



Como reduzir o desperdício alimentar



**FICHA
TÉCNICA**



Título: Como reduzir o desperdício alimentar

Direcção Editorial: Alexandra Bento

Concepção: Iara Pimenta, Helena Real

Corpo Redactorial: Iara Pimenta, Helena Real

Produção Gráfica: Iara Pimenta, Helena Real

Propriedade: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Redacção: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

ISBN: 978-989-97370-2-0

Novembro de 2011

©APN

Alguns passos importantes...

- ❖ Planear as refeições e elaborar a lista de compras antes de ir ao supermercado;
- ❖ Procurar preços baixos;
- ❖ Preferir alimentos vendidos a granel;
- ❖ Consultar o prazo de validade de todos os produtos, escolhendo os de prazo mais alongado;
- ❖ Não ir às compras com fome;



Quantas vezes abriu o frigorífico e se deparou com sobras de alimentos do dia anterior?

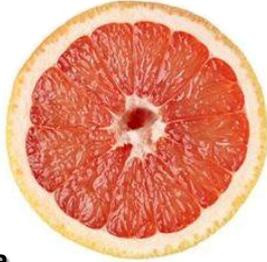
Quantas dessas vezes pensou: ...
...O que faço a isto?



Quantas vezes a resposta a essa pergunta foi: ...
...Vai tudo para o lixo!

Saiba como aproveitar algumas sobras de alimentos

Use a fruta amolecida para preparar uma espetada de fruta ou junte com leite e faça um batido.



Com as batatas do dia anterior faça a base da sopa ou um puré.



Se sobrou peixe ou carne, use-os para fazer uma salada ou um empadão.



Guarde as sobras no frigorífico ou no congelador para outras refeições, sempre em recipientes apropriados e em doses individuais.

Utilize o arroz que sobrou para fazer a base da sopa ou arroz de forno ou bolinhos de arroz, se o juntar a farinha e ovo;



Aproveite os hortícolas que sobraram para fazer sopa ou um esparregado;



Com o pão do dia anterior poderá fazer torradas para o pequeno-almoço ou lanche ou fatias torradas no forno com tomate picado e orégãos com um fio de azeite.





Quando se cozinha, muitas podem ser as vezes que deitamos fora partes de alimentos, ou até mesmo sobras de alimentos depois de estarem cozinhados, sem sabermos que poderíamos utilizá-los para outras confecções culinárias.

Saiba como reduzir o desperdício alimentar enquanto cozinha

Aproveite a água de cozedura de hortícolas para sopas e/ou cozidos.



Não deite fora as cascas de determinados hortícolas ou frutas, como por exemplo a cebola, o limão ou a laranja. Aproveite-as para fazer chá ou compotas .



Cozinhe apenas as quantidades necessárias para o número de pessoas que consumir a refeição. Congele os alimentos confeccionados que sobrem ou coloque-os no frigorífico em recipientes apropriados.

Aproveite os talos, folhas e cascas de produtos hortícolas.



Comece por utilizar os hortícolas e as frutas mais maduras e só depois as mais verdes





Receitas com sobras de alimentos



Sopa de talos e folhas

Salada em cestinhos de tomate

Salada de frango

Espetada de peixe

Bolinho de arroz

Massa de camarão

Bolo de batata

Batido de fruta

LISTA DE INGREDIENTES

- ✓ 1 chávena de chá de talos (couve lombarda) e 1 alho francês
- ✓ 100g de cenoura picada
- ✓ salsa q.b.
- ✓ 100g de batatas picadas
- ✓ 1 + ½ litro de água
- ✓ 1 colher de sopa de azeite

4 pessoas

MODO DE PREPARAÇÃO

1

. Pique bem os talos ou bata-os no liquidificador com um pouco de água

2

. Numa panela, coloque os talos juntamente com os outros ingredientes

3

. Leve ao lume para cozinhar até o preparado até todos os ingredientes ficarem macios

