



**GRANDES SABORES  
SEM DESPERDÍCIO**

As receitas dos nossos Chefs  
volume 2



**Eurest**

**GREAT TASTE WITHOUT WASTE**

Our Chefs' recipes  
volume 2



## FICHA TÉCNICA

Título  
Grandes Sabores Sem Desperdício volume 2  
Great Taste Without Waste volume 2

1ª Edição

Coordenação e edição  
Eurest Portugal, lda

Design gráfico  
Eurest Portugal, lda

Impressão  
Eurocartazes

ISBN 978-972-99249-5-8



*A ordem dos ingredientes segue o momento da sua  
integração na receita.*

*Todos os direitos reservados Eurest Portugal, lda*

# PREFÁCIO

É com grande satisfação e orgulho que vos apresento o volume II do livro **Grandes Sabores Sem Desperdício**.

Este livro é o resultado de uma compilação de receitas extraordinárias que fazem jus ao compromisso de todas as Pessoas da Eurest Portugal para com a redução do desperdício alimentar. Estamos todos de parabéns!

Pelo segundo ano consecutivo desafiámos todos os Colaboradores a explorar o potencial dos ingredientes muitas vezes negligenciados, como cascas, sementes, talos e sobras de alimentos. O concurso **EurestChef 2023** teve como foco a redução do desperdício alimentar de tubérculos, arroz, e outros cereais e leguminosas. Testemunhámos uma participação impressionante de 48 receitas criativas e inspiradoras.

Inovámos nesta segunda edição, ao abrimos o concurso à participação dos mais jovens. O **EurestChef Kids**, é mais um gesto que demonstra o nosso compromisso em envolver e educar as gerações futuras para a importância da sustentabilidade alimentar. Das 32 receitas a concurso, foram selecionadas 6 receitas vencedoras que refletem a criatividade e o entusiasmo dos nossos jovens Consumidores sobre um mundo mais consciente.

Este livro não é apenas uma celebração das capacidades técnicas e culinárias dos nossos Colaboradores, mas é também um vínculo do nosso compromisso para com a sustentabilidade do Planeta. A Eurest definiu uma meta ambiciosa de reduzir em 50% o desperdício alimentar até 2030, através da nossa estratégia **Planet Promise**.



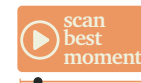
Para alcançar este importante objetivo, implementámos durante o ano de 2023 o projeto Waste Not 2.0, um sistema de monitorização do desperdício alimentar em mais de 230 unidades de restauração. Esta, é uma iniciativa que reforça o nosso compromisso de reduzir o desperdício desde a sua origem.

Por fim, dirijo uma palavra de agradecimento a todos os Colaboradores Eurest, Clientes e Consumidores que tornaram este livro possível. Dedicção, inovação e uma vontade de fazer melhor a cada dia que passa estão na génese de toda a equipa Eurest numa ótica de “juntos transformarmos o desperdício alimentar numa oportunidade e assim, construirmos um futuro mais sustentável”.

Faço votos que este livro o inspire diariamente nas suas criações gastronómicas, mas acima de tudo que cada página seja uma lembrança do poder que todos temos para criar mudanças positivas.

Bom apetite e um brinde ao futuro sustentável!

Henrique Leite  
*Diretor Geral, Eurest*





**PARA  
COMEÇAR**

**TO START**



@user1236986

*Escolha alimentos minimamente processados, pois preservamos seus nutrientes originais e contribuem para a preservação do ambiente.*



@Elisete Varandas

# Bolinho de arroz e casca de legumes com molho agridoce

by Chef Moisés Anchieta

## Informações

### Alergénios

Glutén, Leite, Ovos,  
Soja e Sulfitos



3 porções



35 minutos



médio

Declaração  
Nutricional .100g

Energia 1006kj 241kcal  
5g de lípidos,  
dos quais 1g saturados  
39g de hidratos de carbono,  
dos quais 5g de açúcares  
9g de proteínas  
0,75g de sal

1 Chávena de arroz cozido  
1 Ovo batido  
80g de Cascas de cenoura e courgette  
4 Colheres de sopa de farinha de trigo  
80g de queijo parmesão  
3 Colheres de sopa de Leite  
Meia colher de chá de Fermento químico em pó  
Cheiro-verde picado q.b.  
Pimenta q.b.  
Sal q.b.

Para o molho  
3 Colheres de chá de amido de milho  
4 Colheres de sopa de açúcar  
3 Colheres de sopa de vinagre  
1 Colher de chá de molho de soja  
Sal q.b.

Misture todos os ingredientes dos bolinhos de arroz numa taça. Modele as bolinhas com a ajuda de duas colheres e frite em óleo bem quente.

Além da salsa, pode adicionar orégãos, coentros ou qualquer outra erva aromática ou especiarias para dar o seu toque pessoal. Para a quantidade desta receita, duas colheres de sopa de cebola bem picadinha são ideais.

O óleo deve ser mantido a uma temperatura média depois de quente, para que os bolinhos cozinhem por dentro antes de ficarem dourados. Frite aos poucos. Imagine que está a usar apenas metade da superfície do óleo.

Assim, não irá arrefecer o óleo nem fazer com que os bolinhos se agarrem.



# Rice dumpling and vegetable peel with sweet and sour sauce

by Chef Moisés Anchieta

## Informations

### Allergens

Gluten, Milk, Eggs,  
Soy, Sulfites



3 servings



35 minutes



average

Nutrition Facts  
per 100g

Energy 1006kJ 241kcal  
Total fat 5g,  
1g saturated  
Total carbohydrate 39g,  
5g sugars  
Protein 9g  
Salt 0,75g

1 Cup cooked rice  
1 Beaten egg  
80g Carrot and zucchini peelings  
4 Tablespoons wheat flour  
80g Parmesan cheese  
3 Tablespoons milk  
Half a teaspoon of baking powder  
Chopped green pepper to taste  
Pepper to taste  
Salt to taste

For the sauce  
3 Teaspoons cornstarch  
4 Tablespoons sugar  
3 Tablespoons vinegar  
1 Teaspoon soy sauce  
Salt to taste

Mix all the ingredients of the rice cakes in a bowl. Shape the balls using two spoons and fry them in hot oil.

In addition to parsley, you can add oregano, cilantro.

For the quantity in this recipe, two tablespoons of finely chopped onion work very well.

After heating the oil, keep it at medium heat so that your cakes cook through before becoming golden.

Fry them in small batches. Imagine that only half of the oil's surface is being used. This way, you won't cool down the oil or have your cakes stick to it.



## **Prefira proteínas de origem vegetal**

*em detrimento das de origem animal nas receitas, conseguindo uma redução expressiva na pegada de carbono, hídrica e ecológica.*



@Portographers

# Patabico

by Chef Paula Freitas

## Informações

**Alergénios**  
Glutén e Sulfitos



2 porções



50 minutos



médio

Declaração  
Nutricional .100g

Energia 591kj 141kcal  
1g de lípidos,  
dos quais 0g saturados  
27g de hidratos de carbono,  
dos quais 1g de açúcares  
6g de proteínas  
0,05g de sal

Patanisca  
90g de grão  
10g de farinha  
Salsa q.b.  
Sal q.b.

Para as pataniscas  
Passe o grão-de-bico pelo passe-vite, adicione salsa picada, sal e farinha. Molde a massa na forma desejada e leve ao forno num tabuleiro untado com azeite a 180°C por 30 minutos.

Chips  
380g Casca de batata  
40g de Casca de cenoura  
Orégãos q.b.  
Óleo para fritar

Para as chips  
Lave as cascas, seque-as com papel e salteie com sal e orégãos. Frite até ficarem crocantes.

"Ketchup" de cenoura  
40g de cenoura  
90g de arroz cozido  
Vinagre q.b.  
Sal & azeite q.b.

Para o "ketchup" de cenoura  
Coloque as rodela de cenoura numa panela com um pouco de água e deixe cozer por 30 minutos. Escorra. Adicione às cenouras o arroz previamente cozido. Passe com a varinha mágica até ficar cremosa. Adicione um fio de azeite e vinagre.



# Patabico

by Chef Paula Freitas

## Informations

Allergens  
gluten, sulphites



2 servings



50 minutes



average

Nutrition Facts  
per 100g

Energy 591kj 141kcal  
Total fat 1g,  
0g saturated  
Total carbohydrate 27g,  
1g sugars  
Protein 6g  
Salt 0,05g

For the patanisca  
90g grain  
10g flour  
Parsley to taste  
Salt to taste

For the chips  
380g potato peel  
40g carrot peel  
Oregano to taste  
Oil for frying

For the carrot ketchup  
40g carrot  
90g cooked rice  
Vinegar to taste  
Salt & olive oil to taste

For the fritters  
Pass the chickpeas through a food mill, add chopped parsley, salt, and flour. Shape the mixture into the desired form and bake in an oiled baking tray at 180°C for 30 minutes.

For the chips  
Wash the peels, pat them dry with paper towels, and season with salt and oregano. Fry until crispy.

For the carrot "ketchup"  
Place the carrot slices in a pot with a little water and let them cook for 30 minutes. Drain. Add to the carrot the cooked rice. Blend until creamy using a hand blender. Add a drizzle of olive oil and vinegar.



**Privilegie a utilização de  
beterrabas e laranjas nacionais.**

*Escolha produtos locais e sazonais sempre que possível,  
apoiando a produção regional e reduzindo a pegada de  
carbono.*



@bondarenko\_rimma

# Sopa fria de beterraba e laranja

by Chef Soraia Teixeira

## Informações

**Alergénios**  
Aipo e Sulfitos



6 porções



40 minutos



fácil

Declaração  
Nutricional .100g

Energia 69kj 17kcal  
0g de lípidos,  
dos quais 0g saturados  
3g de hidratos de carbono,  
dos quais 3g de açúcares  
1g de proteínas  
0,06g de sal

500g de beterraba (com casca)  
Vinagre q.b.  
Sal q.b.  
200g de aipo  
1 Cebola  
600ml de água  
500g de laranja  
Pimenta q.b.  
500g de courgette  
Alho em pó q.b.

Coza a beterraba e tempere-a com uma pitada de sal e vinagre. Enquanto a beterraba cozinha, corte o aipo e a cebola em fatias finas e coloque-os num recipiente. Quando as beterrabas estiverem cozidas, corte-as em cubos e reserve 1/5 da beterraba. Depois de frias, coloque as beterrabas com casca, o aipo e a cebola numa liquidificadora ou robot de cozinha e triture. Lentamente, adicione água e o sumo de 3 laranjas. Tempere com sal e pimenta a gosto. Coloque os cubos de beterraba com casca e os cubos de courgette com casca num tabuleiro no forno. Polvilhe com alho em pó e deixe assar durante 5 minutos a 180°C. De seguida, coloque a mistura num prato de sopa e decore com os cubos de beterraba, courgette e cascas de laranja desidratadas.



# Beet and orange cold soup

by Chef Soraia Teixeira

## Informations

**Allergens**  
*Celery, Sulphites*



6 serving



40 minutes



easy

**Nutrition Facts**  
per 100g

Energy 69kj 17kcal  
Total fat 0g,  
0g saturated  
Total carbohydrate 3g,  
3g sugars  
Protein 1g  
Salt 0,06g

500g beetroot unpeeled  
Vinegar to taste  
Salt to taste  
200g celery  
1 Onion  
600ml water  
500g orange  
Pepper to taste  
500g courgette  
Garlic powder to taste

Cook the beetroot and season it with a pinch of salt and vinegar. While the beetroot is cooking, slice the celery and onion and place them in a bowl.  
Once the beetroot is cooked, cut it into cubes, reserving 1/5 of the beetroot. When the beetroot with skin is cool, combine it with the celery and onion in a blender and blend. Slowly add water and the juice of 3 oranges. Season with salt and pepper to taste. Place the beetroot cubes with skin and the courgette cubes on a baking tray. Sprinkle with garlic powder and bake for 5 minutes at 180°C.  
Then, transfer the mixture to a soup plate and garnish with the beetroot cubes, courgette, and dehydrated orange peels.

## **Escolha ovos provenientes de galinhas criadas ao ar livre.**

*Essa escolha proporciona um ambiente mais natural e saudável para as aves, contribuindo para o bem-estar animal e garantindo ovos de melhor qualidade nutricional.*



# Bolinhos de arroz com bacon e queijo

by Chef Sandra Araújo

## Informações

**Alergênios**  
Glúten, Ovo, Leite e  
Soja



6 porções



35 minutos



fácil

Declaração  
Nutricional \* 100g

Energia 1158kj 277kcal  
12g de lípidos,  
dos quais 3g saturados  
31g de hidratos de carbono,  
dos quais 1g de açúcares  
9g de proteínas  
0,70g de sal

2 Chávenas de arroz cozido  
1 Ovo batido  
50g de leite  
1 Cebola picada  
50g de queijo ralado ou picado  
50g de bacon ou fiambre picado  
50g de farinha de trigo  
Salsa q.b.  
Sal q.b.  
Óleo para fritar

Misture o ovo, o leite, a cebola, a salsa, o sal, o queijo, o bacon ou o fiambre e a farinha de trigo com o arroz até obter a consistência desejada.

Molde os bolinhos e frite-os em óleo.



# Cheese & bacon rice balls

by Chef Sandra Araújo

## Informations

### Allergens

Glutén, Milk, Eggs,  
Soy



6 servings



35 minutes



easy

Nutrition Facts  
per 100g

Energy 1158kj 277kcal  
Total fat 12g,  
3g saturated  
Total carbohydrate 31g,  
1g sugars  
Protein 9g  
Salt 0,70g

2 Cups cooked rice  
1 Beaten egg  
50g milk  
1 Chopped onion  
50g grated cheese  
50g chopped bacon or ham  
50g wheat flour  
Parsley to taste  
Salt to taste  
Oil for frying

Mix the egg, milk, onion, parsley, salt, cheese, bacon or ham, and wheat flour with the cooked rice until you achieve the desired consistency.

Shape into small balls and fry them in oil.



**Evite o desperdício alimentar,**  
*planeando as refeições e utilizando sobras de forma criativa.*



# Bolinhos de arroz aromatizados com cebolinho

by Chef Rúben Ribeiro

## Informações

### Alergénios

Glutén, Ovos e Leite



3 porções



20 minutos



fácil

Declaração  
Nutricional .100g

Energia 1428kj 341kcal  
12g de lípidos,  
dos quais 3g saturados  
46g de hidratos de carbono,  
dos quais 1g de açúcares  
11g de proteínas  
0,51g de sal

50g Farinha  
1 Ovo batido  
1 Chávena de arroz cozido  
50g queijo parmesão  
Cebolinho q.b.  
Sal q.b.  
Pimenta q.b.  
Óleo para fritar

Misture todos os ingredientes, exceto a farinha, que deve ser adicionada aos poucos até atingir a consistência desejada.

Em seguida, frite a mistura.

Sirva com molho a gosto (ex.: maionese).

# Rice dumplings flavored with chives

by Chef Rúben Ribeiro

## Informations

**Allergens**  
Gluten, Egg, Milk



3 servings



20 minutes



easy

**Nutrition Facts**  
per 100g

Energy 1428kj 341kcal  
Total fat 12g,  
3g saturated  
Total carbohydrate 46g,  
1g sugars  
Protein 11g  
Salt 0,51g

50g wheat flour  
1 Beaten egg  
1 cup cooked rice  
50g parmesan cheese  
Chives to taste  
Salt to taste  
Pepper to taste  
Oil for frying

Mix all the ingredients together, except for the wheat flour, which should be added gradually until reaching the desired consistency.

Then, fry this mixture.

Serve with sauce of your choice, such as mayonnaise.



## **Aproveite as vantagens nutricionais e ambientais ao utilizar a casca da batata nas suas receitas:**

*é rica em fibras, vitaminas e minerais, e ao mesmo tempo, reduz o desperdício alimentar, evitando o descarte desnecessário de nutrientes valiosos.*



@freepik

# Bolinhos de casca de batata

by Chef Sebastiana Silva

## Informações

**Alergénios**  
Glutén, Ovos e Leite



10 porções



90 minutos



médio

Declaração  
Nutricional .100g

Energia 337kj 81kcal  
2g de lípidos,  
dos quais 0g saturados  
13g de hidratos de carbono,  
dos quais 0g de açúcares  
4g de proteínas  
0,34g de sal

2 Chávenas de casca de batata cozida e batida  
2 Chávenas de chá de farinha de trigo  
2 Ovos batidos  
Salsa picada q.b.  
Sal q.b.  
1 Colher de sobremesa de Fermento em pó  
2 Cebolas picadas  
200g de queijo  
Meia chávena de leite

Bata todos os ingredientes no liquidificador/robot de cozinha, exceto a farinha e o fermento. Depois de batido, misture a farinha e o fermento ao preparado anterior.

Mexa bem com as mãos e deixe descansar durante 1 hora, coberto com um pano.

Após uma hora, faça bolinhas com as mãos, coloque-as num tabuleiro forrado com papel vegetal e leve ao forno por 12 a 15 minutos, a 150°C em forno pré-aquecido.

# Potato peel cakes

by Chef Sebastiana Silva

## Informations

**Allergens**  
Gluten, Eggs, Milk



10 servings



90 minutes



average

**Nutrition Facts**  
per 100g

Energy 337kj 81kcal  
Total fat 2g,  
0g saturated  
Total carbohydrate 13g,  
0g sugars  
Protein 4g  
Salt 0,34g

2 Cups boiled and beaten potato peelings  
2 Cups wheat flour  
2 Beaten eggs  
Chopped parsley to taste  
Salt to taste  
1 Dessertspoon baking powder  
2 Chopped onions  
200g cheese  
Half a cup of milk

Blend all the ingredients in a food processor, except for the flour and baking powder. Once blended, mix the mixture with the flour and baking powder.

Stir well with your hands and let it rest for 1 hour, covered with a cloth.

After one hour, shape the dough into small balls using your hands, place them on a baking tray lined with parchment paper, and bake for 12 to 15 minutes at 150° in a preheated oven.



**Aproveite os benefícios para a saúde e para o ambiente ao utilizar a casca de cenoura nas suas receitas:**

*além de ser uma excelente fonte de fibras e nutrientes, ao reaproveitá-la, está a contribuir para a redução do desperdício alimentar, promovendo um estilo de vida mais sustentável.*



@azerbaijan\_stockers



# Casca de cenoura crocante

by Chef Susana Borges Barbosa

## Informações

Alergénios



3 porção



15 minutos



fácil

Declaração  
Nutricional .100g

Energia 283kj 681kcal  
6g de lípidos,  
dos quais 4g saturados  
4g de hidratos de carbono,  
dos quais 4g de açúcares  
1g de proteínas  
0,69g de sal

1 Chávena de cascas de cenoura  
Azeite q.b.  
Sal q.b.  
Pimenta q.b.

Lave as cenouras, descasque-as e reserve as cascas para colocar num tabuleiro. Misture as cascas com os demais ingredientes. Leve ao forno a 200°C até que fiquem crocantes.

