

Great Taste without Waste. Our chefs' recipes

Grandes Sabores

sem desperdício

As receitas dos nossos chefs

VOLUME IV

 **Eurest**



Great Taste without Waste. Our chefs' recipes

Grandes Sabores

sem desperdício

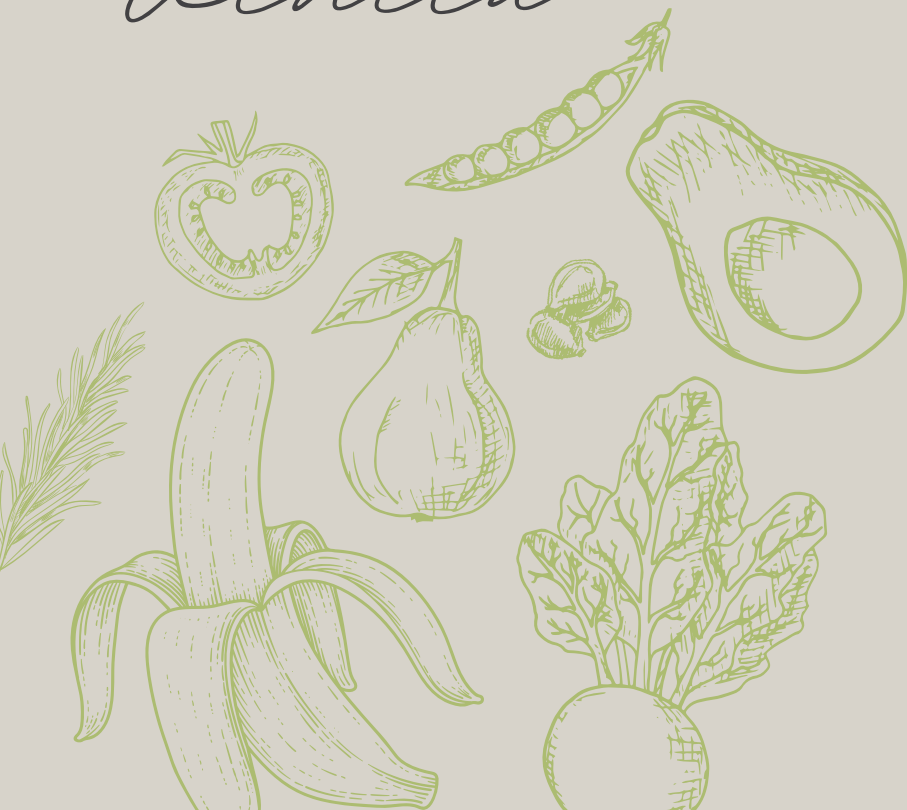
As receitas dos nossos chefs

VOLUME IV

 **Eurest**



ficha técnica



TÍTULO

Grandes Sabores Sem Desperdício volume IV
Great Taste Without Waste volume IV

1ª EDIÇÃO

COORDENAÇÃO E EDIÇÃO

Eurest Portugal, lda

DESIGN GRÁFICO

Myldeas

IMPRESSÃO

Eurocartazes

ISBN 978-972-99249-7-2



A presença de alergénios pode variar de acordo com a marca ou tipo de produto utilizado. A indicação não dispensa a leitura atenta dos rótulos de todos os ingredientes utilizados na preparação das receitas.

Todas as imagens constantes nesta publicação são de carácter meramente ilustrativo, com exceção das fotografias dos pratos finalistas e do prato vencedor da presente edição.

Todos os direitos reservados a Eurest Portugal, lda

prefácio



MELHORES MOMENTOS
EURESTCHEF 2025



É com enorme satisfação que lançamos o **volume IV** do livro “**Grandes Sabores Sem Desperdício**”, resultado de mais uma edição do concurso interno **Eurest Chef 2025 – Stop Food Waste**.

Este projeto, que já é uma **tradição** na nossa casa, continua a surpreender-nos ano após ano, tanto pela **criatividade das receitas** como pelo **entusiasmo** com que os nossos **Colaboradores** abraçam este desafio.

Em 2025, recebemos **51 receitas** a concurso. Cada uma delas reflete não só **talento culinário**, mas também uma **consciência** cada vez mais enraizada sobre o impacto das nossas **escolhas alimentares**. É particularmente gratificante ver como este concurso se tornou um espaço **inclusivo**, aberto à participação de todos, independentemente do cargo ou função, onde cada um é convidado a contribuir com **ideias, técnicas e sabores** que **honram cada alimento** e promovem uma **alimentação mais sustentável**.

Este livro é um **tributo** a essa **diversidade** e ao **espírito colaborativo** que nos define. Mais do que um conjunto de receitas, é um **manifesto**: acreditamos que cada **casca, talo ou sobra** pode ser transformado numa criação deliciosa e nutritiva, com potencial para **inspirar mudanças reais** na forma como cozinhamos e consumimos.

Integrado nas iniciativas do **Stop Food Waste**, promovido globalmente pelo **Compass Group**, este

projeto reforça o nosso compromisso com o **Planet Promise**, que tem como objetivo atingirmos a **neutralidade carbónica até 2050**. No mesmo sentido, assumimos também o compromisso de **reduzir em 50% o desperdício alimentar até 2030**, atuando de forma consistente em toda a **cadeia de valor**, desde a **seleção dos ingredientes** à **confeção** e ao **consumo consciente**. Na Eurest Portugal, transformamos este compromisso em **ações concretas todos os dias**. Acreditamos que, ao **reduzir o desperdício alimentar**, estamos não só a **cuidar do planeta**, mas também a dar o exemplo de que é possível **innovar e criar valor** de forma **responsável**.

A todos os que contribuíram para tornar este projeto possível, com **ideias, tempo, dedicação ou talento**, deixo um profundo agradecimento. É o **compromisso de cada um** que continua a alimentar o nosso percurso coletivo de **inovação e sustentabilidade**.

Que continuemos a **servir refeições com propósito**, a **partilhar conhecimento** e a **desafiar o status quo**. Cada receita aqui publicada é a **prova de que, juntos, conseguimos alimentar um futuro mais consciente**.

Boa leitura, boa inspiração e, claro, bom apetite!

Henrique Leite
Diretor Geral Eurest Portugal

preface



EURESTCHEF 2025
BEST MOMENTS



It is with great pleasure that we present **Volume IV** of the book “**Great Taste Without Waste**,” the result of another edition of our internal competition **Eurest Chef 2025 – Stop Food Waste**.

This project, already a cherished **tradition** within our company, continues to surprise us year after year — both for the **creativity of the recipes** and the **enthusiasm** with which our **Colleagues** embrace this challenge.

In 2025, we received **51 recipe** submissions. Each one reflects not only **culinary talent** but also a growing **awareness** of the impact our **food choices** have. It is especially gratifying to see how this competition has become an **inclusive** space, open to everyone regardless of role or position, where all are invited to contribute with **ideas, techniques** and **flavours** that **honour every ingredient** and promote a **more sustainable way of eating**.

This book is a **tribute** to that **diversity** and to the **collaborative spirit** that defines us. More than a collection of recipes, it is a **manifesto**: we believe that every **peel, stalk** or **leftover** can be transformed into a delicious and nutritious creation — with the power to **inspire real change** in how we cook and consume.

Part of the global **Stop Food Waste** initiatives promoted by **Compass Group**, this project strengthens our commitment to the **Planet Promise**, which aims to achieve **carbon neutrality by 2050**. Alongside this, we’ve also pledged to **reduce food waste by 50% by 2030**, acting consistently across the entire **value chain** — from **ingredient selection** to **preparation** and **mindful consumption**. At Eurest Portugal, we turn this commitment into **concrete action every day**. We believe that by **reducing food waste**, we are not only **protecting the planet** but also setting the example that **innovation** and **responsible value creation** can go **hand in hand**.

To all who helped make this project possible — with **ideas, time, dedication** or **talent** — I extend my deepest thanks. It is **your commitment** that continues to fuel our collective journey of **innovation** and **sustainability**.

Let us keep serving **food with purpose, sharing knowledge**, and **challenging the status quo**. Each recipe in this book is **proof that, together, we can nourish a more conscious future**.

Enjoy the read, be inspired and, of course, bon appétit!

Henrique Leite
Managing Director, Eurest Portugal

para começar

to start



Da casca ao coração do sabor,
cozinhar com responsabilidade
também é um ato de amor.



Gaspacho de fruta

Fruit gazpacho



Chef Soraia
Teixeira



2-3 porções
2-3 servings



20 min



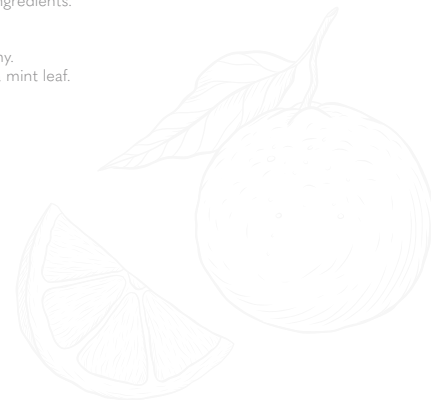
Fácil
Easy

1 Laranja inteira
1 Banana inteira
1 Dente de alho
1/4 Cebola com casca
Pimenta q.b.
Sal q.b.
Hortelã q.b.

Colocar água numa panela e adicionar os ingredientes cortados em cubos.
Deixar ferver até que as cascas das frutas estejam bem cozidas.
Temperar a gosto.
Triturar tudo até obter um creme aveludado.
Deixar arrefecer e servir frio, decorado com uma folha de hortelã.

1 Whole orange
1 Whole banana
1/4 Onion with skin
1 Garlic clove
Pepper to taste
Salt to taste
Mint to taste

Place water in a pot and add the diced ingredients.
Boil until the fruit peels are well cooked.
Season to taste.
Blend everything until smooth and creamy.
Let cool and serve cold, garnished with a mint leaf.



Declaração nutricional por 100 g - Energia 188,7 kJ, 45,1 kcal | 0,2 g de lípidos, dos quais 0,1 g saturados | 10,7 g de hidratos de carbono, dos quais 9,4 g açúcares | 0,7 g de proteínas | 0 g de sal.

Nutrition facts per 100 g - Energy 188,7 kJ, 45,1 kcal | Total fat 0,2 g, 0,1 g saturated | Total carbohydrate 10,7 g, 9,4 g sugars | Protein 0,7 g | Salt 0 g.



O pão de ontem pode ser o
toque crocante perfeito de hoje
— desperdício zero, sabor máximo.



Frescura de alface com croutons

Lettuce freshness with croutons



Chef Juliana Assunção



4 porções
4 servings



45 min



Médio
Average

100 g Talos de alface
80 g Batata com pele
1 Cebola média
50 g Curgete com casca
20 g Talos de alho francês fresco
15 g Cenoura com casca

1 Pão bijou
Azeite q.b.
Alho q.b.
Sal q.b.
Hortelã fresca q.b.
Coentros frescos q.b.

100 g Lettuce stalks
80 g Potato with skin
1 Medium onion
50 g Zucchini with skin
20 g Fresh leek stalks
15 g Carrot with skin

1 Bread roll
Olive oil to taste
Garlic to taste
Salt to taste
Fresh mint to taste
Fresh coriander to taste

Fazer um refogado com cebola, alho e azeite até dourarem.
Juntar os restantes ingredientes e deixar cozinhar bem.
Triturar com a varinha mágica até obter um creme aveludado.
Cortar o pão bijou em cubos.
Levar os cubos ao forno com um fio de azeite até dourarem.
Servir o creme com os croutons por cima e coentros picados a gosto.

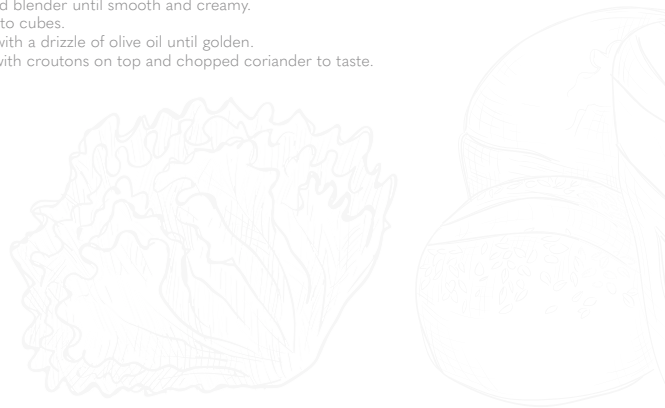
Sauté onion, garlic, and olive oil until brown.
Add the remaining ingredients and cook thoroughly.
Blend with a hand blender until smooth and creamy.
Cut the bread into cubes.
Bake the cubes with a drizzle of olive oil until golden.
Serve the soup with croutons on top and chopped coriander to taste.

Alergénios - Glúten.

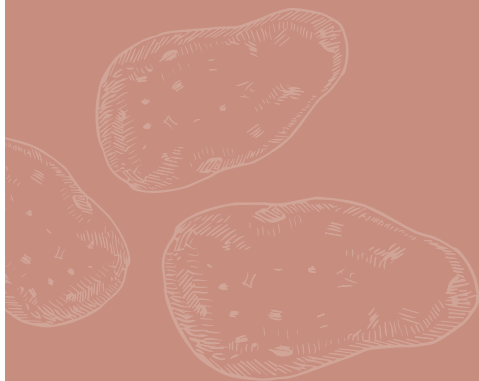
Declaração nutricional por 100 g - Energia 414,6 kJ, 99,1 kcal | 3,2 g de lípidos, dos quais 0,7 g saturados | 14,1 g de hidratos de carbono, dos quais 2,3 g açúcares | 3,3 g de proteínas | 0,4 g de sal.

Allergens - Gluten.

Nutrition facts per 100 g - Energy 414,6 kJ, 99,1 kcal | Total fat 3,2 g, 0,7 g saturated | Total carbohydrate 14,1 g, 2,3 g sugars | Protein 3,3 g | Salt 0,4 g.



Desperdício?
Só se for de sabor.
Estas batatas começam onde
outras terminam: na casca.



Aperitivo de batata salgada

Salty potato appetizer



Chef Madalena
Macedo



2-4 porções
2-4 servings



50 min



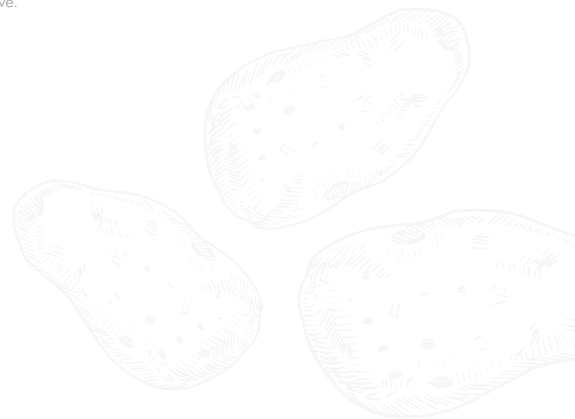
Fácil
Easy

Cascas de 4 batatas médias
Sal q.b.
Óleo para fritar

Lavar bem as cascas de batata e deixar de molho em água fria por cerca de 30 minutos, para que fiquem mais firmes.
Cortar as cascas em formato de palito.
Fritar em óleo bem quente até dourar.
Polvilhar com sal refinado e servir.

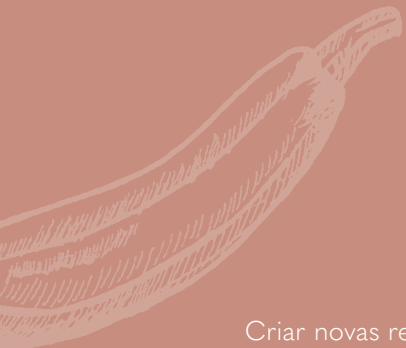
Peels from 4 medium potatoes
Salt to taste
Oil for frying

Wash the potato peels thoroughly and soak them in cold water for about 30 minutes, to firm them up.
Cut the peels into stick shapes.
Fry in hot oil until golden.
Sprinkle with fine salt and serve.



Declaração nutricional por 100 g - Energia 850 kJ, 203 kcal | 16,1 g de lipídios, dos quais 2,3 g saturados | 11,2 g de hidratos de carbono, dos quais 0,8 g açúcares | 2,3 g de proteínas | 0,38 g de sal.

Nutrition facts per 100 g - Energy 850 kJ, 203 kcal | Total fat 16,1 g, 2,3 g saturated | Total carbohydrate 11,2 g, 0,8 g sugars | Protein 2,3 g | Salt 0,38 g.



Criar novas receitas com aproveitamento integral é um gesto criativo e consciente que alimenta o corpo e cuida do planeta. Esta receita transforma sobras em sabor, reduz o desperdício e promove uma alimentação saudável, sustentável e acessível a todos.



2 l's (sopa de legumes e leguminosas)

2 l's (vegetables and legumes)



Chef Madalena
Macedo



2-4 porções
2-4 servings



50 min



Fácil
Easy

1 Curgete com casca
2 Cenouras com casca
150 g Couve
100 g Lentilhas cruas (ou outra leguminosa)
1 Alho francês
50 g Pão em cubos
2 Dentes de alho
2 Colheres de sopa de azeite
1 Cebola
Sal q.b.

Refogar a cebola e o alho em azeite até ficarem dourados.
Acrescentar as lentilhas, a cenoura ralada, a curgete, o alho-francês, a couve (ou outro legume disponível) e cozinhar lentamente.
Cozer as cascas dos legumes em água com sal.
Triturar o preparado dos legumes cozidos até obter uma sopa fina.
Ensopar o pão na sopa preparada.
Envolver tudo muito bem e levar ao forno para tostar até ficar levemente crocante por fora.

1 Zucchini with skin
Carrots with skin
150 g Cabbage
100 g Raw lentils (or another legume)
1 Leek

50 g Bread cubes
2 Cloves of garlic
2 Tablespoons of olive oil
1 Onion
Salt to taste

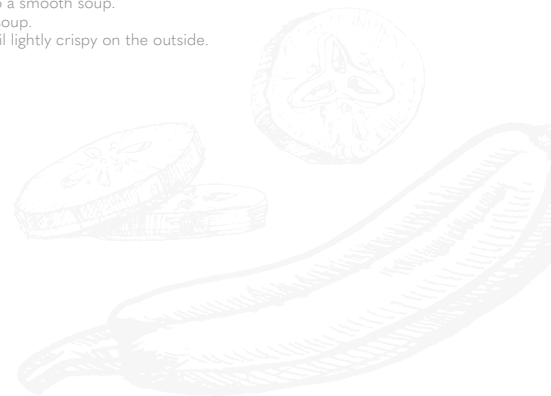
Sauté the onion and garlic in olive oil until golden.
Add the lentils, grated carrot, zucchini, leek, cabbage (or other available vegetables), and cook slowly.
Boil the vegetable peels in salted water.
Blend the cooked vegetables into a smooth soup.
Soak the bread in the prepared soup.
Mix everything well and bake until lightly crispy on the outside.

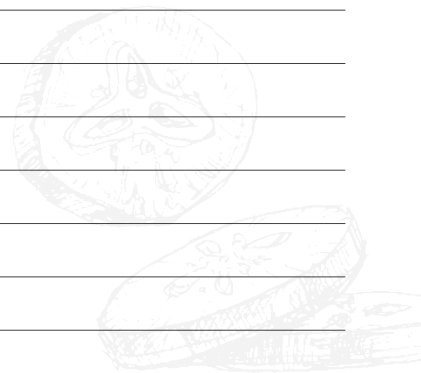
Alergénios - Glúten.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 560 kj, 134 kcal | 4,8 g de lípidos, dos quais 0,7 g saturados | 16,7 g de hidratos de carbono, dos quais 4,5 g açúcares | 5,3 g de proteínas | 0,65 g de sal.

Allergens - Gluten.

Nutrition facts per 100 g - Energy 560 kj, 134 kcal | Total fat 4,8 g, 0,7 g saturated | Total carbohydrate 16,7 g, 4,5 g sugars | Protein 5,3 g | Salt 0,65 g.





da terra

from the land





Crocantes por fora, nutritivos por dentro, os alagadinhos aproveitam a fibra e os minerais das sementes e legumes.



Alagadinhos em manto verde

Swampy in a green mantle



Chef Sandra
Novais



4 porções
4 servings



60 min



Médio
Average

Alagadinhos

150 g Cogumelos laminados
50 g Sementes de abóbora
1 Cebola
1 Dente de alho
Sal e pimenta q.b.
1 Fio (5 g) azeite

Manto verde

150 g Talos de brócolos
cozidos
3 Ovos
1 Chávena de farinha
Sal q.b.
Pimenta q.b.

Creme de couve-flor

150 g Talos de couve-flor
2 Colheres (10 g) de chá
manteiga
Sal q.b.
Noz moscada q.b.
Pimenta q.b.

Bites

150 g Sliced mushrooms
50 g Pumpkin seeds
1 Onion
1 Clove of garlic
Salt and pepper to taste
A drizzle (5 g) of olive oil

Green crust

150 g Cooked broccoli stalks
3 Eggs
1 Cup of flour
Salt and pepper to taste

Cauliflower cream

150 g Cauliflower stalks
2 Teaspoons (10 g) of butter
Salt to taste
Nutmeg to taste
Pepper to taste

Alagadinhos

Secar as sementes de abóbora no forno e triturar até obter uma farinha grossa.
Aquecer um fio de azeite em um tacho e adicionar a cebola, o alho e os cogumelos, todos finamente picados.
Temperar a gosto com sal, pimenta e ervas, e deixar apurar bem.
Envolver todos os ingredientes até formar uma massa consistente.
Formar pequenas bolinhas com as mãos.
Levar ao forno pré-aquecido a 180 °C durante cerca de 15 minutos.

Manto verde

Juntar todos os ingredientes em um recipiente.
Triturar com a varinha mágica até obter uma massa homogênea.
Aquecer uma frigideira ou crepeira levemente untada.
Fazer pequenos crepes com a massa e cozinhar dos dois lados até dourar.

Creme de couve-flor

Cozer os talos de couve-flor em água até ficarem bem macios.
Triturar até obter um creme liso e aveludado.
Juntar manteiga ao creme ainda quente e temperar a gosto com sal, pimenta e noz-moscada, se desejar.

Alérgenos - Glúten, leite, ovos.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 820 kJ, 196 kcal | 9,5 g de lípidos, dos quais 2 g saturados | 17,9 g de hidratos de carbono, dos quais 2,7 g açúcares | 7,3 g de proteínas | 0,5 g de sal.

Bites

Dry the pumpkin seeds in the oven and grind them into a coarse flour.
Heat a drizzle of olive oil in a pot and add finely chopped onion, garlic, and mushrooms.
Season to taste with salt, pepper, and herbs, and let it cook well.
Mix all ingredients until a consistent dough forms.
Shape small balls with your hands.
Bake in a preheated oven at 180 °C for about 15 minutes.

