

# Combate ao desperdício alimentar

19 de fevereiro de 2021 12:36

## SUGESTÕES DE RECEITAS DOS ALUNOS:

Alexandr Lim - Draniki  
Ana Machado – Doces de casca de laranja  
Bernardo Sequeira – Arroz com carne  
Cátia Aldeias – Bolo de banana  
Eduardo Moreira – Frango dourado  
Francisca Teixeira – Feijoada  
Gonçalo Fernandes – Couscous de carne  
Guilherme Pinto – Caril de Frango  
José Nogueira – Quiche de legumes  
Marta Silva – Migas de broa com legumes  
Miguel Alves – arroz de frango  
Paulo Costa – bolo de limão  
Rafael Silva – Salada tipo "César"  
Rodrigo Sousa – Legumes a vapor com arroz integral e molho de soja  
Sara Nascimento – Bolo de beterraba  
Tiago Passos – Bolinhos de arroz com carne

## CONSELHOS PARA REDUÇÃO DO DESPERDÍCIO ALIMENTAR:

Alexandr Lim – aproveitar as espinhas de peixe para fazer um fumet  
Ana Machado – aproveitar as cascas dos legumes para fazer caldos  
Bernardo Sequeira – Confeccionar as quantidades adequadas para não haver sobras  
Cátia Aldeias – aproveitar cascas de citrinos para fazer infusões ou pudins  
Eduardo – aproveitar os restos dos limões para fazer limonadas  
Francisca Teixeira – aproveitar o caldo de cozer as carnes para outras confeções  
Gonçalo Fernandes – aproveitar a água de cozer o frango para hidratar os couscous  
Guilherme Pinto – Após desossar a carne, fazer caldo com os ossos  
José Nogueira – comprar apenas os produtos necessários  
Marta Silva – congelar a comida que sobra para servir mais tarde  
Miguel Alves – Planear as refeições em função do número de pessoas  
Paulo Costa – aproveitar as cascas de ovo reduzidas a pó para polvilhar o bolo  
Rafael Silva – aproveitar frutas maduras e legumes para fazer batidos  
Rodrigo Sousa – aproveitadas as frutas maduras para fazer compotas  
Sara Nascimento – aproveitar as claras de ovo para fazer máscaras faciais  
Tiago Passos – aproveitar peras e maçãs maduras para fazer no forno