Nota: O tempo de confeção pode variar de acordo com a espessura das cascas.

Sugestão: Sirva como acompanhamento de salada ou como aperitivo.

# Crispy carrot peel

by Chef Susana Borges Barbosa

## Informations

### Allergens



3 serving



15 minutes



easy

Nutrition Facts  
per 100g

Energy 283kj 68kcal  
Total fat 6g,  
4g saturated  
Total carbohydrate 4g,  
4g sugars  
Protein 1g  
Salt 0,69g

1 Cup peels carrot  
Olive oil to taste  
Salt to taste  
Pepper to taste

Wash the carrots, then peel them and set aside the peels to place on a baking tray. Mix the peels with the remaining ingredients. Bake at 200°C until they become crispy.

Note that the cooking time will depend on the thickness of the peels.

Suggestion: serve as a salad accompaniment or as an appetizer.



A close-up photograph of a person's hands, wearing a dark jacket, holding a cluster of small, brown, dirt-covered potatoes. The background is blurred, showing more of the person's arms and the jacket. A white curved arrow points from the text below towards the potatoes.

**A diversidade climática e do solo em Portugal permite o cultivo de batatas em diferentes áreas,**

*proporcionando um abastecimento consistente de um alimento acessível à população portuguesa*



@chandlervid85

# Chips de cascas de batata

by Chef Helena Oliveira

## Informações

Alergénios



8 porções



30 minutos



fácil

Declaração  
Nutricional .100g

Energia 337kj 81kcal  
3g de lípidos,  
dos quais 1g saturados  
10g de hidratos de carbono,  
dos quais 0g de açúcares  
2g de proteínas  
0,06g de sal

300g de cascas de batata (aproveitamento de preparação de batata)

Sal q.b.

Pimenta q.b.

Pimentão doce q.b.

Alho em pó q.b.

Óleo para fritar

Utilize as cascas de batata previamente lavadas.

Tempere com sal, pimenta preta, pimentão doce e alho em pó. Envolve tudo e frite em óleo.

Para acompanhar, pode utilizar uma maionese de coentros.



# Potato peel chips

by Chef Helena Oliveira

## Informations

Allergens



8 servings



30 minutes



easy

Nutrition Facts  
per 100g

Energy 337kj 81kcal  
Total fat 3g,  
1g saturated  
Total carbohydrate 10g,  
0g sugars  
Protein 2g  
Salt 0,06g

300g Potato peels (use of potato preparation)

Salt to taste

Pepper to taste

Sweet paprika to taste


Garlic powder to taste

Frying oil

Use previously washed potato peels.

Season with salt, black pepper, sweet paprika, and garlic powder. Toss everything together and fry.

For a side, you can use a cilantro mayonnaise.



*Descubra o sabor do futuro com alimentos sustentáveis, cultivando um mundo mais saudável para as próximas gerações.*



@manya\_peace\_45

# Grãobóbora

by Chef Paula Freitas

## Informações

Alergénios



4 porção



60 minutos



fácil

Declaração  
Nutricional .100g

Energia 489kj 117kcal  
1g de lípidos,  
dos quais 0g saturados  
21g de hidratos de carbono,  
dos quais 2g de açúcares  
5g de proteínas  
0,07g de sal

100g de cenoura  
300g de abóbora  
580g de batata  
1 Cebola  
50g de nabo  
200g grão-de-bico (em lata)  
Sal q.b.  
Azeite q.b.

Escorra o grão-de-bico e seque-o com papel até ficar bem seco. Coloque 1/3 do grão num tabuleiro e leve ao forno a 180°C por 15 minutos.

Numa panela, coloque abóbora, cenoura, cebola, nabo, batata, grão-de-bico e água, e deixe ferver durante 45 minutos.

Passa a sopa por um passador até obter um creme sem grumos. Tempere a gosto.

No empratamento, coloque por cima da sopa o grão-de-bico crocante que foi ao forno e regue com um fio de azeite.

# Grãobóbora

by Chef Paula Freitas

## Informations

### Allergens



4 serving



60 minutes



easy

Nutrition Facts  
per 100g

Energy 489kj 117kcal  
Total fat 1g,  
0g saturated  
Total carbohydrate 21g,  
2g sugars  
Protein 5g  
Salt 0,07g

100g carrot  
300g pumpkin  
580g potatoes  
1 Onion  
50g turnip  
200g chickpeas (canned)  
Salt to taste  
Olive oil to taste

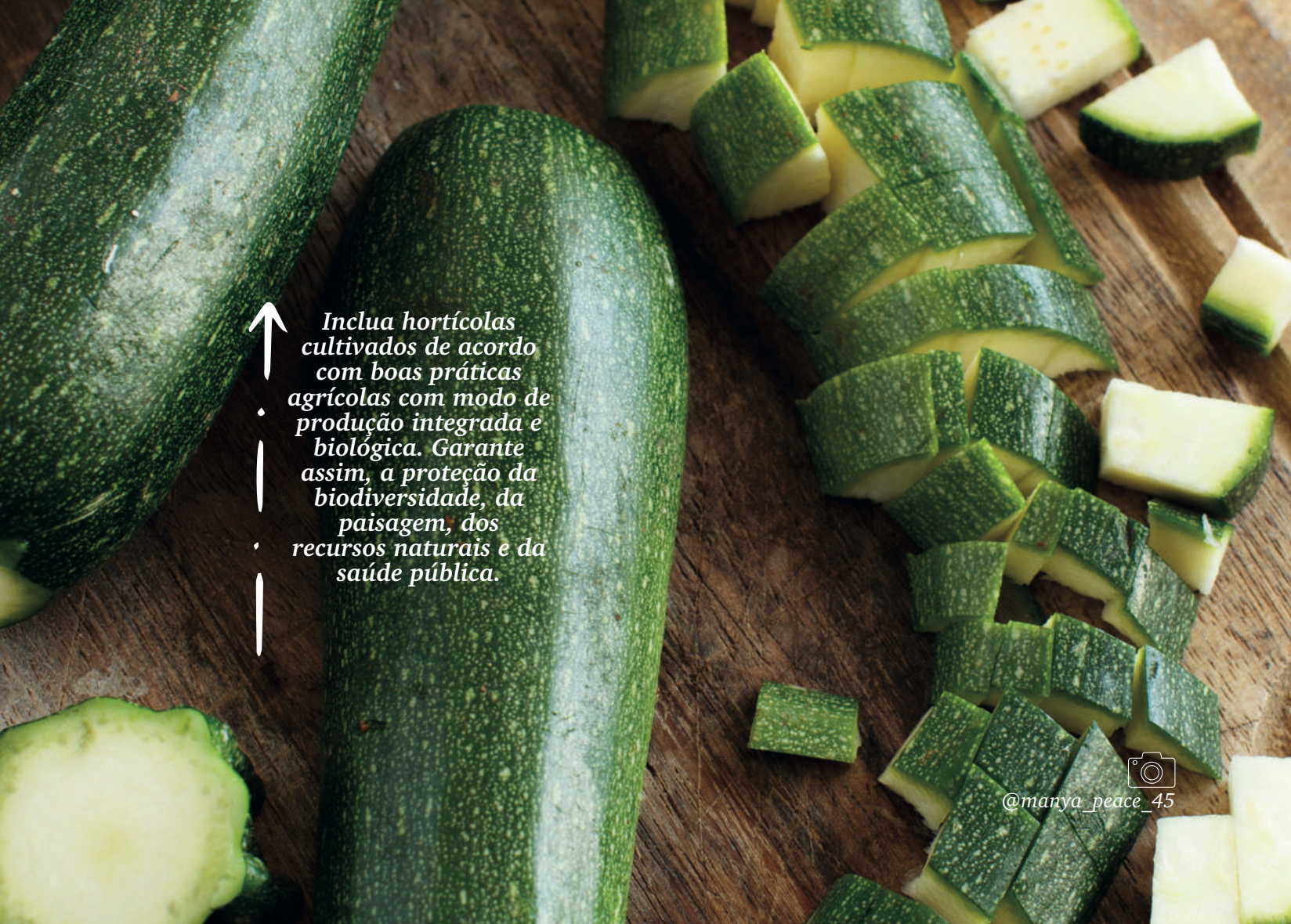
Drain the chickpeas and dry them with paper towels until completely dry. Place 1/3 of the chickpeas on a baking tray and bake at 180°C for 15 minutes.

In a pot, add pumpkin, carrot, onion, turnip, potato, chickpeas, and water, and let it boil for 45 minutes.

Pass the soup through a sieve until obtaining a smooth cream without lumps. Season to taste.

When serving, pour the soup into the bowl and top with crispy chickpeas baked in the oven and a drizzle of olive oil.





*Inclua hortícolas cultivados de acordo com boas práticas agrícolas com modo de produção integrada e biológica. Garante assim, a proteção da biodiversidade, da paisagem, dos recursos naturais e da saúde pública.*



@manya\_peace\_45

# Consomê de casca de abóbora e courgette

by Chef Celeste Paiva

## Informações

Alergênios  
Glúten



4 porções



35 minutos



fácil

Declaração  
Nutricional .100g

Energia 407kj 97kcal  
2g de lípidos,  
dos quais 0g saturados  
20g de hidratos de carbono,  
dos quais 1g de açúcares  
2g de proteínas  
0,13g de sal

2 Batatas doces  
2 Courgettes (com casca)  
500g de casca de abóbora  
4 Cenouras (com casca)  
1 Cebola  
Alho q.b.  
Croutons q.b.

Coza todos os ingredientes (exceto os croutons) com um fio de azeite.

Triture tudo até obter uma consistência homogênea.

Finalize com croutons.

# Pumpkin and zucchini peel consommé

by Chef Celeste Paiva

## Informations

Allergens  
Gluten



4 serving



35 minutes



easy

Nutrition Facts  
per 100g

Energy 407kj 97kcal  
Total fat 2g,  
0g saturated  
Total carbohydrate 20g,  
1g sugars  
Protein 2g  
Salt 0,13g

2 Sweet potatoes  
2 Courgettes (unpeeled)  
500g pumpkin peel  
4 Carrots (with peel)  
1 Onion  
Garlic to taste  
Croutons to taste

Boil all the ingredients (except the croutons) with a drizzle of olive oil.

Blend everything until smooth and homogeneous.

Finish with croutons.

# É a sua vez! Truques e dicas para reduzir o desperdício alimentar.

*It's your turn! Tips and tricks to reduce food waste.*



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---


---



**DA  
TERRA**

**FROM THE EARTH**





*Substitua a proteína animal por leguminosas em algumas refeições durante a semana e desfrute de benefícios significativos para a sua saúde e bem-estar.*

*Assim, contribui para a sustentabilidade pois a produção de alimentos de origem vegetal requer muito menos recursos do nosso Planeta.*



@Elisete Varandas

# Grão espiritual

by Chef Adelina Silva

## Informações

**Alergénios**  
Glutén e Leite



6 porções



50 minutos



médio

Declaração  
Nutricional .100g

Energia 537kj 128kcal  
2g de lípidos,  
dos quais 0g saturados  
22g de hidratos de carbono,  
dos quais 3g de açúcares  
6g de proteínas  
0,71g de sal

1 Cebola  
200g de cenoura  
Alho q.b.  
Azeite q.b.  
200g de couve  
300g de grão-de-bico  
8 Pães (do dia anterior)  
1L de leite  
Molho béchamel q.b  
Sal q.b.  
Pimenta q.b.

Refogue a cebola, o alho, a cenoura, a couve e o grão-de-bico num fio de azeite.

Coloque o pão no leite até amolecer. Misture o pão desfeito no leite ao refogado.

Tempere com sal, pimenta a seu gosto.

Cubra com o molho bechamel e leve ao forno para gratinar.

# Chickpea and vegetable gratin

by Chef Adelina Silva

## Informations

Allergens  
Gluten, Milk



6 servings



50 minutes



average

Nutrition Facts  
per 100g

Energy 537kJ 128kcal  
Total fat 2g,  
0g saturated  
Total carbohydrate 22g,  
3g sugars  
Protein 6g  
Salt 0,71g

1 Onion  
200g carrot  
Garlic to taste  
Olive oil to taste  
200g kale  
300g chickpeas  
8 Bread (from the day before)  
1L of milk  
Béchamel sauce to taste  
Salt to taste  
Pepper to taste

Sauté the onion, garlic, carrot, kale, and chickpeas in olive oil.

Soak the bread in milk until it softens. Combine the crumbled bread with the sautéed mixture.

Cover everything with béchamel sauce and bake until golden brown.



## Hambúrgueres de leguminosas

*têm uma pegada ecológica menor em comparação com os de carne de vaca, devido ao menor consumo de água, emissão reduzida de gases de efeito estufa e menor impacto nos recursos naturais, contribuindo para a preservação do meio ambiente.*



# Hambúrguer de grão, com legumes braseados em cama de tosta aromatizada com azeite de coentros

by Chef Leonel Sá

## Informações

Alergénios  
Glutén



2 porções



60 minutos



médio

Declaração  
Nutricional .100g

Energia 451kj 108kcal  
2g de lípidos,  
dos quais 1g saturados  
16g de hidratos de carbono,  
dos quais 2g de açúcares  
6g de proteínas  
0,06g de sal

Para o hambúrguer  
200g de grão-de-bico  
1 Cebola picada  
1 Tomate  
Coentros q.b.  
Azeite, sal, pimenta q.b.  
100g de farinha de milho  
2 Fatias de pão do dia anterior

Para os legumes braseados  
1 Tomate  
1 Beringela  
1 Courgette

Para o azeite aromatizado  
Azeite q.b.  
Talos de coentros q.b.

Coza o grão-de-bico e depois triture-o. Em seguida, coloque-o numa taça com os restantes ingredientes, exceto a farinha de milho. Amasse bem até obter uma mistura homogénea. Adicione a farinha de milho para ligar tudo, forme pequenas bolas e achate-as para formar os hambúrgueres. Sele numa frigideira com um fio de azeite durante 2 minutos de cada lado. Toste a fatia de pão e pincele-a com o azeite de coentros. Coloque o hambúrguer sobre a tosta. Acompanhe com os legumes baseados

Corte os legumes (com casca) em rodelas finas. Disponha-os num tabuleiro e leve ao forno regados com um fio de azeite e salpicos de sal. Quando estiverem ligeiramente dourados, salpique com água.

Para o azeite de coentros, aproveite os talos dos coentros e adicione azeite. Deixe repousar durante 10 minutos.



# Chickpea burger with braised vegetables on a bed of toast flavored with coriander oil

by Chef Leonel Sá

## Informations

Allergens  
Gluten



2 servings



60 minutes



average

Nutrition Facts  
per 100g

Energy 451kj 108kcal  
Total fat 2g,  
1g saturated  
Total carbohydrate 16g,  
2g sugars  
Protein 6g  
Salt 0,06g

For the burger  
200g Chickpea  
1 Chopped onion  
1 Tomato  
Coriander, salt, pepper, olive oil, garlic to taste  
100g Cornflour  
2 slices of bread from the day before

For the braised vegetables  
1 Tomato  
1 Eggplant  
1 Courgette

For the flavored olive oil  
Olive oil & coriander stalks to taste

Boil the chickpeas and then mash them. Then put them in a bowl with the rest of the ingredients, except the cornflour. Knead well until the mixture is smooth. Add the cornflour to bind everything together, form small balls and flatten them to form the burgers. Sear in a frying pan with a drizzle of olive oil for 2 minutes on each side. Toast the slice of bread and brush it with the coriander oil. Place the burger on the toast. Serve with the vegetables

Cut the vegetables (unpeeled) into thin slices. Arrange them on a baking tray and bake in the oven with a drizzle of olive oil and a sprinkle of salt. When lightly browned, sprinkle with water.

For the coriander oil, use the coriander stalks and add olive oil. Leave to stand for 10 minutes.

*Desperte seu chef interior com receitas zero desperdício, onde cascas e talos se transformam em tesouros culinários sustentáveis.*



@EliseteVarandas

# Hambúrguer de grão-de-bico com palitos de Cenoura

by Chef Lurdes Gonçalves

## Informações

**Alergénios**  
Glutén e Soja



4 porções



50 minutos



médio

Declaração Nutricional .100g

Energia 648kj 155kcal  
4g de lípidos,  
dos quais 2g saturados  
22g de hidratos de carbono,  
dos quais 2g de açúcares  
8g de proteínas  
0,1g de sal

200g de grão-de-bico  
100g de brócolos  
100g de feijão verde  
100g de cenoura  
Sal e pimenta q.b.  
Molho inglês q.b.  
Açafrão, caril e cominhos q.b.  
50g de tomate cherry  
Azeite q.b.  
Alho q.b.

Coza o grão-de-bico, os brócolos, o feijão verde e metade das cenouras.

Depois de cozido, triture tudo e tempere com sal, pimenta, molho inglês, açafrão, caril e cominhos. Molde em forma de hambúrguer e leve ao forno a 180°C por 20 minutos.

Faça um confitado com os tomates cereja em azeite e alho. Corte a outra metade das cenouras em palitos e frite em azeite.

# Chickpea burgers with carrot sticks

by Chef Lurdes Gonçalves

## Informations

**Allergens**  
Gluten, Soy



4 servings



50 minutes



average

**Nutrition Facts**  
per 100g

Energy 648kj 155kcal  
Total fat 4g,  
2g saturated  
Total carbohydrate 22g,  
2g sugars  
Protein 8g  
Salt 0,1g

200g chickpeas  
100g broccoli  
100g green beans  
100g carrot  
Salt & pepper & worcestershire  
sauce & saffron & curry &  
cumin to taste  
50g cherry tomatoes  
Olive oil & garlic to taste

Boil the chickpeas, broccoli, green beans and half the carrots.

Once cooked, mash everything together and season with salt, pepper, Worcestershire sauce, saffron, curry and cumin. Shape into burgers and bake at 180°C for 20 minutes.

Sauté the cherry tomatoes in olive oil and garlic. Cut the other half of the carrots into sticks and fry in olive oil.

