Receitas com desperdícios e sobras da CEIA de NATAL

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Ficha Técnica

Título: **Receitas com desperdícios e sobras da Ceia de Natal**
Direcção Editorial: Alexandra Bento
Concepção: Helena Real
Corpo Redactorial: Helena Real, Delphine Dias, Tânia Cordeiro
Produção Gráfica: Helena Real
Propriedade: Associação Portuguesa dos Nutricionistas
Redacção: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

ISBN: 978-989-96506-9-5

Dezembro de 2010

©APN

Planeie a Ceia de Natal antecipadamente consoante o número de pessoas presentes.
Procure saber se alguém trará algum alimento extra para a Ceia de Natal…

Evite o desperdício!

Faça do seu Natal, um Natal ainda mais "verde"!

Um conselho da Associação Portuguesa dos Nutricionistas

- **Na preparação da Ceia de Natal desperdiçam-se diversos componentes dos alimentos que poderão ser aproveitados para a confecção de determinadas receitas;**

- **As sobras da Ceia de Natal podem também ser transformadas em outros pratos igualmente saborosos;**

- **Este livro pretende transmitir algumas ideias de como utilizar os desperdícios e as sobras da Ceia de Natal.**

PARA RETER….

- Desperdício alimentar: **conjunto de alimentos ou partes de alimentos que não são aproveitados para a confecção culinária;**

- Sobra: **conjunto de alimentos que sobram após o consumo da refeição.**

PARA RETER….

- **Para reter:**

Se sobrar parte da refeição, guardar no frigorífico para uma próxima refeição

- O frio conserva os alimentos, mantendo as suas características

- Pode consumir essa refeição no dia seguinte

- Se a conservar no frigorífico, deverá consumi-la com brevidade

-Se optar por congelar, poderá consumi-la mais tarde

Escolha recipientes apropriados para o armazenamento no frigorífico e congelador

- Utilizar apenas o que necessita

- Evitar desperdício, caso não consuma a quantidade total

- Racionar a quantidade de alimentos que vai ingerir

- Preparar a refeição do /dos dias seguintes

Acondicionar as sobras alimentares em doses individuais no frigorífico ou no congelador para utilizar apenas o necessário;

- Verifique sempre se o recipiente que está a comprar tem a indicação que é adequado para a congelação
  - Sacos de congelação
  - Recipientes de plástico

- Colocar sempre a data de confecção da refeição

ENTRADAS

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

BOLINHOS DE CASCA DE BATATA

Ingredientes (para 6 pessoas)

2 Chávenas de casca de batata cozidas e passadas
2 Chávenas de farinha de trigo
2 Ovos
2 Colheres de sopa de salsa picada
1 Colher de sobremesa de fermento em pó

Preparação

Lave muito bem as cascas da batata. Coza as cascas de batata e passe no liquidificador. Coloque a massa numa tigela, acrescente os ovos, a farinha e o fermento. Misture bem. Leve ao forno num tabuleiro anti-aderente.

! Não desperdice as cascas das batatas. São uma excelente fonte de fibras, vitaminas e minerais. Aproveite-as para fazer uma entrada ao prato principal ou como acompanhamento de carne ou peixe.

SOPAS

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

SOPA DE BETERRABA E PINHÕES

Ingredientes (para 6 pessoas)

2 Beterrabas cruas
1 Beterraba cozida
2 Alhos franceses
Talos de couve penca
150g de ervilhas
2 Cebolas
2 Colheres de sopa de azeite
20g de Hortelã

Preparação

Limpar e cortar em juliana todos os legumes, excepto a beterraba cozida.
Adicionar as ervilhas e temperar com sal moderado.
Deixar cozer em lume brando durante 1 hora.
Cortar em tirinhas a beterraba cozida e incorporá-la na sopa.
Depois de pronta, enfeitar cada prato com os pinhões.

! Aproveite os talos das pencas ou couve portuguesa que prepara para a Ceia de Natal para a base desta sopa.