Green Wraps

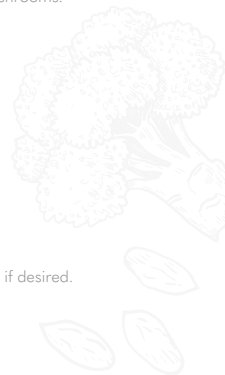
Combine all ingredients in a bowl.
Blend with a hand blender until smooth.
Heat a lightly greased frying pan or crepe pan.
Make small crepes with the batter and cook on both sides until golden.

Cauliflower Cream

Cook the cauliflower stems in water until very soft.
Blend until smooth and velvety.
Add butter to the hot cream and season to taste with salt, pepper, and nutmeg if desired.

Allergens - Gluten, milk, eggs.

Nutrition facts per 100 g - Energy 820 kJ, 196 kcal | Total fat 9,5 g, 2 g saturated | Total carbohydrate 17,9 g, 2,7 g sugars | Protein 7,3 g | Salt 0,5 g.





Cozinhar com propósito
é mais do que alimentar.
É cuidar, é escolher,
é transformar.



Grãoemelete com arroz de casca de cebola

Chickpea omelet with onion peel rice



Chef Marta
Correia



4 porções
4 servings



75 min



Médio
Average

300 g Grão de bico
300 g Arroz basmati
3 Cebolas inteiras
75 g Feijão verde fresco
75 g Cenoura com casca
75 g Pimento vermelho inteiro
75 g Alho francês
1 Colher de sopa de polvilho doce

1 Colher de sopa de mostarda
1 Colher de café de colorau
1 Folha de louro
Pimenta q.b.
Alecrim fresco q.b.
Sal q.b.
Açafrão q.b.
Alho em pó q.b.

300 g Chickpeas
300 g Basmati rice
3 Whole onions
75 g Fresh green beans
75 g Carrot with peel
75 g Whole red bell pepper
75 g Leek
1 Tablespoon sweet cassava starch

1 Tablespoon mustard
1 coffee spoon paprika
1 Bay leaf
Pepper to taste
Fresh rosemary to taste
Salt to taste
Turmeric to taste
Garlic powder to taste

Preparar os pastéis

Deixar o grão-de-bico de molho durante a noite.
Cozer o grão com sal, folha de louro e alecrim. Reservar a água da cozedura.
Cozer os legumes inteiros e escorrer.
Colocar no liquidificador o grão cozido, o polvilho doce, a cebola e os temperos.
Acrescentar um pouco da água da cozedura do grão até formar uma massa tipo bolo.
Numa frigideira, colocar colheradas da massa e moldar em forma de pastel.
Adicionar vegetais cortados e salteados no meio antes de fechar, se desejado.

Preparar o arroz com caldo de cascas

Refogar a cebola picada com azeite num tacho.
Acrescentar água e cascas de cebola.
Deixar ferver, depois retirar as cascas.
Temperar com sal e uma colher de café de colorau.
Cozer o arroz neste caldo aromatizado.

Prepare the patties

Soak the chickpeas overnight.
Cook the chickpeas with salt, bay leaf, and rosemary. Reserve the cooking water.
Boil the whole vegetables and drain.
In a blender, combine the cooked chickpeas, sweet cassava starch, onion, and seasonings.
Add a bit of the chickpea cooking water until a dough-like consistency is achieved.
In a frying pan, place spoonfuls of the dough and shape into patties.
Optionally, add sautéed chopped vegetables in the center before sealing.

Prepare the rice with onion peel broth

Sauté chopped onion with olive oil in a pot.
Add water and onion peels.
Bring to a boil, then remove the peels.
Season with salt and a pinch of paprika.
Cook the rice in this flavored broth.

Alergénios - Mostarda.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 612,1 kJ, 146,3 kcal | 4,5 g de lípidos, dos quais 0,8 g saturados | 27 g de hidratos de carbono, dos quais 2,8 g açúcares | 5,7 g de proteínas | 0,6 g de sal.

Allergens - Mustard.

Nutrition facts per 100 g - Energy 612,1 kJ, 146,3 kcal | Total fat 4,5 g, 0,8 g saturated | Total carbohydrate 27 g, 2,8 g sugars | Protein 5,7 g | Salt 0,6 g.





Um crumble que, com tanta
crocância, cascas no lixo só
mesmo em última instância.



Crumble de legumes com batata doce em palito

Vegetable crumble with sweet potato sticks



Chef Teresa
Pisco



4 porções
4 servings



40 min



Médio
Average

2 Batatas doce
1 Curgete
150 g Couve
150 g Cogumelos
2 Cenouras
1 Pimento
100 g Sobras de pão

2 Dentes de alho
2 Colheres de sopa de salsa
2 Colheres de sopa de azeite
2 Colheres de sopa de molho de soja
1 Colher de sopa de manteiga
Queijo ralado q.b.

2 Sweet potatoes
1 Zucchini
150 g Cabbage
150 g Mushrooms
2 Carrots
1 Bell pepper
100 g Leftover bread

2 Garlic cloves
2 Tablespoons parsley
2 Tablespoons olive oil
2 Tablespoons soy sauce
1 Tablespoon butter
Grated cheese to taste

Cortar os legumes com a casca em cubinhos.

Refogar todos os legumes juntos.

Adicionar o molho de soja e envolver.

Ralar o pão grosseiramente e misturar com uma noz de manteiga, queijo ralado, alho e salsa.

Dispor os legumes e a crosta de pão em camadas.

Levar ao forno até dourar.

Acompanhar com batata doce cortada em palitos e frita.

Dice the vegetables with their peels.

Sauté all the vegetables together.

Add soy sauce and stir to combine.

Coarsely grate the bread and mix with a knob of butter, grated cheese, garlic, and parsley.

Layer the vegetables and bread crust mixture.

Bake until golden.

Serve with sweet potato fries.

Alergénios - Glúten, leite, soja.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 640 kJ, 153 kcal | 75 g de lípidos, dos quais 2,1 g saturados | 15,1 g de hidratos de carbono, dos quais 4,3 g açúcares | 5,2 g de proteínas | 0,9 g de sal.

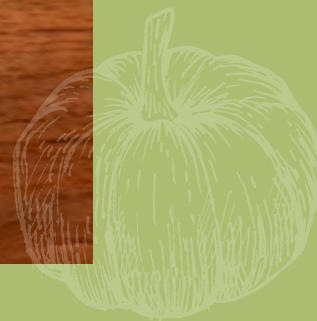
Allergens - Gluten, milk, soy.

Nutrition facts per 100 g - Energy 640 kJ, 153 kcal | Total fat 75 g, 2,1 g saturated | Total carbohydrate 15,1 g, 4,3 g sugars | Protein 5,2 g | Salt 0,9 g.





Cozinhar com propósito
é quando até a casca vira
estrela do prato.



Lasanha de casca de abóbora desconstruída

Deconstructed pumpkin peel lasagna



Chef Ricardo
Sousa



4 porções
4 servings



80 min



Médio
Average

Molho bechamel

1 l de leite
50 g Manteiga
50 g Farinha
Sal fino q.b.
Noz moscada q.b.
Pimenta preta q.b.

Recheio da lasanha

500 ml Vinho branco
10 Tomates cherry
2 Dentes de alho
1 Abóbora com casca
1 Curgete inteira
1 Beringela inteira
1 Alho francês
1 Cebola média

Sal grosso q.b.
Pimenta preta q.b.
Pimentão doce q.b.
Óregãos q.b.
Cominhos q.b.
Azeite q.b.
Cebolinho fresco q.b.
Queijo ralado q.b.

Bechamel sauce

50 g Butter
50 g Flour
1 l Milk
Fine salt to taste
Nutmeg to taste
Black pepper to taste

Filling

500 ml White wine
10 Cherry tomatoes
2 Garlic cloves
1 Pumpkin with skin
1 Whole zucchini
1 Whole eggplant
1 Leek
1 Medium onion

Coarse salt to taste
Black pepper to taste
Sweet paprika to taste
Oregano to taste
Cumin to taste
Olive oil to taste
Fresh chives to taste
Grated cheese to taste

Preparar o molho branco

Derreter a manteiga num tacho.
Adicionar a farinha e mexer bem.
Acrescentar o leite aos poucos, mexendo sempre até engrossar.
Temperar com sal, pimenta e noz-moscada a gosto. Reservar.

Preparar o recheio

Descascar a abóbora e cortar em juliana. Reservar as cascas.
Cozer as cascas de abóbora com cascas de cebola, talos de alho-francês e cascas de alho.
Coar e reservar o caldo.
Refogar cebola picada e alho com azeite.
Acrescentar vinho branco e deixar evaporar.
Adicionar os restantes legumes e o caldo de legumes.
Deixar estufar e temperar a gosto.
Fritar as cascas de abóbora para dar crocância.
Montar a lasanha por camadas, utilizando as cascas de abóbora.
Levar ao forno para gratinar.
Decorar com cebolinho picado antes de servir.

Prepare the white sauce

Melt the butter in a saucepan.
Add the flour and stir well.
Gradually add the milk, stirring constantly until thickened.
Season with salt, pepper, and nutmeg to taste. Set aside.

Prepare the filling

Peel the pumpkin and cut into julienne strips. Reserve the peels.
Boil the pumpkin peels with onion peels, leek stems, and garlic peels.
Strain and reserve the broth.
Sauté chopped onion and garlic in olive oil.
Add white wine and let it evaporate.
Add the remaining vegetables and the vegetable broth.
Let it simmer and season to taste.
Fry the pumpkin peels to add crunch.
Assemble the lasagna in layers, using the pumpkin peels.
Bake until gratinated.
Garnish with chopped chives before serving.

Alérgenos - Glúten, leite, sulfites

Declaração nutricional por 100 g - Energia 479,9 kJ, 114,7 kcal | 5,8 g de lípidos, dos quais 1,1 g saturados | 10,3 g de hidratos de carbono, dos quais 3,2 g açúcares | 4,4 g de proteínas | 0,5 g de sal.

Allergens - Gluten, milk, sulfites.

Nutrition facts per 100 g - Energy 479,9 kJ, 114,7 kcal | Total fat 5,8 g, 1,1 g saturated | Total carbohydrate 10,3 g, 3,2 g sugars | Protein 4,4 g | Salt 0,5 g.





Neste prato, cada detalhe conta uma história: de aproveitamento, de criatividade e de respeito pelo alimento.

Sabia que a casca de banana é comestível e consumida em diversas partes do mundo? Na Ásia, por exemplo, é comum em pratos vegetarianos por ser uma excelente base para recheios e estufados.



Folhado de casca de banana com curgete e maçã

Banana peel puff pastry with zucchini and apple



Chef Lucinda
Barradas



10-12 porções
10-12 servings



40 min



Fácil
Easy

1 Maçã branca
1 Cebola roxa
1 Cenoura
1/2 Curgete
1/2 Alho francês
4 Colheres de sopa de azeite
1 Ovo

1 Dente de alho
Sumo de meio limão
Cascas de 2 bananas
Massa folhada
Sal q.b.
Pimenta q.b.
Flor de alecrim q.b.

1 White apple
1 Red onion
1/2 Leek
1 Carrot
1/2 Zucchini
4 Tablespoons olive oil
1 Egg

1 Garlic clove
Juice of half a lemon
Peels from 2 bananas
Puff pastry
Salt to taste
Pepper to taste
Rosemary flower to taste

Esticar a massa folhada e cortar com um cortador redondo.
Colocar num tabuleiro, pincelar com ovo e levar ao forno a 180 °C por 20 minutos.
Reservar.

Para o recheio

Refogar alho e cebola cortada em meia-lua, juntamente com alho-francês.
Juntar cenoura e curgete raladas com casca.
Adicionar a casca de banana cortada em juliana (previamente deixada em água e vinagre, com o interior raspado).
Temperar com sal, pimenta e sumo de limão.
Finalizar com maçã em rodela finas com casca.

Para montagem

Colocar um aro redondo num prato.
Dispor metade de uma base de massa folhada.
Adicionar o salteado de legumes.
Cobrir com a outra metade da massa.
Finalizar com o restante salteado e maçã por cima.
Decorar com flor de alecrim ou outra flor comestível.

Roll out the puff pastry and cut with a round cutter.
Place on a tray, brush with egg, and bake at 180 °C for 20 minutes. Set aside.

For the filling

Sauté garlic and sliced onion with leek.
Add grated carrot and zucchini with peel.
Add julienned banana peel (previously soaked in water and vinegar, with the inside scraped) .
Season with salt, pepper, and lemon juice.
Finish with thin apple slices with peel.

To assemble

Place a round mold on a plate.
Add half of a puff pastry base.
Add the sautéed vegetables.
Cover with the other half of the pastry.
Top with the remaining sauté and apple.
Garnish with rosemary flowers or another edible flower.

Alergénios - Glúten, ovos.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 156 kJ, 37 kcal | 0,3 g de lípidos, dos quais 0 g saturados | 7 g de hidratos de carbono, dos quais 2,1 g açúcares | 1,7 g de proteínas | 0,34 g de sal.

Allergens - Gluten, eggs.

Nutrition facts per 100 g - Energy 156 kJ, 37 kcal | Total fat 0,3 g, 0 g saturated | Total carbohydrate 7 g, 2,1 g sugars | Protein 1,7 g | Salt 0,34 g.





As sementes de abóbora são uma excelente fonte de zinco, magnésio e proteínas vegetais. Contribuem para a saúde do sistema imunitário e ajudam na regulação do sono e do humor.



Chips de cascas e sementes

Peel and seed chips



Chef José Mario
Vieira Correia



2 porções
2 servings



20 min



Fácil
Easy

Cascas de 2 a 3 cenouras
Cascas de 2 a 3 batatas
5 Colheres de sopa de azeite
3 Colheres de chá semente de abóbora
2 Colheres de chá de salsa
Sal q.b.
Pimenta q.b.

Distribuir cascas e sementes higienizadas num tabuleiro.
Regar com azeite e polvilhar com salsa, sal e pimenta.
Levar ao forno baixo por cerca de 15 minutos ou até dourar.
Servir como snack crocante.

Peels from 2 to 3 carrots
Peels from 2 to 3 potatoes
5 Tablespoons olive oil
3 Teaspoons pumpkin seeds
2 Teaspoons parsley
Salt to taste
Pepper to taste

Spread cleaned peels and seeds on a baking tray.
Drizzle with olive oil and sprinkle with parsley, salt, and pepper.
Bake at low temperature for about 15 minutes or until golden.
Serve as a crunchy snack.



Declaração nutricional por 100 g - Energia 810 kJ, 194 kcal | 16,7 g de lípidos, dos quais 2,2 g saturados | 10 g de hidratos de carbono, dos quais 1,5 g açúcares | 2,9 g de proteínas | 0,4 g de sal.

Nutrition facts per 100 g - Energy 810 kJ, 194 kcal | Total fat 16,7 g, 2,2 g saturated | Total carbohydrate 10 g, 1,5 g sugars | Protein 2,9 g | Salt 0,4 g.



Sabia que cerca de 30% da batata pode ser desperdiçada se descartarmos a casca? No entanto, grande parte do seu valor nutricional está precisamente na parte que muitas vezes ignoramos.

Bolinho de casca de batata

Potato peel fritter



Chef Dilene
Ferreira



4 porções
4 servings



30 min



Médio
Average

2 Chávenas de chá de cascas de batata
2 Ovos
2 Chávenas de chá de farinha de trigo
2 Colheres de sopa de salsa picada com o caule
1 Colher de sobremesa de fermento em pó
Sal q.b.
Óleo para fritar

Cozinhar as cascas da batata e triturar no liquidificador.
Colocar a massa numa tigela.
Adicionar os ovos, a farinha, o sal, o fermento e a salsa picada.
Misturar bem até obter uma massa uniforme.
Aquecer óleo numa frigideira.
Moldar bolinhos com uma colher e fritar até dourar.

2 Cups potato peels
2 Eggs
2 Cups of wheat flour
2 Tablespoons chopped parsley with stems
1 Dessert spoon baking powder
Salt to taste
Oil for frying

Cook the potato peels and blend in a blender.
Transfer the mixture to a bowl.
Add eggs, flour, salt, baking powder, and chopped parsley.
Mix well until a uniform dough forms.
Heat oil in a frying pan.
Shape fritters with a spoon and fry until golden.

Alergénios - Glúten, ovos.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 1000 kj, 239 kcal | 12,4 g de lípidos, dos quais 2,9 g saturados | 25,3 g de hidratos de carbono, dos quais 1,4 g açúcares | 5,3 g de proteínas | 0,4 g de sal.

Allergens - Gluten, eggs.

Nutrition facts per 100 g - Energy 1000 kj, 239 kcal | Total fat 12,4 g, 2,9 g saturated | Total carbohydrate 25,3 g, 1,4 g sugars | Protein 5,3 g | Salt 0,4 g.



Sabia que os talos de hortícolas como couve, nabiça ou espinafres são tão nutritivos quanto as folhas? Quando bem lavados e cortados, podem ser usados em salteados, sopas, omeletes e, claro, pataniscas.



Bolinhos de talos e folhas de couve

Cabbage stalk and leaf fritters



Chef Hugo Rogério
Soares Caetano



4 porções
4 servings



30 min



Fácil
Easy

1 Chávena de chá de talos e folhas de couve
2 Ovos
3 Colheres de farinha de trigo
1/2 Chávena de chá de leite
Sal q.b.
Pimenta q.b.
1 Colher de fermento em pó

Lavar bem os talos e as folhas, cortando-os em cubinhos.
Bater os ovos numa tigela.
Adicionar os restantes ingredientes e, por fim, o fermento.
Misturar bem até obter uma massa uniforme.
Fritar colheradas da massa em óleo quente até dourar.

1 Cup of stalks (e.g. vegetable stems)
2 Eggs
3 Tablespoons wheat flour
1/2 Cup milk
Salt to taste
Pepper to taste
1 Teaspoon baking powder

Wash the stems and leaves well, cutting them into small cubes.
Beat the eggs in a bowl.
Add the remaining ingredients and finally the baking powder.
Mix well until a uniform batter forms.
Fry spoonfuls of the batter in hot oil until golden.

Alergénios - Glúten, leite, ovos.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 528,4 kJ, 126,3 kcal | 6,2 g de lípidos, dos quais 1,3 g saturados | 11,9 g de hidratos de carbono, dos quais 1,9 g açúcares | 4,3 g de proteínas | 0,3 g de sal.

Allergens - Gluten, milk, eggs.

Nutrition facts per 100 g - Energy 528,4 kJ, 126,3 kcal | Total fat 6,2 g, 1,3 g saturated | Total carbohydrate 11,9 g, 1,9 g sugars | Protein 4,3 g | Salt 0,3 g.





Quando o arroz arrefece depois de cozido, parte do seu amido transforma-se em amido resistente, um tipo de fibra que favorece a saúde intestinal e tem menor impacto glicémico. Mais uma razão para reaproveitá-lo com criatividade e consciência.

Bolinhos de arroz

Round rice fritters



Chef Ivoneid
Santos



4 porções
4 servings



45 min



Fácil
Easy

2,5 Chávenas de arroz carolino cozido
2 Ovos
4 Colheres de sopa de farinha de trigo
1/2 Pimento picado
Óleo para fritar

Cozer o arroz até ficar com uma consistência mole.
Misturar o arroz com os ovos, a farinha e o pimento.
Formar pequenas bolas do preparado anterior com recurso a uma colher.
Fritar em óleo.
Deixar escorrer em papel absorvente.
Acompanhar com o prato principal ou como entrada.

2.5 Cups of cooked carolino rice
2 Eggs
4 Tablespoons of wheat flour
1/2 Chopped bell pepper
Oil for frying

Cook the rice until it reaches a soft consistency.
Mix the rice with the eggs, flour, and bell pepper.
Form small balls from the mixture using a spoon.
Fry in oil.
Drain on absorbent paper.
Serve as a side dish or appetizer.



Alergénios - Glúten, ovos.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 1010 kj, 241 kcal | 13,5 g de lípidos, dos quais 2,1 g saturados | 24,8 g de hidratos de carbono, dos quais 1,2 g açúcares | 5,6 g de proteínas | 0,55 g de sal.

Allergens - Gluten, eggs.

Nutrition facts per 100 g - Energy 1010 kj, 241 kcal | Total fat 13,5 g, 2,1 g saturated | Total carbohydrate 24,8 g, 1,2 g sugars | Protein 5,6 g | Salt 0,55 g.

Com uma textura mais densa que as flores, os talos de couve-flor e brócolos absorvem melhor os temperos e mantêm-se firmes na cozedura e são perfeitos para transformar em pataniscas com um toque extra de nutrição.



Pataniscas de talos

Stalk fritters



Chef Susana
Barbosa



4 porções
4 servings



45 min



Fácil
Easy

200 g Talos de brócolos e de couve flor
3 Ovos
1 Chávena de farinha
1/2 Cebola
Sal q.b.
Pimenta q.b.
Óleo para fritar

Cortar os talos de brócolos e de couve-flor em pequenos pedaços e colocá-los numa taça.
Acrescentar a cebola picada, os ovos e a farinha.
Temperar com sal e pimenta a gosto.
Mexer bem até obter uma massa uniforme.
Se a massa estiver muito espessa, juntar um pouco de água para ajustar a consistência.
Aquecer óleo ou azeite numa frigideira.
Fritar colheradas da massa até dourarem dos dois lados.
Escurrir sobre papel absorvente antes de servir.

200 g Broccoli and cauliflower stalks
3 Eggs
1 Cup of flour
1/2 Onion
Salt to taste
Pepper to taste
Oil for frying

Cut the broccoli and cauliflower stems into small pieces and place them in a bowl.
Add chopped onion, eggs, and flour.
Season with salt and pepper to taste.
Stir well until a uniform batter forms.
If the batter is too thick, add a little water to adjust the consistency.
Heat oil or olive oil in a frying pan.
Fry spoonfuls of the batter until golden on both sides.
Drain on absorbent paper before serving.

Alergénios - Glúten, ovos.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 1040 kJ, 249 kcal | 14,8 g de lípidos, dos quais 3 g saturados | 22,1 g de hidratos de carbono, dos quais 1 g açúcares | 6,4 g de proteínas | 0,6 g de sal.

Allergens - Gluten, eggs.

Nutrition facts per 100 g - Energy 1040 kJ, 249 kcal | Total fat 14,8 g, 3 g saturated | Total carbohydrate 22,1 g, 1 g sugars | Protein 6,4 g | Salt 0,6 g.





Os talos das ervas aromáticas, como a salsa, são mais intensos em sabor do que as folhas. Quando bem picados, tornam-se um excelente reforço de aroma e nutrição especialmente em bolinhos e massas.



Pataniscas de arroz

Rice fritters



Chef José Mario
Vieira Correia



4 porções
4 servings



45 min



Difícil
Hard

2 Chávenas de arroz cozido
1 Chávena de farinha
2 Ovos
2 Colheres de salsa picada com os talos
1 Colher de cebola picada
1/2 Dente de alho
Sal q.b

Misturar todos os ingredientes até formar uma massa moldável.
Modelar em forma de pataniscas.
Dispor num tabuleiro e levar ao forno médio por 30 minutos, ou até dourar.