*O cultivo e o consumo do feijão desempenham um papel fundamental na sustentabilidade em Portugal, pois é uma cultura agrícola que contribui para a diversificação dos sistemas alimentares, promove a fertilidade do solo e representa uma fonte de proteína vegetal nutritiva e amiga do ambiente.*



@EliseteVarandas



# Strudel de legumes e feijão com ovo

by Chef Rosa Robalinho, Sónia Rodrigues, Fátima Lopes e Catarina Rodrigues

## Informações

### Alergénios

Glutén, Leite, Sulfitos  
e Ovos



6 porções



50 minutos



médio

Declaração  
Nutricional .100g

Energia 748kj 179kcal  
9g de lípidos,  
dos quais 2g saturados  
17g de hidratos de carbono,  
dos quais 2g de açúcares  
5g de proteínas  
0,5g de sal

Azeite q.b.  
1 Cebola  
Louro q.b.  
200g de cogumelos  
Vinho branco q.b.  
500g de sobras de feijão ou  
grão-de-bico  
1 Couve coração inteira (aprovei-  
tamento integral)  
Meio pimento  
5 Cenouras com casca (aprovei-  
tamento integral)  
6 Ovos cozidos às rodela  
1 Embalagem de massa folhada  
Ovo para pincelar

Comece por fazer um refogado utilizando azeite, cebola e folhas de louro.

Em seguida, estufe os legumes e cogumelos, adicionando vinho branco, pimenta, sal e alho picado fresco.

Estenda a massa folhada até ficar bem fina. Coloque por cima da massa uma camada da mistura de legumes e cogumelos.

Adicione rodela de ovo cozido por cima. Feche a massa, fazendo cortes decorativos, pincele com ovo batido e leve ao forno a 160°C por aproximadamente 15 minutos.

# Vegetable and bean strudel with egg

by Chef Rosa Robalinho, Sónia Rodrigues, Fátima Lopes e Catarina Rodrigues

## Informations

### Allergens

Gluten, Milk, Eggs,  
Sulphites



6 servings



50 minutes



average

Nutrition Facts  
per 100g

Energy 748kj 179kcal  
Total fat 9g,  
2g saturated  
Total carbohydrate 17g,  
2g sugars  
Protein 5g  
Salt 0,5g


Olive oil to taste  
1 Onion  
Bay leaves to taste  
200g mushrooms  
White wine  
500g beans/chickpeas (leftover)  
1 Pointed cabbage (whole use)  
Half bell pepper  
5 Carrots (with peel)  
6 Eggs (boiled)  
1 Package of puff pastry  
Egg for brushing

Start by making a sauté using olive oil, onion, and bay leaves.

Then, stew the vegetables and mushrooms, adding white wine, pepper, salt, and fresh minced garlic. Roll out the puff pastry until it becomes very thin.

On top of the pastry, place a generous layer of the vegetable and mushroom mixture. Add slices of hard-boiled egg on top.

Close the pastry, making decorative cuts, brush with beaten egg, and bake in the oven at 160°C for approximately 15 minutes.



Aproveite ao máximo as cascas dos hortícolas, uma medida que promove o aproveitamento integral dos alimentos e ajuda a combater o desperdício alimentar de forma efetiva.

Teaching  Kitchen

LEARN . COOK . ENJOY



SCAN ME



@EgídiaVasconcelos

# Bôla de legumes

by Chef Ana Antunes

## Informações

**Alergénios**  
Glutén, Leite e Ovos



6 porções



60 minutos



médio

Declaração  
Nutricional .100g

Energia 336kj 80kcal  
4g de lípidos,  
dos quais 3g saturados  
7g de hidratos de carbono,  
dos quais 2g de açúcares  
3g de proteínas  
0,4g de sal

Para o recheio  
Cascas de 6 cenouras  
Cascas de 3 courgetes  
Cascas de 3 beringelas  
4 Tomates maduros  
Sal q.b.  
Orégãos q.b.  
Azeite q.b.  
Alho em pó q.b.

Para a massa  
5 Ovos  
300g de farinha sem fermento  
100g de margarina derretida  
3 colheres de chá de fermento  
250ml de Leite  
Sal q.b.  
Orégãos q.b.  
Talos de coentros

Para o recheio  
Num tabuleiro de ir ao forno coloque uma folha de papel vegetal. Por cima, disponha as cascas dos legumes e o tomate. Polvilhe com sal, alho em pó e orégãos. Regue com um fio de azeite. Leve ao forno durante 20 minutos. Reserve.

Para a massa  
Bata todos os ingredientes numa batedeira.

Unte uma forma com manteiga e polvilhe com farinha. Coloque metade da massa na forma, adicione os legumes por cima e cubra com o restante da massa. Leve ao forno pré-aquecido a 170°C por 20 minutos.

# Savory vegetable cake

by Chef Ana Antunes

## Informations

### Allergens

Gluten, Milk, Eggs



6 servings



60 minutes



average

Nutrition Facts  
per 100g

Energy 336kj 80kcal  
Total fat 4g,  
3g saturated  
Total carbohydrate 7g,  
2g sugars  
Protein 3g  
Salt 0,4g

### For filling

Peel of 6 carrots  
Peel of 3 courgettes  
Peel of 3 eggplants  
4 ripe tomatoes  
Salt to taste  
Oregano to taste  
Olive oil to taste  
Garlic powder to taste

### For dough

5 Eggs  
300g unleavened flour  
100g melted margarine  
3 teaspoons baking powder  
250ml milk  
Salt to taste  
Oregano to taste  
Coriander stalks

### For the filling

Place a sheet of baking paper on a baking tray. Place the vegetable peelings and tomatoes on top. Sprinkle with salt, garlic powder and oregano. Drizzle with a drizzle of olive oil. Bake for 20 minutes. Set aside.

### For the dough

Beat all the ingredients in a mixer.

Grease a baking dish with butter and sprinkle with flour.

Pour half the batter into the pan, add the vegetables on top and cover with the remaining batter. Bake in a preheated oven at 170°C for 20 minutes.





Reduza o consumo de alimentos processados e fast food e experimente mais opções de refeições vegetarianas.



# Hambúrguer de casca de legumes com *chips* de casca de batata

by Chef Kid Matilde Sousa Dias

## Informações

Alergénios  
Glutén



2 porções



40 minutos



médio

Declaração  
Nutricional .100g

Energia 237kj 57kcal  
0g de lípidos,  
dos quais 0g saturados  
11g de hidratos de carbono,  
dos quais 1g de açúcares  
3g de proteínas  
0,05g de sal

Para o hambúrguer  
100g de sobras de legumes  
15g de espessante para os  
hambúrgueres (ex. farinha ou  
outro espessante)  
Sal q.b.  
Azeite q.b.

Para as chips  
Caril q.b.  
Salsa q.b.  
380g de Cascas de Batata  
Óleo para fritar

Para os hambúrgueres  
Pique levemente as sobras dos legumes. Adicionar o espes-  
sante, a salsa e o caril. Envolve todos os ingredientes.  
Molde a massa em forma de hambúrgueres.  
Numa frigideira com um fio de azeite, grelhe os hambúrgue-  
res 2 minutos de cada lado.

Para as chips  
Temperar as cascas de batata com o sal e caril.  
Leve a fritar até ficarem douradas e crocantes.

# Vegetable peel burgers with potato peel chips

by Chef Kid Matilde Sousa Dias

## Informations

Allergens  
Gluten



2 servings



40 minutes



average

Nutrition Facts  
per 100g

Energy 336kj 80kcal  
Total fat 4g,  
3g saturated  
Total carbohydrate 7g,  
2g sugars  
Protein 3g  
Salt 0,4g

For the burger

100g of Leftover vegetables  
15g burger thickener (e.g. flour  
or other thickener)  
Salt to taste  
Olive oil to taste

For the chips

Curry to taste  
Parsley to taste  
380g of Potato peelings  
Oil for frying

For the burgers

Lightly chop the leftover vegetables. Add the thickener,  
parsley and curry. Mix all the ingredients together.  
Shape the dough into burgers.

In a frying pan with a drizzle of olive oil, grill the burgers for  
2 minutes on each side.

For the chips

Season the potato peelings with salt and curry.  
Fry until golden and crispy.

*Planeie refeições que utilizem partes não convencionais de alimentos, como cascas e talos*



# Talharim de legumes com rodelas de beringela

by Chef Bernardo Queirós

## Informações

Alergénios  
Glutén



3 porções



45 minutos



médio

Declaração  
Nutricional .100g

Energia 387kj 92kcal  
1g de lípidos,  
dos quais 0g saturados  
18g de hidratos de carbono,  
dos quais 3g de açúcares  
4g de proteínas  
0,04g de sal

150g de beringela  
200g de courgette  
150g de cenoura  
50g de couve roxa  
50g de couve coração  
200g de massa talharim  
Sal q.b.  
Azeite q.b.  
Alho q.b.  
Orégãos q.b.  
2 colheres de tomate fresco  
Manjeriço q.b.  
Sumo de limão q.b.

Corte os legumes (1/2 beringela, courgette, cenoura, couve roxa e couve coração) em cubos muito pequenos. Cozinhe-os numa panela com água por 5 minutos. Escorra os legumes e reserve.

Na panela com a água dos legumes cozidos, adicione azeite, sal e a massa e cozinhe por 7 minutos. Escorra a massa.

Na wok, aqueça azeite e alho picado a gosto e deixe o alho dourar, adicione orégãos e duas colheres de sopa de tomate fresco, acrescente a massa e os legumes e tempere com sal, decore com manjeriço. Corte a restante beringela em fatias finas, grelhe com limão e sal.

Emprate a massa talharim com a beringela.



# Vegetable noodles with eggplant slices

by Chef Bernardo Queirós

## Informations

Allergens  
Gluten



3 servings



45 minutes



average

Nutrition Facts  
per 100g

Energy 387kj 92kcal  
Total fat 1g,  
0g saturated  
Total carbohydrate 18g,  
3g sugars  
Protein 4g  
Salt 0,04g


150g eggplant  
200g courgette  
150g carrot  
50g red cabbage  
50g pointed cabbage  
200g noodles  
Salt to taste  
Olive oil to taste  
Garlic to taste  
Oregano to taste  
2 tablespoons of fresh tomatoes  
Basil to taste  
Lemon juice to taste

Cut the vegetables (1/2 eggplant, zucchini, carrot, red cabbage and heart cabbage) into very small cubes. Cook them in a pan of water for 5 minutes. Drain the vegetables and set aside.

In the pan with the water from the cooked vegetables, add olive oil, salt and the pasta and cook for 7 minutes. Drain the pasta.

In the wok, heat olive oil and chopped garlic to taste and let the garlic brown, add oregano and two tablespoons of fresh tomatoes, add the pasta and vegetables and season with salt, garnish with basil. Cut the remaining eggplant into thin slices, grill with lemon and salt.

Plate the noodles with the eggplant.



*As típicas açordas são um belo exemplo da dieta mediterrânica. Com origem na escassez de recursos e na simplicidade dos paladares, a "tharid" ou açorda é composta por pão migado mergulhado num caldo aromatizado e temperado com azeite, podendo ser enriquecida com vegetais, cogumelos, carne, peixe ou marisco.*



@stockking

# Açorda de cogumelos

by Chef Ana Isabel Antunes

## Informações

**Alergénios**  
Glutén, Ovos



4 porções



35 minutos



fácil

Declaração  
Nutricional .100g

Energia 1034kj 247kcal  
6g de lípidos,  
dos quais 2g saturados  
37g de hidratos de carbono,  
dos quais 2g de açúcares  
10g de proteínas  
1,22g de sal

300g de cogumelos frescos  
Alho q.b.  
Azeite q.b.  
Coentros q.b.  
Sal q.b.  
Pimenta q.b.  
500g de pão tipo Alentejano  
6 Ovos

Lave os cogumelos e corte em fatias. Corte os dentes de alho em fatias finas. Num tacho, aqueça o azeite, adicione os alhos fatiados e metade dos coentros picados. Salteie os cogumelos por cerca de 5 minutos e cubra o tacho por 3 minutos para hidratar. Tempere com sal e pimenta.

Parta o pão em pedaços, coloque numa tigela e molhe com água até ficar suficientemente macio para ser esmagado com as mãos. Adicione o pão à mistura dos cogumelos, junte os ovos previamente batidos e temperados com sal e pimenta.

Misture tudo e, por fim, tempere com os coentros restantes picados.

# Bread porridge with mushroom

by Chef Ana Isabel Antunes

## Informations

Allergens  
Gluten, Eggs



4 servings



35 minutes



easy

Nutrition Facts  
per 100g

Energy 1034kJ 247kcal  
Total fat 6g,  
2g saturated  
Total carbohydrate 37g,  
2g sugars  
Protein 10g  
Salt 11,22g

300g fresh mushrooms  
Garlic to taste  
Olive oil to taste  
Coriander to taste  
Salt to taste  
Pepper to taste  
500g of bread Alentejo style  
6 Eggs

Wash the mushrooms and cut into slices. Thinly slice the garlic cloves. Heat the olive oil in a pan, add the sliced garlic and half the chopped coriander. Sauté the mushrooms for about 5 minutes and cover the pan for 3 minutes to hydrate. Season with salt and pepper.

Break the bread into pieces, put it in a bowl and soak it in water until it's soft enough to crush with your hands. Add the bread to the mushroom mixture, add the beaten eggs and season with salt and pepper.

Mix everything together and finally season with the remaining chopped coriander.





*A batata-doce, com suas características nutricionais ricas em fibras, vitaminas e minerais, é uma excelente opção alimentar. Como outros alimentos sazonais, é recomendado preferir o seu consumo durante a época de colheita, que ocorre principalmente em outubro e novembro.*



# Batata doce recheada

by Chef Alice Costa

## Informações

**Alergénios**  
Leite e Ovos



3 porções



70 minutos



difícil

Declaração  
Nutricional .100g

Energia 413kj 99kcal  
3g de lípidos,  
dos quais 0g saturados  
18g de hidratos de carbono,  
dos quais 1g de açúcares  
2g de proteínas  
0,13g de sal

380g de batatas doce  
20g de cebola  
20g de pimentos vermelhos  
100g de courgette  
40g de cenoura  
40g de tomates maduros (rijos)  
15g de natas  
2 Ovos  
Sal q.b.  
1g de pimenta  
1g de orégãos  
20g de queijo ralado

Lave bem as batatas e leve-as ao forno ou a cozer ligeiramente numa panela. Lave os legumes e corte-os em tiras finas, reserve. Corte os tomates em cubos.

Numa taça, misture as natas e os ovos e bata bem. Faça uma abertura vertical nas batatas para recheá-las. Misture os legumes na mistura de natas e ovos e recheie cuidadosamente as batatas. Embrulhe as batatas em papel de alumínio e polvilhe o queijo ralado na abertura da batata.

Leve ao forno para cozinhar e gratinar a 180°C por cerca de 40 minutos.

# Stuffed sweet potato

by Chef Alice Costa

## Informations

Allergens  
Milk, Eggs



3 servings



70 minutes



hard

Nutrition Facts  
per 100g


Energy 413kj 99kcal  
Total fat 3g,  
0g saturated  
Total carbohydrate 18g,  
1g sugars  
Protein 2g  
Salt 0,13g

380g sweet potatoes  
20g onion  
20g bell pepper  
100g courgette  
40g carrot  
40g tomato  
15g cream  
2 Eggs  
Salt to taste  
Pepper to taste  
Oregano to taste  
20g grated cheese

Wash the potatoes thoroughly and bake them in the oven or lightly boil them in a pot.  
Wash the vegetables and slice them into thin strips, set aside.  
Cube the tomatoes.

In a bowl, pour the cream and eggs and whisk well.  
Make a vertical opening in the potatoes to fill them.  
Combine the vegetables with the cream and egg mixture and carefully stuff the potatoes. Wrap the potatoes in aluminum foil and sprinkle grated cheese in the potato opening.

Bake in the oven at 180°C to cook and gratinate for approximately 40 minutes.



*O queijo da Ilha, com uma história que remonta há cerca de 5 séculos, teve origem na Ilha de S. Jorge, onde as condições climáticas favoreceram a produção de pastagem e a introdução de gado. Desde então, o fabrico de queijos tem sido uma forma inteligente de aproveitar o excedente de produção de leite e garantir uma reserva alimentar na ilha.*



@Racool\_studio

# Batata recheada com picadinho e queijo da Ilha

by Chef Helena Oliveira

## Informações

**Alergénios**  
Leite e Sulfitos



2 porções



70 minutos



difícil

Declaração  
Nutricional .100g

Energia 541kj 129kcal  
5g de lípidos,  
dos quais 2g saturados  
13g de hidratos de carbono,  
dos quais 1g de açúcares  
8g de proteínas  
0,22g de sal

300g de batatas (com a casca)  
Sal q.b.  
Louro q.b.

Para o picadinho  
100g de carne picada  
Orégãos q.b.  
Sal q.b.  
Alho q.b.  
Azeite q.b.  
Vinho branco q.b.  
10g de polpa tomate  
20g de queijo da Ilha ralado

Coza as batatas em água com sal e uma folha de louro.  
Verifique o ponto de confeção com um garfo.

Entretanto, refogue a carne picada com todos os ingredientes mencionados para o picadinho.

Corte uma “tampa” das batatas, retire a polpa com cuidado e junte-a à carne picada. Misture bem.

Recheie as batatas com o picadinho. Polvilhe com queijo da Ilha por cima do recheio e leve ao forno durante 30 minutos a 170°C.

# Potato stuffed with minced meat and Ilha cheese

by Chef Helena Oliveira

## Informations

Allergens  
Milk, Sulphites



2 servings



70 minutes



hard

Nutrition Facts  
per 100g

Energy 413kj 99kcal  
Total fat 3g,  
0g saturated  
Total carbohydrate 18g,  
1g sugars  
Protein 2g  
Salt 0,13g

300g potatoes (with peel)  
Salt to taste  
Bay leaf to taste

For the mince  
100g of minced Meat  
Oregano to taste  
Salt to taste  
Garlic to taste  
Olive oil to taste  
White wine to taste  
10g Tomato pulp  
20g grated Ilha cheese

Boil the potatoes in water with salt and a bay leaf. Check the cooking point with a fork.

Meanwhile, sauté the minced meat with all the mentioned ingredients for the filling.

Remove the top of the potatoes, carefully scoop out the flesh and mix it with the minced meat. Combine well.

Stuff the potatoes with the minced meat, top with cheese and bake for 30 minutes at 170°C.





