

VAMOS TRATAR DO
RESTO

Livro de Receitas

contra o desperdício alimentar







Diariamente nas nossas casas, nos restaurantes, nas cantinas, uma grande quantidade de alimentos é desperdiçada. Este é um problema com impactos ambientais, sociais e económicos que não pode ser ignorado. Mas, e se encararmos esta realidade como uma oportunidade de mudança? E se aprendermos a valorizar cada alimento e a reduzir o desperdício através de escolhas mais conscientes?

Este livro de receitas nasce com esse propósito: sensibilizar e inspirar a comunidade famalicense a adotar práticas mais sustentáveis na cozinha.

Mais do que um simples conjunto de receitas, este livro representa um compromisso com a sustentabilidade, o respeito pelos recursos naturais e a valorização do trabalho de todos aqueles que contribuem para que os alimentos cheguem às nossas mesas.

Queremos que Vila Nova de Famalicão seja um exemplo na luta contra o desperdício alimentar, mobilizando escolas, instituições e famílias para esta causa. Damos mais um passo nesse caminho, unindo tradição e inovação, criatividade, sustentabilidade e sabor.

Juntos, podemos fazer a diferença.

Hélder Pereira

Vereador do pelouro do Ambiente do Município de Vila Nova de Famalicão





Cozinhe sem Desperdício!

Este livro tem como missão ensinar a cozinhar de forma a aproveitar ao máximo cada alimento, combatendo o desperdício.

Uma alimentação saudável e amiga do ambiente não precisa de ser aborrecida; pelo contrário, pode ser estimulante e transformadora.

Cristina Ferreira

Consultora na Área da Sustentabilidade



SALGADOS

Requeijão

* 3 *

Húmus

* 5 *

Bruschettas de Tomate e Ervas

* 7 *

Salada de Toranja com Camarão
e Amêndoa Crocante

* 9 *

Flor de Curgete Panada

* 11 *

Sopa Verde de Talos

* 13 *

Sopa Cremosa com Dente-de-Leão
e Abóbora

* 15 *

Sopa de Labaças com Feijão Vermelho

* 17 *

Creme de Abóbora e Laranja

* 19 *

Scones de Azeitonas

* 21 *

Curgete com Corn Flakes

* 23 *

Bolo Salgado de Curgete

* 25 *

Migas de Pão com Legumes

* 27 *

Atum Estufado com Cascas

* 29 *

Bolinhos de Casca de Batata

* 31 *

Tarte Folhada de Curgete e Queijo de Cabra

* 33 *

Arroz de Beldroegas

* 35 *

Tarte de Casca de Abóbora

* 37 *

Risoto com Cascas de Abóbora

* 39 *

Papas de Milho

* 41 *

Pão de Alecrim

* 43 *

Talos de Couve Gratinados

* 45 *



DOCES

Rabanadas de Bolo Rei/Rainha

* 49 *

Semifrio de Limão

* 51 *

Compota de Curgete

* 53 *

Pão de Ló Escondido

* 55 *

Bolo de Chocolate com Manjeriçao

* 57 *

Doce de Casca de Melancia

* 59 *

Bolo de Chocolate e Curgete

* 61 *

Bolo de Casca de Banana

* 63 *

Bolo de Pão Seco e Canela

* 65 *

Fritos de Maçã

* 67 *

Bolinhos de Casca de Ananás

* 69 *

Bolo de Batata-Doce e Figo sem Açúcar

* 71 *

Compota de Castanhas

* 73 *

BEBIDAS

Limonada com Hortelã

* 77 *

Sopa Cremosa com Dente-de-Leão
e Abóbora

* 79 *

Limonada com Hortelã

* 81 *





SALGADOS

PAPAS DE MILHO



cortar as couves
como se fosse para
o caldo verde



com o
aproveitamento
do leite do dia

REQUEIJÃO



Requeijão



PREPARAÇÃO

20 min



Nº DE PESSOAS

4



DIFICULDADE

FÁCIL

INGREDIENTES

2 L	Leite gordo pasteurizado
q.b.	Sal
2 limões	Sumo espremido

PREPARAÇÃO

I

Comece por misturar o leite com o sumo de limão. Leve ao lume e deixe ferver. Depois retire o preparado e deixe repousar uns minutos.

II

Mexa um pouco a mistura, junte o sal a gosto e passe-a por um coador para retirar todo o soro. Coloque o preparado numa taça para queijos frescos.

III

Pode adicionar plantas aromáticas como salsa, cebolinho ou tomilho para tornar o requeijão mais saboroso.



HÚMUS



mistura
de todos os
ingredientes

Húmus



PREPARAÇÃO

15 min



Nº DE PESSOAS

4



DIFICULDADE

FÁCIL

INGREDIENTES

250 gr	Grão-de-bico cozido
q.b.	Azeite
1 c. sopa	Vinagre Balsâmico
1 c. sopa	Alho picado
q.b.	Sal
q.b.	Pimenta

PREPARAÇÃO

I

Coloque todos os ingredientes num liquidificador e misture-os até obter uma mistura homogénea.

II

Sirva o Húmus numa taça e decore com um fio de azeite e um pouco de cebolinho picado.

BRUSCHETTAS



de tomate e ervas

Bruschettas de Tomate e Ervas



PREPARAÇÃO

30 min



Nº DE PESSOAS

2



DIFICULDADE

FÁCIL

INGREDIENTES

4 fatias	Pão rústico
q.b.	Queijo de barrar ou Mozzarella fresca
1	Dente de alho
5	Tomates cherry
q.b.	Orégãos secos Ou manjerição fresco
q.b.	Azeite
q.b.	Vinagre
q.b.	Sal
q.b.	Pimenta

PREPARAÇÃO

I

Corte o dente de alho ao meio e passe-o suavemente com azeite num dos lados de cada fatia de pão.

II

Barre com queijo creme cada fatia de pão aromatizada com alho. Depois, corte ao meio os tomates e disponha-os por cima do queijo.

III

Tempere com sal, pimenta e uma erva aromática a gosto.