4

. Sirva quente

Kcal

40,3

H. C.

5,8 g

Proteína

1,2 g

Gordura

1,3 g

Na

59,6 mg

Colesterol

0 mg



Sopa de talos e folhas



Sopa de talos e folhas

Salada em cestinhos de tomate

Salada de frango

Espetada de peixe

Bolinho de arroz

Massa de camarão

Bolo de batata

Batido de fruta

LISTA DE INGREDIENTES

- ✓ 1 tomate médio
- ✓ 20g de Alface
- ✓ 3 Folhas de hortelã
- ✓ Talos de rúcula
- ✓ 50g de cenoura picada
- ✓ 1 fatia de queijo fresco
- ✓ Orégãos

1 pessoa

MODO DE PREPARAÇÃO

1 . Corte cuidadosamente os tomates ao meio

2 . Retire as sementes e o recheio. Reserve

3 . Raspe a cenoura

4 . Corte as folhas de alface, as folhas de hortelã e os talos de rúcula em pedacinhos muito pequeninos

5 . Depois de cortados junte e misture tudo, também com a cenoura raspada e com o recheio de tomate que retirou inicialmente

6 . Coloque a mistura dentro das metades de tomate e tape com uma rodela de queijo fresco

Kcal

91,4

H. C.

5,1 g

Proteína

5,5 g

Gordura

5,5 g

Na

251,0 mg

Colesterol

22,0 mg



Salada em cestinhos de tomate



Sopa de talos e folhas



Salada em cestinhos de tomate



Salada de frango

Espetada de peixe

Bolinho de arroz

Massa de camarão

Bolo de batata

Batido de fruta

LISTA DE INGREDIENTES

- ✓ 400g de Frango do dia anterior
- ✓ 100g de Alface
- ✓ 2 rodela de Ananás
- ✓ 1 Tomate médio
- ✓ 100g de Queijo fresco
- ✓ 2 Ovos
- ✓ 1/2 pepino
- ✓ Vinagre q.b.
- ✓ Azeite q.b.

4 pessoas

MODO DE PREPARAÇÃO

1

. Coza os ovos, descasque-os e corte-os em rodela

2

. Desfie o frango cozido

3

. Lave muito bem a alface

4

. Lamine o tomate, o pepino em rodela e o queijo fresco em pedaços

5

. Corte o ananás em triângulos

6

. Disponha os ingredientes numa travessa ou em pratos individuais para servir e tempere a seu gosto, com um fio de azeite e vinagre

Kcal

306,0

H. C.

2,5 g

Proteína

40,7 g

Gordura

14,8 g

Na

453,4 mg

Colesterol

241,0 mg



Salada de frango



Sopa de talos e folhas



Salada em cestinhos de tomate



Salada de frango



Espetada de peixe

Bolinho de arroz

Massa de camarão

Bolo de batata

Batido de fruta

LISTA DE INGREDIENTES

- ✓ 400g de Peixe do dia anterior
- ✓ 1 Pimento verde
- ✓ 1 Pimento vermelho
- ✓ 100g de Tomate cherry
- ✓ 100g de Abacaxi

4 pessoas

MODO DE PREPARAÇÃO

1

. Lamine o tomate cherry em rodela

2

. Corte cada pimento em quadradinhos pequenos

2

3

. Corte o abacaxi em rodela e divida cada rodela em pequenos triângulos

4

. Coloque cada alimento em recipientes separados

4

5

. Espete cada pedaço de alimento no pau da espetada pela ordem que preferir

6

. Coloque as espetadas numa travessa regue com um fiozinho de azeite

6

7

. Leve ao forno



Kcal

171,3

H. C.

4,4 g

Proteína

21,3 g

Gordura

7,6 g

Na

821,1 mg

Colesterol

38,0 mg

Espetada de peixe



Sopa de talos e folhas



Salada em cestinhos de tomate



Salada de frango



Espetada de peixe



Bolinho de arroz

Massa de camarão

Bolo de batata

Batido de fruta

LISTA DE INGREDIENTES

- ✓ 3 chávenas de arroz cozido
- ✓ 1 ovo ligeiramente batido
- ✓ 1 colher de sopa de salsa picada
- ✓ 1 colher de sopa de cebola picada
- ✓ 1 colher de chá de pimenta preta moída
- ✓ ½ chávena de farinha de trigo
- ✓ 1 cenoura raspada
- ✓ Pão ralado