*O trigo sarraceno, apesar do nome, não é uma variedade de trigo e é naturalmente isento de glúten. Trata-se de uma semente originária da Eurásia, cultivada há séculos em várias regiões do mundo. As suas propriedades nutricionais tornam-no uma excelente escolha para enriquecer a dieta e, devido ao teor de fibras (cerca de 10g por 100g na semente crua), também favorece o bom funcionamento do trânsito intestinal.*

# Crepes de Legumes

by Chef Volodymyra Klym

## Informações

**Alergénios**  
Glúten, Leite e Ovos



6 porções



80 minutos



difícil

Declaração  
Nutricional .100g

Energia 684kj 164kcal  
10g de lípidos,  
dos quais 3g saturados  
11g de hidratos de carbono,  
dos quais 7g de açúcares  
7g de proteínas  
0,55g de sal

250ml de leite  
250g de farinha  
5 Ovos  
Sal q.b.  
Açúcar q.b.  
25ml de água  
Óleo para fritar  
1 Cenoura  
1 Alface  
1 Cebola  
2 Colheres de sopa de queijo ralado  
Azeite q.b.  
Alho q.b.  
250g de trigo sarraceno  
1 ramo de aneto  
Pimenta q.b.

Para a massa

Misture muito bem o leite, a farinha, 2 ovos, uma pitada de sal e de açúcar. Em seguida, adicione a água a ferver e misture novamente até obter uma massa homogênea. Frite a massa e corte em meia-lua.

Para o recheio

Corte os legumes em juliana e refogue com um fio de azeite e alho picado. Adicione o trigo sarraceno triturado e o queijo ralado, e misture bem.

Finalização

Bata 3 ovos com uma pitada de sal, uma pitada de pimenta e o ramo de aneto. Espalhe o recheio nos crepes em forma de meia-lua, mergulhe na mistura de ovo batido e frite em óleo quente.

# Veggie Crepe

by Chef Volodymyra Klym

## Informations

Allergens  
Gluten, Milk, Soy



6 servings



80 minutes



hard

Nutrition Facts  
per 100g

Energy 684kJ 164kcal  
Total fat 10g,  
3g saturated  
Total carbohydrate 11g,  
7g sugars  
Protein 7g  
Salt 0,55g

250ml milk  
250g flour  
5 Eggs  
Salt to taste  
Sugar to taste  
25ml water  
Oil for frying  
1 Carrot  
1 Lettuce  
1 Onion  
2 tablespoons grated cheese  
Olive oil to taste  
Garlic to taste  
250g buckwheat  
1 sprig of dill  
Pepper to taste

### Dough

Mix the milk, 2 eggs, a pinch of salt, and a pinch of sugar very well. Then, add the boiling water and mix again until you obtain a homogeneous dough. Fry it and cut into half-moons.


### Filling

Cut the vegetables and sauté them with a drizzle of olive oil and minced garlic. Add the crushed buckwheat and grated cheese, and mix well.

### Crepes

Beat 3 eggs with a pinch of salt, a pinch of pepper, and the dill sprig. Spread the filling on the half-moon-shaped crepes, dip them in the beaten egg mixture, and fry in hot oil.





*A beringela é uma opção saudável, rica em fibras, vitaminas B e C, e minerais como potássio e magnésio. Desfrute dos benefícios nutritivos e sustentáveis deste alimento ao apoiar produtos nacionais, fazendo a diferença à sua mesa.*



@lovelymama

# Empadão de legumes em batata doce

by Chef Sandra Seemann

## Informações

Alergénios  
Leite



6 porções



60 minutos



médio

Declaração  
Nutricional / 100g

Energia 386kj 92kcal  
3g de lípidos,  
dos quais 1g saturados  
16g de hidratos de carbono,  
dos quais 1g de açúcares  
2g de proteínas  
0,11g de sal

1kg de batata doce  
250g de abóbora  
2 Cebolas roxas  
200g de courgette  
200g de beringela  
Sal q.b.  
Pimenta q.b.  
Alho q.b.  
Azeite q.b.  
400ml de natas  
100g de queijo ralado

Lave bem os legumes. Corte em rodelas finas, preservando a casca, a batata doce, a courgette, a abóbora e a beringela. Corte a cebola roxa aos gomos.

Disponha no tabuleiro de ir ao forno, os legumes e a batata doce em camadas alternadas, temperando sempre com um pouco de azeite, sal, pimenta e alho picado.

Para finalizar, regue com as natas por cima da última camada e polvilhe com queijo ralado.

Leve ao forno a 180°C por aproximadamente 30 a 40 minutos.



# Vegetable pie with sweet potatoes

by Chef Sandra Seemann

## Informations

Allergens  
Milk



6 servings



60 minutes



average

Nutrition Facts  
per 100g

Energy 386kJ 92kcal  
Total fat 10g,  
1g saturated  
Total carbohydrate 16g,  
1g sugars  
Protein 2g  
Salt 0,11g


1kg sweet potato  
250g pumpkin  
2 Purple onions  
200g courgette  
200g eggplant  
Salt to taste  
Pepper to taste  
Garlic to taste  
Olive oil to taste  
400ml cream  
100g grated cheese

Wash the vegetables well. Cut the sweet potato, zucchini, pumpkin and eggplant into thin slices, keeping the skin on. Cut the red onion into wedges.

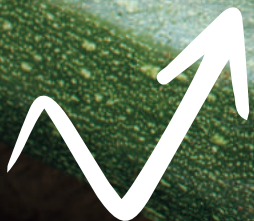
Arrange the vegetables and sweet potatoes in alternating layers on the baking tray, seasoning each time with a little olive oil, salt, pepper and chopped garlic.

To finish, drizzle the cream over the last layer and sprinkle with grated cheese.

Bake at 180°C for approximately 30 to 40 minutes.



*Descubra a harmonia entre  
sabor e consciência  
ambiental, ao se aventurar  
em novas receitas que  
promovem uma alimentação  
saudável e sustentável.*



@timolina

# Massa colorida com crumbel de pão

by Chef Paulo Nárquel

## Informações

**Alergénios**  
Glúten e Leite



2 porções



30 minutos



médio

Declaração  
Nutricional .100g

Energia 632kj 151kcal  
2g de lípidos,  
dos quais 0g saturados  
28g de hidratos de carbono,  
dos quais 2g de açúcares  
5g de proteínas  
0,39g de sal

50g de cebola  
Talos de ervas aromáticas q.b.  
Alho q.b.  
Azeite q.b.  
60g de casca de courgette  
60g de casca de beringela  
60g de casca de cenoura  
Sobras de massa cozida  
3 colheres de sopa de natas  
Sal q.b.  
Pimenta q.b.  
100g pão triturado  
Ervas aromáticas q.b.

Faça um refogado com o azeite, a cebola, o alho e os talos picados.

Adicione as cascas dos legumes, cortadas em tiras finas semelhantes ao esparguete, adicione as sobras de massa cozida, as natas e tempere com sal e pimenta.

Finalize com pão triturado e ervas aromáticas.

# Colored pasta with bread crumble

by Chef Paulo Nárquel

## Informations

Allergens  
Gluten, Milk



2 servings



30 minutes



average

Nutrition Facts  
per 100g

Energy 632kj 151kcal  
Total fat 2g,  
0g saturated  
Total carbohydrate 28g,  
2g sugars  
Protein 5g  
Salt 0,39g

50g onion  
Herb stalks to taste  
Garlic to taste  
Olive oil to taste  
60g zucchini peel  
60g eggplant peel  
60g carrot peel  
Leftover cooked pasta  
3 tablespoons of cream  
Salt to taste  
Pepper to taste  
100g crushed bread  
Herbs to taste

Sauté with the olive oil, onion, garlic and chopped stalks.  
Add the vegetable peelings, cut into thin spaghetti-like strips,  
add the leftover cooked pasta, the cream and season with salt  
and pepper.

Finish with crushed bread and herbs.





*Faça a escolha sustentável e deliciosa das bananas Rainforest Alliance, apoiando a produção responsável e contribuindo para a preservação das florestas tropicais e o bem-estar dos agricultores.*



@8photo



# Omelete de banana e abóbora

by Chef Maria Rita Conceição

## Informações

Alergénios  
Ovos



2 porções



30 minutos



médio

Declaração  
Nutricional .100g

Energia 371kj 89kcal  
5g de lípidos,  
dos quais 2g saturados  
6g de hidratos de carbono,  
dos quais 5g de açúcares  
6g de proteínas  
0,23g de sal

Meia casca de banana  
Coentros q.b.  
25g de cogumelos  
Meia cebola  
Alho q.b.  
50g de casca de abóbora  
Sal q.b.  
1 Folha de louro  
3 Ovos  
Azeite q.b.  
Pimenta q.b.

Pique a casca da banana, os coentros, os cogumelos, a cebola e os alhos em pedaços bem pequenos. Rale a casca da abóbora. Refogue todos os ingredientes muito bem, adicionando sal a gosto e a folha de louro.

Separe as gemas das claras, bata as claras com uma pitada de sal e reserve. Em seguida, bata as gemas.

Na frigideira pré-aquecida com um fio de azeite, coloque as gemas. Assim que estiverem pré-cozidas, adicione o refogado anterior (retirando a folha de louro) e comece a enrolar a omelete.

Assim que estiver enrolada, adicione as claras para a finalização da omelete e enrole novamente até ficar dourada.

# Banana and pumpkin omelette

by Chef Maria Rita Conceição

## Informations

Allergens  
Eggs



2 servings



30 minutes



average

Nutrition Facts  
per 100g

Energy 371kj 89kcal  
Total fat 5g,  
2g saturated  
Total carbohydrate 6g,  
5g sugars  
Protein 6g  
Salt 0,23g

Half a banana peel  
Coriander to taste  
25g mushrooms  
Half an onion  
Garlic to taste  
50g pumpkin peel  
Salt to taste  
1 Bay leaf  
3 Eggs  
Olive oil to taste  
Pepper to taste

Finely chop the banana peel, cilantro, mushrooms, onion, and garlic. Grate the pumpkin peel. Sauté all the ingredients well, adding salt to taste and the bay leaf.

Separate the egg yolks from the egg whites and beat the egg whites with a pinch of salt, setting them aside. Then beat the egg yolks.

In a skillet preheated with a drizzle of olive oil, pour the egg yolks. Once partially cooked, add the previous sautéed mixture (removing the bay leaf) and begin rolling the omelette.

Once rolled, add the egg whites to finish the omelette and roll it again until golden brown.

# É a sua vez! Truques e dicas para reduzir o desperdício alimentar.

*It's your turn! Tips and tricks to reduce food waste.*



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**DO  
MAR**

**FROM THE SEA**



@goodphoto



*Desperte o EcoChef que há em si.  
Prepare refeições cheias de criatividade  
com ingredientes amigos do ambiente.*



@EliseteVarandas

# Pizza Redon

by Chef Sandra Novais

## Informações

**Alergénios**  
Glúten, Peixe, Leite e  
Ovos



4 porções



70 minutos



médio

Declaração  
Nutricional .100g

Energia 831kj 199kcal  
7g de lípidos,  
dos quais 2g saturados  
21g de hidratos de carbono,  
dos quais 1g de açúcares  
12g de proteínas  
0,83g de sal

Para a massa  
6 Pães (do dia anterior)  
1 colher de sopa de azeite  
4 colheres de sopa de água  
quente  
Sal q.b.  
1 Ovo  
Queijo ralado q.b.

Para o recheio  
1 Cebola  
Alho q.b.  
1 Pimento vermelho  
200g peixe cozido (desfiado)  
100g de polpa de tomate  
Sal q.b.  
Pimenta q.b.  
100g de grão-de-bico cozido  
3 Ovos  
Queijo ralado q.b.

Para a massa  
Junte todos os ingredientes e amasse bem até obter uma massa consistente. Unte uma forma e cubra o fundo com a massa. Leve ao forno a 180°C por 20 minutos.

Para o recheio  
Refogue a cebola, o alho e o pimento. Quando o pimento estiver macio, adicione o peixe, a polpa de tomate, a água e tempere a gosto. Deixe apurar.

Em seguida, adicione o grão-de-bico. Coloque o recheio sobre a massa. Bata os ovos, adicione queijo ralado a gosto e cubra o recheio. Leve ao forno por mais 20 minutos.

# Pizza Redon

by Chef Sandra Novais

## Informations

### Allergens

Gluten, Fish, Milk,  
Eggs



4 servings



70 minutes



average

Nutrition Facts  
per 100g

Energy 831kj 199kcal  
Total fat 7g,  
2g saturated  
Total carbohydrate 21g,  
1g sugars  
Protein 12g  
Salt 0,83g

For the dough

6 Loaves of bread (from the day before)  
1 Tablespoon olive oil  
4 Tablespoons hot water  
Salt to taste  
1 Egg  
Grated cheese to taste

For the filling

1 Onion  
Garlic to taste  
1 Red bell pepper  
200g boiled fish (shredded)  
100g tomato pulp  
Salt to taste  
Pepper to taste  
100g Cooked chickpeas  
3 Eggs  
Grated cheese to taste

For the dough

Combine all the ingredients and knead well until you have a consistent dough. Grease the baking dish and cover the bottom with the dough.

Bake at 180°C for 20 minutes.

For the filling

Sauté the onion, garlic, and bell pepper. When the bell pepper is tender, add the fish, tomato pulp, water, and season to taste. Let it simmer and thicken. Then, add the chickpeas. Pour the filling over the dough. Beat the eggs, add grated cheese to taste, and cover the filling.

Bake for another 20 minutes.

*O bacalhau: uma escolha saudável e sustentável! Com seu médio/baixo teor de mercúrio, o bacalhau é uma opção segura para desfrutar de refeições deliciosas. Além disso, certifique-se de escolher bacalhau proveniente de pesca sustentável, com a certificação do Marine Stewardship Council (MSC), garantindo a preservação dos oceanos para as gerações futuras*



@EliseteVarandas



# Mousse de Bacalhau

by Chef Telmo Neto

## Informações

**Alergénios**  
Glúten, Peixe, Sulfitos



2 porções



50 minutos



médio

Declaração  
Nutricional .100g

Energia 293kj 70kcal  
0g de lípidos,  
dos quais 0g saturados  
12g de hidratos de carbono,  
dos quais 1g de açúcares  
5g de proteínas  
0,09g de sal

100g de pão (do dia anterior)  
Azeite q.b.  
Alho q.b.  
Orégãos q.b.  
140g de bacalhau  
380g de batata  
Sal q.b.  
30g de cebola  
40g de cenoura  
100g de couve  
Vinagre q.b.  
Salsa q.b.  
Pimentão doce q.b.

Utilize pão do dia anterior e torre-o com um azeite preparado previamente com alho e orégãos.

Cozinhe o bacalhau juntamente com as batatas em água temperada com sal. Depois de cozidos, escorra-os e refogue tudo com cebola e azeite. Triture todos os ingredientes juntos, adicionando salsa.

Salteie a cenoura e a couve em azeite e alho e acrescente vinagre.

Para emprarar, coloque a tosta, a mousse de bacalhau, a couve e a cenoura, e finalize com uma pitada de pimentão doce e de salsa.

# Cod mousse

by Chef Telmo Neto

## Informations

### Allergens

Gluten, Fish, Sulphites



2 servings



50 minutes



average

Nutrition Facts  
per 100g

Energy 293kj 70kcal  
Total fat 0g,  
0g saturated  
Total carbohydrate 12g,  
1g sugars  
Protein 5g  
Salt 0,09g

100g of bread (from the day before)

Olive oil to taste

Garlic to taste

Oregano to taste

140g cod

380g potatoes

Salt to taste

30g onion

40g carrot

100g cabbage

Vinegar to taste

Parsley to taste

Sweet paprika to taste

Use bread from the previous day and toast it with a pre-prepared olive oil infused with garlic and oregano.

Cook the codfish together with the potatoes in salted water. Once cooked, drain them and sauté everything with onion and olive oil. Blend all the ingredients together, adding parsley.

Sauté the carrot and cabbage in olive oil and garlic, and add vinegar.

To assemble the dish, place the toast, codfish mousse, cabbage and carrots, and a sprinkle of sweet paprika.

Açorda  
A decorative graphic element consisting of two stylized, white, leaf-like shapes on either side of the word "Açorda".

*Açorda, uma delícia que nos transporta para a tradição portuguesa, ao mesmo tempo em que desempenha um papel na redução do desperdício alimentar, ao aproveitar sabiamente as sobras de pão.*



@freepik

# Açorda de Camarão

by Chef Pedro Adivinha

## Informações

**Alergénios**  
Glúten, Crustáceos e  
Ovos



4 porções



55 minutos



médio

Declaração  
Nutricional .100g

Energia 840kj 201kcal  
4g de lípidos,  
dos quais 1g saturados  
30g de hidratos de carbono,  
dos quais 1g de açúcares  
10g de proteínas  
1,05g de sal

450g de camarão (com casca)  
150g de cebola  
Alho q.b.  
400g de pão (do dia anterior)  
Coentros q.b.  
2 Ovo  
Raspa de limão q.b.  
50g de farinha de trigo

Prepare um caldo com cascas de camarão, 50g de cebola e alho. Reserve as cabeças dos camarões.

Demolhe o pão no caldo juntamente com os talos de coentro. Faça um refogado com alho e a restante cebola, frite os camarões e reserve-os (para que não fiquem secos). Adicione o pão e finalize com mais caldo, a gema de ovo, os camarões e as folhas de coentro.

Pane as cabeças de camarão em farinha e frite-as para decorar e servir como acompanhamento da açorda.



# Bread porridge with Prawns

by Chef Pedro Adivinha

## Informations

### Allergens

Gluten, Crustaceans,  
Eggs



4 servings



55 minutes



average

Nutrition Facts  
per 100g

Energy 840kj 201kcal  
Total fat 4g,  
1g saturated  
Total carbohydrate 30g,  
1g sugars  
Protein 10g  
Salt 1,05g

450g shrimp (in shell)  
150g onion  
Garlic to taste  
400g of bread (from the day  
before)  
Coriander to taste  
2 Eggs  
Lemon zest to taste  
50g wheat flour

Make a broth with shrimp shells, 50g of onion, and garlic. Reserve the shrimp heads. Soak the bread in the broth along with the cilantro stems.

Make a stir-fry with garlic and onion, fry the shrimp and set aside (to avoid drying them out). Add the bread and finish with more broth, egg yolk, shrimp, and cilantro leaves.

Coat the shrimp heads in flour and fry them to use as decoration.