2 Cups of cooked rice
1 Cup flour
2 Eggs
2 Tablespoons chopped parsley with stems
1 Tablespoon chopped onion
1/2 Garlic clove
Salt to taste

Mix all ingredients until a moldable dough forms.
Shape into fritters.
Place on a baking tray and bake at medium heat for 30 minutes or until golden.

Alergénios - Glúten, ovos.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 870 kj, 208 kcal | 5,6 g de lípidos, dos quais 1,2 g saturados | 30,4 g de hidratos de carbono, dos quais 1,1 g açúcares | 6,7 g de proteínas | 0,6 g de sal.

Allergens - Gluten, eggs.

Nutrition facts per 100 g - Energy 870 kj, 208 kcal | Total fat 5,6 g, 1,2 g saturated | Total carbohydrate 30,4 g, 1,1 g sugars | Protein 6,7 g | Salt 0,6 g.





Reutilizar é também reinventar.
Esta receita mostra como o forno pode ser palco
de transformação: o que era resíduo vira alimento
e quando aproveitamos o calor para cozinhar outros
pratos ou sobremesas em simultâneo, estamos também
a cozinhar com inteligência e consciência energética.



Pataniscas nutritivas

Nutritious fritters



Chef Hugo Rogério
Soares Caetano



4-6 porções
4-6 servings



45 min



Fácil
Easy

200 g Cascas de batata
100 g Legumes ralados
80 g Farinha com fermento
3 Ovos
1 Dente de alho picado
Salsa q.b.

Lavar bem as cascas de batata e levá-las a ferver.
Bater as cascas cozidas no liquidificador.
Adicionar os legumes ralados, os ovos e a salsa.
Juntar a farinha e misturar bem.
Disponer em formas ou colheradas e levar ao forno a 200 °C durante 15 a 20 minutos, ou até dourar.

200 g Potato peels
100 g Grated vegetables
80 g Self-raising flour
3 Eggs
1 Garlic clove, chopped
Parsley to taste

Wash the potato peels well and boil them.
Blend the cooked peels in a blender.
Add grated vegetables, eggs, and parsley.
Add flour and mix well.
Spoon into molds or onto a tray and bake at 200 °C for 15 to 20 minutes, or until golden.

Alergénios - Glúten, leite, ovos.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 470,7 kJ, 112,5 kcal | 5,3 g de lípidos, dos quais 0,9 g saturados | 12,6 g de hidratos de carbono, dos quais 2,4 g açúcares | 4,4 g de proteínas | 0,3 g de sal.

Allergens - Gluten, milk, eggs.

Nutrition facts per 100 g - Energy 470,7 kJ, 112,5 kcal | Total fat 5,3 g, 0,9 g saturated | Total carbohydrate 12,6 g, 2,4 g sugars | Protein 4,4 g | Salt 0,3 g.





Rico em proteína vegetal, ferro, magnésio e fibras solúveis, o grão-de-bico é um aliado da saciedade e da regulação glicêmica. É um dos pilares da alimentação mediterrânea e vegetal sustentável.



Pastéis de grão e tomate

Chickpea and tomato pastries



Chef Fernanda
Parente



10 porções
10 servings



60 min



Fácil
Easy

200 g Grão cozido
200 g Tomate
2 Ovos
1 Cebola
20 g Salsa
20 g Orégãos
3 Batatas
Sal q.b.
Azeite q.b.

Cozer as batatas em água com sal até ficarem macias.
Escorrer e esmagar com um garfo, até obter um puré.
Escorrer o grão-de-bico e triturar com a varinha mágica até formar uma pasta.
Refogar o tomate previamente escorrido com um fio de azeite e uma pitada de sal.
Picar a cebola finamente.
Numa taça, junte o puré de batata, o grão triturado, o tomate estufado e a cebola picada.
Misturar tudo até obter uma massa homogênea.
Com a ajuda de duas colheres de sopa, moldar os pastéis e dispor num tabuleiro forrado com papel vegetal.
Levar ao forno pré-aquecido a 180 °C até ficarem douradinhos.

200 g Cooked chickpeas
200 g Tomato
2 Eggs
1 Onion
20 g Parsley
20 g Oregano
3 Potatoes
Salt to taste
Olive oil to taste

Boil the potatoes in salted water until soft.
Drain and mash them with a fork until smooth.
Drain the chickpeas and blend them with a hand blender until a paste forms.
Sauté the previously drained tomatoes with a drizzle of olive oil and a pinch of salt.
Finely chop the onion.
In a bowl, combine the mashed potatoes, blended chickpeas, sautéed tomatoes, and chopped onion.
Mix everything until you get a homogeneous dough.
Using two tablespoons, shape the patties and place them on a baking tray lined with parchment paper.
Bake in a preheated oven at 180°C until golden brown.

Alergénios - Ovos.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 730 kJ, 175 kcal | 6,5 g de lípidos, dos quais 1,3 g saturados | 20,4 g de hidratos de carbono, dos quais 6,2 g açúcares | 7,2 g de proteínas | 0,8 g de sal.

Allergens - Eggs.

Nutrition facts per 100 g - Energy 730 kJ, 175 kcal | Total fat 6,5 g, 1,3 g saturated | Total carbohydrate 20,4 g, 6,2 g sugars | Protein 7,2 g | Salt 0,8 g.



De textura firme e sabor neutro, a casca de banana absorve temperos e combinações aromáticas, sendo ideal para marinadas e estufados. Uma excelente alternativa vegetal com alto teor de fibra e micronutrientes como manganês e vitamina B6.



Tiborna de casca de banana com pesto de aproveitamentos

Banana peel toast with leftover pesto



Chef Nuno
Pereira



4 porções
4 servings



70 min



Fácil
Easy

330 ml Vinho branco
150 ml Polpa de tomate
100 ml Azeite virgem extra
4 Fatias de pão salão
Cascas de 4 bananas
2 Dentes de alho
2 Colheres de sopa talos de coentros
1 Cebola roxa
1 Colher de chá de paprica fumada
1/2 Colher de chá cominhos
Sal q.b.

Para o pesto

100 ml Azeite virgem extra
70 g Frutos secos torrados, de preferência pinhões
25 g Cascas de queijo parmesão
4 Azeitonas pretas às rodelas
1 Dente de alho
1 Colher sopa de talos de coentros
1 Colher de sopa de talos de manjeriço

330 ml White wine
150 ml Tomato pulp
100 ml Extra virgin olive oil
4 Slices of rustic bread
Peels from 4 bananas
2 Cloves of garlic
2 Tablespoons of coriander stalks
1 Red onion
1 Teaspoon of smoked paprika
1/2 Teaspoon of cumin
Salt to taste

For the pesto

100 ml Extra virgin olive oil
1 Clove of garlic
1 Tablespoon of coriander stalks
1 Tablespoon of basil stalks
25 g Parmesan cheese rinds
70 g Toasted nuts, preferably pine nuts
4 Black olives, sliced

Lavar bem as cascas de banana.
Escaldar em água a ferver e arrefecer de seguida.
Escorrer bem e cortar em juliana fina.
Temperar com sal, vinho branco, paprica fumada, cominhos e talos de coentros.
Marinar durante 30 minutos.
Refogar a cebola roxa e o alho picado em azeite.
Acrescentar as cascas de banana com a marinada e adicionar a polpa de tomate.
Estufar em lume brando por cerca de 30 minutos.
Para o pesto, colocar todos os ingredientes num processador e triturar em velocidade máxima por 3 minutos.
Torrar as fatias de pão salão de ambos os lados.
Refrescar o pão com pesto de aproveitamentos.
Guarnecer com o estufado de cascas de banana.
Decorar com rodelas de azeitona preta, um fio de pesto e folhas de manjeriço fresco.

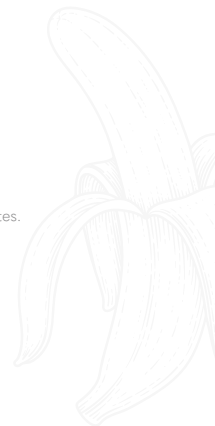
Wash the banana peels thoroughly.
Blanch in boiling water and then cool.
Drain well and cut into fine julienne strips.
Season with salt, white wine, smoked paprika, cumin, and coriander stems.
Marinate for 30 minutes.
Sauté red onion and chopped garlic in olive oil.
Add the marinated banana peels and tomato pulp.
Simmer over low heat for about 30 minutes.
For the pesto, blend all ingredients in a food processor at high speed for 3 minutes.
Toast slices of rustic bread on both sides.
Spread the bread with leftover pesto.
Top with the banana peel stew.
Garnish with black olive slices, a drizzle of pesto, and fresh basil leaves.

Alergénios - Frutos de casca rija, glúten, leite, sulfitos.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 426,2 kJ, 101,9 kcal | 4,4 g de lípidos, dos quais 0,7 g saturados | 13,2 g de hidratos de carbono, dos quais 4,4 g açúcares | 3,2 g de proteínas | 0,2 g de sal.

Allergens - Nuts, gluten, milk, sulfites.

Nutrition facts per 100 g - Energy 426,2 kJ, 101,9 kcal | Total fat 4,4 g, 0,7 g saturated | Total carbohydrate 13,2 g, 4,4 g sugars | Protein 3,2 g | Salt 0,2 g.





Para potenciar os benefícios do alho, o ideal é esmagá-lo e deixá-lo repousar por alguns minutos antes de cozinhar. Este simples passo ativa a alicina, o composto bioativo responsável pelo seu aroma intenso e pelo seu valor funcional na alimentação.



Panados de casca de banana

Breaded banana peel



Chef Hugo Rogério
Soares Caetano



3-4 porções
3-4 servings



30 min



Médio
Average

Cascas de 6 bananas maduras

1 Chávena de pão ralado

1 Chávena de farinha sem fermento

2 Ovos

3 Dentes de alho

Sal q.b.

Higienizar bem as cascas de banana, cortar as pontas e depois cortar em formato de bifes sem separar as partes.

Amassar o alho com sal numa tigela e esfregar essa mistura nas cascas.

Bater os ovos como para uma omelete.

Passar as cascas primeiro na farinha, depois nos ovos batidos e, por fim, no pão ralado.

Fritar em óleo quente até ficarem douradas de ambos os lados.

Servir quente.

Peels from 6 ripe bananas

1 Cup breadcrumbs

1 Cup plain flour

2 Eggs

3 Garlic cloves

Salt to taste

Clean the banana peels well, cut off the ends, and slice into steak shapes without separating the parts.

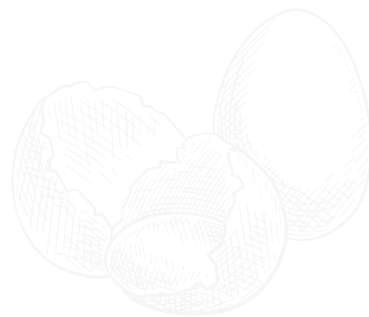
Mash the garlic with salt in a bowl and rub this mixture onto the peels.

Beat the eggs as for an omelet.

Coat the peels first in flour, then in beaten eggs, and finally in breadcrumbs.

Fry in hot oil until golden on both sides.

Serve hot.



Alergénios - Glúten, ovos.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 591,2 kJ, 141,3 kcal | 71 g de lípidos, dos quais 1,8 g saturados | 18,4 g de hidratos de carbono, dos quais 10,3 g açúcares | 5,1 g de proteínas | 0,4 g de sal.

Allergens - Gluten, eggs.

Nutrition facts per 100 g - Energy 591,2 kJ, 141,3 kcal | Total fat 7,1 g, 1,8 g saturated | Total carbohydrate 18,4 g, 10,3 g sugars | Protein 5,1 g | Salt 0,4 g.

Ao ser ralada (com casca)
e adicionada ao refogado, a
cenoura cozinha rapidamente,
mantendo grande parte dos
seus nutrientes além de
adicionar cor, textura
e um leve toque
adocicado natural
ao prato.



Carne de casca de banana

Banana peel meat



Chef Adriana
Avelar Brasil



4 porções
4 servings



40 min



Médio
Average

Cascas de 8 bananas
2 Colheres de sopa de vinagre
1 Colher de sopa de azeite
1 Cebola inteira média
1/4 Pimento verde
1/4 Pimento amarelo

1/4 Pimento vermelho
2 Colheres de sopa de salsa picada
1/4 Colher de sopa de paprica
1/4 Colher de chá de pimenta branca
Sal q.b.

Peels from 8 bananas
2 Tablespoons of vinegar
1 Tablespoon of olive oil
1 Medium whole onion
1/4 Green bell pepper
1/4 Yellow bell pepper

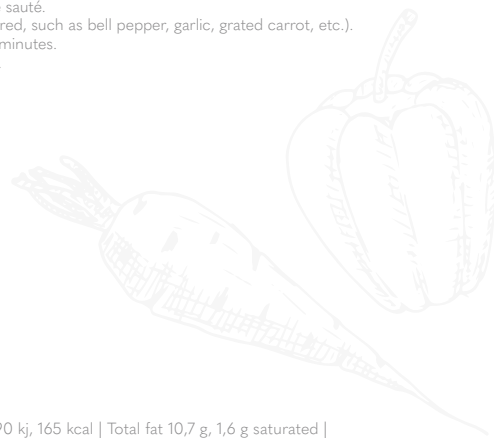
1/4 Red bell pepper
2 Tablespoons of chopped parsley
1/4 Tablespoon of paprika
1/4 Teaspoon of white pepper
Salt to taste

Higienizar bem as cascas de banana, retirando toda a parte branca da superfície.
Colocar as cascas de molho em água com duas colheres de vinagre e deixar repousar por 5 minutos.
Enxaguar bem em água corrente e desfiar as cascas com um garfo.
Refogar a cebola no azeite até começar a dourar.
Acrescentar as cascas de banana desfiadas ao refogado.
Adicionar os demais ingredientes (conforme desejado, como pimentão, alho, cenoura ralada, etc.).
Cozinhar em fogo médio por cerca de 10 minutos.
Finalizar com salsa picada e servir.

Clean the banana peels thoroughly, removing all the white part from the surface.
Soak the peels in water with two tablespoons of vinegar and let sit for 5 minutes.
Rinse well under running water and shred the peels with a fork.
Sauté the onion in olive oil until it starts to brown.
Add the shredded banana peels to the sauté.
Add the remaining ingredients (as desired, such as bell pepper, garlic, grated carrot, etc.).
Cook over medium heat for about 10 minutes.
Finish with chopped parsley and serve.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 690 kJ, 165 kcal | 10,7 g de lípidos, dos quais 1,6 g saturados | 14,3 g de hidratos de carbono, dos quais 5,2 g açúcares | 2,8 g de proteínas | 0,7 g de sal.

Nutrition facts per 100 g - Energy 690 kJ, 165 kcal | Total fat 10,7 g, 1,6 g saturated | Total carbohydrate 14,3 g, 5,2 g sugars | Protein 2,8 g | Salt 0,7 g.





Aproveitar os caules das ervas aromáticas, utilizar legumes frescos e apostar em leguminosas como as lentilhas são práticas que reduzem o desperdício e a pegada ecológica de cada refeição.



Bolonhesa de curgete com talos e cascas

Zucchini bolognese with stalks and peels



Chef Suzeta
Franco



4 porções
4 servings



30 min



Fácil
Easy

1 Curgete	1 Colher de sopa de azeite
1 Cenoura	1 Colher de chá de orégãos
Caule de salsa ou coentros	1 Colher de chá de pimentão doce
1 Cebola	Sal q.b.
2 Dentes de alho	Pimenta q.b.
2 Tomates (ou 1 chávena de tomate pelado)	100 ml Caldo de legumes (ou água)
1 Chávena de lentilhas cozidas	

Lavar e picar a curgete, a cenoura e os caules de salsa ou coentros.
Aquecer o azeite numa panela.
Refogar a cebola e o alho picados até dourar.
Adicionar a curgete, a cenoura e os talos.
Acrescentar os tomates picados e deixar cozinhar.
Temperar com orégãos, pimentão doce, sal e pimenta.
Juntar as lentilhas cozidas e o caldo de legumes.
Cozinhar por mais 10 minutos.
Servir com massa integral, arroz ou batata assada recheada.

1 Zucchini	1 Tablespoon olive oil
1 Carrot	1 Teaspoon oregano
Parsley or coriander stems	1 Teaspoon sweet paprika
1 Onion	Salt to taste
2 Garlic cloves	Pepper to taste
2 Tomatoes (or 1 cup peeled tomatoes)	100 ml Vegetable broth (or water)
1 Cup cooked lentils	

Wash and chop the zucchini, carrot, and parsley or coriander stems.
Heat olive oil in a pot.
Sauté chopped onion and garlic until golden.
Add the zucchini, carrot, and stems.
Add chopped tomatoes and cook.
Season with oregano, sweet paprika, salt, and pepper.
Add cooked lentils and vegetable broth.
Cook for another 10 minutes.
Serve with whole wheat pasta, rice, or stuffed baked potatoes.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 460 kJ, 110 kcal | 2,7 g de lípidos, dos quais 0,4 g saturados | 16,8 g de hidratos de carbono, dos quais 4,9 g açúcares | 5,4 g de proteínas | 0,5 g de sal.

Nutrition facts per 100 g - Energy 460 kJ, 110 kcal | Total fat 2,7 g, 0,4 g saturated | Total carbohydrate 16,8 g, 4,9 g sugars | Protein 5,4 g | Salt 0,5 g.





Este risotto utiliza integralmente os alimentos: caldo feito de cascas e talos, cenoura com casca, folhas de beterraba e casca de abóbora. Uma receita que demonstra como é possível criar pratos completos a partir do que normalmente é descartado.

Risotto de legumes

Vegetable risotto



Chef Suzeta
Franco



4 porções
4 servings



60 min



Médio
Average

1 Caneca de arroz
1 l Caldo de legumes caseiro (cascas e talos)
1 Cebola
2 Dentes de alho
50 g Talos de couve, brócolos ou espinafre picados
100 g Casca de abóbora cortada em cubinhos

1 Cenoura com casca ralada
1 Punhado de folhas de beterraba
1/2 Caneca de vinho branco
2 Colheres de sopa de azeite ou manteiga
2 Colheres de sopa de queijo ralado
Sal q.b.
Pimenta q.b.
Nozes ou sementes tostadas q.b.

1 Mug of rice
1 l Homemade vegetable broth (peels and stems)
1 Onion
2 Garlic cloves
50 g Chopped cabbage, broccoli, or spinach stems
100 g Pumpkin peel cut into cubes
1 Grated carrot with peel

A handful of beet leaves
1/2 Mug white wine
2 Tablespoons olive oil or butter
2 Tablespoons grated cheese
Salt to taste
Pepper to taste
Toasted nuts or seeds to taste

Para o caldo

Ferver as cascas de cebola, alho, cenoura e talos duros com 1 litro de água por 20 minutos. Coar e reservar.

Para o risotto

Refogar a cebola picada em azeite até ficar transparente.

Adicionar o alho picado e refogar mais 1 minuto.

Juntar o arroz e mexer bem.

Adicionar vinho branco (opcional) e deixar evaporar.

Acrescentar o caldo quente aos poucos, mexendo sempre.

Quando o arroz começar a cozinhar, juntar talos picados, casca de abóbora e cenoura ralada.

Quando o arroz estiver *al dente* e cremoso, desligar o lume.

Misturar as folhas de beterraba e o queijo ralado.

Servir com nozes ou sementes tostadas.

For the broth

Boil onion, garlic, carrot peels, and tough stems in 1 liter of water for 20 minutes. Strain and reserve.

For the risotto

Sauté chopped onion in olive oil until translucent.

Add chopped garlic and sauté for 1 more minute.

Add the rice and stir well.

Add white wine (optional) and let it evaporate.

Gradually add the hot broth, stirring constantly.

When the rice starts to cook, add chopped stems, pumpkin peel, and grated carrot.

When the rice is *al dente* and creamy, turn off the heat.

Stir in beet leaves and grated cheese.

Serve with toasted nuts or seeds.

Alergénios - Leite, sulfites.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 720 kj, 172 kcal | 8,8 g de lípidos, dos quais 2,4 g saturados | 18,5 g de hidratos de carbono, dos quais 5,7 g açúcares | 4,2 g de proteínas | 0,7 g de sal.

Allergens - Milk, sulfites.

Nutrition facts per 100 g - Energy 720 kj, 172 kcal | Total fat 8,8 g, 2,4 g saturated | Total carbohydrate 18,5 g, 5,7 g sugars | Protein 4,2 g | Salt 0,7 g.



A batata cozida do dia anterior, quando bem escorrida e amassada, pode substituir massas ou bases tradicionais em tartes e quiches. Ao assar, cria uma crosta dourada e saborosa. Uma forma criativa de dar novo destino às sobras, valorizando o que já temos e evitando o desperdício.

Quiche de batata

Potato quiche



Chef Anabela
Midões



4-6 porções
4-6 servings



45 min



Médio
Average

4 Batatas cozidas médias
Sal q.b.
Pimenta q.b.
Noz moscada q.b.
250-300 g legumes confeccionados diversos
2 Colheres de sopa de azeite

Base de batata

Amassar a batata cozida e escorrer o excesso de água.
Temperar com sal, pimenta e noz-moscada. Misturar até formar uma bola lisa e uniforme.
Untar uma tarteira com azeite e estender a massa de batata até cobrir o fundo e as laterais com uma camada fina. Reservar.

Recheio

Saltear a cebola picada em azeite até ficar translúcida.
Adicionar o alho-francês em rodelas finas, temperar com sal e pimenta e deixar suar.
Juntar os espinafres e a abóbora ralada e cozinhar por mais alguns minutos.
Colocar o recheio sobre a base de batata.
Cobrir com natas de soja e queijo ralado.
Levar ao forno pré-aquecido a 180 °C durante 20 minutos.
Se desejar, adicionar amêndoa palitada por cima nos últimos minutos para um toque crocante.

4 Medium boiled potatoes
Salt to taste
Pepper to taste
Nutmeg to taste
250-300 g Assorted cooked vegetables
2 Tablespoons of olive oil

Potato base

Mash the cooked potato (leftover from the day before) and drain excess water.
Season with salt, pepper, and nutmeg. Mix until smooth and uniform.
Grease a tart pan with olive oil and spread the potato dough to cover the bottom and sides in a thin layer. Set aside.

Filling

Sauté chopped onion in olive oil until translucent.
Add thinly sliced leek, season with salt and pepper, and let it soften.
Add spinach and grated pumpkin and cook for a few more minutes.
Spread the filling over the potato base.
Top with soy cream and grated cheese.
Bake in a preheated oven at 180 °C for 20 minutes.
Optionally, add slivered almonds on top in the last few minutes for a crunchy touch.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 372,8 kJ, 89,1 kcal | 3,4 g de lípidos, dos quais 0,7 g saturados | 11,2 g de hidratos de carbono, dos quais 2,3 g açúcares | 2,1 g de proteínas | 0,3 g de sal.

Nutrition facts per 100 g - Energy 372,8 kJ, 89,1 kcal | Total fat 3,4 g, 0,7 g saturated | Total carbohydrate 11,2 g, 2,3 g sugars | Protein 2,1 g | Salt 0,3 g.





