

*Já reparaste na quantidade de alimentos que
deitamos todos os dias para o lixo?*

O que fica na travessa e não chega para uma refeição, o que sobra quando arranjam os legumes ou o que vamos deixando no frigorífico porque não nos apetece. A isto chama-se desperdício alimentar e é um problema económico, social e ambiental a que a União Europeia dedica especial atenção em 2014 com um conjunto de iniciativas a que se associa esta publicação. Para te ajudar a ti e aos teus pais a combater este problema criámos este livro de receitas com todas aquelas coisas que achamos já não servem para nada.

*Aceitas o desafio? Reaproveitar pode ser
divertido e delicioso, experimenta!*

Edição ADRAL – Agência de Desenvolvimento Regional do Alentejo / Centro Europe Direct Alentejo Central e Litoral, Rua Intermédia do PITE, lote 4 e 6, 7005-513 Évora, Tel: +351 266 769 159 E-mail: europedirect@adral.pt, www.europedirect.adral.pt, © União Europeia, 2014

Título Chef por um Dia - Juntar, temperar e reaproveitar!

Autores Ricardo Costa e Giorgio Damasio (receitas), Marie (ilustração)

Projeto Gráfico Caminho das Palavras, Lda, Tel: (+351) 925 663 672, editora@caminhodaspalavras.com, www.caminhodaspalavras.com

Depósito legal

Tiragem 500 exemplares

A informação contida nesta publicação vincula exclusivamente o autor, não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita. Projeto financiado com o apoio da Comissão Europeia.



CHEF

POR UM DIA

JUNTAR, TEMPERAR E REAPROVEITAR!

ADRAL – Agência de Desenvolvimento Regional do Alentejo /
Centro Europe Direct Alentejo Central e Litoral

CONFEÇÃO

Num tacho, coloca o leite, a manteiga, 1 colher de açúcar e a raspa de uma lima. Deixa que estes ingredientes comecem a ferver e depois coloca o arroz. Mexe o arroz durante uns segundos e passa-o para uma tigela para arrefecer.

Bate as gemas com o açúcar que sobrou e, depois, junta esta mistura ao arroz. Bate as claras em castelo e junta-as ao arroz. Barra 4 formas de alumínio com manteiga e pão ralado e enche-as com o teu arroz.

Deixa as tartes cozerem em forno quente a 170° durante 18/20 minutos, até ficarem com uma ligeira crosta dourada. Serve as tartes mornas ou frias, acompanhadas com batido de leite e fruta (pera, morango, banana ou manga).

VANTAGENS DA RECEITA: Esta receita tem um leve perfume a lima, mas esta pode ser substituída por canela ou baunilha. Estes aromas não acrescentam açúcar nem calorias e tornam o lanche mais apelativo.

SEGREDO DA RECEITA: Esta receita é feita com arroz *arborio*. Este arroz adotou o nome da cidade de Arborio, localizada no norte de Itália, e usa-se sobretudo na confeção de risotos, pois liberta mais amido na cozedura, o que lhe dá um sabor especial e uma textura cremosa. O grão é mais curto do que o do arroz comum e o seu valor calórico e nutricional muito semelhante.

INGREDIENTES

(para 4 crianças)

200 g de arroz branco *arborio* que tiver sobrado de outra refeição (temperado apenas com sal)