IV

Disponha as fatias num tabuleiro forrado com papel vegetal e leve ao forno pré-aquecido a 180°C, durante 15 a 20 minutos, até ficarem douradas e crocantes.

temperar com sal,
pimenta e azeite

SALADA DE TORANJA



Salada de Toranja com Camarão e Amêndoa Crocante



PREPARAÇÃO

45 min



Nº DE PESSOAS

4



DIFICULDADE

FÁCIL

INGREDIENTES

2	Toranjás
1	Laranja
250 gr	Miolo de Camarão cozido
1	Maçã
1/2	Sumo de Limão
q.b.	Mistura de folhas verdes
q.b.	Azeite
q.b.	Vinagre
q.b.	Sal
q.b.	Pimenta preta
q.b.	Amêndoa laminada

PREPARAÇÃO

I

Comece por descascar as toranjás e laranja e retire-lhes os gomos, removendo completamente a pele, de modo a que fiquem limpos e sem vestígios de casca.

II

Corte a maçã em fatias e rege-a com o sumo de limão.

III

Numa taça, misture as folhas verdes, o miolo de camarão, os gomos (supremos) de laranja e toranja e as fatias de maçã.

IV

Tempere com sal, pimenta, azeite e vinagre a gosto. Adicione a amêndoa laminada, envolva e sirva de imediato.



»» Fritar em óleo
bem quente

FLOR DE CURGETE PANADA



Flor de **Curgete Panada**



PREPARAÇÃO

30 min



Nº DE PESSOAS

2



DIFICULDADE

FÁCIL

INGREDIENTES

8 flores	Curgete
q.b.	Sal
q.b.	Pimenta
q.b.	Sal
2 c. sopa	Farinha
q.b.	Água

PREPARAÇÃO

I

Lave cuidadosamente as flores de curgete, abrindo-as sem rasgar. Em seguida, seque-as num pano de cozinha e, com a ajuda de uma tesoura, retire o pedúnculo e as pontinhas mais rijas. Reserve.

II

Numa taça, coloque a farinha, um pouco de sal e pimenta. Acrescente aos poucos a água, até formar um polme de consistência leve e bastante fina.

III

Passe as flores de curgete pelo polme e frite-as em óleo bem quente até ficarem douradas e crocantes. Deixe escorrer em papel absorvente e sirva como entrada ou acompanhadas de uma salada verde.

SOPA VERDE E TALOS



Sopa Verde de Talos



PREPARAÇÃO

30 min



Nº DE PESSOAS

4



DIFICULDADE

FÁCIL

INGREDIENTES

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

PREPARAÇÃO

I

Coloque numa panela todos os talos, previamente lavados e cortados em juliana.

II

Descasque, lave e corte em pedaços os chuchus e a couve flor.

III

Junte a água de cozedura de hortícolas e deixe cozer.

IV

Retire do lume e reduza o preparado a puré.

V

Decore com amêndoas laminadas e um fio de azeite. Sirva ainda quente.

SOPA CREMOSA COM DENTE-DE-LEÃO E ABÓBORA



vegetais cortados
em juliana



Sopa Cremosa com Dente-de-Leão e Abóbora



PREPARAÇÃO

45 min



Nº DE PESSOAS

6



DIFICULDADE

FÁCIL

INGREDIENTES

- q.b. Folhas de dente-de-leão
- 2 Abobrinhas pequenas
- 2 Cebolas
- 2 Cenouras
- q.b. Favas
- q.b. Sal
- q.b. Azeite

PREPARAÇÃO

I

Coloque numa panela os vegetais lavados e cortados em juliana e as folhas de dente-de-leão.

II

Junte um pouco de água e deixe cozer.

III

Retire do lume e reduza o preparado a puré.

IV

Por fim, adicione sal e azeite a gosto.



SOPA DE LABAÇAS COM FEIJÃO VERMELHO



Sopa de Labaças com Feijão Vermelho



PREPARAÇÃO

45 min



Nº DE PESSOAS

4



DIFICULDADE

FÁCIL

INGREDIENTES

1 peq.	Molho de folhas de Labaças
1 lata	Feijão manteiga cozido Ou cozer à parte o feijão
1	Cebola média picada Ou em fatias finas
2-3	Dentes de alho picados
1	Folha de louro
q.b.	Sal
q.b.	Azeite

PREPARAÇÃO

I

Comece por cozer as folhas de labanças numa panela com bastante água durante 5 a 10 minutos. Pode cortar as folhas em pedaços se forem grandes.

Depois, retire a água, escorre as folhas e reserve. Esta pré-cozedura vai retirar o sabor amargo e ácido das folhas de labanças.

II

Numa panela, aqueça o azeite e refogue a cebola, o alho e a folha de louro durante uns minutos, em lume brando, até a cebola começar a ficar tenra.

III

Junte as folhas de labanças cozidas e escorridas, mexendo sempre, e deixe refogar mais 2 a 3 minutos.

IV

Junte o feijão cozido e o sal, continuando a mexer, e deixe aquecer por mais alguns minutos, misturando bem todos os ingredientes. Junte depois a água, mexa e deixe levantar fervura. Deixe cozer com a tampa, em lume brando, durante 10 minutos.

Retire e sirva.

CREME DE ABÓBORA E LARANJA



reduzir o preparado a puré



Creme de Abóbora e Laranja



PREPARAÇÃO

45 min



Nº DE PESSOAS

4



DIFICULDADE

FÁCIL

INGREDIENTES

1 casca	Laranja
100 gr	Cebola
1 c. sopa	Azeite
200 gr	Batata
700 gr	Abóbora
700 gr	Água
q.b.	Sal

PREPARAÇÃO

I

Lave a abóbora e a batata, descasque-as e corte-as em pedaços. Pique a casca de laranja e reserve.

II

Numa panela adicione azeite e cebola e deixe refogar um pouco.

III

Depois, adicione a abóbora e a batata, a casca de laranja e água a ferver.

IV

Tempere com sal a gosto e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos.

V

Triture os legumes até obter um creme e sirva. Pode, também, adicionar o sumo de meia laranja ao preparado para um sabor mais refrescante.