Mesmo torta, esta receita vai direita ao coração! Combinar maionese com iogurte é uma forma simples de criar molhos e bases de forno mais leves, mantendo a cremosidade com menor teor de gordura. É uma solução ideal para receitas de aproveitamento ou versões mais saudáveis de pratos clássicos.



Torta de sobras e casca de abóbora

Leftover and pumpkin peel roll



Chef Maria Filomena
Vilaça Santos



4 porções
4 servings



40 min



Fácil
Easy

200 g Casca de abóbora ralada
200 g Batata ralada finamente
3 Ovos
2 Colheres de sopa de farinha
150 g Queijo ralado
2 Chávenas de sobras de legumes
Sal q.b.

Pimenta q.b.
Alho q.b.
2 Colheres de sopa de azeite
1 Colher de sopa de maionese
1 Colher de sopa de iogurte natural ou grego
Creme vegetal para untar

200 g Grated pumpkin peel
200 g Finely grated potato
3 Eggs
2 Tablespoons flour
150 g Grated cheese
2 Cups leftover vegetables
Salt to taste

Pepper to taste
Garlic to taste
2 Tablespoons olive oil
1 Tablespoon mayonnaise
1 Tablespoon of plain or greek yogurt
Margarine for greasing

Misturar todos os ingredientes e refogar com azeite até ganhar sabor.
Adicionar a maionese e o iogurte.
Forrar um tabuleiro com papel vegetal e untar com um pouco de creme vegetal.
Distribuir a mistura e levar ao forno a 180 °C durante cerca de 20 minutos,
dependendo do forno.

Mix all ingredients and sauté with olive oil until flavorful.
Add mayonnaise and yogurt.
Line a baking tray with parchment paper and grease with a little margarine.
Spread the mixture and bake at 180 °C for about 20 minutes, depending on the oven.

Alergénios - Glúten, leite, ovos.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 684,9 kJ, 163,7 kcal | 9,4 g de lípidos, dos quais 2 g saturados | 10,5 g de hidratos de carbono, dos quais 3,5 g açúcares | 6,7 g de proteínas | 0,4 g de sal.

Allergens - Gluten, milk, eggs.

Nutrition facts per 100 g - Energy 684,9 kJ, 163,7 kcal | Total fat 9,4 g, 2 g saturated | Total carbohydrate 10,5 g, 3,5 g sugars | Protein 6,7 g | Salt 0,4 g.





Ao integrar sobras de arroz, pão e legumes com casca, esta receita valoriza tudo o que já existe na cozinha. Cozinhar assim é transformar excedentes em algo novo, reduzindo o desperdício e aproveitando o sabor e os nutrientes até ao fim.



Torta de arroz com chips de batata doce

Rice roll with sweet potato chips



Chef
Teresa Pisco



4-6 porções
4-6 servings



70 min



Médio
Average

1,5 Chávena de arroz
1 Cenoura
1/2 Pimento
1/2 Curgete
100 g Cogumelos
1 Cebola
2 Dentes de alho
2 Colheres de sopa de azeite

2 Colheres de sopa
de farinha
3 Colheres de sopa de pão
ralado
1 Ovo
80 g Queijo mozzarella
2 Batatas doce

Para o molho

1 Cebola pequena
2 Dentes de alho
1 Tomate
1 Folha de louro
Sal q.b.
2 Colheres de sopa de azeite

1,5 Cups of rice
1 Carrot
1/2 Bell pepper
1/2 Zucchini
100g Mushrooms
1 Onion
2 Garlic cloves

2 Tablespoons olive oil
2 Tablespoons flour
3 Tablespoons breadcrumbs
1 Egg
80 g Mozzarella cheese
2 Sweet potatoes

For the sauce

1 Small onion
2 Garlic cloves
1 Tomato
1 Bay leaf
Salt to taste
2 Tablespoons olive oil

Fazer um refogado com cebola picada, alho picado e um fio de azeite.
Adicionar os legumes com casca cortados em cubos pequenos e os cogumelos picados.
Aproveitar sobras de arroz (simples ou de legumes) e misturar ao refogado.
Acrescentar um pouco de farinha ou pão ralado (pode usar sobras de pão) e ovo.
Incorporar o queijo ralado ou picado à mistura.
Estender o preparado sobre uma folha de papel vegetal e enrolar como um rolo.
Levar ao forno a 180 °C por cerca de 45 minutos.
Acompanhar com chips de batata doce com casca.

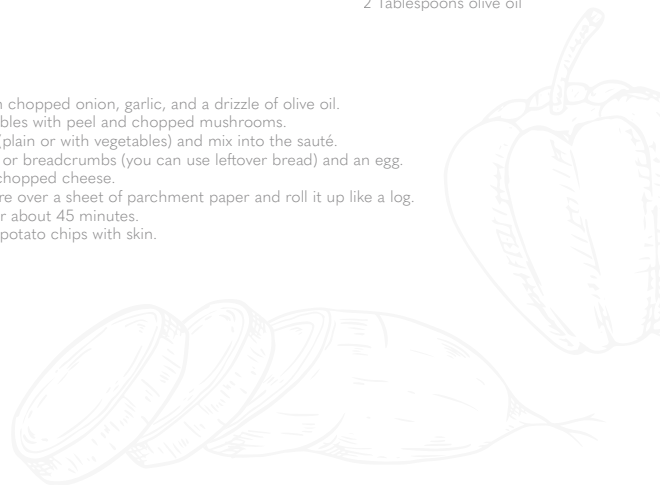
Make a sauté with chopped onion, garlic, and a drizzle of olive oil.
Add diced vegetables with peel and chopped mushrooms.
Use leftover rice (plain or with vegetables) and mix into the sauté.
Add a bit of flour or breadcrumbs (you can use leftover bread) and an egg.
Mix in grated or chopped cheese.
Spread the mixture over a sheet of parchment paper and roll it up like a log.
Bake at 180 °C for about 45 minutes.
Serve with sweet potato chips with skin.

Alergénios - Glúten, leite, ovos.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 435,7 kJ, 103,6 kcal | 4,1 g de lípidos, dos quais 1,1 g saturados | 9,2 g de hidratos de carbono, dos quais 2,6 g açúcares | 4,5 g de proteínas | 0,2 g de sal.

Allergens - Gluten, milk, eggs.

Nutrition facts per 100 g - Energy 435,7 kJ, 103,6 kcal | Total fat 4,1 g, 1,1 g saturated | Total carbohydrate 9,2 g, 2,6 g sugars | Protein 4,5 g | Salt 0,2 g.



Cada etapa desta receita é pensada com intenção: cozer com casca, reaproveitar recheios, marinar com antecedência, assar em vez de fritar. Um prato que mostra como pequenos gestos criam grandes resultados na cozinha consciente.



Batata francesa recheada com seitan, casca de abóbora e queijo parmesão

French potato stuffed with seitan, pumpkin peel and parmesan cheese



Chef Maria
Rita Conceição



4 porções
4 servings



120 min



Médio
Average

6 Batatas francesas com casca
350 g Seitan
200 g Casca de abóbora
2 Colheres de sopa de salsa
1 Colher de chá de mostarda
2 Colheres de sopa de maionese

1 Colher de chá de orégãos
Sal q.b.
Pimenta q.b.
1 Colher de sopa de molho de soja
1 Colher de sopa de sumo de limão
2 Colheres de sopa de sumo de laranja

6 French potatoes with skin
350 g Seitan
200 g Pumpkin peel
2 Tablespoons of parsley
1 Teaspoon of mustard
2 Tablespoons of mayonnaise

1 Teaspoon of oregano
Salt to taste
Pepper to taste
1 Tablespoon of soy sauce
1 Tablespoon of lemon juice
2 Tablespoons of orange juice

Cozer as batatas inteiras com casca até ficarem macias.
Cortar o seitan em tiras finas e temperar com sal, pimenta, sumo de limão e molho de soja.
Deixar a marinar, idealmente de manhã, até ao momento de cozinhar.
Aquecer uma frigideira untada com azeite e saltear o seitan até dourar.
Após cozer as batatas, cortar uma tampa e retirar parte do recheio com cuidado, criando um espaço para rechear.
Juntar o interior retirado das batatas ao seitan salteado.
Amassar bem a mistura e envolver com maionese, mostarda e salsa picada.
Rechear as batatas com o preparado e colocar a “tampa” novamente por cima.
Ralar queijo parmesão por cima e levar ao forno pré-aquecido a 180 °C durante 10 minutos, ou até gratinar ligeiramente.

Boil the whole potatoes with skin until soft.
Cut the seitan into thin strips and season with salt, pepper, lemon juice, and soy sauce. Let it marinate, ideally in the morning, until ready to cook.
Heat a greased frying pan with olive oil and sauté the seitan until golden.
Once the potatoes are cooked, cut off a lid and carefully scoop out some of the inside to create space for stuffing.
Mix the scooped-out potato with the sautéed seitan.
Mash the mixture well and combine with mayonnaise, mustard, and chopped parsley.
Stuff the potatoes with the mixture and place the “lid” back on top.
Grate parmesan cheese over the top and bake in a preheated oven at 180°C for 10 minutes or until lightly gratinated.

Alergénios - Glúten, mostarda, ovos, soja.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 471,3 kJ, 112,7 kcal | 6,3 g de lípidos, dos quais 1,2 g saturados | 5,5 g de hidratos de carbono, dos quais 2,3 g açúcares | 7,8 g de proteínas | 0,8 g de sal.

Allergens - Gluten, mustard, eggs, soy.

Nutrition facts per 100 g - Energy 471,3 kJ, 112,7 kcal | Total fat 6,3 g, 1,2 g saturated | Total carbohydrate 5,5 g, 2,3 g sugars | Protein 7,8 g | Salt 0,8 g.

Nesta receita, tudo é aproveitado: a curgete serve de base e o seu interior integra o recheio. Já as cascas de abóbora, muitas vezes descartadas, ganham protagonismo assadas. Um prato onde o desperdício não tem lugar e o forno é usado de forma eficiente, com tabuleiros em simultâneo.



Canoa de curgete recheada com aproveitamentos de arroz e casquinha de abóbora assada

Stuffed zucchini canoe with leftover rice and roasted pumpkin peel



Chef Nuno
Pereira



4 porções
4 servings



45 min



Médio
Average

2 Curgetes inteiras
200 g Arroz Cozinhado
200 g Casca de abóbora
1 Pimento vermelho

1 Cebola roxa
2 Dentes alho
100 ml Azeite virgem extra
Sal, pimenta e tomilho q.b.

2 Whole zucchinis
200 g Cooked rice
200 g Pumpkin peel
1 Red bell pepper

1 Red onion
2 Cloves of garlic
100 ml Extra virgin olive oil
Salt, pepper, and thyme to taste

Pré-aquecer o forno a 200 °C.

Cortar as curgetes ao meio no sentido do comprimento.

Escavar ligeiramente o centro com uma colher de sobremesa.

Colocar as metades num tabuleiro pincelado com azeite.

Temperar com sal, fio de azeite e tomilho.

Cortar as cascas de abóbora em cubos pequenos e temperar da mesma forma.

Levar as curgetes e as cascas de abóbora ao forno, em tabuleiros separados, por 15 minutos.

Aquecer o azeite numa frigideira e refogar o alho, a cebola roxa e o pimento vermelho picados.

Adicionar o interior das curgetes cortado em cubinhos e estufar ligeiramente.

Juntar as cascas de abóbora assadas e o arroz previamente cozido.

Temperar com sal, pimenta e tomilho a gosto.

Envolver bem todos os ingredientes.

Recheiar as canoas de curgete com a mistura preparada.

Decorar com raminhos de tomilho e servir de imediato.

Preheat the oven to 200 °C.

Cut the zucchinis in half lengthwise.

Slightly scoop out the center with a dessert spoon.

Place the halves on a baking tray brushed with olive oil.

Season with salt, a drizzle of olive oil, and thyme.

Cut the pumpkin peels into small cubes and season the same way.

Roast the zucchinis and pumpkin peels in separate trays for 15 minutes.

Heat olive oil in a pan and sauté chopped garlic, red onion, and red bell pepper.

Add the scooped-out zucchini flesh, diced, and lightly stew.

Add the roasted pumpkin peels and pre-cooked rice.

Season with salt, pepper, and thyme to taste.

Mix all ingredients well.

Fill the zucchini boats with the prepared mixture.

Garnish with thyme sprigs and serve immediately.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 189,7 kJ, 45,2 kcal | 0,2 g de lípidos, dos quais 0 g saturados | 9,8 g de hidratos de carbono, dos quais 2,1 g açúcares | 1,3 g de proteínas | 0 g de sal.

Nutrition facts per 100 g - Energy 189,7 kJ, 45,2 kcal | Total fat 0,2 g, 0 g saturated | Total carbohydrate 9,8 g, 2,1 g sugars | Protein 1,3 g | Salt 0 g.



Tostar as sementes da própria abóbora utilizada na receita é uma forma simples de reduzir o desperdício e aumentar o valor nutricional. Além disso, o seu sabor ligeiramente amanteigado combina especialmente bem com legumes assados.



Pão recheado com abóbora e curgete com casca

Bread stuffed with pumpkin and unpeeled zucchini



Chef
Olinda Costa



6 porções
6 servings



60 min



Médio
Average

2 Pães (tipo carcaça ou pão de mistura)
1/4 Abóbora com casca
1 Curgete
1/2 Pimento vermelho
2 Ovos cozidos

50 g Queijo ralado
1 Dente de alho
Azeite q.b.
Sal q.b.
Pimenta preta q.b.

2 Bijou-type bread rolls
1/4 Pumpkin (with skin)
1 Zucchini
1/2 Red bell pepper
2 Boiled eggs

50 g Grated cheese
1 Garlic clove
Olive oil as needed
Salt to taste
Black pepper to taste

Cortar a abóbora e a curgete (com casca) em pedaços.
Assar os legumes com fio de azeite, sal e pimenta preta até ficarem dourados.
Lavar e secar as sementes de abóbora. Levar ao forno até ficarem crocantes.
Triturar a abóbora e a curgete até obter um purê.
Refogar o purê com alho picado e azeite.
Juntar o miolo do pão, o ovo cortado em pedaços e metade do queijo. Envolver bem.
Rechear dois pães (tipo carcaça ou pão de mistura) com este preparado.
Cobrir com o restante queijo e levar ao forno até gratinar.
Decorar com as sementes de abóbora tostadas.

Cut the pumpkin and zucchini (with skin) into pieces.
Roast the vegetables with olive oil, salt, and black pepper until golden.
Wash and dry the pumpkin seeds. Roast them until crispy.
Blend the pumpkin and zucchini into a purée.
Sauté the purée with chopped garlic and olive oil.
Add the bread crumb, chopped boiled egg, and half the cheese. Mix well.
Stuff two bread rolls with this mixture.
Top with the remaining cheese and bake until gratinated.
Garnish with toasted pumpkin seeds.



Alergênicos - Glúten, leite, ovos.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 411,5 kJ, 98,4 kcal | 3,5 g de lípidos, dos quais 0,7 g saturados | 12,9 g de hidratos de carbono, dos quais 3,3 g açúcares | 3,4 g de proteínas | 0,4 g de sal.

Allergens - Gluten, milk, eggs.

Nutrition facts per 100 g - Energy 411,5 kJ, 98,4 kcal | Total fat 3,5 g, 0,7 g saturated | Total carbohydrate 12,9 g, 3,3 g sugars | Protein 3,4 g | Salt 0,4 g.



Muitas vezes descartados, os grelos de cebola são ricos em compostos sulfurados com propriedades antioxidantes, além de darem um toque vegetal fresco à açorda. Usá-los é dar uma nova dimensão ao prato e evitar o desperdício.



Açorda de espargos fingidos com croutons panados

Bread soup with asparagus and breaded croutons



Chef Anabela
Midões



4 porções
4 servings



60 min



Médio
Average

250 g Pão duro
3 Dentes de alho
5 Colheres de sopa de azeite
Sal e pimenta q.b.
1/2 Chávena de grelos de cebolas
1 Colher de sopa salsa ou coentros

Croutouns panados

1 Ramalhete de cogumelos
1 Colher de chá de alho em pó
Sal e pimenta q.b.
Raspa de 1 limão
1 Ovo ou substituto de ovo
Óleo para fritar

250 g Stale bread
3 Garlic cloves
5 Tablespoons olive oil
Salt and pepper to taste
1/2 Cup onion greens or onion tops
1 Tablespoon parsley or coriander

Breaded croutons

1 Bunch of mushrooms
1 Teaspoon garlic powder
Salt and pepper to taste
Zest of 1 lemon
1 Egg or egg substitute
Oil for frying

Preparar a açorda

Partir o pão em pedaços e regar com água quente e um fio de azeite. Reservar.
Cortar os alhos e os grelos das cebolas em tiras finas.
Aquecer azeite num tacho com o alho, sem deixar alourar.
Escorrer bem o pão e juntar ao tacho, mexendo até secar ligeiramente.
Adicionar os grelos da cebola, temperar com sal e pimenta e continuar a mexer até ficar seco.

Preparar os croutons de cogumelos

Separar os cogumelos em pedaços individuais, removendo os caules.
Temperar com alho em pó, sal, pimenta e sumo de limão.
Tostar pedaços de pão duro no forno até ficarem crocantes, depois triturar até obter pão ralado.
Passar os cogumelos pelos ovos batidos (ou substituto) e depois pelo pão ralado.
Fritar os cogumelos em óleo quente até dourarem de ambos os lados.
Escorrer em papel absorvente e servir com a açorda.

Substituto de ovo para panar

Misturar 1 chávena de farinha de trigo com água q.b., sal, pimenta e raspa de limão até obter uma massa líquida e homogénea.

Prepare the stew

Break the bread into pieces and drizzle with hot water and olive oil. Set aside.
Slice the garlic and onion greens thinly.
Heat olive oil in a pot with the garlic, without browning.
Drain the bread well and add to the pot, stirring until slightly dry.
Add the onion greens, season with salt and pepper, and continue stirring until dry.

Prepare the mushroom croutons

Separate the mushrooms into individual pieces, removing the stems.
Season with garlic powder, salt, pepper, and lemon juice.
Toast pieces of stale bread in the oven until crispy, then grind into breadcrumbs.
Dip the mushrooms in beaten eggs (or substitute), then coat with breadcrumbs.
Fry the mushrooms in hot oil until golden on both sides.
Drain on paper towels and serve with the stew.

Egg substitute for breading

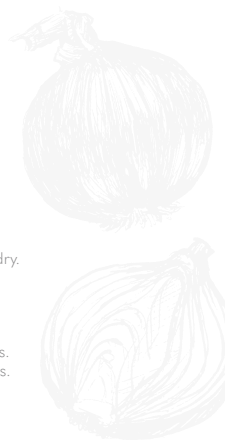
Mix 1 cup of wheat flour with water, salt, pepper, and lemon zest until a smooth batter forms.

Alergénios - Glúten, leite, ovos.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 411,5 kJ, 98,4 kcal | 3,5 g de lípidos, dos quais 0,7 g saturados | 12,9 g de hidratos de carbono, dos quais 3,3 g açúcares | 3,4 g de proteínas | 0,4 g de sal.

Allergens - Gluten, milk, eggs.

Nutrition facts per 100 g - Energy 411,5 kJ, 98,4 kcal | Total fat 3,5 g, 0,7 g saturated | Total carbohydrate 12,9 g, 3,3 g sugars | Protein 3,4 g | Salt 0,4 g.





A açorda é um prato tipicamente português, com origens na tradição rural e no aproveitamento do pão duro. Das versões com alho e azeite às variações regionais com peixe ou ovos escalfados, é uma receita que atravessa gerações, aqui reinterpretada com legumes e cogumelos, mantendo viva a essência da nossa cozinha.



Açorda de abóbora e curgete com casca e pimento

Pumpkin and zucchini bread soup with pepper



Chef
Olinda Costa



2-3 porções
2-3 servings



45 min



Fácil
Easy

2 Pães
1/4 Abóbora
1 Curgete
1/2 Pimento vermelho
1 Cebola
1 Dente de alho
Vinho q.b.
Sal q.b.
Coentros q.b.

Cortar a abóbora, a curgete e o pimento em tiras finas.
Preparar um refogado com cebola e alho picados em azeite.
Adicionar os legumes cortados e deixar suar.
Regar com vinho branco e cozinhar por alguns minutos.
Acrescentar água, os dois pães cortados em pedaços e os coentros picados.
Cozinhar até o pão absorver o líquido e formar uma açorda cremosa.

2 Breads
1/4 Pumpkin
1 Zucchini
1/2 Red bell pepper
1 Onion
1 Garlic clove
Wine to taste
Salt to taste
Coriander to taste

Cut the pumpkin, zucchini, and bell pepper into thin strips.
Sauté chopped onion and garlic in olive oil.
Add the sliced vegetables and let them soften.
Add white wine and cook for a few minutes.
Add water, the two chopped bread rolls, and chopped coriander.
Cook until the bread absorbs the liquid and forms a creamy stew.



Alergênicos - Glúten, sulfitos.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 330,9 kJ, 79,1 kcal | 2,6 g de lípidos, dos quais 0,5 g saturados | 10,7 g de hidratos de carbono, dos quais 2,7 g açúcares | 2,2 g de proteínas | 0,3 g de sal.

Allergens - Gluten, sulfites.

Nutrition facts per 100 g - Energy 330,9 kJ, 79,1 kcal | Total fat 2,6 g, 0,5 g saturated | Total carbohydrate 10,7 g, 2,7 g sugars | Protein 2,2 g | Salt 0,3 g.



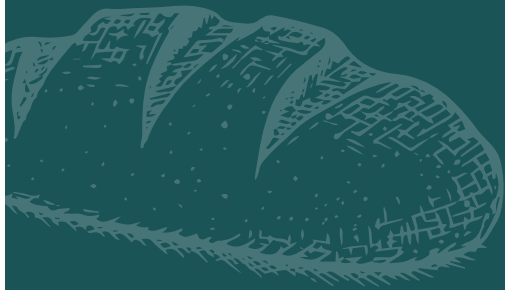
do may

from the sea





O uso de pão embebido em leite em pratos salgados tem origem na tradição camponesa de aproveitar integralmente os alimentos. Esta técnica permite dar textura e estrutura a receitas, sem necessidade de farinha ou fermento.