50 g de manteiga

2 ovos inteiros

3/4 l de leite meio gordo

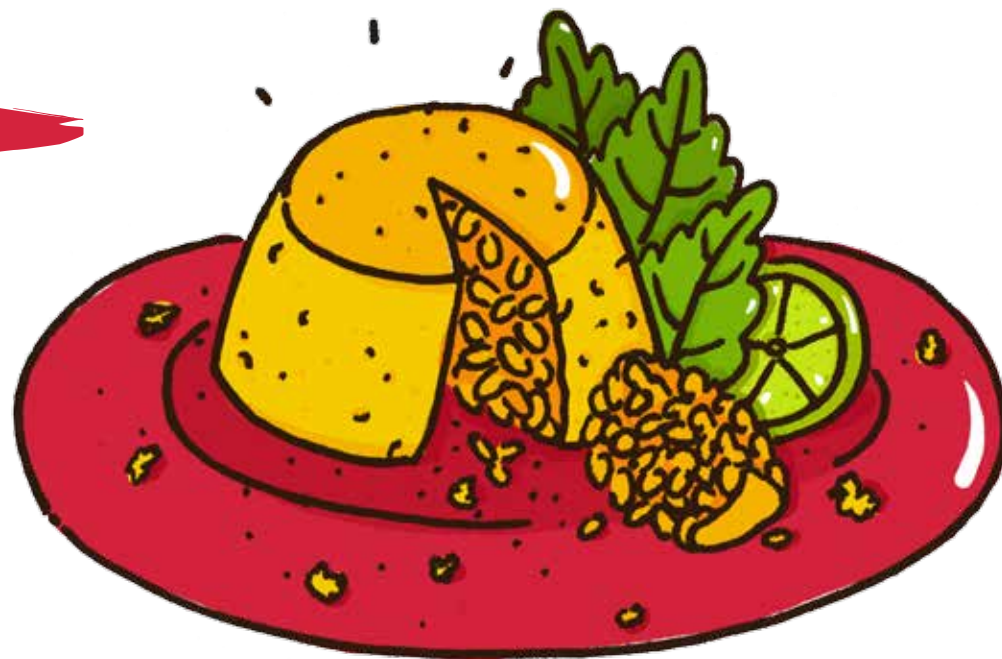
1 chávena de chá de açúcar

1 lima

Pão ralado q.b.

Tarte de Arroz

PERFUMADA COM LIMA



CONFEÇÃO

MAIONESE DE AZEITE: Num copo alto de plástico, coloca todos os ingredientes da maionese, exceto o azeite. Com a ajuda da varinha mágica, mistura-os rapidamente fazendo movimentos verticais. Sem desligar a varinha mágica, adiciona o azeite em fio. Em poucos segundos, a mistura começa a ficar espessa e está pronta.

SANDUÍCHE: Numa frigideira com azeite, coloca três fatias de pão e deixa-as ganhar cor. Coze o ovo durante 8 minutos em muita água. Escolhe e lava bem as alfaces. Frita o bacon até que fique crocante.

MONTAGEM DA SANDUÍCHE: Desfaz o peito de frango em lascas e corta o ovo às rodelas. Depois mistura estes ingredientes com a maionese. Coloca metade de todos os ingredientes em cima de uma das fatias e sobrepõe com outra fatia. Depois, coloca os restantes ingredientes e finaliza com a terceira fatia. Corta a tosta em triângulos e prende-os com um palito. Serve com alfaces mistas.

VANTAGEM DA RECEITA: Nesta receita podem ser utilizados diferentes tipos de legumes. Ao utilizar azeite, na confeção da maionese em vez do tradicional óleo de girassol, estamos a beneficiar a nossa saúde, reduzindo os níveis de colesterol. Os óleos vegetais saturados, como o óleo de girassol, necessitam de ser refinados antes do consumo, provocando alterações na sua composição original. O azeite, pelo contrário, é uma gordura insaturada, ou seja, é obtido a partir de processos mecânicos e físicos que não provocam alterações na composição. Para além disso, é uma fonte de outros compostos benéficos para a saúde, como, por exemplo, a vitamina E.

INGREDIENTES

(para 2 crianças)

3 fatias de pão (exceto de forma)

2 fatias de queijo (que tenhas no frigorífico)

3 fatias de fiambre de peru ou frango

1 ovo cozido | 1 alface | **1 tomate** | 4 fatias de bacon frito

1 peito de frango assado sem pele (que tenha sobrado de outra refeição) | **1 dl de maionese de azeite**

Maionese de azeite:

3 gemas de ovo | **1/2 colher de chá de mostarda**

2 colheres de sopa de sumo de limão

1 colher de sopa de vinagre | 1 pitada de sal

3/4 de 1 copo de azeite virgem extra

minissanduíche

DE FRANGO ASSADO



CONFEÇÃO

Junta os ingredientes da maionese num copo alto e tritura-os com a varinha mágica.