## Favas

*são uma excelente fonte de proteína vegetal, ricas em fibras, vitaminas e minerais. Além disso, o seu cultivo pode ter um impacto positivo no ambiente, pois fixa o azoto no solo, reduzindo a necessidade de fertilizantes nitrogenados e requer menos água em comparação com outras culturas, contribuindo para a conservação dos recursos hídricos.*



# Bacalhau confitado em esmagada de favas

by Chef João Andrade

## Informações

**Alergénios**  
Glúten, Peixe, Sulfitos  
e Soja



4 porções



60 minutos



médio

Declaração  
Nutricional .100g

Energia 1849kj 442kcal  
45g de lípidos,  
dos quais 33g saturados  
3g de hidratos de carbono,  
dos quais 1g de açúcares  
7g de proteínas  
0,6g de sal

800g de bacalhau (em posta)  
Alho q.b.  
1 Folha de louro  
250ml azeite  
400g favas cozidas (sobras)  
Sal q.b.  
50g de enchidos (sobras)

Coloque o bacalhau num recipiente de levar ao forno com alho, o louro e o azeite (suficiente para cobrir as postas).

Leve ao forno a 100°C durante aproximadamente 30 minutos, até que o bacalhau se desfaça em lascas.  
Esmague grosseiramente as favas.

Salteie os enchidos previamente picados, adicione a esmagada de favas e misture.

Utilizando uma forma redonda, molde uma cama com a esmagada de favas (em forma redonda) e coloque a posta de bacalhau confitado por cima. Sirva.

# Cod confit in broad bean crush

by Chef João Andrade

## Informations

**Allergens**  
Gluten, Fish,  
Sulphites, Soya



4 servings



60 minutes



average

**Nutrition Facts**  
per 100g

Energy 1849kj 442kcal  
Total fat 45g,  
33g saturated  
Total carbohydrate 3g,  
1g sugars  
Protein 7g  
Salt 0,6g

800g cod  
Garlic to taste  
1 Bay leaf  
250ml olive oil  
400g boiled broad beans (leftovers)  
Salt to taste  
50g sausages (leftovers)

Place the cod in a baking dish with the garlic, bay leaf and olive oil (enough to cover the cod).

Bake at 100°C for about 30 minutes, until the cod has broken into flakes. Coarsely crush the broad beans.

Sauté the previously chopped sausages, add the crushed broad beans and mix.

Using a round mold, shape a bed with the crushed broad beans (in a round shape) and place the confit cod steak on top.  
Serve.





Os caldos caseiros, sejam de peixe, hortícolas ou marisco, realçam o sabor dos pratos e são mais saudáveis em comparação com os caldos prontos. Além disso, eles auxiliam na redução do consumo de produtos processados, embalagens e desperdício alimentar.

# Risotto de gambas e tamboril

by Chef Ricardo Sousa

## Informações

### Alergénios

Aipo, Peixe,  
Crustáceos e Sulfitos



6 porções



40 minutos



médio

Declaração  
Nutricional .100g

Energia 670kj 160kcal  
1g de lípidos,  
dos quais 1g saturados  
27g de hidratos de carbono,  
dos quais 1g de açúcares  
9g de proteínas  
0,19g de sal

400g de camarão (com casca)  
1kg de tamboril  
50g de aipo  
100g de alho francês (talos)  
100g de cenoura  
500g de arroz de risotto  
1 Cebola  
Alho q.b.  
Azeite q.b.  
Vinho branco q.b.  
2 colheres de sopa de polpa de  
tomate  
Salsa q.b.  
Pimenta q.b.

Descasque o camarão e limpe o tamboril, reservando as cascas do camarão e as espinhas do tamboril.

Descasque e prepare todos os legumes, reservando todas as cascas e talos. Num tacho, coloque as aparas dos legumes, as cascas de camarão e as espinhas do tamboril. Adicione água suficiente para cobrir todos os ingredientes e deixe ferver por 5 minutos.

Noutro tacho, refogue a cebola e o alho picados. Refresque com vinho branco e adicione a polpa de tomate. Misture o caldo do peixe previamente preparado com o arroz. Deixe ferver e mexa por mais de 10 minutos. Junte o camarão e o tamboril ao preparado anterior e deixe cozer. Tempere com sal e pimenta a gosto. Por fim, sirva e decore com salsa picada.

# Prawn and monkfish risotto

by Chef Ricardo Sousa

## Informations

**Allergens**  
Celery, Fish,  
Crustaceans and  
Sulphites



6 servings



40 minutes



average

**Nutrition Facts**  
per 100g

Energy 670kj 160kcal  
Total fat 1g,  
1g saturated  
Total carbohydrate 27g,  
1g sugars  
Protein 9g  
Salt 0,19g

400g shrimp (in shell)  
1kg monkfish  
50g celery  
100g leek (stalks)  
100g carrot  
500g risotto rice  
1 Onion  
Garlic to taste  
Olive oil to taste  
White wine to taste  
2 tablespoons of tomato pulp  
Parsley to taste  
Pepper to taste

Peel the shrimp and clean the monkfish, reserving the shrimp shells and monkfish bones.

Peel and prepare all the vegetables, reserving all the peels and stalks. In a pot, add the vegetable trimmings, shrimp shells, and monkfish bones. Add enough water to cover all the ingredients and let it boil for 5 minutes.

Meanwhile, toast the rice in a frying pan and set it aside. In another pot, sauté the chopped onion and garlic. Deglaze with white wine and add the tomato pulp. Mix the fish broth previously prepared with the risotto. Bring to a boil and stir for more than 10 minutes. Add the shrimp and monkfish to the mixture and let it cook. Season with salt and pepper to taste. Finally, serve and garnish with chopped parsley.



## Sabia que...

*Apesar do bacalhau ser um produto consumido desde a época dos vikings, a pesca do bacalhau pelos Portugueses data do século XIV e relaciona-se intimamente à exploração marítima empreendida pelo país na época.*

*Os marinheiros Portugueses realizavam longas expedições ao Canadá e à Gronelândia, passando cerca de seis meses em alto-mar. A salga do peixe era o processo que permitia a não deterioração do mesmo. A secagem posterior era realizada ao ar livre, com vento e sol.*



@mdjaff



# Soufflé de cascas de batata com aproveitamentos de bacalhau

by Chef Nuno Pereira

## Informações

**Alergénios**  
Peixe, Ovos e Leite



2 porções



60 minutos



médio

Declaração  
Nutricional .100g

Energia 1004kj 240kcal  
22g de lípidos,  
dos quais 15g saturados  
4g de hidratos de carbono,  
dos quais 1g de açúcares  
8g de proteínas  
1,08g de sal

300g de cascas de batata  
300ml de leite  
1 Cebola  
120g de alho francês  
Azeite q.b.  
300g de bacalhau cozido  
(sobras)  
2 Ovos  
Nos moscada q.b.  
Pimenta q.b.  
Salsa q.b.  
Cascas de queijo raladas q.b.

Coza as cascas de batata no leite temperado com sal até ficarem tenras. Refogue a cebola e o alho-francês no azeite. Adicione o bacalhau previamente cozido e desfiado, sem peles e espinhas e cozinhe em lume brando durante cerca de 8 a 10 minutos. Num robot de cozinha ou liquidificador, misture as cascas de batata cozidas e o leite. Triture até obter uma consistência suave. Adicione esta mistura ao preparado de bacalhau e junte as gemas dos ovos, reservando as claras. Mexa rapidamente para evitar talhar. Tempere com noz-moscada, pimenta e retire do lume. Adicione a salsa picada e as cascas de queijo ralado. Pré-aqueça o forno a 180°C. Bata as claras em castelo bem firme e incorpore-as delicadamente na mistura. Transfira a mistura para um tabuleiro e leve ao forno por cerca de 25 minutos.

# Soufflé of potato peelings with codfish scraps

by Chef Nuno Pereira

## Informations

Allergens  
Fish, Eggs, Milk



2 servings



60 minutes




average

Nutrition Facts  
per 100g

Energy 1004kj 240kcal  
Total fat 22g,  
15g saturated  
Total carbohydrate 4g,  
1g sugars  
Protein 8g  
Salt 1,08g

300g potato peelings  
300ml milk  
1 onion  
120g leek  
Olive oil to taste  
300g cooked cod (leftovers)  
2 Eggs  
Nutmeg to taste  
Pepper to taste  
Parsley to taste  
Grated cheese rinds to taste

Boil the potato skins in milk seasoned with salt until tender. Sauté the onion and leek in olive oil. Add the previously cooked and shredded codfish, without skin or bones, and cook slowly for about 8 to 10 minutes. In a blender or food processor, combine the cooked potato skins and milk. Blend until smooth. Add this mixture to the codfish preparation and add the egg yolks, reserving the egg whites. Stir quickly to prevent curdling. Season with nutmeg, pepper, and remove from heat. Mix in the chopped parsley and grated cheese skins. Preheat the oven to 180°C. Beat the egg whites until stiff peaks form and gently fold them into the mixture. Transfer the mixture to a baking dish and bake for approximately 25 minutes.



*Esteja consciente do impacto ambiental das suas escolhas alimentares e procure contribuir para a sustentabilidade do planeta através das suas decisões diárias.*

# Sobras de Natal da avó

by Chef Palmira de Jesus Ferreira

## Informações

**Alergénios**  
Peixe e Ovos



6 porções



30 minutos



fácil

Declaração  
Nutricional .100g

Energia 387kj 93kcal  
2g de lípidos,  
dos quais 1g saturados  
13g de hidratos de carbono,  
dos quais 1g de açúcares  
7g de proteínas  
0,08g de sal

1kg de sobras de batata cozida  
3 Ovos cozidos  
600g de sobras de bacalhau  
cozido  
1 Cebola  
Alho q.b.  
Azeite q.b.  
Salsa q.b.

Corte as batatas cozidas em cubos, pique os ovos em cubos e desfie o bacalhau.

Em seguida, refogue a cebola e o alho até ficarem dourados.

Adicione os restantes ingredientes no tacho e mexa por 5 minutos.

Finalize com salsa picada.



# Grandma's Christmas leftovers

by Chef Palmira de Jesus Ferreira

## Informations

### Allergens

Fish, Eggs



6 servings



30 minutes



easy

Nutrition Facts  
per 100g

Energy 387kJ 93kcal  
Total fat 2g,  
1g saturated  
Total carbohydrate 13g,  
1g sugars  
Protein 7g  
Salt 0,08g

1kg leftover boiled potatoes  
3 hard-boiled eggs  
600g leftover boiled cod  
1 onion  
Garlic to taste  
Olive oil to taste  
Parsley to taste

Cut the potatoes into cubes, dice the eggs, and shred the codfish.

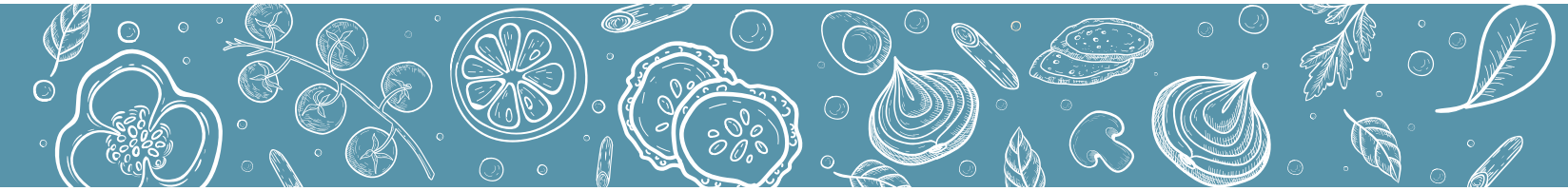
Sauté the onion and garlic until golden.

Add the remaining ingredients and stir for 5 minutes.

Finish with parsley.

# É a sua vez! Truques e dicas para reduzir o desperdício alimentar.

*It's your turn! Tips and tricks to reduce food waste.*



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

A wide-angle photograph of a farm at sunset. In the foreground, a wooden fence with wire mesh runs along the left side, bordering a lush green field. In the middle ground, a large, white, two-story house with a dark roof and two chimneys stands on a slight rise. The sun is low on the horizon, creating a bright glow and lens flare effects across the scene. Bare trees are scattered around the house and in the background. The sky is filled with soft, wispy clouds.

**DA  
QUINTA**

**FROM THE FARM**



@wirostock



*Os arrozais são ecossistemas ricos e funcionais, onde uma variedade de fauna, como insetos, crustáceos, moluscos, anfíbios, répteis, pássaros e mamíferos, encontra seu habitat nas vastas extensões de água formadas durante a inundação do solo na primavera. Prefira o arroz cultivado nas regiões do Ribatejo, Baixo Mondego e Vale do Sado em Portugal, e contribua para a preservação desse importante ecossistema.*



@EliseteVarandas



# Torta de arroz na frigideira

by Chef Maria José Bravo

## Informações

**Alergénios**  
Leite e Ovos



4 porções



15 minutos



médio

Declaração  
Nutricional .100g

Energia 935kj 223kcal  
7g de lípidos,  
dos quais 3g saturados  
30g de hidratos de carbono,  
dos quais 1g de açúcares  
10g de proteínas  
0,85g de sal

500g de arroz (sobras)  
4 Ovo  
5 Fatias de presunto picado  
100g de requeijão  
100g de cenoura ralada  
1 Tomate picado  
Salsa picada q.b.  
Orégãos q.b.  
Sal q.b.  
Pimenta q.b.  
Azeite para untar  
20g de queijo mozzarella  
ralado

Numa tigela, misture todos os ingredientes com as sobras de arroz, exceto o queijo mozzarella e mexa até obter uma mistura homogénea.

Unte uma frigideira com azeite, coloque metade da massa, adicione o queijo mozzarella e cubra com o restante da massa. Cubra a frigideira e cozinhe por 5 minutos.

Vire a torta e cozinhe por mais 5 minutos.

Bom apetite!

# Rice pie in a pan

by Chef Maria José Bravo

## Informations

### Allergens

Milk, Eggs



4 servings



15 minutes



average

Nutrition Facts  
per 100g

Energy 935kJ 223kcal  
Total fat 7g,  
3g saturated  
Total carbohydrate 30g,  
1g sugars  
Protein 10g  
Salt 0,85g


500g rice (leftovers)  
4 Eggs  
5 Slices of chopped ham  
100g curd cheese  
100g grated carrot  
1 chopped tomato  
Chopped parsley to taste  
Oregano to taste  
Salt to taste  
Pepper to taste  
Olive oil to grease  
20g grated mozzarella cheese

In a bowl, combine all the ingredients with the leftover rice from the previous day, except for the mozzarella, stirring until you have a homogeneous mixture.

Grease a frying pan with olive oil, pour half of the batter, add the mozzarella, and top it with the remaining batter. Cover the frying pan and cook for 5 minutes.

Flip the torta and cook for another 5 minutes.

Enjoy!



*Opte por consumir legumes locais e sazonais. Consegue, desta forma, reduzir significativamente os custos energéticos, de tempo, embalagem e transporte associados à importação de produtos alimentares.*

# Frigideira de legumes

by Chef Adriana Freitas

## Informações

**Alergénios**  
Glúten, Leite, Ovos,  
Soja



4 porções



50 minutos



médio

Declaração  
Nutricional .100g

Energia 460kj 110kcal  
7g de lípidos,  
dos quais 2g saturados  
5g de hidratos de carbono,  
dos quais 2g de açúcares  
7g de proteínas  
0,66g de sal

150g de cascas de cenoura  
150g de cascas de courgette  
1 Pimento vermelho  
1 Cebola  
1 Queijo feta  
100g de fiambre  
Manteiga q.b.  
6 Ovos  
200g de farinha sem fermento  
Manjericão q.b.  
Coentros q.b.  
Sal q.b.  
Azeite q.b.  
Pimenta q.b.

Corte as cascas e o pimento em cubos e salteie em azeite e cebola.  
Aromatize com coentros e manjericão. Tempere com sal e pimenta.

Corte o fiambre e o queijo feta em cubos.

Unte uma forma de levar ao forno com manteiga e farinha e disponha os legumes primeiro, seguidos do fiambre e queijo. Bata as claras em castelo. Adicione as gemas e a farinha e envolva bem.

Disponha a massa por cima. Leve ao forno a 180°C durante aproximadamente 30 minutos.



# Vegetable frying pan

by Chef Adriana Freitas

## Informations

### Allergens

Gluten, Milk, Eggs,  
Soy



4 servings



50 minutes



average

Nutrition Facts  
per 100g

Energy 460kj 110kcal  
Total fat 7g,  
2g saturated  
Total carbohydrate 5g,  
2g sugars  
Protein 7g  
Salt 0,66g

150g carrot peels  
150g courgette peels  
1 Red bell pepper  
1 Onion  
1 Feta cheese  
100g ham  
Butter to taste  
6 Eggs  
200g unleavened flour  
Basil to taste  
Coriander to taste  
Salt to taste  
Olive oil to taste  
Pepper to taste

Dice the peels and the red bell pepper and sauté in olive oil and onion. Drizzle with coriander and basil. Season with salt and pepper.

Dice the ham and feta cheese.

Grease a baking dish with butter and flour and arrange the vegetables first, followed by the ham and cheese. Whisk the egg whites. Add the egg yolks and flour and mix well.

Arrange the dough on top. Bake at 180°C for about 30 minutes.

*Crie uma horta e plante ervas aromáticas. Um espaço com vasos dispostos na vertical é uma excelente solução para cultivar e ter à disposição as ervas aromáticas que plantou.*



@wirostock

# Chiftele

by Chef Sandro Mota

## Informações

**Alergênicos**  
Glúten e Ovos



4 porções



50 minutos



médio

Declaração  
Nutricional .100g

Energia 874kj 209kcal  
9g de lípidos,  
dos quais 3g saturados  
17g de hidratos de carbono,  
dos quais 1g de açúcares  
15g de proteínas  
0,66g de sal

500g de carne de porco  
500g de cebola picada  
Azeite q.b.  
6 Fatias de pão branco (do dia anterior)  
Alho q.b.  
Salsa  
Funcho  
2 Ovos  
Salsa q.b.  
Sal q.b.  
Pimenta q.b.  
Farinha q.b.  
Óleo para fritar

Pique a carne de porco. Salteie a cebola em azeite até que fique transparente.  
Mergulhe as 6 fatias de pão em água e reserve.  
Pique o alho, a salsa e o funcho. Misture a carne de porco moída, a cebola cozinhada, o pão fracionado, os ovos e o restante dos ingredientes (se tiver arroz do dia anterior, pode misturá-lo também).  
Amasse bem e misture todos os ingredientes.  
Molde a mistura em pequenas bolas esféricas ou elípticas.  
Polvilhe cada almôndega com farinha em todos os lados.  
Aqueça óleo numa frigideira ou panela funda o suficiente para fritar as almôndegas.  
Frite as almôndegas em óleo.