Empadão de pão com peixe

Bread pie with fish



Chef Maria
Carolina Pereira



4 porções
4 servings



45 min



Médio
Average

4 Chávenas de sobras de pão
1,5 Chávenas de leite meio gordo
2 Chávenas de sobras de peixe cozido
(sem pele nem espinhas)
Sal q.b.
Pimenta q.b.
2 Colheres de sobremesa de sumo de limão

2 Colheres de sopa de azeite
140 g Alho francês picado
100 g Cebola picada
Salsa ou coentros picados q.b.
2 Colheres de sopa de mostarda
2 Ovos

4 Cups of leftover bread
1,5 Cups of semi-skimmed milk
2 Cups of cooked leftover fish (skinless and boneless)
Salt to taste
Pepper to taste
2 Teaspoons of lemon juice

2 Tablespoons of olive oil
140 g Chopped leek
100 g Chopped onion
Chopped parsley or coriander to taste
2 Tablespoons of mustard
2 Eggs

Picar o pão e colocá-lo numa tigela.
Adicionar o leite quente ao pão e deixá-lo amolecer.
Temperar o peixe com sal, pimenta e sumo de limão.
Aquecer o azeite numa panela e refogar o alho-francês e a cebola até apresentarem uma coloração dourada.
Adicionar o peixe e deixar cozinhar por 3 a 4 minutos.
Com uma colher, desfazer o peixe em pedaços menores e salpicar com salsa ou coentros picados.
Acrescentar a mostarda ao pão amolecido, juntar os ovos e misturar até obter uma massa homogênea.
Untar um tabuleiro e espalhar metade da mistura de pão no fundo.
Distribuir o recheio de peixe sobre essa camada.
Cobrir com o restante da mistura de pão.
Levar ao forno pré-aquecido a 180 °C durante cerca de 20 minutos, ou até dourar.
Retirar do forno e deixar repousar por alguns minutos antes de servir.

Chop the bread and place it in a bowl.
Add hot milk to the bread and let it soften.
Season the fish with salt, pepper, and lemon juice.
Heat olive oil in a pan and sauté the leek and onion until golden.
Add the fish and cook for 3 to 4 minutes.
Break the fish into smaller pieces with a spoon and sprinkle with chopped parsley or coriander.
Add mustard to the softened bread, mix in the eggs, and stir until a homogeneous mixture forms.
Grease a baking dish and spread half of the bread mixture on the bottom.
Distribute the fish filling over this layer.
Cover with the remaining bread mixture.
Bake in a preheated oven at 180 °C for about 20 minutes or until golden.
Remove from the oven and let rest for a few minutes before serving.

Alergénios - Glúten, leite, mostarda, ovos, peixe.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 930 kJ, 222 kcal | 10,4 g de lípidos, dos quais 2,5 g saturados | 19,6 g de hidratos de carbono, dos quais 4,1 g açúcares | 9,1 g de proteínas | 0,95 g de sal.

Allergens - Gluten, milk, mustard, eggs, fish.

Nutrition facts per 100 g - Energy 930 kJ, 222 kcal | Total fat 10,4 g, 2,5 g saturated | Total carbohydrate 19,6 g, 4,1 g sugars | Protein 9,1 g | Salt 0,95 g.



Criatividade e intenção marcam esta receita. Ao unir técnicas clássicas como o bechamel e o soufflé com ingredientes de reaproveitamento, nasce um prato que respeita o alimento em todas as suas formas e mostra que cozinhar com propósito pode ser também um ato de inovação. Esta foi a **receita vencedora do Euret Chef 2025**. Destacou-se pela sua abordagem sustentável e criativa. O equilíbrio entre técnica, tradição e reaproveitamento convenceu o júri e tornou este prato um exemplo inspirador de como a cozinha do futuro pode nascer das sobras do presente.



Pudim de peixe

Fish pudding



Chef Filipe
Magalhães



6-8 porções
6-8 servings



50 min



Médio
Average

200 g Sobras de peixe (salmão, pescada)	1 Tomate
1 Limão	1 Cebola roxa
2 Pães	200 ml Leite
3 Ovos	80 g Manteiga
1 Cebola	Farinha
50 g Alho francês	Sal q.b.
2 Dentes de alho	Pimenta q.b.
Salsa q.b.	1 Folha de louro
1 Iogurte natural grego	Molho Bechamel q.b.

Fazer um refogado com cebola, alho-francês e louro.
Juntar alho e tomate.
Adicionar o pão em pedaços e mexer bem.
Juntar as sobras de peixe e envolver.
Fazer molho bechamel e adicionar ao preparado.
Bater as claras em neve e envolver as gemas no preparado.
Juntar as claras batidas com cuidado.
Retificar os temperos.
Verter para formas de silicone.
Levar ao forno a 180 °C por 20 minutos.
Preparar o molho misturando iogurte, limão e ervas.
Caramelizar cebola cortada em meia-lua.
Servir o pudim com o molho de iogurte e a cebola caramelizada.

Alergénios - Glúten, leite, ovos, peixe.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 1010 kJ, 242 kcal | 14,5 g de lípidos, dos quais 6,1 g saturados | 18,6 g de hidratos de carbono, dos quais 6,7 g açúcares | 8,4 g de proteínas | 1 g de sal.

200 g Leftover fish (salmon, hake)
1 Lemon
2 Bread rolls
3 Eggs
1 Onion
50 g Leek
2 Garlic cloves
Parsley to taste
1 Greek natural yogurt

Sauté onion, leek, and bay leaf.
Add garlic and tomato.
Add the bread in pieces and stir well.
Add leftover fish and mix.
Make bechamel sauce and add to the mixture.
Beat the egg whites and fold in the yolks.
Gently fold in the beaten egg whites.
Adjust seasoning.
Pour into silicone molds.
Bake at 180 °C for 20 minutes.
Prepare the sauce by mixing yogurt, lemon, and herbs.
Caramelize sliced onion.
Serve the pudding with yogurt sauce and caramelized onion.

Allergens - Gluten, milk, eggs, fish.

Nutrition facts per 100 g - Energy 1010 kJ, 242 kcal | Total fat 14,5 g, 6,1 g saturated | Total carbohydrate 18,6 g, 6,7 g sugars | Protein 8,4 g | Salt 1 g.



A curgete, quando cortada em espiral, ganha nova textura e versatilidade. É pouco calórica, rica em água, fibra e potássio, sendo ideal para pratos leves que saciam sem pesar.



Esparguete de curgete e cenoura com molho pesto, atum e tomate cherry salteado

Zucchini and carrot spaghetti with pesto sauce, tuna and sautéed cherry tomatoes



Chef Maria
Rita Conceição



4 porções
4 servings



45 min



Médio
Average

2 Curgetes
3 Cenoura médias com casca
Manjerição q.b.
Nozes q.b.
Coentros q.b.
50 g Queijo flamengo q.b.
2 Dentes de alho picados
3 Colheres de sopa de azeite

Sal q.b.
2 Folhas de louro
Pimenta q.b.
Orégãos q.b.
30 g Queijo parmesão
Cebolinho q.b.
2 Latas de atum ao natural
200 g Tomate cherry

2 Zucchini
3 Medium carrots with skin
Basil to taste
Walnuts to taste
Coriander to taste
50 g Flamengo cheese (or similar)
2 Cloves of garlic, chopped
3 Tablespoons of olive oil

Salt to taste
2 Bay leaves
Pepper to taste
Oregano to taste
30 g Parmesan cheese
Chives to taste
2 Cans of tuna in brine
200 g Cherry tomatoes

Transformar a curgete e a cenoura em tiras finas tipo esparguete.
Cozer os “esparguetes” em água fervente com sal, louro e azeite até ficarem *al dente*.
Preparar o molho pesto triturando no liquidificador o manjerição, nozes, queijo flamengo, azeite, sal e pimenta até obter uma mistura homogênea. Adicionar mais azeite, se necessário.
Cortar o atum em cubos pequenos.
Temperar o atum com sal, pimenta e orégãos.
Aquecer bem uma frigideira untada com azeite e saltear o atum até dourar. Reservar.
Na mesma frigideira, saltear os tomates cherry até murcharem ligeiramente.
Dispor o esparguete de legumes num prato fundo.
Juntar o pesto, o atum salteado e os tomates. Misturar bem.
Servir com queijo parmesão ralado por cima.

Turn the zucchini and carrot into thin spaghetti-like strips.
Cook the “spaghetti” in boiling water with salt, bay leaf, and olive oil until al dente.
Make the pesto by blending basil, walnuts, flamengo cheese, olive oil, salt, and pepper until smooth.
Add more olive oil if needed.
Cut the tuna into small cubes.
Season the tuna with salt, pepper, and oregano.
Heat a greased pan and sear the tuna until golden. Set aside.
In the same pan, sauté cherry tomatoes until slightly wilted.
Place the veggie spaghetti in a deep plate.
Add the pesto, seared tuna, and tomatoes. Mix well.
Serve topped with grated parmesan cheese.

Alergénios - Frutos de casca rija, leite, peixe.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 586,1 kJ, 140,1 kcal | 9 g de lípidos, dos quais 2,8 g saturados | 6,8 g de hidratos de carbono, dos quais 3,1 g açúcares | 7,6 g de proteínas | 0,6 g de sal.

Allergens - Nuts, milk, fish.

Nutrition facts per 100 g - Energy 586,1 kJ, 140,1 kcal | Total fat 9 g, 2,8 g saturated | Total carbohydrate 6,8 g, 3,1 g sugars | Protein 7,6 g | Salt 0,6 g.





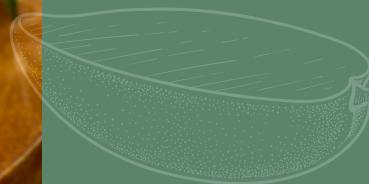
da quinta

from the farm





Desde o uso de sementes na massa à bebida feita com cascas de manga, esta receita é um exemplo de aproveitamento total. Nada se desperdiça, nem mesmo a casca da fruta. É um prato completo que prova como a criatividade e o respeito pelos ingredientes podem caminhar juntos.



Arepas de açafrão com um toque doce e tropical (recheio de frango, caril e manga)

Saffron arepas with a sweet tropical touch
(chicken, curry and mango filling)



Chef Sandra
Sá Pereira



4 porções
4 servings



45 min



Fácil
Easy

75 g Farinha de milho branca
pré-cozida
1/4 Colher de chá de açafrão
1 Dente alho picado
1 Colher de sopa sementes
de sésamo, girassol e papoila
Manteiga para untar

120 g Sobras de frango
1/4 Chávena de óleo de coco
ou azeite
1/2 Colher de chá caril
em pó
50 g Manga cortada (cubos)
1/2 Cebola pequena picada

4 Colheres de sopa de leite
de coco
Sal, pimenta e coentros q.b.
1 Limão
Gengibre q.b.

75 g Pre-cooked white cornmeal
1/4 Teaspoon turmeric
1 Garlic clove, chopped
1 Tablespoon sesame, sunflower,
and poppy seeds
Butter for greasing

120 g Leftover chicken
1/4 Cup coconut oil or olive oil
1/2 Teaspoon curry powder
50 g Diced mango
1/2 Small onion, chopped
1 Garlic clove, chopped

4 Tablespoons coconut milk
Salt, pepper and coriander to taste
1 Lemon
Ginger to taste

Para as arepas

Misturar todos os ingredientes secos com 1/3 das sementes. Hidratar com água (pode aromatizar com cebola e alho, opcional). Misturar até obter uma massa macia e não pegajosa, ajustando a água ou a farinha conforme necessário. Moldar bolas e achatar até obter 1 cm de espessura. Pressionar o restante das sementes numa das faces. Untar uma frigideira com manteiga e cozinhar as arepas por cerca de 5 minutos, virando até dourarem e ficarem crocantes por fora e macias por dentro.

Para o recheio

Refogar a cebola e o alho com azeite ou óleo de coco até ficarem macios. Acrescentar o frango desfiado. Adicionar o curry, o leite de coco, o gengibre laminado, o sumo de limão e a manga. Retificar os temperos e deixar cozinhar por alguns minutos. Finalizar com coentros picados. Recheiar as arepas com este preparado e decorar com coentros e raspas de limão.

Para a bebida

Colocar as cascas da manga e o restante da polpa no liquidificador com meio litro de água. Adicionar um pedaço pequeno de gengibre e sumo de limão. Adoçar com açúcar mascavado, se preferir mais doce. Servir com gelo e folhas de hortelã.

Alergênicos - Leite, sésamo.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 950 kJ, 227 kcal | 15,2 g de lípidos, dos quais 6,4 g saturados | 10,5 g de hidratos de carbono, dos quais 3,2 g açúcares | 7,8 g de proteínas | 0,65 g de sal.

For the arepas

Mix all dry ingredients with 1/3 of the seeds. Hydrate with water (you can infuse it with onion and garlic, optional). Mix until a soft, non-sticky dough forms, adjusting water or flour as needed. Shape into balls and flatten to about 1 cm thick. Press the remaining seeds onto one side. Grease a pan with butter and cook the arepas for about 5 minutes, flipping until golden and crispy outside, soft inside.

Filling

Sauté onion and garlic in olive oil or coconut oil until soft. Add shredded chicken. Add curry, coconut milk, sliced ginger, lemon juice, and mango. Adjust seasoning and cook for a few minutes. Finish with chopped coriander. Fill the arepas with the mixture and garnish with coriander and lemon zest.

For the drink

Blend mango peels and remaining pulp with half a liter of water. Add a small piece of ginger and lemon juice. Sweeten with brown sugar if desired. Serve with ice and mint leaves.

Allergens - Milk, sesame.

Nutrition facts per 100 g - Energy 950 kJ, 227 kcal | Total fat 15,2 g, 6,4 g saturated | Total carbohydrate 10,5 g, 3,2 g sugars | Protein 7,8 g | Salt 0,65 g.





Usar a água da cozedura da beterraba na massa dos crepes é uma forma inteligente de recuperar sabor e nutrientes. Esta técnica, além de realçar a tonalidade natural dos crepes, evita o desperdício de líquidos ricos em minerais como magnésio e ferro.



Crepes de cascas de beterraba com frango, molho de iogurte e legumes com casca assados

Beet peel crepes with chicken, yogurt sauce and roasted unpeeled vegetables



Chef Maria
Rita Conceição



4-6 porções
4-6 servings



90 min



Difícil
Hard

2 Beterrabas	Sal, pimenta e paprika q.b.	50 g Farinha
2 Peitos de frango	Azeite q.b.	2 Ovos
1 Curgete	1 Colher de chá de mostarda	1 Colher de sopa de vinagre
3 Cenouras médias	1 Limão	2 Folhas de louro
1 Beringela	500 ml Iogurte grego	1/2 Colher de alho em pó

Preparação da beterraba e do frango

Descascar e lavar bem as beterrabas. Cozer as beterrabas em água fervente com vinagre e sal durante cerca de 30 minutos. Cortar a beterraba em cubos e reservar. Cozer os peitos de frango em água com sal, louro e azeite. Desfiar o frango e temperar com paprika e mostarda. Reservar.

Legumes assados

Cortar os legumes (exceto a cenoura) em meias-luas, mantendo a casca. Fatiar a cenoura em rodela finas. Dispor todos os legumes num tabuleiro. Temperar com sal, pimenta e alho em pó. Assar em forno a 180 °C por cerca de 30 minutos ou até ficarem dourados.

Molho de iogurte

Juntar o iogurte com as raspas e o sumo de um limão e um pouco de mostarda. Envolver até obter um creme liso e reservar.

Massa dos crepes

Juntar as cascas de beterraba cozidas com os ovos, azeite e farinha no liquidificador. Triturar até obter uma massa com a espessura desejada, adicionando a água da cozedura, se necessário. Untar uma frigideira com azeite, aquecer e verter porções da massa para formar os crepes. Cozinhar de ambos os lados até estarem firmes.

Montagem

Barrar cada crepe com o molho de iogurte. Colocar o frango desfiado e enrolar. Servir os crepes com os legumes assados.

Alérgenos - Glúten, leite, mostarda, ovos.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 434,8 kJ, 103,9 kcal | 5,3 g de lípidos, dos quais 1,6 g saturados | 4,5 g de hidratos de carbono, dos quais 2,2 g açúcares | 9,1 g de proteínas | 0,5 g de sal.

2 Beetroots
2 Chicken breasts
1 Zucchini
3 Medium carrots
1 Eggplant

Salt, pepper and paprika to taste	50 g Flour
Olive oil to taste	2 Eggs
1 Teaspoon of mustard	1 Tablespoon of vinegar
1 Lemon	2 Bay leaves
500 ml Greek yogurt	1/2 Teaspoon of garlic powder

Beetroot and chicken prep

Peel and wash the beets thoroughly. Boil the beets in water with vinegar and salt for about 30 minutes. Cut the beet into cubes and set aside. Cook the chicken breasts in water with salt, bay leaf, and olive oil. Shred the chicken and season with paprika and mustard. Set aside.

Roasted vegetables

Slice the vegetables (except carrot) into half-moons, keeping the peel. Slice the carrot into thin rounds. Arrange all vegetables on a baking tray. Season with salt, pepper, and garlic powder. Roast at 180 °C for about 30 minutes or until golden.

Yogurt sauce

Mix yogurt with lemon zest, juice, and a bit of mustard. Stir until smooth and set aside.

Crepe batter

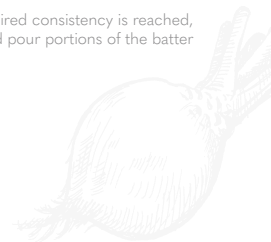
Blend cooked beet peels with eggs, olive oil, and flour. Blend until the desired consistency is reached, adding beet cooking water if needed. Grease a pan with olive oil, heat, and pour portions of the batter to form crepes. Cook on both sides until firm.

Assembly

Spread yogurt sauce on each crepe. Add shredded chicken and roll up. Serve the crepes with the roasted vegetables.

Allergens - Gluten, milk, mustard, eggs.

Nutrition facts per 100 g - Energy 434,8 kJ, 103,9 kcal | Total fat 5,3 g, 1,6 g saturated | Total carbohydrate 4,5 g, 2,2 g sugars | Protein 9,1 g | Salt 0,5 g.





Usar folhas finas de tapioca como base permite montar uma lasanha sem necessidade de pré-cozedura da massa. Isso reduz o tempo de preparação e poupa energia —uma opção prática e eficiente.



Sublime de tapioca: uma delícia sem desperdício

Tapioca sublime: a delight without waste



Chef Sandra
Sá Pereira



4-6 porções
4-6 servings



50 min



Médio
Average

Para o recheio

200 g Sobras de carne
100 g Cogumelos
100 g Sobras de legumes
100 ml Polpa de tomate
1 Tomate médio
1 Cebola picada
2 Colheres de sopa de vinho para tempero
1 Dente de alho
2 Colheres de sopa de salsa e coentros picados
120 g Queijo mozzarella

Para a massa

4 Ovos
6 Colheres de sopa de tapioca
Sal e pimenta q.b.
Óleo para untar

Para o molho bechamel

2 Colheres de sopa de manteiga
2 Colheres de sopa de farinha de trigo
500 ml Leite
Sal e pimenta q.b.
Noz-moscada q.b.

For the filling

200 g Leftover meat
100 g Mushrooms
100 g Leftover vegetables
100 ml Tomato pulp
1 Medium tomato
1 Chopped onion
2 Tablespoons of wine for seasoning
1 Clove of garlic
2 Tablespoons of chopped parsley and coriander
120 g Mozzarella cheese

For the dough

4 Eggs
6 Tablespoons of tapioca
Salt and pepper to taste
Oil for greasing

For the bechamel sauce

2 Tablespoons of butter
2 Tablespoons of wheat flour
500 ml Milk
Salt and pepper to taste
Nutmeg to taste

Pré-aquecer o forno a 180 °C. Bater os ovos com a farinha de tapioca até dissolver completamente. Temperar com sal e pimenta a gosto. Untar levemente uma frigideira e aquecer em lume brando. Verter pequenas porções da massa, formando discos finos semelhantes a crepes. Reservar. Preparar o recheio: picar a cebola e o alho e refogar até dourar. Acrescentar o tomate picado, a polpa de tomate e o vinho, e deixar cozinhar por 2 minutos. Adicionar as carnes desfiadas ou picadas, os cogumelos e os legumes. Juntar os coentros, a salsa e cozinhar mais alguns minutos. Retificar os temperos. Derreter a manteiga numa panela em lume médio, sem deixar queimar. Juntar a farinha de trigo e mexer bem com uma vara de arames, formando uma pasta. Cozinhar a pasta durante cerca de 1 minuto, mexendo sempre. Adicionar o leite aos poucos, mexendo vigorosamente para evitar grumos. Continuar a mexer até o molho engrossar. Temperar com sal, pimenta e noz-moscada a gosto. Pincelar o fundo de uma forma de aro amovível (20 cm) com gordura. Colocar uma folha de tapioca e cobrir com o recheio. Polvilhar com queijo ralado. Repetir as camadas até terminar com uma folha no topo. Verter o molho bechamel e cobrir com mais queijo. Levar ao forno até gratinar.

Alérgenos - Glúten, leite, ovos, sulfites.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 541,9 kJ, 129,8 kcal | 7,9 g de lípidos, dos quais 4,2 g saturados | 6,9 g de hidratos de carbono, dos quais 2,7 g açúcares | 8 g de proteínas | 0,2 g de sal.

Preheat the oven to 180 °C. Beat the eggs with the tapioca flour until fully dissolved. Season with salt and pepper to taste. Lightly grease a frying pan and heat over low heat. Pour small portions of the batter to form thin crepe-like discs. Set aside. Prepare the filling: chop the onion and garlic and sauté until golden. Add chopped tomato, tomato paste, and wine, and cook for 2 minutes. Add shredded or chopped meats, mushrooms, and vegetables. Add coriander and parsley and cook a few more minutes. Adjust seasoning. Melt the butter in a saucepan over medium heat, without burning. Add the wheat flour and stir well with a whisk to form a paste. Cook the paste for about 1 minute, stirring constantly. Gradually add the milk, stirring vigorously to avoid lumps. Continue stirring until the sauce thickens. Season with salt, pepper, and nutmeg to taste. Grease the bottom of a springform pan (20 cm) with oil. Place a tapioca crepe and cover with the filling. Sprinkle with grated cheese. Repeat the layers, finishing with a crepe on top. Pour the bechamel sauce and top with more cheese. Bake until golden and bubbly.

Allergens - Gluten, milk, eggs, sulfites.

Nutrition facts per 100 g - Energy 541,9 kJ, 129,8 kcal | Total fat 7,9 g, 4,2 g saturated | Total carbohydrate 6,9 g, 2,7 g sugars | Protein 8 g | Salt 0,2 g.



O pigmento natural da beterraba, a betalaína, é sensível ao calor e à acidez. Incorporá-la no final da cozedura do risotto ajuda a manter a cor intensa e um sabor mais fresco e transforma o prato num espetáculo visual.



Risotto de cogumelos e beterraba com salsicha de frango

Mushroom and beet risotto with chicken sausage



Chef
Afonso Silva



4 porções
4 servings



70 min



Médio
Average

Ingredientes para salsicha

400 g Frango
Sal q.b.
Pimenta q.b.
1 Beterraba (descascada)

Ingredientes para risotto

300 g Arroz arbóreo
ou carolino
1 l Caldo de legumes
ou de frango
1/2 Cebola picada
30 g Manteiga
120 ml Vinho branco

50 g Queijo parmesão ralado
Sal q.b.
Pimenta q.b.
250 g Cogumelos
150 g Beterraba

Sausage ingredients

400 g Chicken
Salt to taste
Pepper to taste
1 Beetroot (peeled)

Risotto ingredients

300 g Arborio or carolino rice
1 l Vegetable or chicken broth
1/2 Chopped onion
30 g Butter
120 ml White wine

50 g Grated parmesan cheese
Salt to taste
Pepper to taste
250 g Mushrooms
150 g Beetroot

Preparar o puré de beterraba

Cortar a beterraba em pedaços. Cozer até ficar macia.
Triturar e passar pelo coador fino (chinês).