Torra ligeiramente o pão e barra cada fatia com um pouco do molho. Depois, coloca, de forma alternada, os ingredientes fatiados e corta a sanduíche em triângulos, os quais deves segurar com a ajuda de palitos.

Acompanha com sumo de fruta natural, de acordo com as frutas que tenhas em casa.

VANTAGENS DA RECEITA: A falsa maionese contribui apenas com cerca de 90 kcal por porção, enquanto a “verdadeira” maionese, ainda que caseira, pode contribuir com cerca de 200-300 kcal por porção: 2-3 vezes mais energia! Esta falsa maionese é ainda vantajosa a nível nutricional, pois possui iogurte e requeijão, sendo, assim, fonte de vitaminas e minerais que fortalecerão os ossos e os dentes. Se optarmos por pão de mistura ou integral, que é feito com farinhas menos refinadas e possui mais fibra, magnésio e vitamina B1, favorecemos o trânsito intestinal e, uma vez que a fibra promove a saciedade e atrasa o processo digestivo e a absorção de açúcar, prevenimos a obesidade e a diabetes.

CURIOSIDADE: A Sanduíche Club é tradicionalmente feita com carne de aves, mas para se reaproveitar o que há em casa, decidimos adaptar a receita. O sabor varia de umas vezes para as outras e não se desperdiça nada.

INGREDIENTES

(para 2 crianças)

12 fatias de pão integral ou de centeio
(que já esteja um pouco duro)

2 tomates | 8 folhas de alface | **2 ovos cozidos**

4 fatias de lombo de porco assado (também pode ser peru assado, frango grelhado, etc.) | **4 fatias de queijo flamengo**

Maionese de azeite:

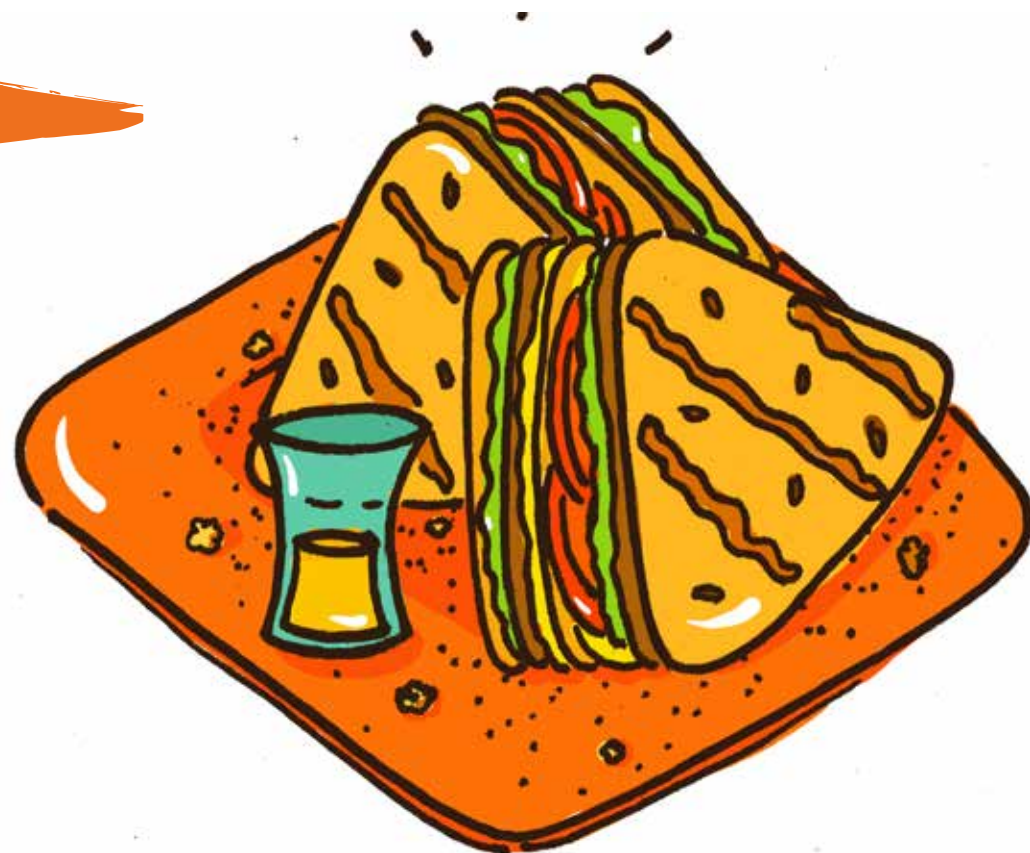
100 g de requeijão | **1 iogurte natural** | 1/2 limão