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Sopa de tomate, ervilhas e pinhões

Ingredientes (para 6 pessoas):

300g chuchu
200g cenoura
300g tomate
150g talos de couve
5mL azeite
20g pinhões
150g ervilhas

Preparação

Descasque e corte em cubos pequenos o chuchu e as cenouras. Coloque-os numa panela com água previamente aquecida.
Limpe e corte o tomate e a couve branca e adicione à panela.
À parte coza as ervilhas. Quando prontas coe a água da cozedura e adicione-a à sopa.
Quando a sopa estiver pronta desligue, adicione-lhe o azeite e passe-a. Junte-lhe as ervilhas.
Quando servir, coloque em cada prato uma porção de pinhões.

! Aproveite os talos das pencas ou couve portuguesa que prepara para a Ceia de Natal para a base desta sopa.

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Creme de ervilhas com cenoura baby

Ingredientes (para 6 pessoas):

300g de ervilhas frescas
200g cenoura baby pré-cozinhada
300g cebola
150g talos de couve
5mL azeite

Preparação

Corte a cebola, os talos da couve e leve a cozer com as ervilhas. Quando estiver pronto passe e adicione as cenouras baby e deixe cozer a cenoura. Assim que estiver pronta, desligue, adicione-lhe o azeite e passe-a.

! Aproveite os talos das pencas ou couve portuguesa que prepara para a Ceia de Natal para a base desta sopa.

PRATOS DE PEIXE

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

ROUPA VELHA

Ingredientes (para 6 pessoas)

200g de Couve penca

500g de Batatas

300g de Bacalhau

3 Ovos

3 Cenouras

1 Cebola

6 Dentes de alho

1dl de Azeite (ou molho de azeite que tenha sobrado do dia anterior)

Preparação

Cortar em bocados a couve, as cenouras e as batatas e desfiar o bacalhau que sobraram da consoada.

Picar alguns dentes de alho e alourar em azeite. Juntar os ingredientes anteriormente referidos e mexer. Deixar ao lume apenas o tempo necessário para aquecer bem.

! Aproveitar a penca, as batatas, o bacalhau, as cenouras e os ovos que sobrarem do cozido da Ceia de Natal.

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

ARROZ DE BACALHAU COM GRÃO

Ingredientes (para 6 pessoas)

120g de Arroz carolino
2 Cebolas
3 Dentes de alho picados
1 Tomate maduro
1dl de Azeite (ou molho de azeite que tenha sobrado do dia anterior)
1 Folha de louro
300g de Bacalhau
180g de Grão cozido
Alface q.b.
Coentros q.b.
Salsa q.b.
Limão q.b.

Preparação

Colocar numa panela a cebola, o alho picado, a folha de louro e o tomate e deixar refogar.
Acrescentar água e deixar ferver.
Quando levantar fervura, juntar o arroz e deixar cozer um pouco.
Juntar o bacalhau partido aos bocados e o grão.
Polvilhar o arroz de bacalhau com salsa picada e acompanhar com salada de alface temperada com cebola, coentros picados, um fio de azeite e sumo de limão.

! Utilizar o bacalhau que sobrar da Ceia de Natal.

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

ARROZ DE POLVO COM COUVE

Ingredientes (para 6 pessoas)

600g de Polvo
400g de Arroz
400g de Couve penca
1 Colher de sopa de azeite
3 Dentes de alho
1 Cebola
1 Ramo de salsa

Preparação

Numa panela coloque a cebola, o alho, o azeite e um pouco de água, deixe ferver até cozer a cebola e o alho.
Adicione água e o arroz, deixe cozer.
Parta o polvo e a couve que sobrou da Ceia de Natal em pedaços pequenos e reserve.
Quando o arroz estiver quase cozido, adicione a couve e o polvo e deixe cozer, se tiver reservado no frigorífico a água de cozedura do polvo, poderá adicioná-la neste momento. Adicione a salsa e verifique o sabor, e caso necessário rectifique o tempero.

! Aproveitar o polvo e a couve penca da Ceia de Natal.