Fazer as salsichas

Picar o frango e temperar com sal e pimenta. Misturar a beterraba triturada com o frango.
Enrolar a mistura em película aderente, formando um rolo firme.
Cozer em água fervente durante 10 a 15 minutos. Retirar da película antes de servir.

Preparar o risotto

Manter o caldo aquecido.
Picar finamente a cebola e ralar o queijo parmesão.
Derreter metade da manteiga em lume médio e refogar a cebola até ficar translúcida.
Adicionar o arroz e mexer por 1 a 2 minutos.
Juntar o vinho branco e deixar evaporar quase por completo.
Adicionar o caldo quente, uma concha de cada vez, mexendo sempre.
Acrescentar o puré de beterraba.
Continuar a cozedura por 15 a 18 minutos, até o arroz ficar cremoso e *al dente*.

Beetroot purée

Cut the beetroot into pieces. Boil until soft.
Blend and strain through a fine sieve.

Sausages

Mince the chicken and season with salt and pepper. Mix the blended beetroot with the chicken.
Wrap the mixture in cling film, forming a firm roll.
Boil in water for 10 to 15 minutes. Remove the film before serving.

Risotto

Keep the broth warm.
Finely chop the onion and grate the Parmesan cheese.
Melt half the butter over medium heat and sauté the onion until translucent.
Add the rice and stir for 1 to 2 minutes.
Add the white wine and let it almost completely evaporate.
Add the hot broth one ladle at a time, stirring constantly.
Add the beetroot purée.
Continue cooking for 15 to 18 minutes, until the rice is creamy and *al dente*.

Alergénios - Leite, sulfites.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 622,2 kJ, 148,7 kcal | 6,2 g de lípidos, dos quais 2 g saturados | 16,8 g de hidratos de carbono, dos quais 1,7 g açúcares | 8,2 g de proteínas | 0,7 g de sal.

Allergens - Milk, sulfites.

Nutrition facts per 100 g - Energy 622,2 kJ, 148,7 kcal | Total fat 6,2 g, 2 g saturated | Total carbohydrate 16,8 g, 1,7 g sugars | Protein 8,2 g | Salt 0,7 g.



Colocar um limão inteiro dentro do frango enquanto assa ajuda a manter a carne húmida e aromática, criando um interior perfumado e suculento sem necessidade de molhos adicionais.



Frango assado com ervas e arroz aromático de legumes

Roast chicken with herbs and aromatic vegetable rice



Chef Fábio André
Rodrigues Silva



4 porções
4 servings



135 min



Médio
Average

Frango assado

1 Frango (cerca de 1,2 kg)
50 ml Azeite
4 Dentes de alho
1 Limão (casca e sumo)
5 g Alecrim e tomilho fresco
1 Colher de chá de mel
Sal q.b.
Pimentão-doce q.b.

Arroz aromático de legumes

200 g Arroz cozido
50 g Cenoura
50 g Espinafres ou couve
50 g Cebola picada
2 Dentes de alho
500 ml Caldo caseiro de frango e legumes
30 ml Azeite
Sal q.b.

Caldo caseiro

Miúdos do frango (coração, fígado, moela)
Pele e ossos do frango
Casca da cenoura e talos dos vegetais
Alecrim q.b.
Tomilho q.b.

Roast chicken

1 Chicken (approx. 1,2 kg)
50 ml Olive oil
4 Garlic cloves
1 Lemon (zest and juice)
5 g Fresh rosemary and thyme
1 Teaspoon honey
Salt to taste
Sweet paprika to taste

Aromatic vegetable rice

200 g Cooked rice
50 g Carrot
50 g Spinach or kale
50 g Chopped onion
2 Garlic cloves
500 ml Homemade chicken and vegetable broth
30 ml Olive oil
Salt to taste

Homemade broth

Chicken giblets (heart, liver, gizzard)
Chicken skins and bones
Carrot peels and vegetable stalks
Rosemary to taste
Thyme to taste

Preparar o caldo

Colocar 1 litro de água numa panela juntamente com as aparas do frango (miúdos, ossos e peles) e as cascas dos vegetais. Cozinhar em lume brando durante 30 a 40 minutos. Coar o caldo e reservar para utilizar no arroz.

Preparar o frango

Lavar bem todos os ingredientes. Retirar o excesso de gordura do frango e reservar para o caldo. Esfregar o frango com azeite, alho picado, ervas aromáticas, sumo e raspas de limão, sal, pimentão-doce e mel. Deixar marinar durante 45 minutos. Assar no forno a 180 °C durante 45 minutos, colocando um limão inteiro no interior do frango.

Preparar o arroz

Dourar a cebola e o alho num pouco de azeite. Adicionar os legumes picados (incluindo as cascas bem lavadas) e deixar refogar. Juntar o arroz e envolver bem. Acrescentar o caldo quente reservado e cozinhar até o líquido ser totalmente absorvido. Deixar repousar durante 5 minutos antes de servir.

Prepare the Broth

Place 1 liter of water in a pot with chicken trimmings (giblets, bones, and skin) and vegetable peels. Simmer for 30 to 40 minutes. Strain and reserve the broth for the rice.

Prepare the chicken

Wash all ingredients well. Remove excess fat from the chicken and reserve it for the broth. Rub the chicken with olive oil, chopped garlic, herbs, lemon juice and zest, salt, paprika, and honey. Marinate for 45 minutes. Roast in the oven at 180 °C for 45 minutes, placing a whole lemon inside the chicken.

Prepare the rice

Sauté onion and garlic in a bit of olive oil. Add chopped vegetables (including well-washed peels) and sauté. Add the rice and stir well. Add the reserved hot broth and cook until the liquid is fully absorbed. Let rest for 5 minutes before serving.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 590,4 kJ, 141,1 kcal | 8,1 g de lípidos, dos quais 2,1 g saturados | 6,3 g de hidratos de carbono, dos quais 1,8 g açúcares | 9,4 g de proteínas | 0,6 g de sal.

Nutrition facts per 100 g - Energy 590,4 kJ, 141,1 kcal | Total fat 8,1 g, 2,1 g saturated | Total carbohydrate 6,3 g, 1,8 g sugars | Protein 9,4 g | Salt 0,6 g.





Ao assar as cascas da abóbora em vez de fritar, reduzimos o uso de gordura e obtemos uma alternativa crocante e saudável que pode servir como snack ou acompanhamento.



Tiras de porco em arco-íris com arroz

Rainbow pork strips with rice



Chef Maria
Rita Conceição



4 porções
4 servings



50 min



Médio
Average

2 Beringelas
2 Curgetes
2 Cenouras
1 Abóbora
2 Colheres de sopa de talos de coentros
1 Cebola
3 Dentes de alho
400 g Tiras de porco cortadas em stroganoff

100 g Bacon
1 Folha de louro
100 ml Vinho
Paprica q.b.
Sal q.b.
Azeite q.b.
Raspas de 1 limão
Alho em pó q.b.

2 Eggplants
2 Zucchini
2 Carrots
1 Pumpkin
2 Tablespoons coriander stems
1 Onion
3 Garlic cloves
400 g Pork strips cut into stroganoff

100 g Bacon
1 Bay leaf
100 ml Wine
Paprika to taste
Salt to taste
Olive oil to taste
Zest of 1 lemon
Garlic powder to taste

Temperar as tiras de porco com sal, paprica, vinho, alho em pó e raspas de limão. Reservar.
Cortar as cascas da abóbora em tiras finas.
Temperar com sal, azeite e alho em pó.
Levar ao forno a 180 °C por 15 minutos até ficarem crocantes.
Cortar o bacon em tiras finas.
Refogar meia cebola, dois dentes de alho e uma folha de louro em azeite.
Juntar as cascas de legumes, temperar e deixar amolecer. Reservar.
Fritar as tiras de porco e o bacon numa frigideira com azeite.
Adicionar os legumes reservados e misturar.

Para o arroz

Refogar alho, meia cebola e uma folha de louro em azeite.
Adicionar água e sal.
Quando ferver, juntar o arroz e mexer.
Tapar e deixar cozinhar em lume brando por 10 minutos ou até secar.
Empratar a carne, os crocantes de abóbora e polvilhar com talos de coentros.

Season the pork strips with salt, paprika, wine, garlic powder, and lemon zest. Set aside.
Cut the pumpkin peels into thin strips.
Season with salt, olive oil, and garlic powder.
Bake at 180 °C for 15 minutes until crispy.
Cut the bacon into thin strips.
Sauté half an onion, two garlic cloves, and a bay leaf in olive oil.
Add the vegetable peels, season, and let soften. Set aside.
Fry the pork strips and bacon in a pan with olive oil.
Add the reserved vegetables and mix.

For the rice

Sauté garlic, half an onion, and a bay leaf in olive oil.
Add water and salt.
When boiling, add the rice and stir.
Cover and cook over low heat for 10 minutes or until dry.
Plate the pork, crispy pumpkin peels, and sprinkle with coriander stems.

Alergénios - Sulfites.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 930 kJ, 222 kcal | 16,9 g de lípidos, dos quais 6,7 g saturados | 8,2 g de hidratos de carbono, dos quais 5,1 g açúcares | 9,3 g de proteínas | 1,1 g de sal.

Allergens - Sulfites.

Nutrition facts per 100 g - Energy 930 kJ, 222 kcal | Total fat 16,9 g, 6,7 g saturated | Total carbohydrate 8,2 g, 5,1 g sugars | Protein 9,3 g | Salt 1,1 g.





para finalizar

to finish





Sabia que as pevides de abóbora
podem ser assadas e consumidas
como snack, usadas em granolas ou
como topping de sopas e saladas?
São um ingrediente versátil
e sustentável.



Mordidinhas de abóbora com pepitas de chocolate

Pumpkin bites with chocolate chips



Chef Ana
Catarina Cardoso



12 porções
12 servings



45 min



Fácil
Easy

300 g Abóbora com casca e sementes
3 Ovos
3 Colheres de sopa de açúcar
1 Colher de chá de canela moída
2 Colheres de chá de fermento em pó
100 g Farinha de aveia
30 g Farinha de trigo
50 g Pepitas de chocolate

Cortar e lavar a abóbora, retirando o interior e isolando as sementes para uso posterior.
Cozer a abóbora em água com sal até amaciar.
Escorrer e deixar arrefecer por 5 minutos.
Triturar a abóbora com os ovos, o açúcar e a canela até obter uma mistura homogênea.
Misturar as farinhas (aveia e trigo) com o fermento e incorporar na massa anterior.
Verter a massa em formas de queques antiaderentes.
Decorar com pepitas de chocolate e pedvides de abóbora.
Levar ao forno pré-aquecido a 200 °C durante 20 minutos.
Deixar arrefecer antes de desenformar.

300 g Pumpkin with peel and seeds
3 Eggs
3 Tablespoons of sugar
1 Teaspoon of ground cinnamon
2 Teaspoons of baking powder
100 g Oat flour
30 g Wheat flour
50 g Chocolate chips

Cut and wash the pumpkin, removing the inside and setting aside the seeds.
Cook the pumpkin in salted water until soft.
Drain and let cool for 5 minutes.
Blend the pumpkin with eggs, sugar, and cinnamon until smooth.
Mix the oat and wheat flours with the baking powder and incorporate into the batter.
Pour the batter into non-stick muffin molds.
Decorate with chocolate chips and pumpkin seeds.
Bake in a preheated oven at 200 °C for 20 minutes.
Let cool before removing from the molds.

Alergénios - Glúten, ovos.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 730,4 kJ, 174,8 kcal | 5,3 g de lípidos, dos quais 2 g saturados | 26,1 g de hidratos de carbono, dos quais 10,6 g açúcares | 6,9 g de proteínas | 0,7 g de sal.

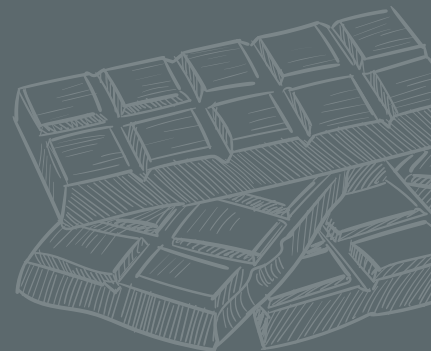
Allergens - Gluten, eggs.

Nutrition facts per 100 g - Energy 730,4 kJ, 174,8 kcal | Total fat 5,3 g, 2 g saturated | Total carbohydrate 26,1 g, 10,6 g sugars | Protein 6,9 g | Salt 0,7 g.





Transformar um clássico da doçaria numa versão mais sustentável é um exemplo de como pequenos gestos podem ter grande impacto, inclusive na cozinha.



Brigadeiro de casca de banana

Banana peel chocolate truffle



Chef Carla
Mónica Moreira



6 porções
6 servings



30 min



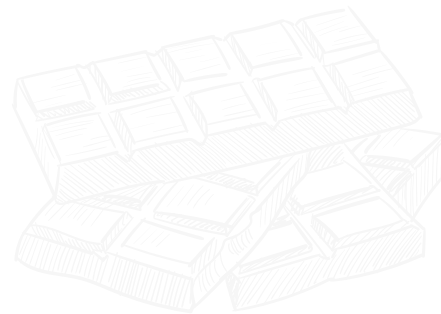
Fácil
Easy

2 Chávenas de leite condensado (480 g)
2 Chávenas de natas (480 g)
6 Colheres de sopa de chocolate em pó 70% cacau
80 g Chocolate negro
2 Bananas com casca
3 Chávenas de chocolate granulado
Óleo q.b.

Picar a banana com casca e colocar num liquidificador.
Adicionar as natas e o chocolate em pó.
Bater até a casca ficar bem triturada e o creme homogéneo.
Picar a tablete de chocolate em pedaços pequenos.
Numa panela em lume médio, juntar o creme batido, o leite condensado e o chocolate picado.
Mexer continuamente até o preparado se soltar do fundo do tacho.
Formar bolinhas com a massa.
Passar as bolinhas por chocolate granulado.
Servir em forminhas ou em prato decorado.

2 Cups of sweetened condensed milk (480 g)
2 Cups of cream (480 g)
6 Tablespoons of 70% cocoa powder
80 g Dark chocolate
2 Bananas with peel
3 Cups of chocolate sprinkles
Oil to taste

Chop the banana with peel and place in a blender.
Add cream and cocoa powder.
Blend until the peel is well processed and the mixture is smooth.
Chop the chocolate bar into small pieces.
In a saucepan over medium heat, combine the blended mixture, condensed milk, and chopped chocolate.
Stir continuously until the mixture pulls away from the bottom of the pan.
Shape the mixture into small balls.
Roll the balls in chocolate sprinkles.
Serve in paper cups or on a decorated plate.



Alergénios - Leite.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 1760,6 kJ, 420,8 kcal | 21,7 g de lípidos, dos quais 6,2 g saturados | 49,8 g de hidratos de carbono, dos quais 31,4 g açúcares | 4,9 g de proteínas | 0,2 g de sal.

Allergens - Milk.

Nutrition facts per 100 g - Energy 1760,6 kJ, 420,8 kcal | Total fat 21,7 g, 6,2 g saturated | Total carbohydrate 49,8 g, 31,4 g sugars | Protein 4,9 g | Salt 0,2 g.



Acrescentar flor de sal no topo do brownie ajuda a realçar o sabor do chocolate e a criar contraste com o doce. Um pequeno detalhe com grande impacto sensorial.



Brownie gourmet de feijão preto com flor de sal e aroma de café

Gourmet black bean brownie
with fleur de sel and coffee aroma



Chef Sandra
Sá Pereira



8-10 porções
8-10 servings



45 min



Diffícil
Hard

3 Ovos
1 Chávena de feijão preto cozido
3 Colheres de óleo de coco
1/4 Chávena de cacau em pó (70% cacau)
1/2 Chávena de açúcar mascavado
2 Colheres de sopa de extrato de baunilha
Flor de sal q.b.
1 Colher de chá de café instantâneo

1/2 Colher de chá de bicarbonato
ou fermento
50 g Nozes picadas
50 g Pepitas de chocolate
3/4 Chávena açúcar em pó
2 Colheres de sobremesa de sumo de limão
Queijo creme q.b.
10 Morangos

Pré-aquecer o forno a 180 °C.
Bater todos os ingredientes no liquidificador, com exceção das nozes e das pepitas de chocolate.
Incorporar dois terços das pepitas e das nozes na massa.
Verter a massa numa forma untada com manteiga e polvilhada com farinha (20x20 cm).
Salpicar com as restantes pepitas e nozes.
Levar ao forno por cerca de 20 a 30 minutos.
Decorar com queijo creme, morangos frescos e algumas pedras de flor de sal.
Servir acompanhado de uma porção de café, ideal para embeber o brownie e deixá-lo mais húmido, se desejar.

3 Eggs
1 Cup of cooked black beans
3 Tablespoons of coconut oil
1/4 Cup of cocoa powder (70% cocoa)
1/2 Cup of brown sugar
2 Tablespoons of vanilla extract
Sea salt to taste
1 Teaspoon of instant coffee

1/2 Teaspoon of baking soda or baking powder
50 g Chopped walnuts
50 g Chocolate chips
3/4 Cup of powdered sugar
2 Teaspoons of lemon juice
Cream cheese to taste
10 Strawberries

Preheat the oven to 180 °C.
Blend all ingredients in a blender, except for the walnuts and the chocolate chips.
Fold two-thirds of the chips and walnuts into the batter.
Pour the batter into a greased and floured baking pan (20x20 cm).
Sprinkle the remaining chips and walnuts on top.
Bake for about 20 to 30 minutes.
Decorate with cream cheese, fresh strawberries, and a few flakes of sea salt.
Serve with a portion of coffee, ideal for soaking the brownie and making it moister, if desired.



Alergénios - Frutos de casca rija, leite, ovos.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 1326,5 kJ, 317,1 kcal | 14,3 g de lípidos, dos quais 7,1 g saturados | 41,6 g de hidratos de carbono, dos quais 34,1 g açúcares | 6,7 g de proteínas | 0,5 g de sal.

Allergens - Nuts, milk, eggs.

Nutrition facts per 100 g - Energy 1326,5 kJ, 317,1 kcal | Total fat 14,3 g, 7,1 g saturated | Total carbohydrate 41,6 g, 34,1 g sugars | Protein 6,7 g | Salt 0,5 g.



Sabia que grande parte da fibra da maçã está na casca?
Ao incluí-la, reforçamos o valor nutricional e criamos contraste de textura numa sobremesa
que surpreende pela simplicidade.



Compota de fruta madura com iogurte natural

Ripe fruit jam with natural yogurt



Chef Fábio André
Rodrigues Silva



4 porções
4 servings



70 min



Fácil
Easy

2 Bananas
2 Maças
10 g Canela
10 ml Mel ou xarope de tâmaras
200 g Iogurte natural

Preparar as frutas

Lavar cuidadosamente as frutas, incluindo as cascas.
Descascar, descaroçar e picar as maçãs e as bananas.
Reservar as cascas.

Fazer a compota

Colocar as frutas picadas numa panela com canela e mel.
Adicionar um pouco de água e cozinhar em lume médio até obter uma compota espessa.
Levar ao frigorífico até arrefecer completamente.

Fazer o crocante de cascas

Cortar as cascas em tiras finas.
Assar no forno a 160 °C durante 10 a 15 minutos, até ficarem crocantes.
Polvilhar com canela antes de assar.

Montar a sobremesa

Servir a compota em camadas alternadas com iogurte natural numa taça.
Finalizar com o crocante de cascas para dar textura.

2 Bananas
2 Apples
10 g Cinnamon
10 ml Honey or date syrup
200 g Natural yogurt

Prepare the fruit

Wash the fruits thoroughly, including the peels.
Peel, core, and chop the apples and bananas.
Reserve the peels.

Make the compote

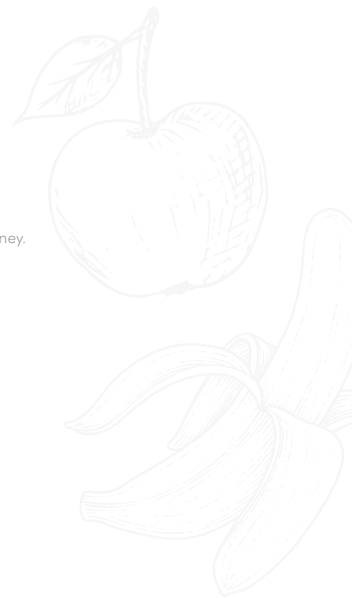
Place the chopped fruit in a saucepan with cinnamon and honey.
Add a little water and cook over medium heat until thick.
Chill in the fridge until completely cooled.

Make the crispy peels

Cut the peels into thin strips.
Bake at 160 °C for 10 to 15 minutes until crispy.
Sprinkle with cinnamon before baking.

Assemble the dessert

Layer the compote with natural yogurt in a glass.
Top with the crispy peels for texture.



Alergénios - Leite.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 372 kJ, 88,9 kcal | 1,5 g de lípidos, dos quais 0,8 g saturados | 13,2 g de hidratos de carbono, dos quais 10,1 g açúcares | 2,4 g de proteínas | 0,2 g de sal.

Allergens - Milk.

Nutrition facts per 100 g - Energy 372 kJ, 88,9 kcal | Total fat 1,5 g, 0,8 g saturated | Total carbohydrate 13,2 g, 10,1 g sugars | Protein 2,4 g | Salt 0,2 g.

Aproveitar a casca do abacaxi para criar a base do bolo é uma forma criativa de reduzir o desperdício e dar novo valor ao que normalmente é descartado. Além disso, ao fervê-la e coá-la, retêm-se compostos como a bromelina, uma enzima com propriedades digestivas, tornando o bolo não só mais sustentável, mas também mais interessante do ponto de vista nutricional.



Piña colada zero waste

Zero waste piña colada



Chef Filipe
Magalhães



10-12 porções
10-12 servings



100 min



Fácil
Easy

1 Abacaxi
1 Limão
400 g Açúcar e manteiga
250 g Farinha com fermento

3 Ovos
150 ml Leite de coco
1 Embalagem de leite condensado
150 ml Óleo

1 Pineapple
1 Lemon
400 g Sugar and butter
250 g Self-raising flour

3 Eggs
150 ml Coconut milk
1 Package sweetened condensed milk
150 ml Oil

Descascar o abacaxi e reservar o miolo.
Ferver a casca em água durante 20 minutos.
Triturar a casca e coar.

Bater os ovos com o açúcar e o óleo, juntando a polpa de abacaxi.
Envolver a farinha.
Levar ao forno a 180 °C por 40 minutos.