SCONES



com de azeitona
e alecrim



Scones de Azeitonas



PREPARAÇÃO

45 min



Nº DE PESSOAS

4



DIFICULDADE

FÁCIL

INGREDIENTES

250 gr	Farinha peneirada
200 ml	Leite
1 c. sopa	Manteiga derretida
q.b.	Sal
q.b.	Queijo Ralado
q.b.	Azeitonas pretas
1/2	Cebola finamente picada
q.b.	Alecrim
q.b.	Sementes de sésamo

PREPARAÇÃO

I

Amasse a farinha com a manteiga, o leite e o sal.

II

Junte as azeitonas picadas, a cebola, o queijo e o alecrim e envolva tudo muito bem.

III

Amasse bem a massa. Forme pequenas bolinhas e coloque-as num tabuleiro untado com manteiga.

IV

Pincele os scones com um pouco de leite e polvilhe com sementes de sésamo.

V

Leve ao forno pré-aquecido a 200°C durante cerca de 15 minutos.



CURGETE COM CORNFLAKES



bata os 2 ovos
e junte sal



Curgete com Corn Flakes



PREPARAÇÃO

45 min



Nº DE PESSOAS

4



DIFICULDADE

FÁCIL

INGREDIENTES

2	Curgetes
1 chávena	Farinha
2	Ovos
1 c. sopa	Orégãos
q.b.	Corn Flakes
q.b.	Sal

PREPARAÇÃO

I

Corte as curgetes às rodelas, bata os 2 ovos e junte sal.

II

Junte os orégãos à farinha. Passe as rodelas de curgete pela mistura, depois pelo ovo batido e, por fim, pelos Corn Flakes.

III

Coloque num tabuleiro com papel vegetal e leve ao forno a 180 c° durante 20 minutos.

bata os ovos com
o leite e o azeite



BOLO SALGADO DE CURGETE



Bolo Salgado de Curgete



PREPARAÇÃO

45 min



Nº DE PESSOAS

6



DIFICULDADE

FÁCIL

INGREDIENTES

100 ml	Leite magro
100 ml	Azeite
4	Ovos
220 gr	Farinha T55 s/ fermento
1	Curgete ralada e espremida
60 gr	Queijo mozzarella ralado
1 chávena	Ervas picadas Ex.: salsa e manjeriçom
1 c. chá	Fermento em pó para bolos
q.b.	Pimenta preta
q.b.	Pitada de sal

PREPARAÇÃO

I

Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte uma forma rectangular de bolo inglês com manteiga ou azeite e polvilhe com farinha. Retire o excesso e reserve.

II

Lave bem a curgete (não precisa de descascá-la) e rale-a grosseiramente.

III

Coloque a curgete ralada num pano da cozinha limpo e aperte-o bem, espremendo a curgete. É importante que se descarte o máximo de líquido possível. Numa taça, bata os ovos com o leite e o azeite. Adicione a curgete espremida e envolva.

IV

Junte o queijo, as ervas e tempere com pimenta preta e uma pitada de sal. Peneire a farinha e o fermento diretamente para a taça da mistura anterior e envolva cuidadosamente.

V

Verta o preparado para a forma e leve ao forno por cerca de 50 a 60 minutos ou até ficar bem dourado. Utilize o truque do palito para saber se está pronto: espete o palito no centro do bolo e se sair seco, está na hora de retirar.

MIGAS DE PÃO COM LEGUMES



Migas de Pão com Legumes



PREPARAÇÃO

30 min



Nº DE PESSOAS

4



DIFICULDADE

FÁCIL

INGREDIENTES

3	Pão seco
250 gr	Cascas, talos e folhas de legumes
4	Dentes de alho
1	Cebola pequena
1	Ovo
q.b.	Azeite
q.b.	Pimenta
q.b.	Leite
q.b.	Água

PREPARAÇÃO

I

Parta o pão em pedaços pequenos e demolha em leite até ficarem humedecidos.

II

Pique os alhos e a cebola e corte em pedaços pequenos as cascas, talos e folhas dos legumes.

III

Adicione o azeite e um pouco de água, tempere com pimenta e leve ao lume, deixando estufar até os legumes estarem tenros.

IV

Adicione o pão, escorrendo o excesso de leite e mexa até obter uma pasta homogénea. Se necessário, acrescente o leite excedente. Bata o ovo de forma grosseira e adicione-o ao preparado, mexendo até envolver tudo.

V

Deixe cozinhar por mais uns minutos e sirva como acompanhamento de uma refeição principal, em substituição do arroz, massa ou batata.

ATUM ESTUFADO COM CASCAS



Atum Estufado com Cascas



PREPARAÇÃO

45 min



Nº DE PESSOAS

2



DIFICULDADE

FÁCIL

INGREDIENTES

200 gr	Cascas de abóbora em juliana
200 gr	Cascas de chuchu em juliana
3 latas	Atum
1	Cebola pequena
200 ml	Polpa de tomate
2 c. sopa	Sopa de azeite
q.b.	Alho
q.b.	Orégãos
q.b.	Tomilho
q.b.	Salsa
q.b.	Sal
q.b.	Pimenta

PREPARAÇÃO

I

Num tacho, coloque parte do azeite, a cebola, o alho, orégãos, tomilho e a polpa de tomate e deixe estufar.

II

Acrescente as cascas e, quando ficarem tenras, adicione o atum e deixe estufar até ganhar sabor.

III

Por fim, tempere com sal e pimenta e salpique com salsa picada.



BOLINHOS

com casca de batata



Bolinhos de Casca de Batata



PREPARAÇÃO

45 min



Nº DE PESSOAS

4



DIFICULDADE

FÁCIL

INGREDIENTES

2 chávenas	Casca de batata
2 chávenas	Farinha de trigo
2	Ovos
2 c. sopa	Salsinha picada
q.b.	Sal
1 c. chá	Fermento em pó
q.b.	Óleo para fritar

PREPARAÇÃO

I

Ferva as cascas de batata e reduza-as a puré num liquidificador.

II

Coloque o preparado numa tigela, acrescente os ovos, a farinha, a salsinha picada, o sal e o fermento. Misture tudo muito bem.

III

Em seguida, aqueça o óleo. Quando estiver bem quente, coloque a massa em pequenas porções com a ajuda de uma colher. Vire os bolinhos quando estiverem a ficar dourados, retire-os do óleo e sirva.