# Chiftele

by Chef Sandro Mota

## Informations

Allergens  
Gluten, Eggs



4 servings



50 minutes



average

Nutrition Facts  
per 100g

Energy 874kJ 209kcal  
Total fat 9g,  
3g saturated  
Total carbohydrate 17g,  
1g sugars  
Protein 15g  
Salt 0,66g

500g pork  
500g chopped onion  
Olive oil to taste  
6 slices of white bread (from the day before)  
Garlic to taste  
Parsley to taste  
Fennel to taste  
2 eggs  
Parsley to taste  
Salt to taste  
Pepper to taste  
Flour to taste  
Oil for frying

Chop the pork meat. Sauté the onion until it becomes translucent.

Soak the 6 slices of bread in water and set aside.

Finely chop the garlic, parsley, and fennel. Mix the ground pork, cooked onion, soaked bread, eggs, and the remaining ingredients (if you have leftover rice, you can also mix it in). Knead well and combine all the ingredients. Shape the mixture into small spherical or elliptical balls.

Coat each meatball with flour on all sides. Heat oil in a deep frying pan or pot deep enough to fry the meatballs.

Fry the meatballs in oil.





## Ervilhas



*O seu consumo regular traz benefícios para a saúde, fornecendo nutrientes essenciais como fibras, proteínas e vitaminas. Além disso, é uma opção amiga do ambiente, uma vez que as ervilhas têm um baixo impacto ambiental quando comparadas com as fontes de proteína animal.*



@dolga1987

# Lombo de porco com crosta de pão, esmagada de batata com ervilha e maionese de beterraba

by Chef Jaime Fernandes

## Informações

**Alergénios**  
Glúten, Ovos,  
Mostarda e Sulfitos



2 porções



90 minutos



difícil

Declaração  
Nutricional .100g

Energia 566kj 135kcal  
4g de lípidos,  
dos quais 2g saturados  
16g de hidratos de carbono,  
dos quais 1g de açúcares  
9g de proteínas  
0,2g de sal

### Tuille

30g de Azeite  
86g de Água  
10g de Farinha de trigo  
2 gotas de Corante vermelho

### Para o Tuille

Junte todos os elementos e misture bem. Coloque uma pequena porção numa frigideira antiaderente quente até evaporar a água. Retire com cuidado e coloque em cima de uma folha de papel absorvente. Reserve. Efetue o mesmo processo até terminar a massa.

### Lombinhos de porco grelhados com crosta

180g de Lombrinho de porco  
10g de Mostarda  
60g de Pão (do dia anterior)  
Coentros, sal, pimenta e azeite q.b.

### Para o lombinho de porco grelhado com crosta

Grelhe o lombinho já temperado e depois coloque no forno a 175°C durante 10 minutos. Triture o pão com azeite, coentros, sal e pimenta. Cubra o lombinho de porco com mostarda e aplique a crosta de pão. Leve ao forno mais 5 minutos para ficar crocante.

### Esmagada de batata e ervilha

50g de Cebola  
Alho e azeite q.b.  
60g de Ervilhas cozidas  
300g de Batata cozida

### Para a Esmagada de batata e ervilha

Frite a cebola e o alho em azeite, adicione as ervilhas, esmague-as e adicione a batata, esmague-a e envolva com as ervilhas. Retifique o tempero.

### Maionese de beterraba

40g de Puré de beterraba  
80g de Maionese  
Sumo de limão, sal e pimenta q.b.

### Para a Maionese de beterraba

Adicione o puré de beterraba à maionese, adicione o sumo de limão, sal e pimenta e coloque num recipiente.

# Pork loin with bread crust, potato and pea crush and beet mayonnaise

by Chef Jaime Fernandes

## Informations

**Allergens**  
Gluten, Eggs,  
Mustard, Sulphites



2 servings



90 minutes



hard

**Nutrition Facts**  
per 100g

Energy 566kj 135kcal  
Total fat 4g,  
2g saturated  
Total carbohydrate 16g,  
1g sugars  
Protein 9g  
Salt 0,2g

Tuille  
30g Olive Oil  
86g Water  
10g wheat flour  
2 drops of red food coloring

For the Tuille  
Combine all the ingredients and mix well. Place a small portion in a hot non-stick pan until the water evaporates. Carefully remove and place on top of a paper towel. Set aside. Repeat the same process until the batter is finished.

Grilled pork tenderloins with crust  
180g pork tenderloin  
10g Mustard  
60g of bread (from the day before)  
Coriander, salt, pepper and olive oil to taste

For the Grilled Pork Tenderloin with Crust  
Grill the seasoned tenderloin and then bake in the oven at 175°C for 10 minutes. Process the bread with olive oil, cilantro, salt, and pepper. Cover the pork tenderloin with mustard and apply the bread crust. Bake for an additional 5 minutes to make it crispy.

Crushed potatoes and peas  
50g Onion  
Garlic and olive oil to taste  
60g cooked peas  
300g boiled potatoes

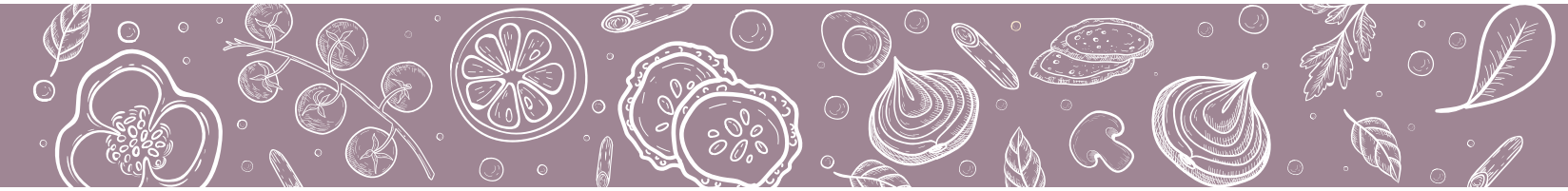
For the Smashed Potato and Pea Mash  
Fry the onion and garlic in olive oil, add the peas, smash them, and add the potato, smash it, and mix it with the peas. Adjust the seasoning.

Beet mayonnaise  
40g beet puree  
80g mayonnaise  
Lemon juice, salt and pepper to taste

For the Beetroot Mayonnaise  
Add the beetroot puree to the mayonnaise, add lemon juice, salt, and pepper, and place it in a container.

# É a sua vez! Truques e dicas para reduzir o desperdício alimentar.

*It's your turn! Tips and tricks to reduce food waste.*



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





**PARA  
FINALIZAR**

**TO FINISH**

Dê preferência a alimentos  
não embalados ou com  
embalagens  
biodegradáveis.



@EliseteVarandas

# Cookies de grão-de-Bico

by Chef Manuela Monteiro

## Informações

### Alergénios

Glúten, Amendoim,  
Leite, Frutos de casca  
rja



10 porções



160 minutos



médio

Declaração  
Nutricional .100g

Energia 1376kj 329kcal  
9g de lípidos,  
dos quais 3g saturados  
52g de hidratos de carbono,  
dos quais 14g de açúcares  
9g de proteínas  
1,91g de sal

500g de grão-de-bico  
3 Colheres de sopa de mel  
3 Colheres de sopa de manteiga  
de amendoim  
200g de farinha sem fermento  
1 Colher de sopa de fermento  
4 Colheres de sopa de pepitas  
de chocolate

Cozinhe o grão-de-bico e transforme-o em puré.  
Deixe arrefecer o puré, durante aproximadamente 2 horas.  
Adicione ao puré os seguintes ingredientes: mel, manteiga de  
amendoim, farinha, fermento e pepitas de chocolate, e  
misture tudo muito bem.

Coloque a massa no frigorífico durante 20 minutos. Retire a  
massa do frio, molde pequenas bolinhas e achate-as para dar  
um formato redondo.

Coloque as bolachas no forno a 180°C durante 15 minutos.

# Chickpea cokies

by Chef Manuela Monteiro

## Informations

### Allergens

Gluten, Peanuts, Milk,  
Nuts



10 servings



160 minutes



average

Nutrition Facts  
per 100g

Energy 1376kj 329kcal  
Total fat 9g,  
3g saturated  
Total carbohydrate 52g,  
14g sugars  
Protein 9g  
Salt 1,91g

500g chickpeas  
3 Tablespoons honey  
3 Tablespoons peanut butter  
200g unleavened flour  
1 Tablespoon baking powder  
4 Tablespoons chocolate chips

Cook the chickpeas and mash them into a puree.  
Let the previous mixture cool down, approximately 2 hours.  
Add to the previous mixture the honey, peanut butter, flour,  
baking powder, chocolate chips, and mix everything well.

Refrigerate the dough with the ingredients for 20 minutes.  
Remove the dough from the refrigerator, shape it into small  
balls and flatten them to give them a round shape.

Bake the cookies at 180°C for 15 minutes.





*Delicie-se com uma sobremesa  
consciente, explorando novas  
combinações de sabores que  
respeitam o bem-estar do  
planeta.*



@EliseteVarandas

# PãoDim Fruta

by Chef Filipe Magalhães e Chef Ana Pinto

## Informações

**Alergénios**  
Glúten, Leite e Ovos



10 porções



80 minutos



médio

Declaração  
Nutricional .100g

Energia 695kj 166kcal  
4g de lípidos,  
dos quais 1g saturados  
29g de hidratos de carbono,  
dos quais 10g de açúcares  
6g de proteínas  
0,56g de sal

Manteiga q.b.  
5 Pães (do dia anterior)  
2 ou 3 Peças de fruta "feia" ou  
demasiado madura (maçã, pêra  
ou banana)  
Raspa de casca de laranja ou  
limão  
1L de leite magro  
10 Ovos  
500g de açúcar  
Canela em pó q.b

Derreta um pouco de manteiga e unte um tabuleiro médio próprio para forno. Disponha no fundo do tabuleiro as fatias de pão, a fruta cortada em cubos ou em fatias finas, as raspas de laranja e a canela. Reserve.

Numa panela, aqueça o leite juntamente com a casca da laranja até ferver. Retire do fogo, adicione os ovos e o açúcar, e misture bem com um batedor de varas.

Coloque a mistura sobre a preparação de pão e leve ao forno por 45 minutos a 180°C.

Deixe arrefecer. Sirva com canela em pó.

# Fruit “PãoDim”

by Chef Filipe Magalhães e Chef Ana Pinto

## Informations

### Allergens

Gluten, Milk and Eggs



10 servings



80 minutes



average

Nutrition Facts  
per 100g

Energy 695kj 166kcal  
Total fat 4g,  
1g saturated  
Total carbohydrate 29g,  
10g sugars  
Protein 6g  
Salt 0,56g

Butter to taste  
5 Loaves of bread (from the day before)  
2 or 3 Pieces of "ugly" or overripe fruit (apple, pear or banana)  
Orange or lemon zest  
1L Low-fat milk  
10 Eggs  
500 grams of sugar  
Cinnamon powder to taste

Melt a little butter and grease a medium baking dish suitable for the oven. Arrange bread slices, diced or thinly sliced fruit, orange zest, and cinnamon on the bottom of the dish. Set aside.

In a saucepan, heat the milk with the orange peel until it boils. Remove from heat, add the eggs and sugar, and mix thoroughly with a whisk.

Pour the mixture over the bread mixture and bake for 45 minutes at 180°C.

Let it cool. Serve with powdered cinnamon.



## ► Amêndoas ◀

*cultivadas em território português são conhecidas pela sua qualidade e sabor distintos, fazendo delas uma escolha deliciosa, saudável e versátil para incluir em diversas preparações culinárias.*



@EliseteVarandas



# Pudim de pão com crocante de amêndoa

by Chef Juliana Assunção

## Informações

### Alergênicos

Glúten, Leite, Ovos,  
Amendoim, Frutos de  
casca rija



4 porções



8 horas



médio

Declaração  
Nutricional .100g

Energia 781kj 187kcal  
6g de lípidos,  
dos quais 3g saturados  
25g de hidratos de carbono,  
dos quais 7g de açúcares  
7g de proteínas  
0,53g de sal

Para o pudim  
150g de pão de forma  
500ml de leite  
5 Ovos  
1 Laranja  
150g de açúcar

Para o crocante  
30g de amêndoa laminada  
Clara de 1 ovo  
30g de açúcar  
25g de farinha sem fermento  
10g de manteiga

Para a laranja desidratada  
1 Laranja

Para o pudim  
Misture pão de forma com leite, açúcar, ovo, raspa e sumo de laranja e triture tudo. Leve ao forno em banho-maria a 180°C durante 20 minutos.

Para o crocante de amêndoa  
Misture a amêndoa laminada com as claras, o açúcar, a farinha e a manteiga, disponha no tabuleiro em formato de bolacha e leve ao forno a 180°C durante 10 a 15 minutos.

Para a laranja desidratada  
Corte a laranja em rodela e leve ao forno a 50°C durante 8 horas.

# Bread pudding with almond crumble

by Chef Juliana Assunção

## Informations

### Allergens

Gluten, Milk, Eggs,  
Peanuts, Nuts



4 servings



8 hours



average

Nutrition Facts  
per 100g

Energy 781kj 187kcal  
Total fat 6g,  
3g saturated  
Total carbohydrate 25g,  
7g sugars  
Protein 7g  
Salt 0,53g

### Pudding

150g Shape Bread  
500ml Milk  
5 Eggs  
1 Orange  
150g Sugar

### Crunchy

30g slivered Almonds  
White of 1 egg  
30g Sugar  
25g Unleavened flour  
10g Butter

### Dehydrated orange

1 Orange

### For the pudding

Mix the bread with the milk, sugar, egg, zest and juice of the orange and mash everything together. Bake in a bain-marie at 180°C for 20 minutes.

### For the almond crumble

Mix the slivered almonds with the egg whites, sugar, flour and butter, arrange on the cookie tray and bake at 180°C for 10 to 15 minutes.

### For the dehydrated orange

Cut the orange into slices and bake at 50°C for 8 hours.



*Partilhe os seus conhecimentos sobre alimentação sustentável com amigos e familiares, promovendo mudanças positivas na comunidade.*



@freepik

# Pudim de pão e coco

by Chef Kid Guilherme de Lima Martins

## Informações

**Alergénios**  
Glúten, Ovos, Leite



6 porções



80 minutos



médio

Declaração  
Nutricional .100g

Energia 991kj 237kcal  
5g de lípidos,  
dos quais 1g saturados  
38g de hidratos de carbono,  
dos quais 12g de açúcares  
8g de proteínas  
0,85g de sal

Para o pudim  
2 Pães (do dia anterior)  
500ml de leite  
300g de açúcar  
Canela em pó  
100g de coco ralado  
6 Ovos

Para o caramelo  
170g de açúcar  
2 Colheres de sopa de água

Para o pudim  
Desfazer o pão em pequenos pedaços, juntar o leite morno e reservar. Coloque a mistura de pão e de leite e os restantes ingredientes num liquidificador e reduza a puré.  
Unte uma forma de pudim com caramelo e coloque a mistura no seu interior. Coloque a forma em banho-maria no forno a 180° por 1 hora.  
Retirar o pudim do forno e aguardar até ficar morno e desformar.

Para o caramelo  
Numa panela colocar o açúcar com a água em lume brando até atingir o ponto do caramelo, agitando continuamente a panela para não deixar colar



# Bread and coconut pudding

by Chef Kid Guilherme de Lima Martins

## Informations

Allergens  
Gluten, Eggs, Milk



6 servings



80 minutes



average

Nutrition Facts  
per 100g

Energy 991kj 237kcal  
Total fat 5g,  
1g saturated  
Total carbohydrate 38g,  
12g sugars  
Protein 8g  
Salt 0,85g

### For the pudding

2 Loaves of bread (from the day before)  
500ml milk  
300g sugar  
Cinnamon powder  
100g grated coconut  
6 Eggs

### For the caramel

170g sugar  
2 Tablespoons water

### For the pudding

Break the bread into small pieces, add the warm milk and set aside. Place the bread and milk mixture and the remaining ingredients in a blender and puree.  
Grease a pudding dish with caramel and pour the mixture inside. Place the tin in a bain-marie in the oven at 180°C for 1 hour.  
Remove the pudding from the oven and wait until it is warm.

### For the caramel

Place the sugar and water in a saucepan over a low heat until it reaches the point of caramel, stirring the pan continuously to prevent it from sticking.



*Escolha embalagens sustentáveis ou opte por produtos a granel, como os frutos oleaginosos, secos e farinhas.*



# Bolo laranja com cobertura chocolate

by Chef Kid Lia leal

## Informações

**Alergénios**  
Glúten, Ovos e Leite



6 porções



60 minutos



médio

Declaração  
Nutricional .100g

Energia 726kj 174kcal  
10g de lípidos,  
dos quais 2g saturados  
17g de hidratos de carbono,  
dos quais 10g de açúcares  
4g de proteínas  
0,56g de sal

Para o bolo

6 Ovos

2 Chávenas de açúcar

2 Iogurtes naturais (equivalente em iogurte grego)

1 e 1/2 Chávenas de óleo

1 Laranja (sumo e raspa)

Sal q.b.

3 Chávenas farinha (2 de trigo e

1 de farinha arroz e farinha milho)

1 Colher sobremesa de fermento

Para a cobertura

100g de chocolate

1 Colher sobremesa de Manteiga

2 Colheres sobremesa de Açúcar

6 Colheres de sopa de leite

Para o bolo

Bater as claras em castelo.

Misturar as gemas com o açúcar. Adicionar o iogurte, o óleo, o sumo e raspa da laranja. Misturar. Adicionar o sal a farinha e o fermento e misturar. Envolver as claras em castelo. Colocar no forno a 180°C durante 40 minutos

Arrefecer e desenformar

Para a cobertura

Derreter o chocolate, adicionar a manteiga, açúcar e leite em lume brando.

Cobrir o bolo com o chocolate derretido.

# Orange cake with chocolate icing

by Chef Kid Lia leal

## Informations

### Allergens

Gluten, Eggs, Milk



6 servings



60 minutes



average

Nutrition Facts  
per 100g

Energy 726kj 174kcal  
Total fat 10g,  
2g saturated  
Total carbohydrate 17g,  
10g sugars  
Protein 4g  
Salt 0,56g

For the cake

6 Eggs

2 Cups sugar

2 Natural yogurts (equivalent to Greek yogurt)

1 and 1/2 cups Oil

1 Orange (juice and zest)

Salt to taste

3 Cups flour (2 wheat flour and 1 each of rice flour and corn flour)

1 Dessertspoon yeast

For the topping

100g chocolate

1 Dessertspoon butter

2 Dessertspoons sugar

6 Tablespoons milk

For the cake

Beat the egg whites.

Mix the egg yolks with the sugar. Add the yogurt, oil, orange juice and zest. Mix together. Add the salt, flour and yeast and mix. Beat in the egg whites. Bake at 180°C for 40 minutes


Cool and unmold

For the topping

Melt the chocolate, add the butter, sugar and milk over a low heat.

