Agrupamento de Escolas Pedro Álvares Cabral

Panquecas de Legumes

Ingredientes:
- 1 cháv. de legumes que sobraram
- 1 ovo
- 4 colheres de sopa de farinha
- 2 colheres de sopa de água ou leite
- 1 pitada de sal
- Um pouco de azeite

Preparação:
- Corta os legumes já cozinhados em pequenos pedaços ou esmaga-os com um garfo
- Mistura o ovo, a farinha, a água ou leite e o sal. Mistura até ficar uma massa consistente.
- Aquece uma frigideira com um pouco de azeite. Coloca a mistura em pequenas porções e cozinha os dois lados até ficarem dourados.
- Deixa arrefecer e pronto estão prontas as tuas panquecas que além de evitarem o desperdício alimentar é um belo acompanhamento para as tuas refeições.



Dia Mundial
da Alimentação
16 de outubro

Agrupamento de Escolas Pedro Álvares Cabral

Omelete de Sobras

Ingredientes:

. Sobras de Peito de Frango.
. Sobras de Batata Cozida.
. Sobras de Brócolos Cozidos.
. 6 Ovos.
. Azeite
. Alho em Pó
. Salsa picada
. Noz-moscada
. Sal, pimenta



Preparacao:

- Numa taça misturar 6 ovos, adicionar o sal, pimenta, uma pitada de noz-moscada e a salsa, reservar.
- Cortar aos cubos, o peito de frango, a batata e os brócolos.
- Ligar o fogão em lume baixo e, numa frigideira deitar um pouco de azeite e alho em pó, deixar aquecer e, adicionar as batatas, os brócolos e o peito de frango, deixar dourar um pouco, juntar de seguida a mistura dos ovos.
- Ir mexendo com cuidado até os ovos estarem cozinhados.

Desligar o fogão e servir quentinho.

Dia Mundial
da Alimentação
16 de outubro

Agrupamento de Escolas Pedro Álvares Cabral

Umm Ali com Pão (sobras de pão)



Ingredientes
- 6 a 8 fatias de pão do dia anterior
- 2 chávenas (500 ml) de leite
- 1/2 lata de leite condensado
- 1 pacote (200 ml) de natas
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1/2 colher de chá de canela em pó
- 1/4 colher de chá de cardamomo em pó
- 1 chávena de frutos secos mistos (pistácios, amêndoas laminadas, passas de uva e ralado)
- Manteiga para untar

Torrar o pão no forno a 180°C. Corte as fatias de pão em cubos pequenos. Distribua-os num tabuleiro e leve ao forno por de 10 minutos, ou até ficarem levemente secos e tostados.

Preparar a calda de leite: Numa panela, misture o leite, o leite a condensado, baunilha, a canela e o cardamomo. Leve ao lume até quase levantar fervura (não precisa ferver completamente) e retire.

Montagem: unte um refratário que possa ir ao forno com um pouco de manteiga. Coloque metade dos cubos de pão torrados no fundo. Salpique generosamente com a mistura de frutos secos (pistácios, amêndoas, passas e coco). Cubra com o restante pão.

Adicionar o líquido: Verta a calda de leite quente por cima de todo o pão de forma uniforme. Deixe repousar por 2 a 3 minutos para que o pão absorva bem o líquido.

Cobertura e Forno: Bata levemente as natas e espalhe-as por cima do pudim,cobrindo tudo. Leve ao forno a 180ºC por Cerca de 15 a 20 minutos. Se o seu forno tiver a função grill, ligue-a nos últimos 5 minutos para dourar bem a superfície.

Servir: Deixe arrefecer uns minutos e sirva ainda quente ou morno, decorado com mais alguns pistácios e amêndoas cima.

Dia da Alimentação 16 de outubro

Agrupamento de Escolas Pedro Álvares Cabral

Bolinhos Salgados de Cascas e Talos



Ingredientes:

- 1 chávena de cascas, folhas ou talos picados finamente (cenoura, abóbora, batata, talos de brócolos ou couve)
- 2 ovos inteiros
- 5 colheres de sopa de farinha de trigo (pode precisar de mais uma ou duas se a mistura estiver muito húmida)
- 1 cebola pequena picada
- 2 colheres de sopa de água ou leite
- Sal e pimenta a gosto
- Óleo para fritar (ou um fio de azeite se preferir fazer no forno/airfryer

Preparação:

- Preparar os vegetais (5 min): Certifique-se de que lava muito bem todas as cascas e talos em água corrente. Pique tudo em pedaços muito pequeninos para que cozinhem uniformemente.
- Fazer a massa (3 min): Numa taça, bata bem os dois ovos. Adicione a cebola picada, a água (ou leite), o sal e a pimenta.
- Ligar os ingredientes (2 min): Junte as cascas e os talos picados à taça. Vá acrescentando a farinha de trigo colher a colher, mexendo sempre até obter uma massa homogénea e pastosa.
- Cozinhar (10 min):
• Fritos: Aqueça o óleo numa frigideira. Deite colheradas da massa e deixe dourar por 2 a 3 min de cada lado.
• Forno / Airfryer: Pré-aqueça a 180°C. Coloque as colheradas num tabuleiro com papel vegetal, pincele com azeite e coza por 15 a 20 min.
- Servir: Sirva quente acompanhado de uma salada fresca. E já está!

Dia da Alimentação 16 de outubro

Agrupamento de Escolas Pedro Álvares Cabral

Bolinhos de Legumes com sobras

Ingredientes:

- 1 Chávena de legumes cozinhados que tenham sobrado
- 1 Ovo
- 3 Colheres de sopa de aveia
- 1 colher de sopa de queijo ralado
- 1 pitada de sal
- 1 fio de azeite

Preparação:

- Esmaga ou corta os legumes em pedaços pequenos
- Junta o ovo, a aveia, o queijo e o sal
- Mistura tudo até formar uma massa
- Molda pequenos bolinhos
- Coloca-os num tabuleiro com um fio de azeite
- Leva ao forno a 200 C durante 15-20 min, virando a meio do tempo
- Serve quentes, acompanhados por uma salada.



Dia Mundial da Alimentação 16 de outubro

Agrupamento de Escolas Pedro Álvares Cabral

Dia da Alimentação 16 de outubro



Patê de frango

O que se pode aproveitar: Frango, tomate, cenoura, atum e.t.c.

Ingredientes:

Restos de frango
3 colheres de sopa de maionese
1 colher de sopa de ketchup
Restos de legumes

Modo de preparação:

1. Desfia o resto de frango muito bem com as mãos.
2. Numa taça adiciona o frango desfiado e a cenoura e outros legumes.
3. Adiciona as 3 colheres de maionese e a de ketchup.
4. Prova e se achares necessário adiciona uma pitada de sal e salsa picada.



Dia da Alimentação 16 de outubro

Agrupamento de Escolas Pedro Álvares Cabral

Empadão de sobras

Uma refeição completa, saborosa e feita com o que já temos em casa!



Delicioso e sustentável!

Ingredientes

- Sobras de frango ou outra carne já cozinhada
- Batatas cozidas que tenham sobrado
- 1 cenoura
- 1 cebola pequena
- Um pouco de azeite
- Sal q.b.
- 1 ovo (opcional)



Modo de preparação

1. Descascar e picar a cebola e cortar a cenoura em pedaços pequenos.
2. Aquecer um pouco de azeite numa frigideira e cozinhar os legumes.
3. Desfiar a carne que sobrou e juntá-la aos legumes.
4. Esmagar as batatas cozidas até obter um puré.
5. Colocar a mistura de carne e legumes num recipiente próprio para ir ao forno e cobrir com o puré.
6. Se desejar, pincelar com ovo batido.
7. Levar ao forno até ficar quente e dourado.

Pedir ajuda a um adulto para utilizar o forno.

Dia Mundial da Alimentação
16 de outubro

Agrupamento de Escolas Pedro Álvares Cabral

Panquecas de bananas maduras

Simples, rápidas e perfeitas para aproveitar as bananas que já estão muito maduras!



Doces, nutritivas e sem desperdício!

Ingredientes

- 2 bananas maduras
- 2 ovos
- 1 chávena de farinha (ou aveia em flocos triturada)
- 1/2 chávena de leite (pode ser vegetal)
- 1 colher de chá de fermento (opcional)
- Um pouco de óleo ou manteiga para untar a frigideira



Modo de preparação

1. Descascar as bananas e esmagá-las numa taça.
2. Juntar os ovos e mexer bem.
3. Adicionar a farinha, o leite e o fermento (se usar) e envolver tudo.
4. Aquecer uma frigideira e untar com um pouco de óleo ou manteiga.
5. Deitar pequenas porções da massa e cozinhar de ambos os lados até ficarem douradas.

Dia da Alimentação 16 de outubro

.Salada Fria

Podem aproveitar-se restos de massa, restos de frango,ovos cozidos e.t.c.