TARTE FOLHADA



DE CURGETE E QUEIJO DE CABRA

Tarte Folhada de Curgete e Queijo de Cabra



PREPARAÇÃO

45 min



Nº DE PESSOAS

4



DIFICULDADE

FÁCIL

INGREDIENTES

- 1 Massa folhada retangular
- 1 Curgete
- 1 Queijo de cabra
- q.b. Azeite
- q.b. Orégãos

PREPARAÇÃO

I

Pré-aqueça o forno a 180°C. Corte a curgete e o queijo em rodelas finas e reserve.

II

Desenrole a massa folhada e coloque-a num tabuleiro de forno com o papel vegetal que a acompanha.

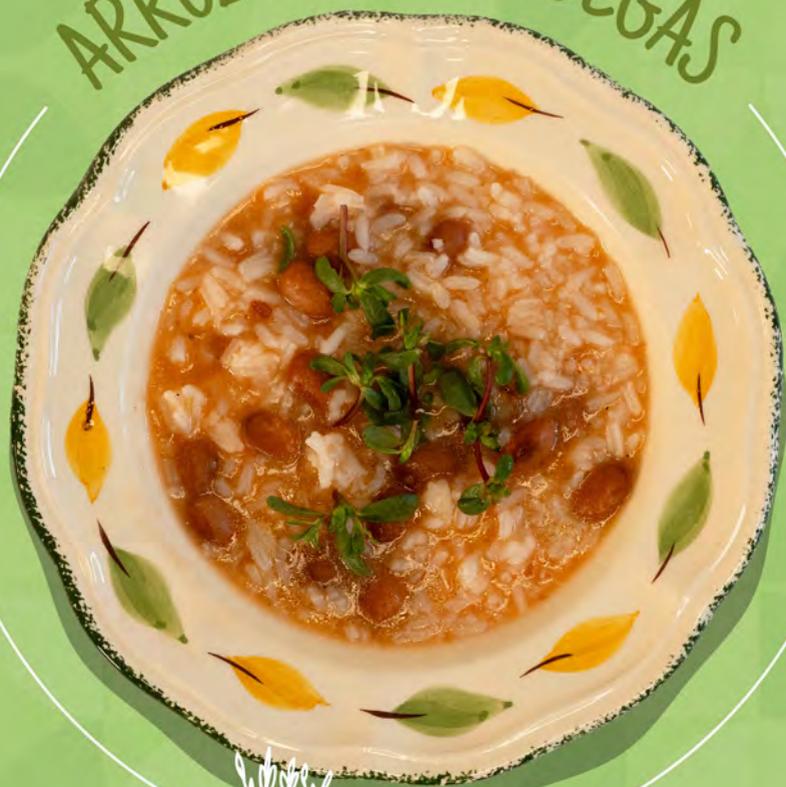
III

Salpique um pouco de azeite na massa.

IV

Coloque em cima da massa, de forma intercalada, as rodelas de curgete e as rodelas de queijo. Salpique um pouco de azeite e orégãos por cima. Leve ao forno durante cerca de 20 minutos.

ARROZ DE BELDROEGAS



acrescentar as beldroegas
sem os talos



Arroz de Beldroegas



PREPARAÇÃO

30 min



Nº DE PESSOAS

4



DIFICULDADE

FÁCIL

INGREDIENTES

2	Dentes de alho
1 c. sopa	Azeite
1 lata	Molho de beldroegas
2 chávenas	Água
1 chávena	Arroz
q.b.	Bacon
q.b.	Sal

PREPARAÇÃO

I

Pique os dentes de alho e salteie com azeite.

II

Acrescente as beldroegas sem os talos grossos e o bacon. Salteie por mais alguns minutos.

III

Acrescente, em seguida, o arroz, o sal e a água.

IV

Deixe cozinhar durante 10 minutos ou até o arroz estar cozido.

TARTE DE ABÓBORA



fazer um refogado com os ingredientes



Tarte de Casca de Abóbora



PREPARAÇÃO

45 min



Nº DE PESSOAS

4



DIFICULDADE

FÁCIL

INGREDIENTES RECHEIO

- 2 chávenas Cascas de abóbora raladas e cozidas
- 2 dentes Alho amassados
- 1 Cebola pequena picadinha
- 1 c. sopa Óleo

INGREDIENTES CREME

- 2 Ovos
- 1/2 chávena Leite
- 2 c. sopa Queijo ralado

INGREDIENTES BASE

- 1 folha Massa quebrada

PREPARAÇÃO

RECHEIO

Comece por fazer um refogado com o óleo, a cebola picada e os alhos amassados. Adicionar as cascas de abóbora, raladas e cozidas. Salteie um pouco e disponha por cima da massa quebrada.

CREME

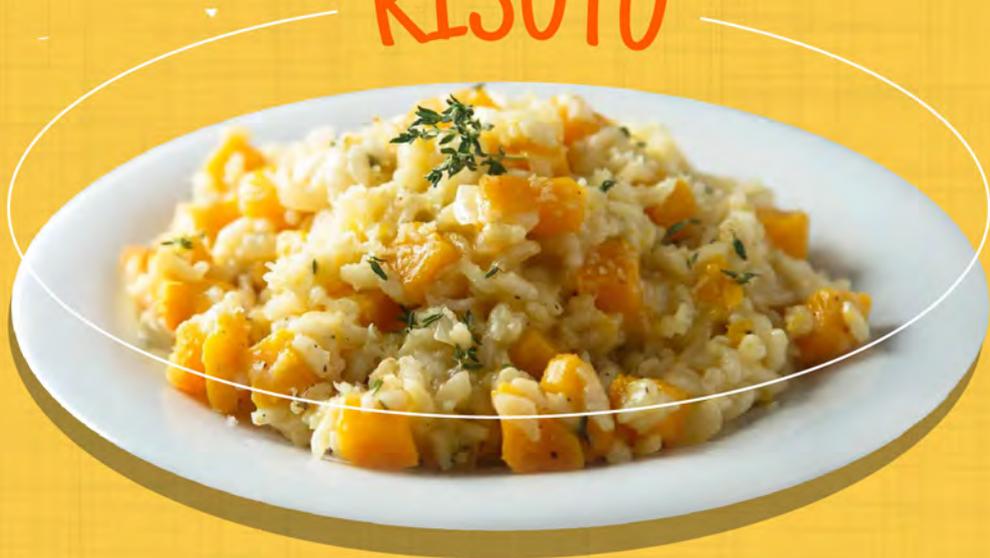
Bata os ovos, o leite e o queijo ralado no liquidificador e coloque sobre o recheio. Leve ao forno a 180°C até dourar.



