



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



AEFC

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DO FORTE DA CASA

Receitas Saudáveis



DAC – Desperdício Zero

10PTCP

Tecnologia Alimentar

SOPAS

www.deco.proteste.pt

Creme de brócolos



INGREDIENTES:

800 gr de brócolos frescos

1 cebola

3 dentes de alho

3 c. de sopa de azeite

1 L de água

Sal, Pimenta e Noz-Moscada a gosto

Valores Nutricionais :

Energia.....109 kcal

Proteínas7g

Gordura.....7g

Hidratos de carbono4g

Sal0,6g

Confeção:

→ Aqueça o azeite, junte a cebola e os alhos picados e, sem deixar alourar.

→ Adicione os brócolos bem lavados e cortados aos pedaços .

→ Envolve tudo e adicione a água. Deixe cozer com o recipiente destapado.

→ Quando os brócolos estiverem cozidos, retire do lume e reduza a puré com a varinha mágica. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada.

→ Sirva quente.

Confeção:

→ Leve a água para ferver com as cascas durante 10 minutos.

→ Repouse por mais 5 minutos, coe e sirva.

→ Se quiser, adoce com mel ou adoçante.

Chá de Casca de Cebola



INGREDIENTES:

1 Chávena de água

Cascas de 1 cebola

SOPAS

Creme de Ervilhas com Ovo Escalfado

Valores Nutricionais :

Energia.....182 kcal

Hidratos de Carbono.....17g

Açúcares.....7g

Proteína.....12g

Gordura.....8g

Confeção:

→ Num tacho com água e vinagre escale os ovos. (Se não sabe escalfar ovos, veja no vídeo a explicação do chef).

→ Leve ao lume a cebola e o azeite a refogar, 3 minutos.

→ Junte as ervilhas, sal e água (só até cobrir as ervilhas). Deixe ferver 5 minutos.

→ Com uma varinha mágica ou liquidificadora triture a sopa.

→ Junte o a hortelã e triture mais 1 minuto.

→ Sirva a sopa com um ovo no centro do prato.



Ingredientes:

200g de ervilhas congeladas

1/2 cebola picada

2 ovos

água quente q.b.

2 c. de sopa de vinagre

1 pitada de sal

1 c. de chá de azeite

4 folhas de hortelã

Dica de como evitar o Desperdício de comida:

Não comprar grandes quantidades de produtos frescos como a cebola, a salsa e o alho de cada vez para que não se estraguem.

.....Prato Principal.....

<https://www.feiticeirafit.com.br/receita/peito-de-frango-grelhado-caprese-com-tomate-manjericao-e-mucarela>

Peito de Frango com Tomate Manjericão e Mozzarella



INGREDIENTES:

800g (4 pedaços médios) de peito de frango

200g de mozzarella fresca

Um punhado de manjericão fresco

2 tomates

Pimenta-do-reino moída, Sal, Alho em pó a gosto

Vinagre balsâmico (opcional)

1 a 2 c. de sopa de azeite de oliva

Dica de como evitar o Desperdício de comida:

→ Uma maneira de evitar desperdiçar comida é depois da refeição, o que sobrar, guardar numa embalagem e colocar no frigorífico até 3 dias, fazendo-se isto já dá para mais uma refeição.

Valores Nutricionais por pessoa :

Calorias.....**403 kcal**

Proteínas**55g**

Gordura.....**16g**

Hidratos de carbono.....**3g**

Fibras.....**1g**

Confeção:

- Corte o peito de frango de um lado; o outro lado deve permanecer fechado para que os demais ingredientes não caiam.
- Regue os dois lados com azeite de oliva e massageie os temperos e o sal na carne com as mãos, a gosto.
- Corte os tomates e a mozzarella em fatias finas.
- Coloque algumas fatias de mozzarella e de tomates em cada pedaço de frango. Adicione também folhas de manjericão.
- Coloque os peitos de frango recheados numa assadeira.
- Asse a carne (pode ser em panela tampada) em forno pré-aquecido por cerca de 20 minutos a 220° C, até ficar cozida. Após assar, deixe descansar por pelo menos cinco minutos numa assadeira tampada.

.....Prato Principal.....

Frango saudável com espinafres

Valores Nutricionais por pessoa :

Calorias.....	229 kcal
Proteínas	32g
Gordura.....	8g
Hidratos de carbono	6g
Fibras.....	5g

Confeção:

- Deixe o espinafre descongelar.
- Em uma panela grande, derreta o óleo de coco em fogo médio, adicione a cebola picadinha e refogue até ficar transparente.
- Adicione o peito de frango picado, mexa, tempere com sal e pimenta-do-reino, junte 150 ml de água e cozinhe por 20 minutos, mexendo de vez em quando.
- Quando a carne se desintegrar lentamente, adicione o molho de soja, os dentes de alho amassados e o espinafre descongelado.
- Mexa bem, até que o excesso de água evapore.
- Sirva quente, acompanhado de arroz, cuscuz, batatas ou puro.