Cover the cake with the melted chocolate.





*Descubra os benefícios tanto para sua saúde quanto para o ambiente ao aproveitar a casca de banana em suas preparações, pois ela é fonte de nutrientes como potássio e antioxidantes, e ao ser utilizada de forma criativa, ajuda a reduzir o lixo orgânico, contribuindo para um estilo de vida mais sustentável.*



@senivpetro

# Bolo de casca de banana

by Chef Kid Maria Leonor Santos

## Informações

**Alergénios**  
Glúten, Ovos e Leite



6 porções



60 minutos



médio

Declaração  
Nutricional .100g

Energia 835kj 200kcal  
6g de lípidos,  
dos quais 2g saturados  
29g de hidratos de carbono,  
dos quais 13g de açúcares  
7g de proteínas  
0,56g de sal

5 Bananas maduras (com casca)  
2 Ovos  
30g de manteiga amolecida (ou  
óleo vegetal)  
450ml de leite 450ml (ou bebida  
vegetal)  
100g de açúcar amarelo  
50g de flocos de aveia grossos  
Canela em pó q.b.  
330g de farinha  
2 Colheres de chá de fermento

Pré-aquecer o forno a 180°C.

Lavar bem as bananas com a casca, descascar e cortar as cascas em pedaços. No liquidificador, triturar as cascas, juntar as gemas, manteiga amolecida e o leite à temperatura ambiente até obter uma massa homogénea e sem grumos. Numa taça envolver o açúcar, os flocos de aveia, a canela e a farinha e o fermento peneirados. Juntar a massa, anteriormente triturada e envolver bem.

Cortar 4 bananas grosseiramente e juntar ao preparado. Bater as claras em castelo e envolver delicadamente.

Colocar a massa numa forma previamente untada com manteiga e um pouco de farinha. Por fim cortar 1 banana na longitudinal e colocar no topo do bolo ligeiramente pressionada.

Levar ao forno pré-aquecido a 180°C cerca de 30/35 minutos.

# Banana peel cake

by Chef Kid Maria Leonor Santos

## Informations

Allergens  
Gluten, Eggs, Milk



6 servings



60 minutes



average

Nutrition Facts  
per 100g

Energy 835kJ 200kcal  
Total fat 6g,  
2g saturated  
Total carbohydrate 29g,  
13g sugars  
Protein 7g  
Salt 0,56g

5 Ripe bananas (with peel)  
2 Eggs  
30g softened butter (or vegetable oil)  
450ml milk (or vegetable drink)  
100g brown sugar  
50g coarse oat flakes  
Cinnamon powder to taste  
330g flour  
2 Teaspoons of baking powder

Preheat the oven to 180°C.

Wash the bananas well with the peel on, peel and cut the peels into pieces. Blend the peels in a blender, add the egg yolks, softened butter and milk at room temperature until you have a smooth, lump-free mixture.

In a bowl, mix the sugar, oat flakes, cinnamon and the sifted flour and baking powder. Add the previously crushed dough and mix well.

Coarsely chop 4 bananas and add to the mixture. Beat the egg whites and fold in gently.

Pour the batter into a tin previously greased with butter and a little flour. Finally, slice 1 banana lengthways and place it on top of the cake, slightly pressed. Bake in a preheated oven at 180°C for about 30/35 minutes.



*Seja um herói da  
alimentação sustentável,  
escolhendo frutos sazonais  
e apoiando os produtores  
locais.*



@ganzevayna1



# Bolo de laranja e maçã com casca

by Chef Kid André Falcão Ferreira

## Informações

**Alergénios**  
Glúten e Ovos



6 porções



60 minutos



médio

Declaração  
Nutricional .100g

Energia 493kj 118kcal  
4g de lípidos,  
dos quais 1g saturados  
16g de hidratos de carbono,  
dos quais 11g de açúcares  
3g de proteínas  
0,31g de sal

- 1 Laranja
- 3 Maçãs com casca
- 1 Chávena de chá de óleo
- 4 Ovos
- 2 Chávenas de chá de açúcar
- 2 Chávenas de chá de farinha de trigo
- 1 Colher de sopa de fermento
- Canela em pó q.b.

Lave e corte a laranja em 4 pedaços, retire a parte branca do miolo e as sementes.

Lave as maçãs, seque-as e corte em cubos. Bata no liquidificador ou no robot de cozinha a laranja, o óleo, os ovos e o açúcar.

Transfira para um recipiente, adicione a farinha e o fermento e mexa. Por fim, adicione as maçãs em cubos, a canela em pó e envolva. Leve ao forno a 180°C, por aproximadamente 30 minutos, numa forma untada com manteiga e polvilhada com farinha.

# Orange and apple cake with peel

by Chef Kid André Falcão Ferreira

## Informations

Allergens  
Gluten, Eggs



6 servings



60 minutes



average

Nutrition Facts  
per 100g

Energy 493kj 118kcal  
Total fat 4g,  
1g saturated  
Total carbohydrate 16g,  
11g sugars  
Protein 3g  
Salt 0,31g

- 1 Orange
- 3 Apples with peel
- 1 Cup oil
- 4 Eggs
- 2 Cups sugar
- 2 Cups wheat flour
- 1 Tablespoon baking powder
- Cinnamon powder to taste

Wash and cut the orange into 4 pieces, remove the white part of the core and the seeds.

Wash the apples, dry them, and cut them into cubes. Blend the orange, oil, eggs, and sugar in a blender.

Transfer to a bowl, add the flour and baking powder, and stir. Finally, add the diced apples, ground cinnamon, and mix well. Bake at 180°C for approximately 30 minutes in a buttered and floured baking pan.



*Prefira o chocolate  
Rainforest Alliance e  
saboreie cada pedaço com  
consciência, apoiando  
práticas sustentáveis que  
protegem a natureza e as  
comunidades produtoras  
de cacau.*



# Bolo delícia da criança

by Chef Kid Maria Figueiredo Lopes

## Informações

### Alergénios

Glúten, Ovos, Leite,  
Frutos de casca rija



6 porções



30 minutos



médio

Declaração  
Nutricional .100g

Energia 1273kj 304kcal  
15g de lípidos,  
dos quais 4g saturados  
33g de hidratos de carbono,  
dos quais 16g de açúcares  
9g de proteínas  
0,35g de sal

6 Ovos  
200g de açúcar  
150g de manteiga  
250g chocolate  
50g de farinha

Bata as claras, adicionando aos poucos 3 colheres de açúcar.  
Transfira para uma taça e reserve.

Pré-aqueça o forno a 200°C, unte uma forma de aro removível com manteiga e reserve.

Coloque o restante açúcar, as gemas e a manteiga, misturando com a batedeira. Adicione o chocolate, espere que derreta e misture. Adicione a farinha e misture, ajudando com uma espátula.

Adicione as claras reservadas e envolva por alguns segundos. Coloque na forma previamente untada e leve ao forno por cerca de 10 minutos a 180°C.



# Delicious children's cake

by Chef Kid Maria Figueiredo Lopes

## Informations

### Allergens

Gluten, Eggs, Soy,  
Milk, Nuts, Peanuts



6 servings



30 minutes



average

Nutrition Facts  
per 100g

Energy 1273kj 304kcal  
Total fat 15g,  
4g saturated  
Total carbohydrate 33g,  
16g sugars  
Protein 9g  
Salt 0,35g


6 Eggs  
200g sugar  
150g butter  
250g chocolate  
50g flour

Whisk the egg whites, gradually adding 3 tablespoons of sugar. Transfer to a bowl and set aside.

Preheat the oven to 200°C, grease a removable ring mold with butter and set aside.

Place the remaining sugar, egg yolks, and butter, mixing with a mixer. Add the chocolate, wait for it to melt and mix. Add the flour and mix, assisting with a spatula.

Add the reserved egg whites and fold for a few seconds. Place in the previously greased mold and bake for about 10 minutes at 180°C.



*Dê preferência a bananas produzidas na Madeira.  
Reduza a pegada de carbono associada ao  
transporte e apoie os agricultores da região.*



@BeatrizOliveira

# Banana empanada

by Chef Maria Armanda Silva Gonçalves

## Informações

**Alergénios**  
Glúten e Ovos



8 porções



30 minutos



médio

Declaração  
Nutricional .100g

Energia 888kj 212kcal  
10g de lípidos,  
dos quais 3g saturados  
25g de hidratos de carbono,  
dos quais 9g de açúcares  
6g de proteínas  
0,16g de sal

4 Bananas (com casca)  
1 Ovo  
15g de amido de milho  
60g de farinha de trigo  
60g pão ralado  
Óleo para fritar

Comece por lavar as bananas e cortando-as ao meio, retirando as pontas.

Numa tigela pequena, coloque o ovo e o amido de milho, misture até homogeneizar. De seguida, coloque a farinha de trigo numa tigela e o pão ralado noutra.

Pegue numa banana e passe-a na farinha de trigo, em seguida, passe nos ovos e por fim, no pão ralado, empanando bem.

Aqueça o óleo a uma temperatura inferior a 170°C e adicione as bananas.

Frite-as no óleo, escorra-as em papel absorvente e sirva.

# Fried banana

by Chef Maria Armanda Silva Gonçalves

## Informations

Allergens  
Gluten, Eggs



8 servings



30 minutes



average

Nutrition Facts  
per 100g

Energy 888kj 212kcal  
Total fat 10g,  
3g saturated  
Total carbohydrate 25g,  
9g sugars  
Protein 6g  
Salt 0,16g

4 Bananas (with peel)  
1 Egg  
15g cornstarch  
60g wheat flour  
60g breadcrumbs  
Oil for frying

Start by washing the bananas and cutting them in half, removing the ends.


In a small bowl, add the egg and cornstarch and mix until smooth. Then put the flour in one bowl and the breadcrumbs in another.

Take a banana and roll it in the flour, then in the egg and finally in the breadcrumbs, breading it well.

Heat the oil to just under 170°C and add the bananas.

Fry them in the oil, drain on absorbent paper and serve.





*Para evitar o desperdício de pão, há várias opções criativas e saborosas, como fazer tostas, torradas, pão ralado, açordas, migas e muito mais. Dê asas à sua criatividade!*



@rudoelena

# Bolo de pão ralado

by Chef Fernanda Silva

## Informações

**Alergénios**  
Glúten e Ovos



8 porções



60 minutos



médio

Declaração  
Nutricional .100g

Energia 1376kj 329kcal  
10g de lípidos,  
dos quais 3g saturados  
48g de hidratos de carbono,  
dos quais 8g de açúcares  
10g de proteínas  
1,26g de sal

- 1 Chávena de óleo
- 1 Chávena de açúcar
- 3 Ovos
- 1 Chávena pão ralado
- 1 Colher sobremesa de fermento
- 1 Colher de sopa de canela em pó

Misture o óleo, o açúcar e os ovos e bata tudo até obter uma mistura homogénea. Acrescente o pão ralado, o fermento e a canela e misture bem.  
Unte uma forma redonda com um buraco no centro, verta a massa e leve ao forno a 180°C por aproximadamente 40 minutos.

# Breadcrumb cake

by Chef Fernanda Silva

## Informations

Allergens  
Gluten, Eggs



8 servings



60 minutes



average

Nutrition Facts  
per 100g

Energy 1376kj 329kcal  
Total fat 10g,  
3g saturated  
Total carbohydrate 48g,  
8g sugars  
Protein 10g  
Salt 1,26g

- 1 Cup oil
- 1 Cup sugar
- 3 Eggs
- 1 Cup breadcrumbs
- 1 Dessertspoon baking powder
- 1 Tablespoon cinnamon powder

Mix the oil, sugar, and eggs together, beating until smooth.

Add the breadcrumbs, baking powder and cinnamon and mix well.

Grease a round cake pan with a hole in the center, pour the batter into it, and bake at 180°C for about 40 minutes.





## Rainforest Alliance

*Desfrute do seu café com o rótulo Rainforest Alliance, sabendo que está a apoiar um cultivo responsável e sustentável. Ao escolher café com esta certificação, está a valorizar a proteção da natureza e o bem-estar das comunidades produtoras, promovendo um impacto positivo no ambiente e na sociedade*



@freepik



# Bolo gelado de café

by Chef Rosa Robalinho, Chef Sónia Rodrigues, Chef Fátima Lopes e Chef Catarina Rodrigues

## Informações

**Alergénios**  
Glúten, Soja, Sulfitos  
e Leite



12 porções



170 minutos



médio

Declaração  
Nutricional .100g

Energia 1180kj 282kcal  
19g de lípidos,  
dos quais 4g saturados  
23g de hidratos de carbono,  
dos quais 11g de açúcares  
4g de proteínas  
0,29g de sal

Mousse de chocolate  
3 Pacotes de bolachas Maria  
Café solúvel q.b.  
250ml de água fervida  
500ml de Natas

Coloque a mousse no fundo de um tabuleiro. Adicione uma camada de bolachas molhadas no café morno. Acrescente natas batidas em cima das bolachas. Salpique nas natas um pouco de café.

Repita o processo: mousse, bolachas e nata.

Finalize com bolachas raladas grosseiramente e salpicos de café.

Leve ao congelador por 2 horas.

Retire 30 minutos antes para cortar e sirva com topping de chocolate.

# Coffee ice cream cake

by Chef Rosa Robalinho, Chef Sónia Rodrigues, Chef Fátima Lopes and Chef Catarina Rodrigues

## Informations

### Allergens

Gluten, Soy, Sulphites,  
Milk



12 servings



170 minutes



average

Nutrition Facts  
per 100g

Energy 1180kj 282kcal  
Total fat 19g,  
4g saturated  
Total carbohydrate 23g,  
11g sugars  
Protein 4g  
Salt 0,29g

Chocolate mousse  
3 Packets of Maria cookies  
Instant coffee to taste  
250ml Boiled water  
500ml Cream

Place the mousse at the bottom of the tray. Add a layer of cookies soaked in warm coffee. Top the cookies with whipped cream. Sprinkle a little coffee over the cream. Repeat the process: mousse, cookies, and cream. Finish with coarsely grated cookies and coffee sprinkles. Freeze for 2 hours. Remove 30 minutes before cutting and serve with a chocolate sauce.

*Prefira consumir melancia nos meses de junho, julho e agosto, pois é a época certa. Alimentos sazonais têm custo econômico e ambiental menor do que os consumidos fora de época, além de serem mais saborosos e nutritivos.*



@pavelkant

# Bolo húmido de casca de banana com sorbet de melancia

by Chef Carla Mónica Moreira

## Informações

Alergénios  
Glúten e Ovos



10 porções



60 minutos



médio

Declaração  
Nutricional .100g

Energia 550kj 132kcal  
6g de lípidos,  
dos quais 1g saturados  
17g de hidratos de carbono,  
dos quais 10g de açúcares  
3g de proteínas  
0,44g de sal

Para o bolo

6 Cascas de banana

200g de açúcar

Canela em pó q.b.

2 Colheres de sopa de óleo

2 Colheres de sopa de água

2 Colheres de sopa de farinha

50g de açúcar

1 Colher de chá de fermento

1 Ovo

Para o sorbet de melancia

200g de melancia com casca

250g de açúcar

1 Lima

3 Canecas de gelo

Apare as pontas das cascas de banana, lave-as e coza-as até ficarem moles. Retire do lume, deixe arrefecer e triture com água da cozedura.

Transfira o creme para uma panela e adicione 200g de açúcar. Cozinhe em lume brando, adicionando canela em pó. Cozinhe até obter a consistência desejada. Deixe arrefecer.

Num recipiente, junte o creme de casca de banana, o óleo, a água, a farinha, o açúcar, o fermento e o ovo. Misture todos os ingredientes até obter uma mistura homogénea. Unte a forma com óleo e a farinha e coloque a mistura até metade das formas. Coloque no forno a 180°C por cerca de 7 minutos, ou até que fique dourado e cozido. Retire do forno e deixe arrefecer antes de desenformar. Sirva.

Para o sorbet de melancia. Limpe as sementes e a casca da melancia.

Bata meia caneca de sumo de melancia numa liquidificadora e/ou robot de cozinha. Adicione 1/3 de caneca de açúcar e o sumo de 1 lima ao sumo de melancia. Bata novamente na liquidificadora. Aos poucos, adicione 3 canecas de pedras de gelo até obter uma mistura homogénea e cremosa. Sirva imediatamente.



# Moist banana peel cake with watermelon sorbet

by Chef Carla Mónica Moreira

## Informations

### Allergens

Gluten, Eggs



10 servings



60 minutes



average

Nutrition Facts  
per 100g

Energy 550kj 132kcal  
Total fat 6g,  
1g saturated  
Total carbohydrate 17g,  
10g sugars  
Protein 3g  
Salt 0,44g

### For the cake

6 Banana peels

200g sugar

Cinnamon powder to taste

2 Tablespoons oil

2 Tablespoons water

2 Tablespoons flour

50g sugar

1 Teaspoon baking powder

1 Egg

### For the watermelon sorbet

200g watermelon with rind

250g sugar


1 lime

3 Mugs of ice

Trim the ends off the banana peels, wash them and boil them until soft. Remove from the heat, leave to cool and mash with the cooking water. Transfer the cream to a saucepan and add 200g of sugar. Cook over a low heat, adding cinnamon powder. Cook to the desired consistency. Leave to cool.

In a bowl, add the banana peel cream, oil, water, flour, sugar, the yeast and the egg. Mix all the ingredients together until the mixture is smooth. Grease the mold with oil and flour and pour the mixture halfway up the mold. Bake at 180°C for about 7 minutes, or until golden brown and cooked through. Remove from the oven and allow to cool before unmolding. Serve.

For the watermelon sorbet. Clean the seeds and rind from the watermelon. Blend half a mug of watermelon juice in a blender and/or food processor. Add 1/3 cup of sugar and the juice of 1 lime to the watermelon juice. Blend again in the blender. Gradually add 3 cups of ice cubes until the mixture is smooth and creamy. Serve immediately.



*As cascas de ananás  
contêm bromelina, uma  
enzima com propriedades  
anti-inflamatórias e  
antioxidantes.*

*Aproveitá-las ajuda a  
combater o desperdício e  
promove o bem-estar.*



@a\_sherstobitov

# Delícia de casca de ananás

by Chef Susana Idalina Cruz

## Informações

Alergénios



6 porções



45 minutos



médio

Declaração  
Nutricional .100g

Energia 136kj 32kcal  
0g de lípidos,  
dos quais 0g saturados  
4g de hidratos de carbono,  
dos quais 4g de açúcares  
0g de proteínas  
0g de sal

Cascas de 1 ananás  
500ml de água  
3 Colheres de amido de milho  
1 Chávena de açúcar  
Cravinho a gosto

Coloque a casca do ananás lavada numa panela com água e deixe ferver.

