg)	504	126	6
Sal (g)	1	0	5

(*) Valores diários de referência com base numa dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ.

Preparação

Descasque as peras.

Corte o pão-de-ló em cubos de 2x2.

Confeção

1 Leve ao lume a água, o açúcar e o pau de canela até fazer uma calda.

2 Coza as peras na calda de açúcar, deixe arrefecer e de seguida, corte-as em cubos pequenos.

3 Humedeça o pão-de-ló com a calda de açúcar e disponha-o no fundo das taças.

4 Bata as natas, envolva-as com o iogurte e coloque sobre o pão-de-ló humedecido.

5 Finalize com os cubos de pera.



PUDIM DE REIS

Porção: 8 pax. | Tempo de preparação: 15 minutos

Ingredientes

700 ml leite

3 un. pau de canela

1 un. casca de limão

1 g vagem de baunilha

50 ml vinho do Porto

200 g pão duro

1 g gengibre em pó

150 g açúcar

4 un. ovos

50 g tâmaras

50 g passas

15 ml caramelo líquido

Preparação

Pré-aqueça o forno a 180ºC.

Unte as formas de pudim com caramelo liquido.

Corte a vagem de baunilha ao meio e retire as sementes.

Confeção

1 Leve ao lume o leite, os paus de canela, a casca de limão, o Vinho do Porto, a vagem de baunilha e sementes até começar a ferver.

2 Retire do lume e passe num passador.

3 Num liquidificador, junte os pedaços de pão duro com o leite e triture.

4 Junte ao preparado anterior o gengibre, as passas, as tâmaras e açúcar e triture novamente.

5 Adicione os ovos e volte a triturar.

6 Verta o preparado nas formas de pudim, pré-untadas com caramelo líquido.

7 Leve ao forno a cozer em banho-maria, aproximadamente 55 minutos.

Informação nutricional

	Total	Por dose (1 pessoa)	% VRN (*) dose
Valor calórico total (Kcal)	2236	279	14
Proteínas (g)	71	9	18
Lípidos (g)	41	5	7
Hidratos de Carbono (g)	374	47	18
Açúcares (g)	259	32	36
Fibra (g)	16	2	
Sódio (mg)	1851	231	12
Sal (g)	5	1	10

(*) Valores diários de referência com base numa dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ.

PURÉ DE MAÇÃ, PERA E CANELA

Porção: 1 pax.
Tempo de preparação: 10 minutos



Ingredientes

1 un. pera (velha)

1 un. maçã (velha)

0,1 L água

5 g canela em pó

Preparação

Tire os caroços da pera e a maçã.

Corte a pera e a maçã em cubos.

Confeção

1 Num tacho, coloque a água e as frutas e deixe cozer por 10 minutos.

2 Após cozida, triture a maçã, a pera e a canela (opcional).

Informação nutricional

	Total	Por dose (1 pessoa)	% VRN (*) dose
Valor calórico total (Kcal)	175	175	9
Proteínas (g)	1	1	2
Lípidos (g)	1	1	2
Hidratos de Carbono (g)	36	36	14
Açúcares (g)	36	36	40
Fibra (g)	7	7	
Sódio (mg)	21	21	1
Sal (g)	0	0	0

(*) Valores diários de referência com base numa dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ.



Informação nutricional

	Total	Por dose (1 pessoa)	% VRN (*) dose
Valor calórico total (Kcal)	1570	196	10
Proteínas (g)	96	12	24
Lípidos (g)	74	9	13
Hidratos de Carbono (g)	126	16	6
Açúcares (g)	84	11	12
Fibra (g)	7	1	
Sódio (mg)	3730	466	23
Sal (g)	10	1	20

(*) Valores diários de referência com base numa dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ.

TORTA DE LARANJA

Porção: 8 pax.
Tempo de preparação: 20 minutos

Ingredientes

12 un. ovos

50 g farinha

50 g açúcar

15 gr fermento em pó

2 un. laranjas

5 g açúcar em pó

Preparação

Pese os secos.

Lave e raspe as laranjas.

Tire o sumo das laranjas.

Forre o tabuleiro com papel vegetal.

Pré-aqueça o forno a 200ºC.

Confeção

1 Junte a farinha, o fermento em pó e o açúcar.

2 Adicione a raspa e o sumo das laranjas e mexer.

3 Junte os 12 ovos e mexa e verta o preparado no tabuleiro.

4 Leve ao forno durante 15 minutos, até estar cozida.

5 Retire do forno, desenforme sobre um pano polvilhado com açúcar em pó e enrole.

6 Finalize com açúcar em pó por cima.

7 Reserve.



Alunos

Afonso Carreira | Anjali Shrees | Bernardo Ferreira | Gabriel Luís | Guilherme Pereira | Luís Fernandes | Mónica Mota

Pedro Caseirito | Rafael Santos | Ricardo Santos | Rodrigo Leonardo | Rodrigo Alves | Taynara Miranda | Tomás Lucas

Orientadores

Luísa Mira – Coordenadora de Curso Chef

Chef Cristiano Marques – Formador de Cozinha

Chef Silvia Baptista – Formadora de Pastelaria

smas torres vedras

esco
ESCOLA DE SERVIÇOS E COMÉRCIO DO OESTE