5 pessoas

MODO DE PREPARAÇÃO

1

. Junte todos os ingredientes numa taça, com exceção do pão ralado, e mexa bem

2

. Faça bolinhas com a massa

3

. Passe as bolinhas por pão ralado e coloque-as num tabuleiro, previamente untado com azeite

4

. Leve ao forno a dourar

Kcal

152,4

H. C.

28,9 g

Proteína

58,4 g

Gordura

4,6 g

Na

194,5 mg

Colesterol

40,8 mg



Bolinho de arroz



Sopa de talos e folhas



Salada em cestinhos de tomate



Salada de frango



Espetada de peixe



Bolinho de arroz



Massa de camarão

Bolo de batata

Batido de fruta

LISTA DE INGREDIENTES

- ✓ 450g de camarão descascado
- ✓ 400g de massa do dia anterior
- ✓ 4 dentes de alho picados
- ✓ 1 folha de louro
- ✓ 1 malagueta pequena
- ✓ Azeite q.b.

5 pessoas

MODO DE PREPARAÇÃO

1

. Numa frigideira levar ao lume azeite, os alhos picados, a malagueta e a folha de louro

2

. Deixe aquecer um pouco e junte os camarões

3

. Junte a massa e deixe em lume brando até esta aquecer.
. Mexa e apague o lume

4

. Misture, numa travessa a servir ou em pratos individuais

Kcal

165,2

H. C.

11,2 g

Proteína

22,6 g

Gordura

3,2 g

Na

1566,6mg

Colesterol

181 mg



Massa de camarão



Sopa de talos e folhas



Salada em cestinhos de tomate



Salada de frango



Espetada de peixe



Bolinho de arroz



Massa de camarão



Bolo de batata

Batido de fruta

LISTA DE INGREDIENTES

- ✓ 500g de Batata do dia anterior
- ✓ 1 Litro de leite
- ✓ 2 colheres de sopa de azeite
- ✓ 500 g de frango desfiado
- ✓ 5 colheres de sopa de fiambre picado
- ✓ 3 colheres de sopa de queijo ralado
- ✓ 3 colheres de sopa de milho
- ✓ 4 colheres de sopa de ervilhas
- ✓ Polpa de tomate
- ✓ 3 colheres de sopa de salsa picada + cebola picada
- ✓ 2 colheres de sopa de azeitona picada
- ✓ Orégãos a gosto

8 pessoas

MODO DE PREPARAÇÃO

1

. Amasse as batatas

2

. Junte o leite e o azeite e misture o suficiente para fazer um puré consistente

3

. Reserve

4

. Misture o frango desfiado com os demais ingredientes, ficando, assim, pronto o recheio

5

. Forre o fundo da travessa com metade do puré

6

. Coloque todo o recheio e cubra com o restante puré

7

. Leve ao forno médio até dourar.

Nota: Pré-aquecer o forno a 190 por 15 minutos. Tempo de assar: 60 minutos/190°C

Kcal

290,0

H. C.

23,2g

Proteína

30,3 g

Gordura

8,4 g

Na

531,1 mg

Colesterol

80,8 mg



Bolo de batata



Sopa de talos e folhas



Salada em cestinhos de tomate



Salada de frango



Espetada de peixe



Bolinho de arroz



Massa de camarão



Bolo de batata



Batido de fruta

LISTA DE INGREDIENTES

- ✓ 500ml de Leite magro
- ✓ 4 bolachas Maria
- ✓ 1 Tangerina
- ✓ 50g de Uvas tintas
- ✓ 8 Morangos
- ✓ 1 Maçã
- ✓ 1 Banana

6 pessoas

MODO DE PREPARAÇÃO

1

. Corte cada peça de fruta aos pedaços

2

. Misture as frutas com o leite e as bolachas no liquidificador

3

. Obtenha um delicioso batido de fruta pronto a beber...

Kcal

121,5

H. C.

23,2 g

Proteína

4,1 g

Gordura

1,5 g

Na

73,5 mg

Colesterol

3,3 mg



Batido de fruta



**Tenha uma alimentação saudável e
reduza os desperdícios enquanto cozinha!**

**Em caso de dúvidas consulte um
NUTRICIONISTA**

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Rua João das Regras, nº 284 R/C3,

4000-291 Porto

Tel: 222085981; Fax: 222085145

www.apn.org.pt | geral@apn.org.pt