Para o creme

Ralar o limão e reservar as raspas.
Cortar o limão em pedaços e ferver durante 10 minutos.
Triturar com açúcar até obter um puré (acrescentar água, se necessário).
Juntar o leite condensado, o leite de coco e as raspas de limão.
Levar ao lume até engrossar.
Glacear o miolo de abacaxi com açúcar e manteiga por 10-15 minutos (opcional).

Peel the pineapple and reserve the core.
Boil the peel in water for 20 minutes.
Blend and strain the peel.
Beat the eggs with sugar and oil, adding the pineapple pulp.
Fold in the flour.
Bake at 180 °C for 40 minutes.

For the cream

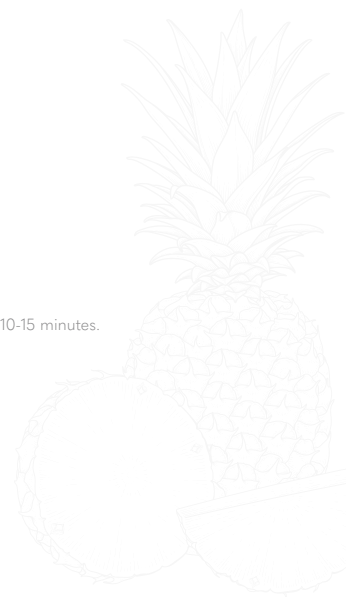
Grate the lemon and reserve the zest.
Cut the lemon into pieces and boil for 10 minutes.
Blend with sugar until a purée forms (add water if needed).
Add condensed milk, coconut milk, and lemon zest.
Cook until thickened.
Optionally, glaze the pineapple core with sugar and butter for 10-15 minutes.

Alergénios - Glúten, leite, ovos.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 1460 kJ, 349 kcal | 21,1 g de lípidos, dos quais 11,8 g saturados | 30,8 g de hidratos de carbono, dos quais 22,4 g açúcares | 4,1 g de proteínas | 0,3 g de sal.

Allergens - Gluten, milk, eggs.

Nutrition facts per 100 g - Energy 1460 kJ, 349 kcal | Total fat 21,1 g, 11,8 g saturated | Total carbohydrate 30,8 g, 22,4 g sugars | Protein 4,1 g | Salt 0,3 g.





Laranja.

Ao ser utilizada por completo,
confere intensidade ao sabor
e uma textura única à massa.

Uma forma deliciosa de valorizar
o que muitas vezes é descartado.



Bolo de laranja zero desperdício

Zero waste orange cake



Chef Suzeta
Franco



4 porções
4 servings



70 min



Médio
Average

1 Laranja inteira
3 Ovos
150 g Açúcar mascavado (pode substituir por mel)
200 g Farinha de trigo
100 ml Óleo de girassol ou azeite
1 Colher de sopa de fermento em pó
Sal q.b.
50 g Castanhas ou nozes picadas

Lavar bem a laranja.
Cortar a laranja em pedaços (com casca e sementes).
Bater no liquidificador até obter uma mistura homogênea.
Bater os ovos com o açúcar até obter um creme fofo.
Adicionar o óleo ou azeite e continuar a bater.
Misturar a pasta de laranja à mistura de ovos e mexer bem.
Peneirar a farinha, o fermento e o sal.
Adicionar os ingredientes secos à mistura líquida, mexendo até formar uma massa uniforme.
Picar nozes ou castanhas e incorporar na massa (opcional).
Untar e enfarinhar uma forma.
Verter a massa e levar ao forno pré-aquecido a 180 °C por 30-40 minutos.

1 Whole orange
3 Eggs
150 g Brown sugar (can be substituted with honey)
200 g Wheat flour
100 ml Sunflower oil or olive oil
1 Tablespoon baking powder
Salt to taste
50 g Chopped chestnuts or walnuts

Wash the orange thoroughly.
Cut the orange into pieces (with peel and seeds).
Blend until smooth.
Beat the eggs with sugar until fluffy.
Add oil or olive oil and continue beating.
Mix the orange purée into the egg mixture and stir well.
Sift the flour, baking powder, and salt.
Add the dry ingredients to the wet mixture, stirring until smooth.
Optionally, add chopped walnuts or chestnuts.
Grease and flour a cake pan.
Pour in the batter and bake at 180 °C for 30-40 minutes.

Alergénios - Frutos de casca rija, glúten, ovos.

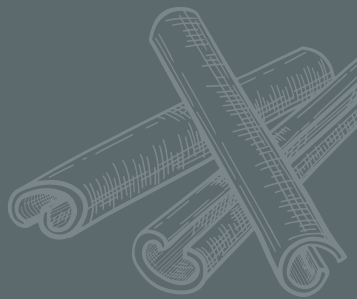
Declaração nutricional por 100 g - Energia 1650 kJ, 394 kcal | 22,6 g de lípidos, dos quais 4,2 g saturados | 38,2 g de hidratos de carbono, dos quais 22,5 g açúcares | 6,9 g de proteínas | 0,2 g de sal.

Allergens - Nuts, gluten, eggs.

Nutrition facts per 100 g - Energy 1650 kJ, 394 kcal | Total fat 22,6 g, 4,2 g saturated | Total carbohydrate 38,2 g, 22,5 g sugars | Protein 6,9 g | Salt 0,2 g.



Muito mais do que aroma, a canela tem propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes. Realça naturalmente a doçura da banana e dá profundidade ao sabor do bolo, tornando-o mais reconfortante sem precisar de tanto açúcar.



Bolo de casca de banana

Banana peel cake



Chef Margarida
Teixeira Silva



10-12 porções
10-12 servings



60 min



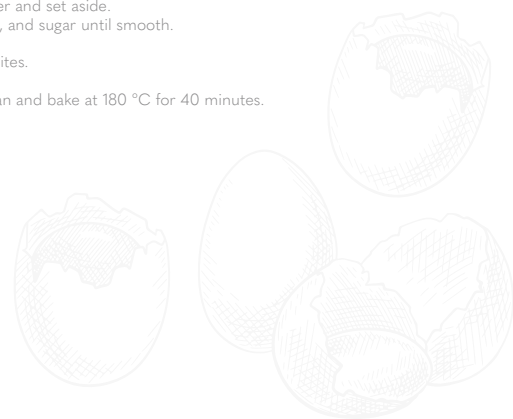
Médio
Average

2 Chávenas de casca de banana maduras
5 Colheres de sopa de óleo de girassol
4 Gemas
2 Chávenas de açúcar
3 Chávenas de farinha com fermento
4 Claras batidas em castelo
Canela em pó q.b.

Bater no liquidificador as cascas da banana com água e reservar.
Na batedeira, bater o óleo, as gemas e o açúcar até a mistura ficar homogênea.
Adicionar as cascas trituradas e a farinha.
Incorporar suavemente as claras batidas em castelo.
Polvilhar com canela.
Despejar a massa numa forma untada e levar ao forno a 180 °C por 40 minutos.

2 Cups ripe banana peels
5 Tablespoons sunflower oil
4 Egg yolks
2 Cups sugar
3 Cups self-raising flour
4 Egg whites, beaten stiff
Ground cinnamon to taste

Blend the banana peels with water and set aside.
In a mixer, beat the oil, egg yolks, and sugar until smooth.
Add the blended peels and flour.
Gently fold in the beaten egg whites.
Sprinkle with cinnamon.
Pour the batter into a greased pan and bake at 180 °C for 40 minutes.



Alergénios - Glúten, ovos.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 1431,3 kJ, 342,1 kcal | 15,6 g de lípidos, dos quais 3,7 g saturados | 47,3 g de hidratos de carbono, dos quais 26,2 g açúcares | 5,2 g de proteínas | 0,4 g de sal.

Allergens - Gluten, eggs.

Nutrition facts per 100 g - Energy 1431,3 kJ, 342,1 kcal | Total fat 15,6 g, 3,7 g saturated | Total carbohydrate 47,3 g, 26,2 g sugars | Protein 5,2 g | Salt 0,4 g.



Sabia que, na Eurest, para garantir a sua segurança, utilizamos apenas ovos líquidos pasteurizados? E que, em todas as nossas receitas, esses ovos são exclusivamente cage-free, assegurando que as galinhas vivem em condições mais dignas e respeitadoras do seu bem-estar? Esta escolha reforça o nosso compromisso com uma alimentação mais ética, consciente e alinhada com os valores da sustentabilidade.



Bolo com casca de banana

Banana peel cake



Área de serviço
da Guarda



10-12 porções
10-12 servings



55 min



Fácil
Easy

6 Ovos

1 Chávena de chá de óleo

2 Chávenas de chá de açúcar

1 Iogurte (sabor banana)

3 Chávenas de chá de farinha com fermento

1 Cálice de vinho do Porto

1 Colher de sobremesa de canela

3 Bananas com casca (maduras)

Nozes q.b.

Lavar bem as bananas e cortar as pontas.

Cortar as bananas (com casca) em pedaços e triturar no liquidificador até obter um creme liso. Reservar.

Pré-aquecer o forno a 180 °C.

Misturar os ovos, o açúcar, o óleo e o iogurte. Bater até obter uma mistura homogênea.

Adicionar as bananas trituradas à mistura anterior e mexer bem.

Juntar a farinha previamente misturada com a canela.

Acrescentar o vinho do Porto e as nozes picadas.

Verter a massa numa forma untada com manteiga.

Levar ao forno por 30 a 35 minutos ou até o palito sair seco.

6 Eggs

1 Cup of oil

2 Cups of sugar

1 Banana-flavored yogurt

3 Cups of self-raising flour

1 Small glass of Port wine

1 Teaspoon of cinnamon

3 Ripe bananas with peel

Walnuts to taste

Wash the bananas well and cut off the ends.

Cut the bananas (with peel) into pieces and blend until smooth. Set aside.

Preheat the oven to 180 °C.

Mix the eggs, sugar, oil, and yogurt. Beat until smooth.

Add the blended bananas to the mixture and stir well.

Add the flour previously mixed with cinnamon.

Add the Port wine and chopped walnuts.

Pour the batter into a greased pan.

Bake for 30 to 35 minutes or until a toothpick comes out clean.

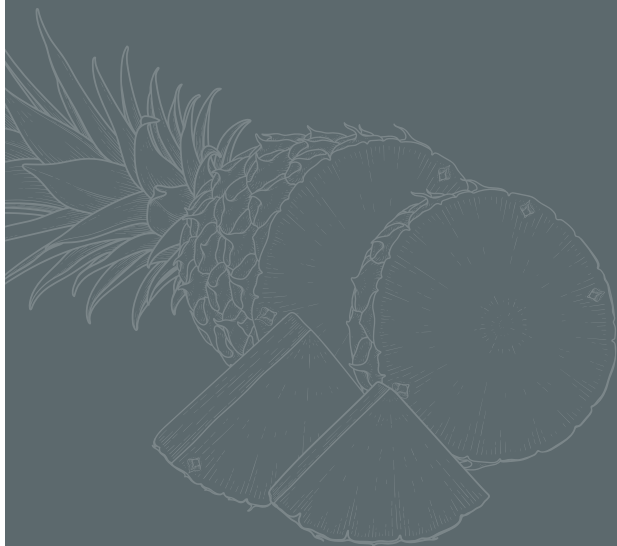
Alergénios - Frutos de casca rija, glúten, leite, ovos, sulfitos.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 1360,2 kJ, 324,9 kcal | 14,8 g de lípidos, dos quais 3,1 g saturados | 40,6 g de hidratos de carbono, dos quais 22,2 g açúcares | 6,5 g de proteínas | 0,3 g de sal.

Allergens - Nuts, gluten, milk, eggs, sulfites.

Nutrition facts per 100 g - Energy 1360,2 kJ, 324,9 kcal | Total fat 14,8 g, 3,1 g saturated | Total carbohydrate 40,6 g, 22,2 g sugars | Protein 6,5 g | Salt 0,3 g.





Mais do que a sua polpa doce e tropical, o abacaxi surpreende pela versatilidade da casca. Ao ser fervida e usada como base líquida do bolo, confere um aroma fresco e ligeiramente cítrico, tornando o resultado final ainda mais especial.



Bolo de casca de abacaxi

Pineapple peel cake



Chef Maria Teresa
Nunes Correia



9-10 porções
9-10 servings



60 min



Fácil
Easy

2 Ovos

1 Colher de sopa de fermento em pó

2 Chávenas de farinha

2 Chávenas de caldo da casca do abacaxi

2 Chávenas de açúcar

Retirar as cascas do abacaxi e ferver com 4 chávenas de água durante 20 minutos.
Reservar o caldo.

Bater as claras em castelo e adicionar as gemas, continuando a bater.

Acrescentar o açúcar e a farinha, misturando sempre.

Adicionar o fermento e uma chávena do caldo das cascas de abacaxi.

Misturar bem até obter uma massa homogênea.

Verter numa forma untada e levar ao forno moderado.

Após cozer, desenformar ainda quente e furar com um garfo.

Regar com o restante da calda de abacaxi.

2 Eggs

1 Tablespoon baking powder

2 Cups flour

2 Cups pineapple peel broth

2 Cups sugar

Boil the pineapple peels with 4 cups of water for 20 minutes. Reserve the broth.

Beat the egg whites until stiff, then add the yolks and continue beating.

Add the sugar and flour, mixing continuously.

Add the baking powder and one cup of the pineapple peel broth.

Mix well until smooth.

Pour into a greased pan and bake at moderate temperature.

After baking, unmold while still warm and poke holes with a fork.

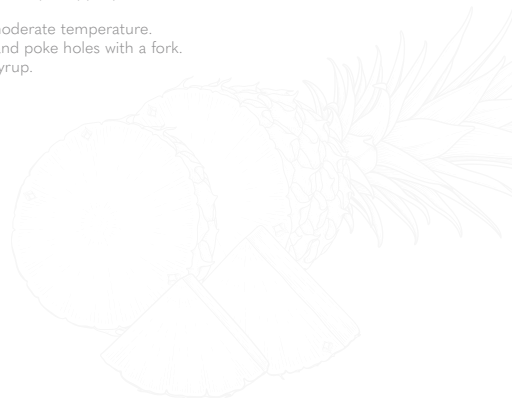
Drizzle with the remaining pineapple syrup.

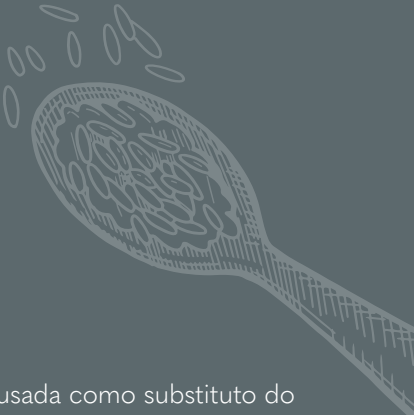
Alergénios - Glúten, ovos.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 1345,6 kJ, 321,6 kcal | 14,5 g de lípidos, dos quais 3,6 g saturados | 45 g de hidratos de carbono, dos quais 24,1 g açúcares | 4,6 g de proteínas | 0,5 g de sal.

Allergens - Gluten, eggs.

Nutrition facts per 100 g - Energy 1345,6 kJ, 321,6 kcal | Total fat 14,5 g, 3,6 g saturated | Total carbohydrate 45 g, 24,1 g sugars | Protein 4,6 g | Salt 0,5 g.





A linhaça, usada como substituto do ovo, é uma fonte vegetal de ômega-3, fibra e proteína. Quando hidratada, forma uma mistura que liga os ingredientes e resulta numa textura semelhante à do ovo, ideal para receitas mais sustentáveis e inclusivas.

Bolo de casca de frutas

Fruit peel cake



Chef Anabela
Midões



10-12 porções
10-12 servings



60 min



Médio
Average

2 Chávenas de cascas (manga, maçã, pêra, banana)
1 Chávena de bebida vegetal
2 Ovos ou substituto de ovo
1,5 Colheres de sopa de creme vegetal
200 g Açúcar amarelo
450 g Farinha de trigo
1 Colher de chá de fermento em pó
Sal q.b.
1 Colher de chá de bicarbonato
1 Colher de chá de vinagre
1 Colher de sopa de linhaça

Bater as cascas de fruta com o creme vegetal num liquidificador. Coar e reservar.
Bater os ovos (ou substituto) com a manteiga vegetal e o açúcar até obter um creme.
Adicionar alternadamente a mistura de cascas com a farinha, fermento, sal, bicarbonato de sódio e vinagre.
Levar ao forno pré-aquecido a 180 °C durante 40 minutos.

Substituto de ovo

Triturar 1 colher de sopa de sementes de linhaça com 3 colheres de sopa de água.
Esta mistura equivale a 1 ovo.

2 Cups of peels (mango, apple, pear, banana)
1 Cup plant-based milk
2 Eggs or egg substitute
1,5 Tablespoons of plant-based butter
200 g Brown sugar
450 g Wheat flour
1 Teaspoon of baking powder
Salt to taste
1 Teaspoon of baking soda
1 Teaspoon of vinegar
1 Tablespoon of flaxseeds

Blend the fruit peels with the plant-based milk in a blender. Strain and set aside.
Beat the eggs (or substitute) with the plant-based butter and sugar until creamy.
Alternately add the peel mixture with the flour, baking powder, salt, baking soda, and vinegar.
Bake in a preheated oven at 180 °C for 40 minutes.

Egg substitute

Blend 1 tablespoon of flaxseeds with 3 tablespoons of water.
This mixture equals to 1 egg.

Alergénios - Glúten, ovos.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 1225,1 kJ, 292,8 kcal | 12,1 g de lípidos, dos quais 2,9 g saturados | 43,5 g de hidratos de carbono, dos quais 21,7 g açúcares | 4,8 g de proteínas | 0,4 g de sal.

Allergens - Gluten, eggs.

Nutrition facts per 100 g - Energy 1225,1 kJ, 292,8 kcal | Total fat 12,1 g, 2,9 g saturated | Total carbohydrate 43,5 g, 21,7 g sugars | Protein 4,8 g | Salt 0,4 g.





O maior engano aqui é pensar que
sobras não fazem um bolo de arrasar.
Esta receita convida a olhar para
os alimentos de forma diferente.
Cada parte tem um potencial, e este
bolo prova que, com criatividade, até
os elementos menos valorizados
podem brilhar à mesa.



Bolo dos enganos

Deception cake



Chef Lúcia
Machado



8-10 porções
8-10 servings



110 min



Médio
Average

4 Cascas de banana
2 Cascas de laranja
2 Colheres de sopa de creme vegetal
2 Chávenas de leite
2 Ovos
2 Chávenas de açúcar
3 Chávenas de farinha trigo
1 Colher de café de fermento

Calda

4 Colheres de sopa de açúcar
Cascas de 2 laranjas

4 Banana peels
2 Orange peels
2 Tablespoons of margarine
2 Cups of milk
2 Eggs
2 Cups of sugar
3 Cups of wheat flour
1 Teaspoon of baking powder

Syrup

4 Tablespoons of sugar
Peels from 2 oranges

Bolo

Bater todos os ingredientes no liquidificador, exceto a farinha e o fermento.
Envolver a farinha e o fermento na massa já homogênea.
Verter a massa para uma forma untada e levar ao forno pré-aquecido a 180 °C por 40 a 50 minutos, ou até o palito sair limpo.

Calda

Cortar as cascas de fruta em pedaços e colocar numa panela com o açúcar e uma chávena de água.
Cozinhar em lume médio por cerca de 40 minutos.
Triturar tudo até obter um creme uniforme. Acrescentar uma chávena de água e levar novamente ao lume até atingir a consistência desejada.
Servir a calda sobre o bolo depois de arrefecer.

Cake

Blend all ingredients except flour and baking powder.
Fold in the flour and baking powder into the smooth batter.
Pour the batter into a greased pan and bake in a preheated oven at 180 °C for 40 to 50 minutes, or until a toothpick comes out clean.

Syrup

Cut the fruit peels into pieces and place in a saucepan with sugar and one cup of water.
Cook over medium heat for about 40 minutes.
Blend everything until smooth. Add another cup of water and return to the heat until the desired consistency is reached.
Pour the syrup over the cake once cooled.

Alergénios - Glúten, leite, ovos.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 890,7 kJ, 212,7 kcal | 3,2 g de lípidos, dos quais 1,2 g saturados | 41,9 g de hidratos de carbono, dos quais 26,4 g açúcares | 4 g de proteínas | 0,1 g de sal.

Allergens - Gluten, milk, eggs.

Nutrition facts per 100 g - Energy 890,7 kJ, 212,7 kcal | Total fat 3,2 g, 1,2 g saturated | Total carbohydrate 41,9 g, 26,4 g sugars | Protein 4 g | Salt 0,1 g.



Com poucos ingredientes e uma preparação descomplicada, esta receita valoriza o essencial. É uma forma de saborear com consciência, sem excessos, aproveitando o que temos à mão.

Pudim de pão

Bread pudding



Chef Alzira
Pereira Silva



6-8 porções
6-8 servings



140 min



Fácil
Easy

2 Ovos inteiros
10 Colheres de sopa de açúcar
2 Pães
1 l Leite meio gordo

Caramelo
100 g Açúcar
2 Colheres de sopa de água

Bater todos os ingredientes com a varinha mágica até obter uma mistura homogênea.
Levar ao lume, mexendo sempre até engrossar.

Para o caramelo, colocar o açúcar e a água numa frigideira ou panela pequena.

Levar ao lume médio, sem mexer.

À medida que aquece, o açúcar começa a dissolver e a ganhar cor.

Quando estiver com um tom dourado âmbar (cor de caramelo), desligar imediatamente o lume.

Verter o caramelo na forma e deitar o preparado sobre ele.

Levar ao frigorífico até solidificar.

2 Whole eggs
10 Tablespoons sugar
2 Bread rolls
1 l Semi-skimmed milk

Caramel
100 g Sugar
2 Tablespoons water

Blend all ingredients with a hand blender until smooth.

Cook over low heat, stirring constantly until thickened.

For the caramel, place the sugar and water in a small pan.

Heat over medium heat without stirring.

As it heats, the sugar will dissolve and begin to color.

When it reaches a golden amber color, immediately remove from heat.

Pour the caramel into the mold and add the pudding mixture.

Refrigerate until set.

Alergénios - Glúten, leite, ovos.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 890,7 kJ, 212,7 kcal | 3,2 g de lípidos, dos quais 1,2 g saturados | 41,9 g de hidratos de carbono, dos quais 26,4 g açúcares | 4 g de proteínas | 0,1 g de sal.

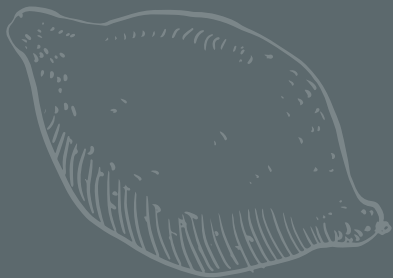
Allergens - Gluten, milk, eggs.

Nutrition facts per 100 g - Energy 890,7 kJ, 212,7 kcal | Total fat 3,2 g, 1,2 g saturated | Total carbohydrate 41,9 g, 26,4 g sugars | Protein 4 g | Salt 0,1 g.