Folhas de salsa q.b. | 2 colheres de azeite virgem extra

Pimenta q.b. | Sal q.b.

SANDUÍCHE CLUB ALENTEJANA

COM FALSA MAIONESE



CONFEÇÃO

Divide cada banana em dois e depois corta cada metade longitudinalmente (no sentido do comprimento). Vira as partes planas para baixo. Polvilha-as com açúcar e passa-as rapidamente numa frigideira antiaderente quente, até o açúcar derreter e ficar com aspeto de caramelo. Coloca cada pedaço de banana em cima de um biscoito ou de uma bolacha e, depois, cobre-os com os cereais.

Põe os quadradinhos de chocolate num recipiente próprio e coloca-os durante 20 a 30 segundos no micro-ondas. Deita 1 colher de sobremesa de chocolate em cima de cada barrita.

Acompanha com iogurte de baunilha ou de outro aroma que tenhas em casa.

VANTAGENS DA RECEITA: Esta barrita pode confeccionar-se de diferentes modos, porque podemos utilizar diferentes cereais e fruta e também porque é possível adicionarmos outros ingredientes, tais como frutos secos (nozes, avelãs, amêndoas e outros). Esta receita tem ainda uma outra vantagem: podemos levar as barritas para qualquer lado, se as deixarmos arrefecer.

DICA: A barrita pode ser feita com diferentes tipos de cereais. Aconselha-se o uso de cereais mais simples, como cereais de milho ou de trigo tostados. Estes, comparativamente aos que são chamados cereais *light*, possuem menor quantidade de açúcar e maior quantidade de amido e, por isso, dão-nos uma sensação de maior saciedade.

INGREDIENTES

(para 2 crianças)

4 quadradinhos de chocolate
(de leite, branco ou negro)

100 g de cereais de milho

2 bananas (com a casca já
castanha)

**8 biscoitos ou bolachas
integrais/tostadas
ou Maria**

BARRITA DE CEREAIS

COM BANANA, CHOCOLATE E IOGURTE



CONFEÇÃO

Descasca e corta as bananas em pedaços com 4 ou 5 cm. Com o descaroçador de frutas retira de um lado 1/4 da polpa.

Esmigalha as bolachas, esmaga a polpa de banana e junta o sumo de laranja.

Enche as bananas com a mistura que fizeste e polvilha-as com o açúcar.

Passa as bananas rapidamente numa frigideira antiaderente quente até o açúcar derreter e ganhar aspeto semelhante ao do caramelo.

Acompanha com sumo de laranja natural.

VANTAGENS: Esta receita possui laranja e, por isso, destaca-se por ser rica em vitamina C. Esta vitamina tem um efeito antioxidante e é especialmente importante para a saúde dos nossos pulmões.

DICAS: Ao usar uma frigideira antiaderente, não é necessário adicionar gordura. Se fritássemos a banana, estaríamos automaticamente a garantir uma refeição com mais gordura e calorias. Por isso, devemos evitar ao máximo este método de confeção. Os fritos devem fazer-se com pouca frequência e, quando se fazem, é importante recorrer a óleos vegetais insaturados, como o azeite.

INGREDIENTES

(para 4 crianças)

4 bananas maduras

1 laranja madura

120 g de bolacha Maria que
tenhas deixado amolecer
demasiado

50 g de açúcar mascavado

BANANA CARMELIZADA

COM "MIGAS" DE LARANJA E BOLACHA MARIA