com cascas de
Abóbora



RISOTO



Risoto com Cascas de Abóbora



PREPARAÇÃO

30 min



Nº DE PESSOAS

4



DIFICULDADE

FÁCIL

INGREDIENTES

3 chávenas	Arroz cozido
1 chávena	Água
1	Cebola picada
1/2	Natas
1/2	Requeijão
casca 1	Abóbora lavada e ralada
q.b.	Sal
q.b.	Pimenta
q.b.	Queijo ralado

PREPARAÇÃO

I

Refogue a cebola, adicione as cascas de uma abóbora e a água e deixe cozinhar durante 15 minutos.

II

Em seguida, coloque um pouco do arroz cozido e alterne com as quantidades de requeijão e natas, até adicionar a quantidade indicada na receita.

III

Por fim, tempere com sal e pimenta a gosto.

IV

Sirva ainda quente com um pouco de queijo ralado por cima.



cortar as couves
como se fosse para
o caldo verde

PAPAS DE MILHO



Papas de Milho



PREPARAÇÃO

30 min



Nº DE PESSOAS

6



DIFICULDADE

FÁCIL

INGREDIENTES

1	Couve-galega
500 gr	Farinha de milho
3 L	Água
q.b.	Azeite
q.b.	Sal

PREPARAÇÃO

I

Lavam-se muito bem as couves e cortam-se finamente em juliana, um pouco mais grosso do que para o caldo verde. Escalde em água fervente por 5 minutos e reserve.

II

Encha uma panela alta com 3L de água a ferver e um pouco de sal. Junte as couves e adicione a farinha aos poucos com a mão. Vá mexendo com uma colher de pau, certificando-se que chega ao fundo do tacho para que a farinha não se agarre e não faça grumos.

III

Depois de misturar a farinha toda, deixe cozer as papas durante 5 minutos, mexendo sempre com a colher de pau. Tempere com azeite e sal a gosto e continue a mexer, deixando ferver por mais 2 minutos. Retire do lume e sirva.



PÃO DE ALECRIM



coloque a manteiga
a derreter



Pão de Alecrim



PREPARAÇÃO

45 min



Nº DE PESSOAS

4



DIFICULDADE

FÁCIL

INGREDIENTES

2	Farinha
1 c. chá	Fermento
q.b.	Sal
175 gr	Azeitonas pretas s/ caroço
1 c. sopa	Alecrim seco em pó
2	Ovos
250 ml	Leite
125 gr	Manteiga

PREPARAÇÃO

I

Coloque a manteiga a derreter. Entretanto, misture a farinha, o fermento, o sal, as azeitonas e o alecrim e de seguida adicione o leite e os ovos batidos. Por fim, junte a manteiga.

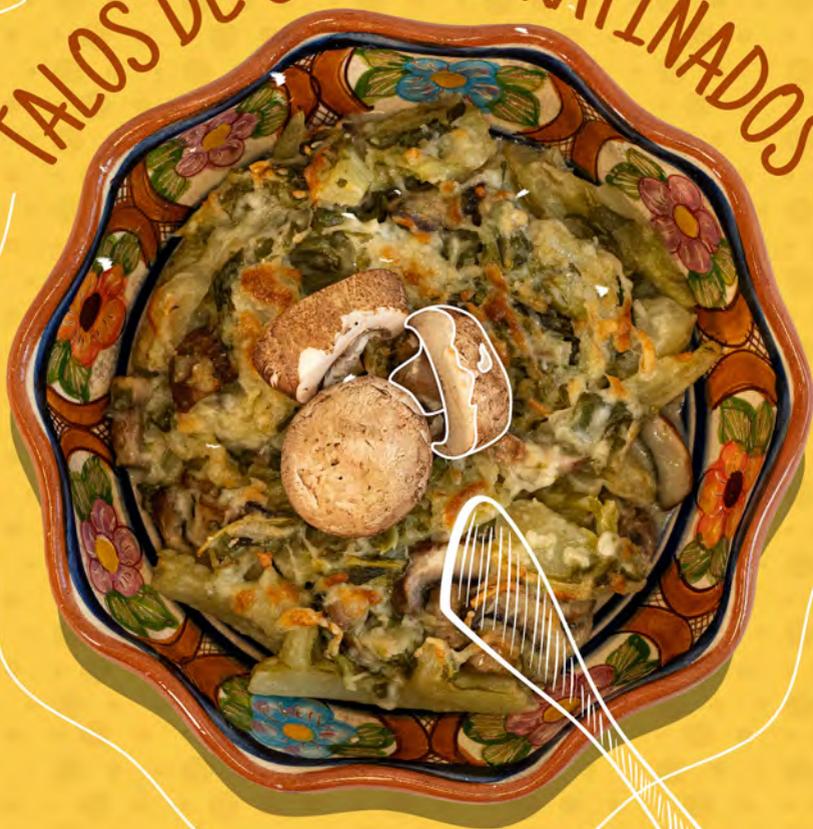
II

Amasse tudo muito bem.

III

Leve ao forno pré-aquecido a 200°C durante 20 minutos.

TALOS DE COUVE GRATINADOS



cozer no
forno durante
cerca de 30m

Talos de Couve Gratinados



PREPARAÇÃO

45 min



Nº DE PESSOAS

4



DIFICULDADE

FÁCIL

INGREDIENTES

1	Ovo
20 gr	Amido de milho
200 ml	Leite meio-gordo
q.b.	Noz-moscada
q.b.	Sal
q.b.	Pimenta
q.b.	Mistura de queijos para gratinar
300 gr	Talos de couve cozida
150 gr	Cogumelos "Portobello"

PREPARAÇÃO

I

Pré-aqueça o forno a 180 °C. Bata o ovo, junte-lhe o amido de milho e mexa, até dissolver completamente. Adicione o leite, a noz-moscada, sal, pimenta e o queijo.