Mais do que uma sobremesa, é uma forma consciente de cozinhar com o que já temos. Uma receita tradicional que nos relembra que desperdício zero também pode ser saboroso.



Pudim de pão reinventado

Bread pudding reinvented



Chef
Melissa Peña



10-12 porções
10-12 servings



70 min



Fácil
Easy

2 l Leite
20 Pães (tipo carcaça)
1 kg Açúcar
500 ml Natas
750 ml Ovo líquido
Raspa de 1 limão
Baunilha líquida q.b.
Canela em pó q.b.
Caramelo q.b.

Ferver o leite.
Retirar do lume e juntar as raspas de limão e o pão cortado em cubos.
Deixar repousar para o pão absorver o leite.
Adicionar as natas, canela, os ovos e a baunilha.
Triturar tudo com a varinha mágica.
Untar uma forma com margarina e caramelo.
Verter o preparado e levar ao forno a 160 °C por 45 minutos.

Alergénios - Glúten, leite, ovos.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 1380 kj, 330 kcal | 18,7 g de lípidos, dos quais 11,5 g saturados | 32,6 g de hidratos de carbono, dos quais 28,2 g açúcares | 7 g de proteínas | 1,2 g de sal.

2 l Milk
20 Bread rolls
1 kg Sugar
500 ml Cream
750 ml Liquid egg
Zest of 1 lemon
Liquid vanilla to taste
Ground cinnamon to taste
Caramel to taste

Boil the milk.
Remove from heat and add lemon zest and cubed bread.
Let sit so the bread absorbs the milk.
Add cream, cinnamon eggs, and vanilla.
Blend everything with a hand blender.
Grease a mold with margarine and caramel.
Pour in the mixture and bake at 160°C for 45 minutes.

Allergens - Gluten, milk, eggs.

Nutrition facts per 100 g - Energy 1380 kj, 330 kcal | Total fat 18,7 g, 11,5 g saturated | Total carbohydrate 32,6 g, 28,2 g sugars | Protein 7 g | Salt 1,2 g.





A aquafaba, a água da cozedura do grão-de-bico ou de outras leguminosas, é uma alternativa vegetal surpreendente que pode substituir ovos ou natas em muitas receitas. Rica em amido e proteínas solúveis, ganha consistência quando batida, sendo ideal para mousses, merengues, panquecas ou bolos. Além de ser uma opção acessível e sem alergénios, ajuda a reduzir o desperdício alimentar, aproveitando um subproduto que normalmente seria descartado. É uma escolha versátil, sustentável e amiga de quem segue uma alimentação vegetariana ou vegan.



Tarte de chocolate vegan com nata de coco

Vegan chocolate pie with coconut cream



Chef Jaime
Fernandes



8-10 porções
8-10 servings



210 min



Difficil
Hard

Base da tarte

200 g Amêndoa torrada
200 g Tâmaras sem caroço
20 g Cacau em pó

Recheio

800 g Grão
200 ml Aquafaba
400 g Chocolate negro 53%

Nata de coco

40 g Mel
400 ml Leite de coco
refrigerado

Crust

200 g Roasted almonds
200 g Pitted dates
20 g Cocoa powder

Filling

800 g Chickpeas
200 ml Aquafaba (chickpea water)
400 g 53% dark chocolate

Coconut cream

40 g Honey
400 ml Chilled coconut milk

Para a base

Processar todos os ingredientes da base até formar uma massa.
Forrar uma tarteira de fundo amovível com essa massa.
Levar ao frigorífico para refrigerar.

Para o recheio

Derreter o chocolate em banho-maria.
No processador, triturar o grão com a aquafaba até formar um puré.
Juntar o chocolate derretido e misturar até obter um creme homogêneo.
Verter para a base da tarte e refrigerar por 3 horas.

Para a nata de coco

Bater a parte sólida do leite de coco com mel até obter consistência de chantilly.
Servir uma fatia generosa da tarte com uma colher de nata de coco por cima.

For the crust

Blend all crust ingredients until a dough forms.
Press the dough into a removable-bottom tart pan.
Refrigerate to chill.

For the filling

Melt the chocolate in a double boiler.
In a food processor, blend the chickpeas with aquafaba until smooth.
Add the melted chocolate and mix until creamy.
Pour into the tart base and refrigerate for 3 hours.

For the coconut cream

Whip the solid part of the chilled coconut milk with honey until it reaches whipped cream consistency.
Serve a generous slice of tart with a spoonful of coconut cream on top.



Alergénios - Frutos de casca rija, leite.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 1180 kJ, 282 kcal | 18,9 g de lípidos, dos quais 10,3 g saturados | 21,5 g de hidratos de carbono, dos quais 15,7 g açúcares | 6,3 g de proteínas | 0,1 g de sal.

Allergens - Nuts, milk.

Nutrition facts per 100 g - Energy 1180 kJ, 282 kcal | Total fat 18,9 g, 10,3 g saturated | Total carbohydrate 21,5 g, 15,7 g sugars | Protein 6,3 g | Salt 0,1 g.

[illegible]

chefs finalistas

EURESTCHEF 2025



Na Eurest, celebramos os nossos Chefs todos os dias.

A iniciativa internacional **Chef Appreciation Week**, promovida anualmente pela **Compass Group**, inspira-nos a reconhecer o talento, a criatividade e a dedicação destes profissionais.

Neste livro, essa valorização ganha forma permanente: destacamos todos os nossos Chefs de cozinha que, através do seu saber e da sua paixão, transformam ingredientes em grandes sabores sem desperdício e dão vida ao nosso compromisso com a sustentabilidade.

CHEF

APPRECIATION WEEK

#chefappreciationweek





Ana Catarina Cardoso

CM Oliveira do Bairro - EB Frei Gil

Sou Chef de cozinha há sete anos e tenho dedicado a minha experiência ao setor escolar, onde acredito que a alimentação desempenha um papel fundamental no crescimento e bem-estar das crianças.

A paixão pela gastronomia acompanha-me desde sempre. O gosto por descobrir e experimentar novos sabores levou-me a frequentar um curso profissional de cozinha e serviço de mesa. Quando surgiu a oportunidade de colocar em prática tudo o que aprendi, abracei o desafio com entusiasmo.

Adoro confeccionar doces, tenho um fascínio natural pela cozinha italiana, especialmente pizzas e lasanhas, mas é nos pratos tradicionais portugueses que encontro verdadeira inspiração — o cozido à portuguesa e a carne de porco à alentejana são alguns dos meus preferidos.

No dia a dia, esforço-me por reduzir ao máximo o desperdício alimentar e o impacto ambiental da nossa alimentação. Em casa, faço compostagem, crio animais e cultivo vegetais de forma biológica. No trabalho, aproveito os legumes de forma integral em sopas e molhos, e quando a fruta está muito madura, transformo-a em opções deliciosas como fruta assada ou cozida. Cada pequeno gesto conta, e acredito que a cozinha também é um espaço para cuidar do planeta.



Carla Mónica Moreira

Colégio Novo de Gaia

A pastelaria entrou na minha vida há cerca de três anos, mas o amor pela cozinha nasceu muito antes disso. Guardo com carinho as memórias de infância a cozinhar ao lado da minha avó, momentos que despertaram em mim um gosto profundo pela gastronomia e pelo cuidado que ela exige.

Adoro criar todo o tipo de sobremesas, desde as mais simples, como uma mousse de bolachas de chocolate, até bolos de aniversário personalizados que celebram ocasiões especiais. Cada receita é uma oportunidade para inovar, surpreender e adoçar o dia de alguém.

No meu quotidiano, tento sempre transformar o desperdício em sabor. Frutas muito maduras, pão do dia anterior, cascas e talos são frequentemente os protagonistas de sobremesas deliciosas. Além disso, ajusto sempre as porções ao número de pessoas, porque cozinhar com rigor e consciência também faz parte do meu ofício.



Filipe Magalhães

The Tower

Desde pequeno que o mundo da cozinha me fascinava. As memórias de infância estão recheadas de aromas, curiosidade e uma vontade instintiva de aprender. Ainda assim, foi só aos 25 anos que decidi transformar essa paixão em profissão, ao ingressar no curso de Gestão e Produção de Cozinha e Pastelaria.

Hoje sou Chef de cozinha há 3 anos e não há um só dia em que não me desafie a criar mais e melhor. O que mais me motiva são os pratos que exigem técnica, rigor e criatividade. Risottos, bacalhau em versões reinventadas, Beef Wellington ou sushi são alguns dos meus favoritos. Quanto maior o desafio, maior o prazer em superá-lo.

Adoro dar um toque pessoal a pratos tradicionais, cruzando inovação com respeito pelas raízes. E acredito profundamente numa cozinha consciente, onde nada se perde e tudo se transforma. Cozinhar com o mínimo indispensável, aproveitar ao máximo os ingredientes e dar nova vida ao que poderia ser desperdiçado é a essência que procuro levar a cada prato.



Lucinda Barradas

Efacec Maia

Sou Chef de cozinha há 14 anos, mas o amor pela gastronomia começou muito antes, na cozinha da minha mãe. Foi com ela que aprendi os primeiros segredos, os gestos simples que transformam ingredientes em afeto. Cozinhar, desde cedo, tornou-se para mim uma forma de cuidar dos outros, de partilhar e de celebrar.

Tenho uma paixão especial pela cozinha tradicional portuguesa. Pratos como bacalhau com broa, arroz de pato, cabrito assado ou as nossas feijoadas são, para mim, mais do que receitas são memórias vivas que se renovam em cada refeição. Gosto da honestidade dos ingredientes e da profundidade de sabor que nasce da sua simplicidade. Cozinhar é, para mim, uma forma de manter a tradição e de reunir pessoas à volta da mesa.

No dia a dia, pratico uma cozinha consciente, onde o desperdício é evitado e cada ingrediente é valorizado. Aproveito ao máximo legumes e hortícolas, muitas vezes utilizando-os com casca, sempre que possível. São pequenos gestos que refletem um grande compromisso com a sustentabilidade e com uma alimentação mais responsável.



Maria Carolina Pereira

Pec Nordeste

O meu percurso na gastronomia começou em 1993, quando tive a oportunidade de trabalhar lado a lado com Chefs de cozinha que me inspiraram profundamente.

Cresci numa família numerosa — sou a mais nova de 13 irmãos — e foi com naturalidade que assumi o papel de preparar as refeições para todos. Entre tachos e panelas, nasceu uma paixão genuína pela cozinha, que me acompanha até hoje.

Tenho um carinho especial pela cozinha tradicional portuguesa, que gosto de preservar mas também de reinventar. Sinto particular prazer em confeccionar pratos como bacalhau com natas, tortilha de legumes, rojões de soja à portuguesa, tripas à moda do Porto ou uma vitela assada no tacho, sempre com o cuidado de respeitar o sabor, a origem e a memória que cada receita transporta.

A sustentabilidade é parte integrante do meu dia a dia na cozinha. Procuo manter um stock ajustado às necessidades reais, controlo rigorosamente as validade e armazeno bem os ingredientes para evitar perdas. Aproveito integralmente os alimentos, desde os talos dos legumes até ao pão do dia anterior, que transformo em sobremesas ou pratos reconfortantes. Também dou nova vida às frutas maduras, usando-as em saladas, compotas e sobremesas. Acredito que cozinhar com consciência é uma forma de cuidar das Pessoas e do Planeta.



Maria Rita Conceição

Nestlé

Apesar de não ser Chef de cozinha, exerço com orgulho a função de cozinheira há cerca de um ano e meio. A paixão pela cozinha acompanha-me desde cedo, sempre vi nos ingredientes uma oportunidade, mesmo quando eram apenas sobras.

Gosto de transformar o que sobra em algo novo e delicioso, numa verdadeira arte de reinvenção.

Adoro preparar pratos que reconfortam e enchem a mesa de sabor, como o bacalhau com natas ou um bom arroz de pato. São receitas que me desafiam e me trazem prazer em cada etapa da confeção.

O desperdício zero é uma filosofia que levo a sério. Acredito que quase tudo pode ser aproveitado: das cascas de legumes que se transformam em caldos saborosos até aos pequenos restos que ganham nova vida noutras receitas. Cozinhar com consciência é, para mim, um dever e um gesto de respeito pelos alimentos e por quem os consome.



Marta Correia

STET

Há quatro anos que visto a jaleca com orgulho, mas o gosto pela cozinha acompanha-me desde sempre. Foi a minha mãe, também ela Chef de cozinha na Eurest, quem me transmitiu esta paixão. Cresci entre tachos e aromas, e desde então, a cozinha tornou-se muito mais do que um ofício: é uma forma de expressão e de ligação às minhas raízes.

Tenho um carinho especial pelos pratos típicos portugueses — feijoadas, arroz malandrinho, cozido à portuguesa — receitas que contam histórias e enchem a mesa de partilha. A salsa é a minha erva de eleição, pela frescura que dá e pelo sabor que eleva qualquer prato.

No meu dia a dia, faço questão de dar o melhor de mim na cozinha, não só pelo sabor, mas também pelo compromisso com o aproveitamento total dos alimentos. Dou nova vida às cascas dos legumes, transformo o pão em pudins, rabanadas ou tostinhas, e respeito sempre as captações.

Porque cozinhar bem é também cozinhar com consciência.



Ricardo Sousa

Sonae The Factory

Há sete anos que exerço funções como Chef de cozinha, mas o meu percurso começou muito antes, com a responsabilidade de liderar cozinhas sempre que era necessário substituir um colega. Foi nessas ocasiões que comecei a aprimorar a técnica, a ganhar confiança e a desenvolver um verdadeiro espírito de liderança. A paixão cresceu com os desafios e, naturalmente, abracei este caminho com dedicação.

Sou particularmente apaixonado por pratos clássicos da nossa gastronomia. Gosto de cozinhar arroz de marisco, bacalhau com natas ou um bom Bacalhau à Brás, receitas que têm tanto de tradição como de conforto, e que me desafiam a encontrar o equilíbrio perfeito entre sabor e textura.

No dia a dia, faço questão de trabalhar com a minha Equipa no reaproveitamento de alimentos. Acreditamos que quase tudo pode ter uma nova vida na cozinha e, por isso, temos o cuidado de evitar desperdícios, reinventando ingredientes e integrando-os nas refeições de forma criativa e saborosa. Porque cozinhar bem também é saber respeitar o que temos.



Sandra Novais

EB Padre Joaquim Flores

A minha história na cozinha começou há 16 anos, num espaço de refeição do segmento educação. Comecei como ajudante, mas foi ao assumir a responsabilidade de Chef que descobri, de forma ainda mais intensa, o prazer de cozinhar. Desde então, este caminho tem sido feito com dedicação, criatividade e muito amor pelos sabores que servimos todos os dias.

Adoro inventar, experimentar e transformar ingredientes em pratos que trazem conforto e alegria como a feijoada, um dos meus preferidos, e que é sempre um sucesso junto da criança.

No dia a dia, o combate ao desperdício é uma missão que levo muito a sério. Na nossa cozinha, aproveita-se tudo ou quase tudo, porque acreditamos que cada gesto conta na construção de um planeta mais sustentável. Cozinhar, para mim, é também cuidar do futuro.



Sandra Sá Pereira

EB Augusto Lessa

Embora não seja Chef de profissão, a cozinha sempre fez parte do meu percurso de forma apaixonada e intuitiva. Gosto de explorar sabores, criar combinações únicas e desenvolver receitas com identidade própria. Este brownie é o reflexo dessa paixão: uma fusão entre o rigor da gestão e a liberdade criativa da gastronomia. A cozinha entrou na minha vida de forma natural, como uma extensão do prazer de cuidar dos outros e surpreender quem mais gosto. Nos últimos anos, esse interesse transformou-se num verdadeiro compromisso com uma alimentação mais saudável, saborosa e equilibrada, sem nunca abdicar da criatividade.

Adoro criar pratos práticos, nutritivos e cheios de cor, como saladas vibrantes ou sobremesas feitas com farinhas alternativas, sem açúcares refinados e com gorduras saudáveis. O meu foco está sempre no sabor autêntico dos ingredientes e no prazer de comer bem, de forma consciente.

Como gestora, a sustentabilidade está no centro do meu dia a dia. Mais do que uma escolha, vejo estas práticas como um compromisso com o planeta e com uma cozinha que respeita os recursos que temos.



Soraia Teixeira

Sonae The Factory

Embora não seja Chef de cozinha de formação, o gosto por desafios e a paixão pela gastronomia sempre fizeram parte do meu percurso. Gosto de inovar, de experimentar combinações inesperadas e de explorar novas texturas, sobretudo em sopas, sejam quentes ou frias, onde encontro um mundo de possibilidades criativas.

O combate ao desperdício alimentar é uma prática que levo muito a sério, tanto no trabalho como em casa. No restaurante onde trabalho, o foco na eficiência permite-nos reduzir ao máximo os excessos. Em casa, sigo os mesmos princípios, reaproveitando cascas e talos de legumes e frutas para criar receitas saborosas e sustentáveis. Porque, para mim, cozinhar bem é também cozinhar com consciência.



Teresa Pisco

Palbit

A minha ligação à cozinha começou cedo, mas foi em setembro de 2022 que decidi abraçar este caminho de forma profissional. Desde então, a paixão que já existia ganhou ainda mais força. A criatividade sempre me acompanhou, sobretudo na criação de pratos vegetarianos, onde encontro liberdade para experimentar, combinar sabores e explorar novos caminhos.

Embora goste mais de preparar pratos salgados, não tenho uma preferência rígida em termos de pratos preferidos. O que realmente me inspira é a possibilidade de criar algo novo, de surpreender através de uma combinação inusitada de temperos ou ingredientes. No local onde trabalho, tenho a autonomia para inovar, e ver os clientes apreciarem essas criações é, para mim, uma fonte constante de motivação.

Acredito que a redução do desperdício alimentar começa logo que “acendemos o lume”. Sou rigorosa com as quantidades que confeciono e procuro aproveitar ao máximo cada ingrediente. A casca da curgete, o tomate maduro que já não serve para salada, ou até o pão que sobra na linha, transformam-se em molhos, crumbles ou pratos recheados cheios de sabor. Para mim, os pratos vegetarianos são um terreno fértil onde a criatividade e a sustentabilidade caminham lado a lado.

indice

index



Prefácio

Preface

Para começar/ To start

Gaspacho de fruta

Fruit gazpacho

Frescura de alface com croutons

Lettuce freshness with croutons

Aperitivo de batata salgada

Salty potato appetizer

2 ll's (sopa de legumes e leguminosas)

2 ll's (legumes and leguminous soup)

Da terra/ From the earth

Alagadinhos em manto verde

Swampy in a green mantle

Grãoemelete com arroz de casca de cebola

Chickpea omelet with onion peel rice

Crumble de legumes com batata doce em palito

Vegetable crumble with sweet potato sticks

Lasanha de casca de abóbora desconstruída

Deconstructed pumpkin peel lasagna

Folhado de casca de banana com curgete e maçã

Banana peel puff pastry with zucchini and apple

Chips de cascas e sementes

Peel and seed chips

Bolinho de casca de batata

Potato peel fritter

Bolinhos de talos e folhas de couve

Cabbage stalk and leaf fritters

Bolinhos de arroz

Round rice fritters

4

5

6

8

8

10

10

12

12

14

14

16

18

18

20

20

22

22

24

24

26

26

28

28

30

30

32

32

34

34

Pataniscas de talos

Stalk fritters

Pataniscas de arroz

Rice fritters

Pataniscas nutritivas

Nutritious fritters

Pastéis de grão e tomate

Chickpea and tomato pastries

Tiborna de casca de banana com pesto de aproveitamentos

Banana peel toast with leftover pesto

Panados de casca de banana

Breaded banana peel

Carne de casca de banana

Banana peel meat

Bolonhesa de curgete com talos e cascas

Zucchini bolognese with stalks and peels

Risotto de legumes

Vegetable risotto

Quiche de batata

Potato quiche

Torta de sobras e casca de abóbora

Leftover and pumpkin peel roll

Torta de arroz com chips de batata doce

Rice roll with sweet potato chips

Batata francesa recheada com seitan, casca de abóbora e queijo parmesão

French potato stuffed with seitan, pumpkin peel and parmesan cheese

Canoa de curgete recheadas com aproveitamentos de arroz e casquinha de abóbora assada

Stuffed zucchini canoe with leftover rice and roasted pumpkin peel

Pão recheado com abóbora e curgete com casca

Bread stuffed with pumpkin and unpeeled zucchini

36

36

38

38

40

40

42

42

44

44

46

46

48

48

50

50

52

52

54

54

56

56

58

58

60

60

62

62

64

64

Açorda de espargos fingidos com croutons panados	66	Brigadeiro de casca de banana	96
Bread soup with asparagus and breaded croutons	66	Banana peel chocolate truffle	96
Açorda de abóbora e curgete com casca e pimento	68	Brownie gourmet de feijão preto com flor de sal e aroma de café	98
Pumpkin and zucchini bread soup with pepper	68	Gourmet black bean brownie with fleur de sel and coffee aroma	98
Do mar/ From the sea	70	Compota de fruta madura com iogurte natural	100
Empadão de pão com peixe	72	Ripe fruit jam with natural yogurt	100
Bread pie with fish	72	Piña colada zero waste	102
Pudim de peixe	74	Zero waste piña colada	102
Fish pudding	74	Bolo de laranja zero desperdício	104
Esparguete de curgete e cenoura com molho pesto, atum e tomate cherry salteado	76	Zero waste orange cake	104
Zucchini and carrot spaghetti with pesto sauce, tuna and sautéed cherry tomatoes	76	Bolo de casca de banana	106
		Banana peel cake	106
		Bolo com casca de banana	108
		Banana peel cake	108
Da quinta/ From the farm	78	Bolo de casca de abacaxi	110
Arepas de açafrão com um toque doce e tropical (recheio de frango, curry e manga)	80	Pineapple peel cake	110
Saffron arepas with a sweet tropical touch (chicken, curry and mango filling)	80	Bolo de casca de frutas	112
Crepes de cascas de beterraba com frango, molho de iogurte e legumes com casca assados	82	Fruit peel cake	112
Beet peel crepes with chicken, yogurt sauce and roasted unpeeled vegetables	82	Bolo dos enganos	114
Sublime de tapioca: uma delícia sem desperdício	84	Deception cake	114
Tapioca sublime: a delight without waste	84	Pudim de pão	116
Risotto de cogumelos e beterraba com salsicha de frango	86	Bread pudding	116
Mushroom and beet risotto with chicken sausage	86	Pudim de pão reinventado	118
Frango assado com ervas e arroz aromático de legumes	88	Bread pudding reinvented	118
Roast chicken with herbs and aromatic vegetable rice	88	Tarte de chocolate vegan com nata de coco	120
Tiras de porco em arco íris com arroz	90	Vegan chocolate pie with coconut cream	120
Rainbow pork strips with rice	90	Chefs finalistas EURESTCHEF 2025	122
Para finalizar/ To finish	92		
Mordidinhas de abóbora com pepitas	94		
Pumpkin bites with chocolate chips	94		

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

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








Eurest

Performance
People
Purpose