Ingredientes:

Massa ou arroz
carne ou peixe
legumes variados
2 colheres de maionese
Sal e outras especiarias

Modo de preparação:

1. Numa taça grande, deita os teus restos de massa ou arroz
2. Adiciona os restos de carne ou peixe e adiciona os legumes.
3. Junta as colheres de maionese e um fio de azeite. Mexe tudo muito bem e com cuidado para não esmagar a massa
4.E tempera com uma pitada de sal e outras especiarias por cima.



Agrupamento de Escolas Pedro Álvares Cabral

Empadão de aproveitamento de sobras

Ingredientes

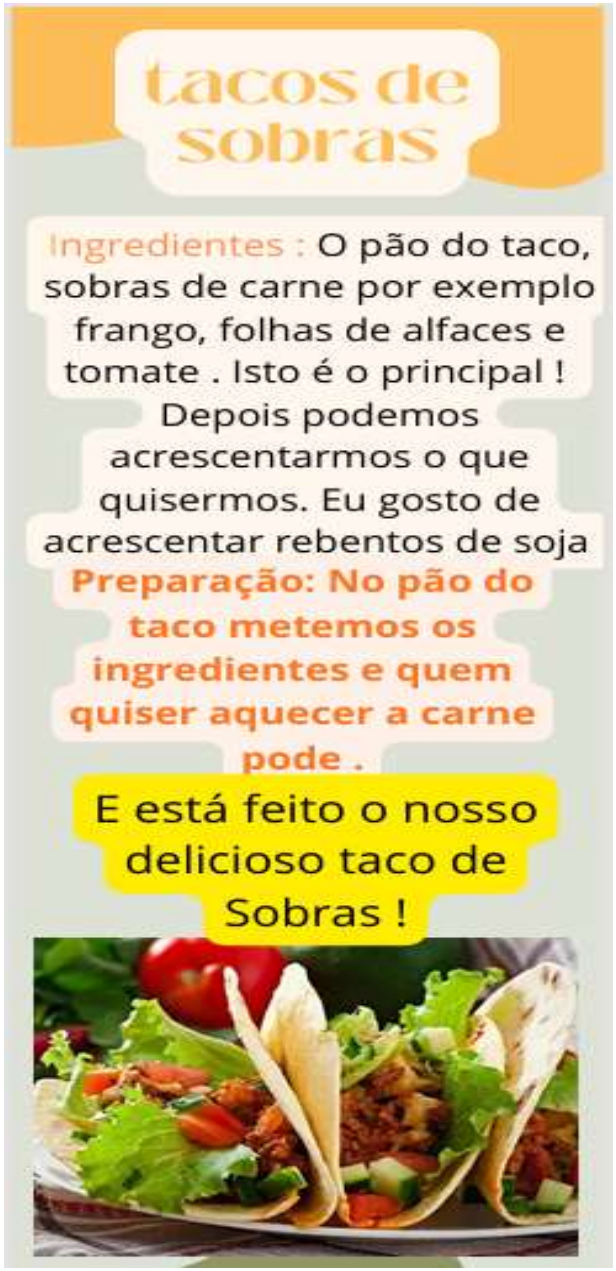
Sobras de carne assada ou frango
Sobras de batata cozida ou puré
Sobras de legumes cozidos
1 cebola pequena
Um pouco de azeite
Queijo ralado
Sal e ervas aromáticas a gosto

Preparação

Desfiar a carne ou o frango que sobrou.
Cortar os legumes em pedaços pequenos.
Refogar a cebola num pouco de azeite e juntar a carne e os legumes.
Colocar uma camada de puré num recipiente.
Adicionar a mistura de carne e legumes.
Cobrir com o restante puré e polvilhar com queijo ralado.
Levar ao forno a 200 °C durante cerca de 15–20 minutos, até o queijo derreter e a parte de cima ficar dourada.
Retirar do forno e servir.



Agrupamento de Escolas Pedro Álvares Cabral



Agrupamento de Escolas Pedro Álvares Cabral

Bolo de casca de banana

Objetivo: aproveitar as cascas de banana, que muitas vezes são deitadas fora, e mostrar que podemos transformar restos de alimentos numa receita saborosa.



Ingredientes:

3 bananas maduras
Cascas das 3 bananas
2 ovos
1 chávena de açúcar
1/2 chávena de óleo
2 chávenas de farinha
1 colher de sopa de fermento
Canela a gosto

Preparação:

Lavar muito bem as bananas e as cascas.
Cortar as bananas e as cascas em pedaços.
Triturar as cascas com os ovos e o óleo.
Numa tigela, misturar a farinha, o açúcar e a canela.
Juntar a mistura triturada e mexer bem.
Acrescentar o fermento e misturar delicadamente.
Colocar a massa numa forma untada.
Levar ao forno a **180 °C durante cerca de 35–40 minutos**.
Deixar arrefecer e servir.

