



alimentação
saudável e sustentável



Hambúrguer vegetariano em pão de banana, com crocante de maçã



Na minha casa não desperdiçamos alimentos!

Tabela de registos

Dia 1	PESO DO DESPERDÍCIO DIA 1
Registo em peso de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições (ex: quando preparam uma sopa, pesar o as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.)	470g
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	50g
Dia 2	PESO DO DESPERDÍCIO DIA 2
Registo em peso de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições (ex: quando preparam uma sopa, pesar o as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.)	390g
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	80g
Dia 3	PESO DO DESPERDÍCIO DIA 3
Registo em peso de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições (ex: quando preparam uma sopa, pesar o as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.)	350g
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	70g



Para o pão de
casca de banana

Ingredientes (para 2 pães):

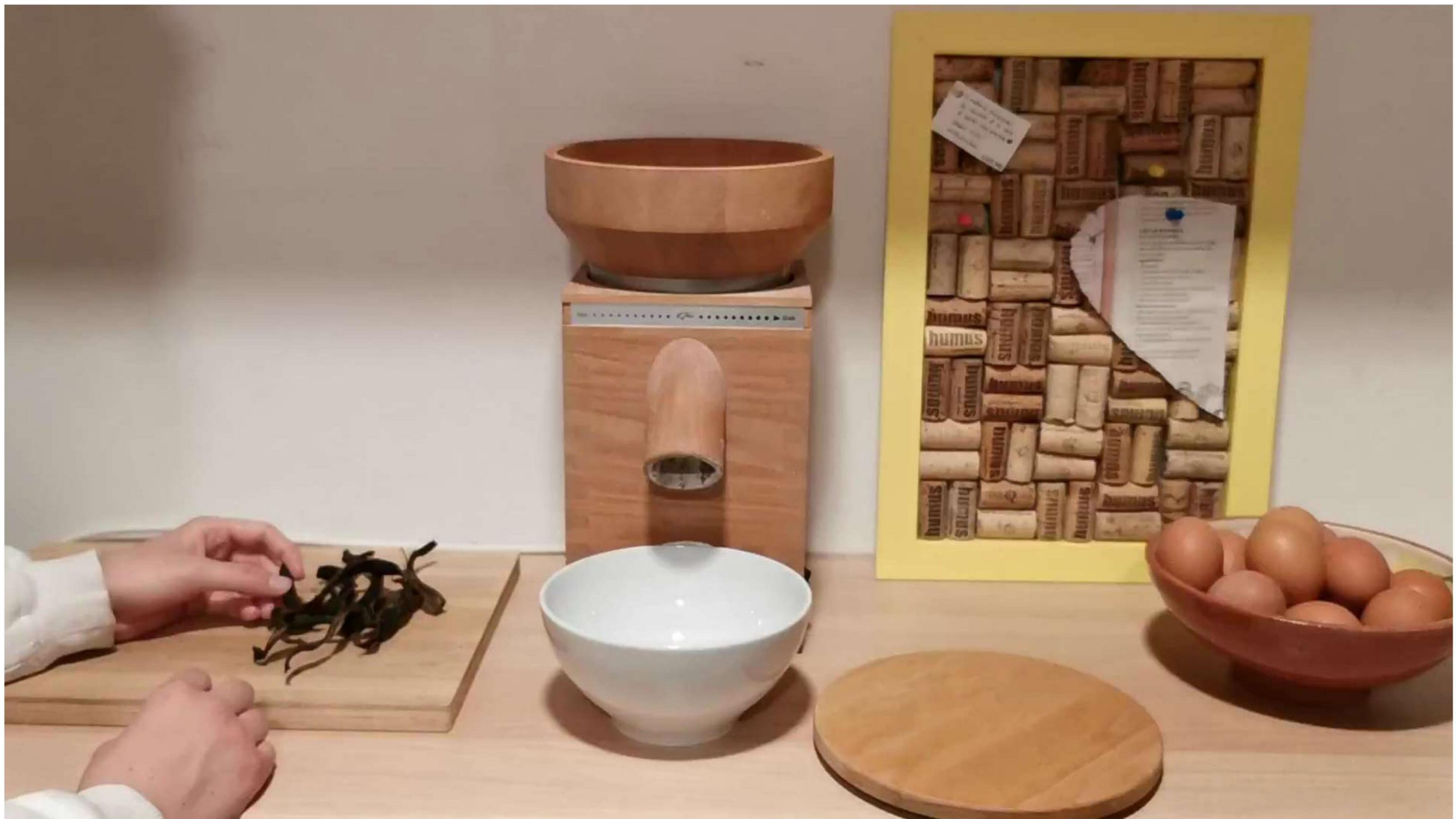


- 200g de farinha de espelta semi-integral
- Sal q.b.
- Água q.b.
- Massa mãe q.b.
- 500g de casca de banana

Procedimento:

- Lavar as cascas de banana e retirar as pontas.
- Colocar no forno a 60°C (com ventoinha), durante algumas horas, até ficarem completamente secas e rijas.
- Transformar em farinha, utilizando um moinho de pedra (em alternativa pode usar-se um picadora).
- Juntar todos os ingredientes (diluir o sal em água), amassar, formar duas bolas e deixar fermentar durante cerca de 10 horas.
- Levar ao forno, pré-aquecido a 220°C, por cerca de 15 minutos.