II

Espalhe os talos num tabuleiro, deite por cima os cogumelos partidos em cubos ou laminados e regue com o preparado. Leve ao forno a 180°C durante 20 minutos.



faça camadas até acabarem
as bolachas e o creme

DOCES



polvilhe com
açúcar e canela



RABANADAS DE BOLO REI



prepare um recipiente
com ovos batidos



Rabanadas de Bolo Rei/Rainha



PREPARAÇÃO

45 min



Nº DE PESSOAS

6



DIFICULDADE

FÁCIL

INGREDIENTES

500 gr	Bolo-Rei/Rainha
300 ml	Leite
2	Ovos
q.b.	Açúcar
q.b.	Canela
q.b.	Óleo
q.b.	Frutos Secos

PREPARAÇÃO

I

Corte o Bolo-Rei/Rainha em fatias. Prepare um recipiente com leite e outro com ovos batidos.

II

Pré-aqueça uma frigideira pincelada com óleo.

III

Passa as fatias de bolo-rei/rainha pelo leite e, em seguida, pelos ovos.

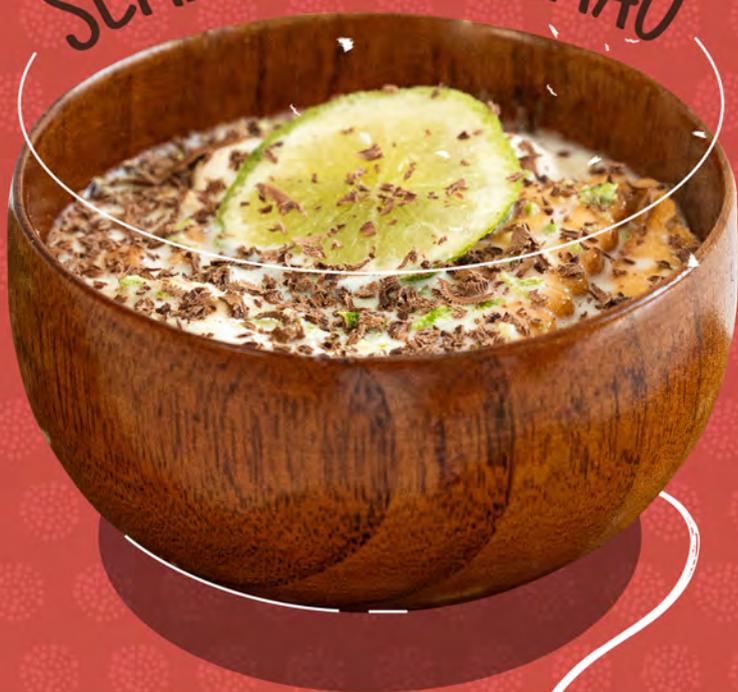
IV

Deixe dourar de ambos os lados.

V

Retire para uma travessa e polvilhe com açúcar e canela. Decore com frutos secos.

SEMIFRIO DE LIMÃO



faça camadas
até acabarem
as bolachas e
o creme



Semifrio de Limão



PREPARAÇÃO

30 min



Nº DE PESSOAS

6



DIFICULDADE

FÁCIL

INGREDIENTES

1 lata	Leite condensado
400 ml	Natas
100 ml	Sumo de limão
200 gr	Bolacha do tipo Maria
q.b.	Raspas de limão para decorar
q.b.	Raspas de chocolate

PREPARAÇÃO

I

Bata no liquidificador o sumo de limão, as natas e o leite condensado.

II

Cubra o fundo de um recipiente de vidro com bolachas tipo Maria, coloque o creme de limão por cima. Continue a aplicar esta sequência de camadas até acabarem as bolachas e o creme. Decore com raspas de chocolate e raspas de limão. Coloque no frigorífico até servir.



COMPOTA DE CURGETE



»»» Cozer durante
20 a 30 minutos



Compota de Curgete



PREPARAÇÃO

45 min



Nº DE PESSOAS

2



DIFICULDADE

FÁCIL

INGREDIENTES

500 gr	Curgete
200 gr	Açúcar
q.b.	Canela
1	Limão

PREPARAÇÃO

I

Descasque a curgete e rale-a bem fininha.

II

Com uma faca, descasque o limão, retirando toda a parte branca e triture.

III

Num tacho, misture a polpa do limão triturado, o açúcar e a curgete.

IV

Cozinhe em lume brando durante 20 a 30 minutos, tendo o cuidado de ir mexendo até estar no ponto. Quando estiver pronto adicione a canela a gosto.

V

Deite a mistura em frascos esterilizados quentes. Verta a compota para frascos esterilizados e quentes. Feche com tampas e cole rótulos com o nome e data de confeção.

PÃO DE LÓ ESCONDIDO



Pão de Ló Escondido



PREPARAÇÃO

45 min



Nº DE PESSOAS

6



DIFICULDADE

FÁCIL

INGREDIENTES

q.b.	Sobras de Pão de Ló
q.b.	Vinho do Porto
500 ml	Leite
2 c. sopa	Farinha Maizena
3 c. sopa	Açúcar
3	Gemas
1/2 lata	Leite Condensado
1	Casca de limão
1	Pau de canela
3	Claras
q.b.	Sal
1 c. sopa	Sumo de limão
q.b.	Frutos secos

PREPARAÇÃO

I

Numa taça coloque os pedaços de Pão de Ló e salpique com um pouco de Vinho do Porto.

II

Para preparar o recheio, deite numa caçarola 3/4 do leite, as gemas, o açúcar e o leite condensado. Mexa com uma vara de arames para incorporar bem todos os ingredientes.

III

À parte, misture ao leite que restou, 2 colheres de farinha Maizena, a casca de limão e o pau de canela e adicione ao preparado anterior. Leve ao lume, mexendo sempre até engrossar. Reserve.

