

Salada Surpresa

Ingredientes:

Sobras de Carne ou de Peixe
Legumes a gosto
Fruta a gosto
Frutos oleaginosos a gosto
Ervas aromáticas



Modo de preparação:

Desfiar a carne ou o peixe e colocar na saladeira;
Juntar fruta cortada em pedaços;
Juntar legumes cortados/raspados;
Colocar alguns frutos oleaginosos;
Colocar umas folhas de manjeriço/coentros/orégãos;
Temperar com molho vinagrete ou iogurte natural.

Migas de pão com legumes

Ingredientes:

3 pães secos
250 g de talos, folhas, cascas de legumes
4 dentes de alho
1 cebola pequena
1 ovo
Azeite, leite e água,
qb



Modo de preparação:

Partir o pão em pedaços e demolha-lo em leite;
Picar os alhos, cebola e partir as cascas e talos em pedaços pequenos;
Levar tudo a lume com o azeite e água e deixar estufar até os legumes estufarem;
Adicionar o pão, escorrendo o leite em excesso e mexer até obter uma pasta homogénea;
Mexer o ovo adicionando-o à pasta anterior;
Deixar cozinhar mais um pouco e servir com arroz basmati.

Batido de banana e iogurte

Ingredientes:

1 banana madura;
2 colheres de sopa de flocos de aveia;
1 iogurte natural, sem açúcar,
Canela a gosto;
1 folha de hortelã.



Modo de preparação:

Cortar a banana aos pedaços;
Misturar todos ingredientes num copo liquidificador, até á consistência desejada;
Polvilhar com canela e enfeitar com uma folha de hortelã.

Geleia de laranja

Ingredientes:

400g de cascas de laranja
500g de açúcar



Modo de preparação:

Colocar as cascas de laranja e cozer em água;
Coar a água da cozedura em adicionar o açúcar;
Deixar em lume brando até formar o ponto de geleia.

Elaborado por:

Cátia Borges CP: 0391N

Lara Costa CP: 0155N



REPÚBLICA
PORTUGUESA
SAÚDE



SNS SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE

Não desperdice
alimentos!



Aproveite as
sobras!



ARS NORTE
Administração Regional
de Saúde do Norte, I.P.



Quantas vezes abriram o frigorífico e se depararam com sobras de alimentos?

Quantas vezes pensaram...
O que fazer a isto?

Quantas vezes a resposta a essa pergunta foi...

Vai para o lixo!



Reduza o desperdício alimentar!

Sobrou Carne/Peixe!
Vou fazer:

Empadão, Massadas,
Sandes, Saladas
Quiches, Rissóis, Croquetes

Sobrou Pão!
Vou fazer:

Tostas, Bruschetas,
Açordas, Ensopados, Migas,
Pudim de pão, Pão ralado

Sobrou Hortícolas!
Vou fazer:

Sopa, Esparregado
Arroz de Legumes, Sandes,
Puré de Legumes

Sobrou Leguminosas!
Vou fazer:

Puré, Húmus,
Saladas, Sopas
Queijadas

Sobrou Arroz/Massa!
Vou fazer:

Empadão de massa,
Empadão de Arroz,
Saladas, Sopa
Bolinhos de Arroz

Sobrou Batata!
Vou fazer:

Puré de batata,
Saladas frias,
Sopa

Sobrou Fruta Madura!
Vou fazer:

Batidos de fruta
Puré de fruta,
Sobremesas doces
Compotas

Sobrou Cascas de fruta!
Vou fazer:

Geleia, Bolos,
Chá