Para os
hambúrgueres
vegetarianos

Ingredientes (para 2 hambúrgueres):



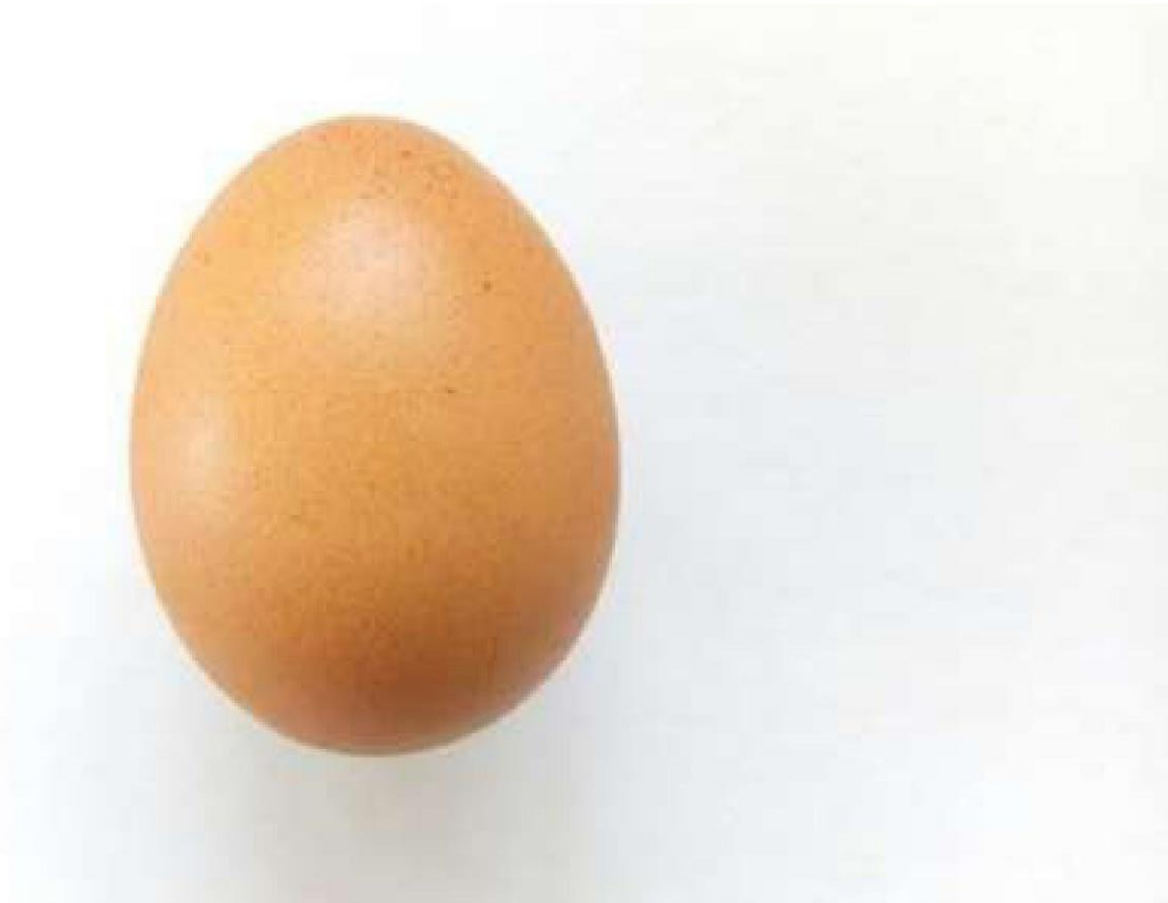
270g de desperdício de legumes
(eu usei talos de couve, cascas de cenoura e courgette, folhas de alho francês e beterraba)

Ingredientes (para 2 hambúrgueres):



70g de côdeas e/ou pão velho

Ingredientes (para 2 hamburgüeres):



1 ovo

Ingredientes (para 2 hambúrgueres):



20g de banha de porco

Ingredientes (para 2 hambúrgueres):



Sementes de mamão q.b.

Procedimento:

- Triturar o pão e reservar.
- Picar os legumes e as sementes (que substituem a pimenta).
- Juntar o pão, os legumes, o ovo, o sal, as sementes de mamão e amassar.
- Moldar os dois hambúrgueres com as mãos.
- Fritar numa frigideira com tampa, usando a banha de porco, em lume não muito forte, até ficar bem tostado de ambos os lados.





Para o molho de
cascas de queijo

Ingredientes (para o molho):



25g de côdeas e/ou pão velho

Ingredientes (para o molho):



70g de leite que sobrou do pequeno-almoço

Ingredientes (para o molho):



50g de casca de queijo

Procedimento:

- Torrar o pão até ficar bem rijo e seco.
- Transformar o pão em farinha, utilizando um moinho de pedra (em alternativa pode usar-se uma picadora).
- Triturar todos os ingredientes num robô de cozinha (tipo Bimby).
- Deixar cozinhar a 90°C, durante alguns minutos, até ganhar a consistência desejada.



Cascas de
batata fritas

Ingredientes (para duas pessoas):



- 30g de azeite
- Orégãos q.b.
- Sal q.b.
- 250g de casca de batata

Procedimento:

- Envolver as cascas de batata, numa taça, com o azeite, o sal e os orégãos.
- Levar ao forno, pré-aquecido a 200°C (com ventoinha), durante cerca de 15 minutos, até ficarem douradas e estaladiças.





Para o crocante
de casca de maçã

Ingredientes (para o crocante):



Cascas de 2 maçãs

Procedimento:

- Levar as cascas de maçã ao forno, a 60°C (com ventoinha), durante algumas horas, até ficarem secas.
- Triturar ligeiramente.
- Voltar a levar ao forno, a 180°C, até ficarem tostadas e crocantes.



Montagem dos
hambúrgueres

Procedimento:

- Montar os hambúrgueres, pela seguinte ordem:
 - Metade de baixo do pão
 - Molho de cascas de queijo
 - Hambúrguer
 - Molho de cascas de queijo
 - Crocante de cascas de maçã
 - Folhas de alface
 - Metade de cima do pão