INGREDIENTES:

- 500 g de peito de frango
- 500 g de espinafre congelado
- 1 cebola
- 3 c. de sopa de molho de soja
- 3 dentes de alho
- 1 c. de sopa de óleo de coco
- 1 c. de chá de sal
- 1 c. de chá de cúrcuma
- 1 c. de chá de folhas de salsa

Dica de como evitar o Desperdício de comida:

O facto de comprar espinafre congelado também pode evitar o desperdício pois se comprarmos um molho de espinafres fresco e não o utilizarmos ao fim de uns dias, este pode estragar-se no frigorífico, e vai para o lixo.

.....Sobremesas.....

Donuts de Aveia



INGREDIENTES:

1 e 1/2 xícara de aveia em flocos finos quase na textura de farinha

12 tâmaras ou 3 c. de sopa de mel

125 ml de leite

1 c. de sopa de amido de milho

1 c. de chá de fermento em pó

1 c. de chá de extrato de baunilha

1 c. de chá de canela

Dica:

Se quiser usar tâmaras em vez de mel na receita, deixe-as de molho em água morna por pelo menos 30 minutos, e então bata no liquidificador até obter uma pasta.

Valores Nutricionais por pessoa :

Calorias.....114 kcal

Proteínas3g

Gordura.....2g

Hidratos de carbono21g

Fibras.....2g

Confeção:

—> Primeiro, misture os ingredientes secos e depois, os ingredientes restantes.

—> Divida a massa resultante numa forma de silicone para donuts. Se você usar uma forma que não seja de silicone, unte com um pouco de óleo de coco com antecedência.

—> Asse os donuts por 15 a 18 minutos, a 180 °C.

—> Para dar o efeito de açúcar, polvilhe os donuts prontos com farinha de coco, ou use outra cobertura que você gostar.

.....SOBREMESAS.....

Pudim saudável de leite de arroz e baunilha com manga

Valores Nutricionais por pessoa :

Calorias.....	114 kcal
Proteínas	3g
Gordura.....	2g
Hidratos de carbono	21g
Fibras.....	2g

Confeção:

→ Numa panela, cubra o arroz com o leite e cozinhe até ficar macio (cerca de 15 minutos).

→ Quando o arroz estiver pronto, adicione o mel e as sementes de baunilha.

→ A manga pode ser lavada e então batida em forma de purê ou cortada em pequenos pedaços.

→ Misture a manga com o arroz.

→ Polvilhar o arroz doce com coco em flocos.



INGREDIENTES:

1 xícara de arroz integral ou de outro tipo

3 xícaras de leite de amêndoas ou coco

2 a 3 c. de sopa de mel

1 vagem de baunilha

2 mangas

Coco tostado

Dica de como evitar o Desperdício de comida:

Se guardar comida do dia anterior e não for para comer o que sobrou em 3 dias, colocar no congelador.



O QUE SÃO OS 5 R'S?

Os 5 R's são uma política que ajudam a reduzir a geração de resíduos no nosso planeta, fazendo com que cada um de nós mude o comportamento diante do consumo e a forma como lidamos com os resíduos gerados.



Os 5 R's

Repensar:

Cada pessoa deve repensar as suas práticas em relação ao meio ambiente. Devemos repensar no nosso consumo e como deitamos fora os nossos resíduos. Repensar é o início dessa mudança.

Recusar:

Chama-se à atenção para o consumismo, a aquisição de bens que não são necessários e também para que sejamos críticos em relação ao que consumimos. Devemos pensar em adquirir apenas aquilo que realmente necessitamos e, de preferência, de empresas preocupadas com o meio ambiente.

Reutilizar:

Reutilizar é um dos principais R's deste trabalho, mais especificamente a reutilização de restos da comida feita por nós.

Mas para além disso é possível utilizar novamente alguns objetos que seriam deitados fora.

Algumas embalagens podem ser reaproveitadas ou mesmo utilizadas para outras finalidades.

Reduzir:

Reduzir é também um dos R's que é tratado neste trabalho, reduzindo a quantidade de ingredientes, comida que compramos no supermercado.

Sendo que quando falamos de Reduzir significa poupar. Devemos saber economizar quando o assunto são os nossos recursos naturais. O caso da água potável, que é, muitas vezes, utilizada de maneira indiscriminada.

Reciclar:

Trata-se do reaproveitamento de um produto. Reciclar é importante, pois ajuda a reduzir a quantidade de lixo gerado e também reduz a utilização dos nossos recursos naturais.