Dia da Alimentação 16 de outubro

Agrupamento de Escolas Pedro Álvares Cabral

Bolo de banana madura



Ingredientes

- 3 bananas bem maduras
- 2 ovos
- 1 chávena e meia de farinha
- Meia chávena de açúcar (opcional ou a gosto)
- 1/3 de chávena de óleo ou 60 g de manteiga derretida
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Canela a gosto (opcional)



Modo de preparação

1. Pré-aquece o forno a 180 °C.
2. Esmaga as bananas maduras com um garfo.
3. Junta os ovos, o óleo (ou a manteiga) e o açúcar, e mistura bem.
4. Acrescenta a farinha, o fermento e a canela. Envolve até obteres uma massa uniforme.
5. Coloca a massa numa forma untada e leva ao forno durante cerca de 30–40 minutos. Pede ajuda a um adulto ao usar o forno e confirma a cozedura com um palito.
6. Deixa arrefecer antes de desenformar e servir.

Dicas para reduzir o desperdício

- Planeia as refeições e compra apenas o que precisas.
- Guarda os alimentos de forma adequada.
- Congela bananas maduras para usar mais tarde em bolos ou batidos.
- Aproveita as sobras em novas receitas, desde que os alimentos estejam próprios para consumo.

Dia Mundial da Alimentação 16 de outubro

Agrupamento de Escolas Pedro Álvares Cabral

Pataniscas de sobras com bacalhau:



Ingredientes:

- Sobras bacalhau desfiado
- Um ovo
- Quatro colheres de sopa de farinha
- Meia cebola picada
- Água
- Sal e pimenta

Preparação:

- Desfiar bem as sobras de bacalhau.
- Numa taça, misturar ovos, a farinha e um pouco de água até obter uma massa cremosa.
- Juntar o bacalhau, a cebola e a salsa.
- Temperar a gosto.
- Colocar pequenas porções numa frigideira antiaderente com um pouquinho de azeite e cozinhar dos dois lados até ficarem douradas.

Dia da Alimentação 16 de outubro

Frango à Brás de Sobras (com legumes)

Ingredientes:

Sobras de frango assado desfiado
batata palha,
ovos,
cebola
alho
azeite
salsa picada



sobras de legumes (como brócolos ou cenoura cozida).

Modo de preparação:

1. Num tacho, refogue a cebola e o alho picados com o azeite.
2. Adicione os legumes cozidos picados e o frango desfiado, mexendo bem.
3. Junte a batata palha e envolva.
4. Reduza o lume, adicione os ovos batidos e mexa rapidamente até os ovos ficarem cremosos mas não secos.
5. Polvilhe com salsa picada e sirva de imediato.

Dia da Alimentação 16 de outubro

Agrupamento de Escolas Pedro Álvares Cabral

Chips de Cascas de Legumes (Batata ou Cenoura)

- **Ingredientes:**

Cascas de batata ou de cenoura bem lavadas e secas,
azeite,
sal,
pimentão-doce ou orégãos.

- **Modo de preparação:**

1) Seque muito bem as cascas com um pano limpo ou papel de cozinha.
2) Tempere com um fio de azeite, sal e especiarias a gosto.
3) Espalhe num tabuleiro de forno e leve a assar a 200°C durante cerca de 10 a 15 minutos, até ficarem douradas e crocantes.



Dia Mundial da Alimentação 16 de outubro

Agrupamento de Escolas Pedro Álvares Cabral

Gratinado com sobras de frango

Ingredientes:

1 Frango cozido (ou peito de frango, sobras de frango ou perú)
1 Florete de brócolos
1 Florete de couve-flor
1 Batata doce grande
1 Iorgurte natural (ou grego ou de leite de coco)
Queijo ralado
Sal
Azeite



Modo de preparação:

Comece por cozer os brócolos, a couve-flor e a batata doce
Num tabuleiro de forno, coloque 1 fio de azeite e 1cebola em meias luas
Por cima coloque a batata doce esmagada
Numa taça, junte o frango desfiado, os brócolos e a couve-flor. Adicione 1 fio de azeite, uma pitada de sal, o iogurte e o queijo ralado. Envolva bem
Coloque esta mistura do frango e dos legumes por cima da batata doce
Adicione mais queijo ralado (a gosto) e coloque 1 fio de azeite por cima
Leve ao forno a gratinar cerca de 10 minutos, na potencia máxima (forno ja pré-aquecido)

Dia da Alimentação 16 de outubro