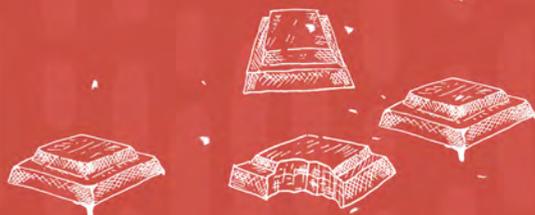
IV

Bata as claras em castelo antes de iniciar o processo, junte uma pitada de sal e o sumo de limão. Deite o preparado sobre a camada de Pão de Ló.

V

Deixe arrefecer um pouco, polvilhe com açúcar e canela e decore com frutos secos. Leve ao forno para alourar. Sirva de imediato.

BOLO DE CHOCOLATE COM MANJERICÃO



Bolo de Chocolate com Manjeriço



PREPARAÇÃO

45 min



Nº DE PESSOAS

6



DIFICULDADE

FÁCIL

INGREDIENTES

- 1 chávena Açúcar
- 1 chávena Folhas de manjeriço frescas
- 5 c. sopa Margarina
- 1/2 chávena Cacau magro em pó
- 2 Ovos
- 3/4 chávena Farinha de trigo
- 1/2 chávena Água quente

PREPARAÇÃO

I

Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte uma forma e polvilhe-a com farinha.

II

Junte o açúcar e as folhas do manjeriço num processador, e triture tudo até obter uma pasta num tom verde, ligeiramente húmida.

III

Numa tigela bata a margarina derretida, o cacau e o açúcar de manjeriço até ficar uniforme. Junte os ovos, um de cada vez, até estar cremoso.

IV

Junte a farinha, gradualmente, até ficar bem incorporada, mas não a bata demasiado.

V

Adicione a água quente ao preparado e misture bem.

VI

Deite na forma e leve ao forno por 25 a 30 minutos.



DOCE DE CASCA DE MELANCIA



Doce de Casca de Melancia



PREPARAÇÃO

45 min



Nº DE PESSOAS

4



DIFICULDADE

FÁCIL

INGREDIENTES

2 kg	Melancia
q.b.	Açúcar
5 dl	Água
1 pau	Canela
5	Cravos da Índia

PREPARAÇÃO

I

Lave a melancia e corte-a em fatias de tamanho regular.

II

Retire a polpa, deixando um pouco da fruta, perto das bordas da casca. Com um ralador, remova a casca verde mais grossa (exterior) e descarte. Corte o restante das cascas em pedaços pequenos e pese. Pese o açúcar numa quantidade um pouco menor à dos pedaços de casca.

III

Num tacho, disponha em camadas alternadas as cascas e o açúcar. Regue com a água e junte o pau de canela e os cravos-da-índia, previamente esmagados.

Espere que o açúcar derreta e leve ao lume. Cozinhe em lume branco até que todos os pedaços de melancia sejam envolvidos pela calda e fiquem transparentes. Verifique se a calda atingiu o ponto desejado.

IV

Retire do lume e verta para frascos esterilizados e ainda quentes. Feche bem com as tampas e coloque rótulos para ajudar na identificação e validade da compota.

BOLO DE CHOCOLATE E CURGETE



bata as claras em castelo
e misture no preparado
de chocolate



Bolo de Chocolate e Curgete



PREPARAÇÃO

45 min



Nº DE PESSOAS

6



DIFICULDADE

FÁCIL

INGREDIENTES

200 gr	Curgete ralada
300 gr	Chocolate de culinária
6	Ovos
50 gr	Farinha
300 gr	Açúcar
1 c. sopa	Sopa manteiga
q.b.	Açúcar em pó para polvilhar

PREPARAÇÃO

I

Comece por bater muito bem as gemas com o açúcar até obter um creme fofo e esbranquiçado.

II

Misture o chocolate delicadamente e acrescente a farinha peneirada e a curgete.

III

Bata as claras em castelo e misture-as ao preparado de chocolate. Envolve com cuidado.

IV

Coloque a mistura numa forma de mola, untada com manteiga e forrada com papel vegetal e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 15 minutos.

V

Retire do forno e deixe arrefecer. Remova o bolo da forma e polvilhe com açúcar em pó.

bater no liquidificador
a casca de banana



BOLO DE CASCA DE BANANA



Bolo de Casca de Banana



PREPARAÇÃO

45 min



Nº DE PESSOAS

6



DIFICULDADE

FÁCIL

INGREDIENTES

2	Casca de banana madura
4	Ovos
2 chávenas	Açúcar
2 chávenas	Farinha de trigo
4 c. sopa	Margarina
2 c. chá	Fermento
q.b.	Canela em pó

PREPARAÇÃO

I

Coza as cascas de banana e bata-as num liquidificador até formar um puré.

II

Na batedeira, junte as gemas, o açúcar e a margarina até obter uma mistura homogénea.

III

Junte ao preparado as cascas de banana, a farinha e o fermento e misture bem.

IV

Com cuidado, envolva as claras batidas em castelo e polvilhe com canela.

V

Coloque numa forma untada com manteiga e polvilhada com farinha e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 30 a 35 minutos.

BOLO DE PÃO SECO E CANELA



Bolo de Pão Seco e Canela



PREPARAÇÃO

45 min



Nº DE PESSOAS

6



DIFICULDADE

FÁCIL

INGREDIENTES

8	Ovos
8 c. sopa	Açúcar
8 c. sopa	Pão ralado
1 chávena	Leite
1 c. chá	Fermento em pó
q.b.	Canela em pó

PREPARAÇÃO

I

Bata o açúcar e os ovos até obter um creme fofo.

II

Junte o pão ralado ao creme, acrescente a canela, o fermento e em seguida o leite e bata até incorporar.

III

Transfira a massa para uma forma e leve ao forno (180°C) durante 45 minutos.

IV

Retire o bolo do forno e deixe arrefecer antes de desenformar.



FRITOS DE MAÇÃ



antes de fritar, bater
uma clara em castelo

Fritos de Maçã



PREPARAÇÃO

45 min



Nº DE PESSOAS

4



DIFICULDADE

FÁCIL

INGREDIENTES

4	Maçãs reinetas
q.b.	Açúcar
100 gr	Farinha de trigo
1 c. sopa	Azeite
1	Ovo
q.b.	Azeite
q.b.	Sal fino
q.b.	Canela
q.b.	Água

PREPARAÇÃO

I

Misture a farinha com água, uma pitada de sal e uma colher de azeite.