Em seguida, coloque tudo num liquidificador e bata. Coe a água e, na panela, misture o amido de milho com o açúcar e água suficiente até dissolver.

Adicione a água coada do ananás e mexa bem até engrossar. Coloque a mistura em taças e decore com cravinhos. Sirva frio.

# Pineapple peel delight

by Chef Susana Idalina Cruz

## Informations

### Allergens



6 servings



45 minutes



average

Nutrition Facts  
per 100g

Energy 136kj 32kcal  
Total fat 0g,  
0g saturated  
Total carbohydrate 4g,  
4g sugars  
Protein 0g  
Salt 0g


Peel of 1 pineapple  
500ml water  
3 Tablespoons cornstarch  
1 Cup sugar  
Cloves to taste

Place the washed pineapple peel in a saucepan with water and bring to a boil.

Then, put everything in a blender and blend. Strain the water and, in another saucepan, mix the cornstarch with sugar and enough water to dissolve.

Add the strained pineapple water and stir well until thickened. Pour the mixture into bowls and garnish with cloves. Serve chilled.





*Partilhe as tradições  
culinárias portuguesas,  
promovendo mudanças  
positivas em prol do  
bem-estar e do ambiente.*

# Rabanada especial sem fritar

by Chef Nuno Pereira

## Informações

**Alergénios**  
Glúten, Ovos e Leite



6 porções



50 minutos



fácil

Declaração  
Nutricional / 100g

Energia 839kJ 201kcal  
9g de lípidos,  
dos quais 3g saturados  
21g de hidratos de carbono,  
dos quais 12g de açúcares  
9g de proteínas  
0,61g de sal

Para a rabanada

4 Ovos

1 Lata de leite condensado

50g de manteiga derretida

500ml de leite

1 Colher de chá de essência de  
baunilha

Canela em pó q.b.

Sal q.b.

Fatias grossas de pão de forma  
duro (em final de vida)

Para polvilhar

1 Colher de sobremesa de canela  
em pó

1 Colher de sobremesa de açúcar

Para a rabanada

Bata os ovos muito bem. Adicione leite condensado, manteiga derretida, leite, essência de baunilha, canela em pó e sal, e bata todos os ingredientes.

Mergulhe completamente todas as fatias de pão de forma na mistura e coloque em num tabuleiro untado com um pouco de manteiga.

Leve ao forno pré-aquecido a 190°C por 20 minutos.

Retire o tabuleiro do forno, vire todas as fatias e leve ao forno por mais 10 minutos.

Retire as rabanadas do forno e passe-as pela mistura de açúcar e canela.

# Special french toast without frying

by Chef Nuno Pereira

## Informations

Allergens  
Gluten, Eggs, Milk



6 servings



50 minutes



easy

Nutrition Facts  
per 100g

Energy 839kJ 201kcal  
Total fat 9g,  
3g saturated  
Total carbohydrate 21g,  
12g sugars  
Protein 9g  
Salt 0,61g

For the french toast

4 Eggs

1 Can condensed milk

50g melted butter

500ml milk

1 Teaspoon vanilla essence

Cinnamon powder to taste

Salt to taste

Thick slices of hard bread (end of life)

For sprinkling

1 Dessertspoon cinnamon powder

1 Dessert spoon sugar

For the french toast


Beat the eggs thoroughly. Add condensed milk, melted butter, milk, vanilla essence, cinnamon powder, and salt, and beat all the ingredients together.

Dip each slice of bread completely in the mixture and place them in a baking tray greased with a little butter.

Bake in a preheated oven at 190°C for 20 minutes. Remove the tray from the oven, flip all the slices, and return to the oven for an additional 10 minutes.

Take the French toasts out of the oven and coat them in the sugar and cinnamon mixture.





*Explore a culinária local  
e tradicional,  
valorizando a cultura  
alimentar portuguesa e  
respeitando o ambiente.*



@azerbaijan\_stockers



# Sopa seca da D. Isabel

by Chef Beatriz Oliveira

## Informações

Alergénios  
Glúten



6 porções



50 minutos



fácil

Declaração  
Nutricional .100g

Energia 419kj 100kcal  
0g de lípidos,  
dos quais 0g saturados  
21g de hidratos de carbono,  
dos quais 1g de açúcares  
3g de proteínas  
0,47g de sal

6 Pães biju ou outro (com 2 ou 3 dias)  
Canela q.b.  
1,5L de chá preto  
6 Colheres de chá de açúcar mascavado

Corte o pão em fatias finas e coloque-o em uma tigela que possa ir ao forno, criando 4 ou 5 camadas. Polvilhe canela entre cada camada.

Prepare o chá e adoce com açúcar no final, mexendo para dissolver. Despeje cuidadosamente o chá sobre as camadas de pão, deixando o pão de molho e deixando um pouco de líquido. Polvilhe com canela novamente.

Pré-aqueça o forno a 150°C/160°C. Coloque a tigela no forno e deixe assar até secar e ficar levemente crocante por cima. Retire e sirva quente.

# Isabel's dry soup

by Chef Beatriz Oliveira

## Informations

Allergens  
Gluten



6 servings



50 minutes



easy

Nutrition Facts  
per 100g

Energy 419kj 100kcal  
Total fat 0g,  
0g saturated  
Total carbohydrate 21g,  
1g sugars  
Protein 3g  
Salt 0,47g

6 Bread biju's bread or other (2 or 3 days old)  
Cinnamon to taste  
1.5L black tea  
6 Teaspoons brown sugar

Slice the bread thinly and layer it in a bowl that is oven-safe, creating 4 or 5 layers. Sprinkle cinnamon between each layer.

Prepare the tea and sweeten it with sugar at the end, stirring to dissolve. Carefully pour the tea over the bread layers, allowing the bread to soak and leaving some liquid. Sprinkle with cinnamon again.

Preheat the oven to 150°C/160°C. Place the bowl in the oven and let it bake until it dries out and becomes slightly crispy on the top. Remove and serve warm.

# É a sua vez! Truques e dicas para reduzir o desperdício alimentar.

*It's your turn! Tips and tricks to reduce food waste.*



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**E  
AINDA**

**AND ALSO**



*O consumo de azeite virgem, rico em ácidos gordos monoinsaturados e antioxidantes, traz benefícios para a saúde. Além disso, se for proveniente de produções sustentáveis, contribui para a preservação dos recursos naturais e a conservação da biodiversidade.*



@azerbaijan\_stockers

# Molho bechamel vegan

by Chef Maria José Bravo

## Informações

Alergénios



6 porções



20 minutos



fácil

Declaração  
Nutricional .100g

Energia 1391kj 332kcal  
3g de lípidos,  
dos quais 2g saturados  
68g de hidratos de carbono,  
dos quais 0g de açúcares  
6g de proteínas  
0,21g de sal

500g de arroz (do dia anterior)  
Água para cobrir o arroz  
Sal q.b.  
Noz moscada q.b.  
Azeite q.b.

Coloque todos os ingredientes num tacho e deixe ferver.

Em seguida, triture os ingredientes até obter uma mistura homogénea e cremosa.

# Vegan béchamel sauce

by Chef Maria José Bravo

## Informations

### Allergens



6 servings



20 minutes



easy


### Nutrition Facts per 100g

Energy 1391kj 332kcal  
Total fat 3g,  
2g saturated  
Total carbohydrate 68g,  
0g sugars  
Protein 6g  
Salt 0,21g

500g of Rice (from the day before)  
Water to cover the rice  
Salt to taste  
Nutmeg to taste  
Olive oil to taste

Put all the ingredients in a saucepan and let it boil.

Then, blend the ingredients until you achieve a smooth and creamy mixture.



*Substitua refrigerantes e bebidas açucaradas por água ou sumos elaborados com cascas de frutas, que além de hidratarem, contribuem para a redução do desperdício alimentar.*



@imrandk



# Detox de casca de abacaxi

by Chef Carina Oliveira e Chef Daniela Maltez

## Informações

Alergénios



6 porções



5 minutos



fácil

Declaração  
Nutricional .100g

Energia 75kj 18kcal  
0g de lípidos,  
dos quais 0g saturados  
3g de hidratos de carbono,  
dos quais 0g de açúcares  
0g de proteínas  
0,02g de sal

Cascas de 1 abacaxi  
Água q.b.  
Hortelã q.b.

Coloque as cascas de abacaxi água para amolecerem. Em seguida, lave bem as cascas com água.

Coloque as cascas de abacaxi e a hortelã num robot de cozinha e triture na velocidade máxima por cerca de 2 a 3 minutos.

Coe o sumo e sirva bem fresco.

# Pineapple peel detox

by Chef Carina Oliveira e Chef Daniela Maltez

## Informations

Allergens



6 servings



5 minutes



easy

Nutrition Facts  
per 100g

Energy 75kj 18kcal  
Total fat 0g,  
0g saturated  
Total carbohydrate 3g,  
0g sugars  
Protein 0g  
Salt 0,02g

Peel of 1 pineapple  
Mint to taste  
Water to taste

Place the pineapple peels in water to soften them. Then, wash the peels thoroughly with water.

Place the pineapple peels and the mint in a food processor and blend on high speed for about 2 to 3 minutes.

Strain the juice and serve chilled.



*As necessidades hídricas de um adulto saudável variam, mas em média, é recomendado que se consuma cerca de 2 litros de água por dia para manter uma hidratação adequada.*

# Infusão de abacaxi e de canela

by Chef Leonel Sá

## Informações

Alergénios



6 porções



5 minutos



fácil

Declaração  
Nutricional .100g

Energia 74kj 18kcal  
0g de lípidos,  
dos quais 0g saturados  
3g de hidratos de carbono,  
dos quais 0g de açúcares  
0g de proteínas  
0,02g de sal

Cascas de 1 abacaxi  
Água q.b.  
Pau de canela q.b.

Aproveite a casca do abacaxi e coloque-a num recipiente com água ao lume juntamente com a canela em pau.

Deixe ferver. Sirva a bebida fria.



# Pineapple and cinnamon infusion

by Chef Leonel Sá

## Informations

Allergens



6 servings



5 minutes



easy

Nutrition Facts  
per 100g

Energy 74kj 18kcal  
Total fat 0g,  
0g saturated  
Total carbohydrate 3g,  
0g sugars  
Protein 0g  
Salt 0,02g

Peel of 1 pineapple  
Water to taste  
Cinnamon stick to taste

Make use of the pineapple peel and place it in a container with water on the stove, along with the cinnamon stick.

Let it boil. Serve the drink cold.



Aproveite integralmente os alimentos da época preparando compotas e geleias com cascas, uma excelente forma de reduzir o desperdício alimentar e desfrutar de sabores naturais e nutritivos.



@KamranAydinov

# Geleia de casca de melão

by Chef Susana Borges Barbosa

## Informações

Alergénios



8 porções



45 minutos



fácil

Declaração  
Nutricional .100g

Energia 74kj 18kcal  
0g de lípidos,  
dos quais 0g saturados  
3g de hidratos de carbono,  
dos quais 0g de açúcares  
0g de proteínas  
0,02g de sal

- 1 Chávena de casca de melão picado
- 1 Chávena de água
- Meia chávena de açúcar
- 1 Pau de canela
- 3 Cravinhos

Coloque a casca do melão e a água no liquidificador/robot de cozinha e triture. Em seguida, coloque a mistura na panela junto com os restantes ingredientes.

Mexa em lume brando, sem parar, até engrossar e se transformar em geleia.

A geleia pode ser utilizada como compota ou como cobertura para sobremesas

# Melon peel jam

by Chef Susana Borges Barbosa

## Informations

### Allergens



8 servings



45 minutes



easy

Nutrition Facts  
per 100g

Energy 74kj 18kcal  
Total fat 0g,  
0g saturated  
Total carbohydrate 3g,  
0g sugars  
Protein 0g  
Salt 0,02g

- 1 Cup chopped melon rind
- 1 Cup water
- Half a cup of sugar
- 1 Cinnamon stick
- 3 Cloves

Place the melon rind and water in a blender and blend. Then, transfer the mixture to a saucepan along with the remaining ingredients.

Stir over low heat, constantly, until it thickens and becomes jelly-like.

This jelly can be used as a preserve or as a topping for desserts







**ÍNDICE**

**INDEX**

Prefácio _____	3
<b>Para começar</b>	
<i>To start</i>	
Bolinho de arroz e casca de legumes com molho agridoce _____	7
<i>Rice dumpling and vegetable peel with sweet and sour sauce</i> _____	8
Patabico _____	10
<i>Patabico</i> _____	11
Sopa fria de beterraba e laranja _____	13
<i>Beet and orange cold soup</i> _____	14
Bolinhos de arroz com bacon e queijo _____	16
<i>Cheese &amp; bacon rice balls</i> _____	17
Bolinhos de arroz aromatizados com cebolinho _____	19
<i>Rice dumplings flavored with chives</i> _____	20
Bolinhos de casca de batata _____	22
<i>Potato peel cakes</i> _____	23
Casca de cenoura crocante _____	25
<i>Crispy carrot peel</i> _____	26
Chips de cascas de batata _____	28
<i>Potato peel chips</i> _____	29
Grãobóbora _____	31
Grãobóbora _____	32
Consomê de casca de abóbora e courgette _____	34
<i>Pumpkin and zucchini peel consommé</i> _____	35

Da terra	
<i>From the earth</i>	
Grão espiritual _____	39
<i>Chickpea and vegetable gratin</i> _____	40
Hambúrguer de grão, com legumes braseados em cama de tosta aromatizada com azeite de coentros _____	42
<i>Chickpea burger with braised vegetables on a bed of toast flavored with coriander oil</i> _____	43
Hambúrguer de grão-de-Bico com palitos de cenoura _____	45
<i>Chickpea burgers with carrot sticks</i> _____	46
Strudel de legumes e feijão com ovo _____	48
<i>Vegetable and bean strudel with egg</i> _____	49
Bôla de legumes _____	51
<i>Savory vegetable cake</i> _____	52
Hambúrguer de casca de legumes com chips de casca de batata _____	54
<i>Vegetable peel burgers with potato peel chips</i> _____	55
Talharim de legumes com rodela de beríngela _____	57
<i>Vegetable noodles with eggplant slices</i> _____	58
Açorda de cogumelos _____	60
<i>Bread porridge with mushroom</i> _____	61
Batata doce recheada _____	63
<i>Stuffed sweet potato</i> _____	64
Batata recheada com picadinho e queijo da Ilha _____	66
<i>Potato stuffed with minced meat and Ilha cheese</i> _____	67

## Da terra

### *From the earth*

Crepes de Legumes _____	69
<i>Veggie Crepe</i> _____	70
Empadão de legumes em batata doce _____	72
<i>Vegetable pie with sweet potatoes</i> _____	73
Massa colorida com crumbel de pão _____	75
<i>Colored pasta with bread crumble</i> _____	76
Omelete de banana e abóbora _____	78
<i>Banana and pumpkin omelette</i> _____	79

## Do mar

### *From the sea*

Pizza Redon _____	83
<i>Pizza Redon</i> _____	84
Mousse de Bacalhau _____	86
<i>Cod mousse</i> _____	87
Açorda de Camarão _____	89
<i>Bread porridge with prawns</i> _____	90
Bacalhau confitado em cama de favas _____	92
<i>Cod confit in broad bean crush</i> _____	93
Risotto de gambas e tamboril _____	95
<i>Prawn and monkfish risotto</i> _____	96
Soufflé de cascas de batata com aproveitamentos de bacalhau _____	98
<i>Soufflé of potato peelings with codfish scraps</i> _____	99



Sobras de Natal da avó _____	101
<i>Grandma's Christmas leftovers</i> _____	102
Da quinta	
From the farm	
Torta de arroz na frigideira _____	106
<i>Rice pie in a pan</i> _____	107
Frigideira de legumes _____	109
<i>Vegetable frying pan</i> _____	110
Chiftele _____	112
<i>Chiftele</i> _____	113
Lombo de porco com crosta de pão, esmagada de batata e ervilha e maionese de beterraba _____	115
<i>Pork loin with bread crust, potato and pea crush and beet mayonnaise</i> _____	116
Para finalizar	
To finish	
Cookies de grão-de-bico _____	120
<i>Chickpea cokies</i> _____	121
PãoDim Fruta _____	123
<i>Fruit PãoDim</i> _____	124
Pudim de pão com crocante de amêndoa _____	126
<i>Bread pudding with almond crumble</i> _____	127

Pudim de pão e coco _____	129
<i>Bread and coconut pudding</i> _____	130
Bolo laranja com cobertura chocolate _____	132
<i>Orange cake with chocolate icing</i> _____	133
Bolo de casca de banana _____	135
<i>Banana peel cake</i> _____	136
Bolo de laranja e maçã com casca _____	138
<i>Orange and apple cake with peel</i> _____	139
Bolo delícia da criança _____	141
<i>Delicious children's cake</i> _____	142
Banana empanada _____	144
<i>Fried banana</i> _____	145
Bolo de pão ralado _____	147
<i>Breadcrumbs cake</i> _____	148
Bolo gelado de café _____	150
<i>Coffee ice cream cake</i> _____	151
Bolo húmido de casca de banana com sorbet de melancia _____	153
<i>Moist banana peel cake with watermelon sorbet</i> _____	154
Delícia de casca de ananás _____	156
<i>Pineapple peel delight</i> _____	157
Rabanada especial sem fritar _____	159
<i>Special French toast without frying</i> _____	160
Sopa seca da D. Isabel _____	162
<i>Isabel's dry soup</i> _____	163

E ainda  
And also

Molho bechamel vegan _____	167
<i>Vegan béchamel sauce</i> _____	168
Detox de casca de abacaxi _____	170
<i>Pineapple peel detox</i> _____	171
Infusão de abacaxi e de canela _____	173
<i>Pineapple and cinnamon infusion</i> _____	174
Geleia de casca de melão _____	176
<i>Melon peel jam</i> _____	177



*Eurest Chef*

*Eurest Chef*

*Eurest Chef*

*Eurest Chef*

*Eurest Chef*

*Eurest Chef*

*Eurest Chef*

*Eurest Chef*

*Eurest Chef*

*Eurest Chef*

*Eurest Chef*

FIN

STOP FOOD WASTE

STOP FOOD WASTE

STOP FOOD WASTE

FINALISTA  
2023

FINALISTA  
2023

FINALISTA  
2023

ALIS

COMING SOON