II

Junte a gema do ovo e bata até a massa ficar leve, mas a textura ainda um pouco espessa.

III

Antes de fritar, bata uma clara em castelo bem firme e envolva-a levemente na massa. Reserve.

IV

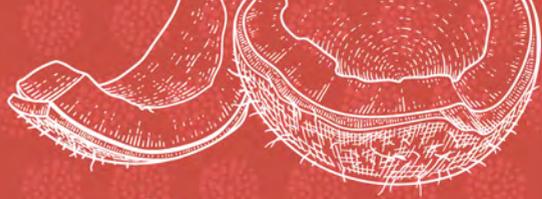
Remova o centro das maçãs e corte-as em fatias de espessura média.

V

Enxuge as maçãs num pano e passe-as pelo polme que reservou. Frite-as em óleo bem quente.

VI

Escorra-as e polvilhe com açúcar e canela.



BOLINHOS DE CASCA DE ANANÁS



»»» 3 chávenas de
casca de ananás



Bolinhos de Casca de Ananás



PREPARAÇÃO

45 min



Nº DE PESSOAS

2



DIFICULDADE

FÁCIL

INGREDIENTES

- 3 chávenas Casca de ananás
- 2 chávenas Coco ralado
- 1 Ovo
- 3 Açúcar
- 1 chávena Margarina
- q.b. Coco ralado para polvilhar

PREPARAÇÃO

I

Triture no liquidificador as cascas de ananás.

II

Coloque uma panela ao lume e adicione todos os ingredientes. Mexa a mistura muito bem até desprender do fundo da panela.

III

Reserve e deixe arrefecer.

IV

Faça bolinhas com as mãos e passe-as por coco ralado. Disponha-as em forminhas de papel.



BOLO DE BATATA-DOCE E FIGO SEM AÇÚCAR



Bolo de Batata-Doce e Figo sem Açúcar



PREPARAÇÃO

45 min



Nº DE PESSOAS

6



DIFICULDADE

FÁCIL

INGREDIENTES

150 gr	Farinha
150 gr	Puré de batata doce
3	Ovos
5	Figos
q.b.	Sultanas
q.b.	Canela em pó
1 c. chá	Fermento em pó
q.b.	Margarina para untar
q.b.	Farinha para polvilhar
q.b.	Sal

PREPARAÇÃO

I

Pré-aqueça o forno a 180 °C.

II

Coza a batata-doce em água temperada com sal, escorra e triture no liquidificador juntamente com os figos.

III

Separe as claras das gemas e adicione as gemas ao puré. Bata bem.

IV

Transfira a massa para uma taça, junte a farinha e misture bem.

V

Entretanto, bata as claras em castelo e adicione-as aos poucos à massa, assim como o fermento. Por fim, junte as sultanas e a canela em pó e misture.

VI

Unte uma forma com manteiga e polvilhe com farinha. Deite a massa na forma e leve ao forno por cerca de 40 minutos. Sirva polvilhado com coco ralado.

COMPOTA DE CASTANHAS



Ferver as castanhas
durante 3 minutos



Compota de Castanhas



PREPARAÇÃO

45 min



Nº DE PESSOAS

4



DIFICULDADE

FÁCIL

INGREDIENTES

1 kg	Castanhas
0,5 kg	Açúcar
3 dl	Água
1	Limão
q.b.	Erva-doce

PREPARAÇÃO

I

Tire a casca das castanhas, deixando a pele interior. Leve ao lume uma caçarola com 3 litros de água.

II

Ao levantar fervera, junte as castanhas. Deixe-as ferver durante 3 minutos.

III

Pele-as ainda quentes e passe-as por água fria. Seque-as sobre um pano dobrado.

IV

Prepare uma calda, levando ao lume o açúcar e a água e 4 cascas de limão.

V

Deixe ferver durante 5 minutos e junte as castanhas, o sumo do limão e um pouco de erva-doce.

VI

Apure em lume brando até as castanhas ficarem macias e a calda apurada. Retire e sirva.



BEBIDAS



ÁGUA AROMATIZADA





LIMONADA COM HORTELÃ



hortelã a gosto



Limónada com Hortelã



PREPARAÇÃO

10 min



Nº DE PESSOAS

4



DIFICULDADE

FÁCIL

INGREDIENTES

1	Limão
1 L	Água
q.b.	Hortelã

PREPARAÇÃO

I

Junte a água, o sumo de limão e a hortelã e misture bem.

II

Deixe repousar durante 1h, mexa novamente e sirva.



ÁGUA AROMATIZADA

Água Aromatizada de Citrinos com Hortelã, Ananás e Limonete



PREPARAÇÃO

10 min



Nº DE PESSOAS

4



DIFICULDADE

FÁCIL

INGREDIENTES

2	Laranjas
1	Limões
1 L	Água
q.b.	Hortelã Ananás
q.b.	Limonete

PREPARAÇÃO

I

Coloque no fundo do jarro as ervas aromáticas.

II

Esprema o sumo de duas laranjas e de um limão e adicione ao jarro.

III

Corte as restantes laranjas às rodelas ou meias rodelas e junte ao jarro.

IV

Encha o jarro com água. Leve ao frigorífico até à hora de servir.



SANGRIA AROMATIZADA



leve ao frigorífico
até à hora de servir



Sangria Aromatizada



PREPARAÇÃO

10 min



Nº DE PESSOAS

4



DIFICULDADE

FÁCIL

INGREDIENTES

- 1 Laranja
- 1 Limão
- q.b. Frutos Vermelhos
- 1 L Água
- q.b. Canela em pau
- q.b. Hortelã ananás
- q.b. Limonete

PREPARAÇÃO

I

Coloque no fundo do jarro as ervas aromáticas

II

Esprema o sumo da laranja e do limão adicione ao jarro.

III

Corte as restantes frutas e junte ao jarro.
Encha o jarro com água.

IV

Leve ao frigorífico até à hora de servir.

VAMOS TRATAR DO

RESTO

Livro de Receitas contra
o Desperdício Alimentar