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

AÇORDA DE BACALHAU COM SALTEADO DE COUVE

Ingredientes (para 6 pessoas)

300g de Bacalhau
500g de Pão
1 Cebola
3 Dentes de alho
2 Tomates
2 Colheres de sopa de Azeite
Folhas de louro q.b.
Cominhos q.b.
Pimenta q.b.
300g de Couve penca

Preparação

Desfie o bacalhau que sobrou da ceia de Natal e reserve.
Descasque e pique a cebola, o alho e o tomate, adicione um pouco de água e leve ao lume a refogar, e deixe cozinhar.
Adicione um pouco mais de água e tempere com a pimenta, os cominhos e o louro.
Junte o bacalhau desfiado e deixe apurar um pouco o molho.
Corte o pão em fatias e adicione-as ao preparado e mexa até ficar bem envolvidas, reserve.
Corte a couve que sobrou da Ceia de Natal em forma de caldo verde, coloque num tacho anti-aderente um pouco de azeite e alho e salteie a couve penca.
Sirva a açorda juntamente com o salteado de couve penca.

! Utilizar o bacalhau e o pão que sobrar da Ceia de Natal.

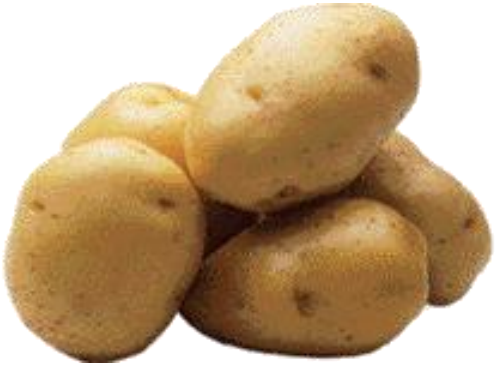
PRATOS COM OVOS

TORTILHA DE BATATA COM PIMENTOS

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Ingredientes (para 6 pessoas)

400g de Batata
2 Pimentos
1 Cebola
8 Ovos
Azeite



Preparação

Partir as batatas cozidas em rodelas fininhas e lascar os pimentos em tiras fininhas. Picar a cebola. Misturar as claras com as gemas de ovo. Numa panela anti-aderente colocar o ovo, a cebola picada, os pimentos e 1 fio de azeite. Deixar cozinhar até o preparado assumir uma forma consistente. Virar a tortilha ao contrário e deixar cozinhar a outra face.
Servir com uma salada de alface regada com sumo de limão e 1 fio de azeite.

! Utilizar as batatas que sobrarem da Ceia de Natal.

PRATOS DE CARNE

EMPADÃO DE PERU COM LEGUMES

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Ingredientes (para 6 pessoas)

600 g de peru cozinhado e desfiado
200g de legumes de recheio de peru recheado
1 cebola grande
2 dentes de alho
1 folha de louro
1 dl de azeite
1 dl de vinho branco
2 tomates maduros, pelados e picados

Puré
1 kg de batatas cozidas
3 gemas de ovos
1,5 dl de leite magro
2 colheres de sopa de azeite
pimenta branca moída q.b.
noz-moscada q.b.

Preparação

Use as batatas cozidas do cozido da Ceia de Natal para fazer o puré.
Reduza as batatas a puré e incorpore-lhes 2 gemas de ovo, o leite morno e o azeite. Mexa até obter a consistência desejada.
Tempere com noz-moscada e pimenta.
Entretanto, pique a cebola e os dentes de alho e refogue-os em azeite, juntamente com a folha de louro.
Acrescente depois a carne desfiada e junte os legumes que tenham sobrado do recheio do peru da Ceia de Natal.
Depois de alourar, regue com o vinho branco.
Deixe que este evapore e misture o tomate picado.
Tape e deixe em lume brando durante 15 minutos.
Pré-aqueça o forno a 190ºC.
Deite cerca de metade do puré num tabuleiro e cubra com o preparado da carne. Por cima coloque o restante puré e pincele com uma gema de ovo.
Leve ao forno a dourar.

!

-Utilize as batatas que sobrarem do cozido da Ceia de Natal para fazer o puré;
- Use o peru que sobrar da Ceia de Natal para fazer o recheio do empadão, assim como os legumes que usar para fazer o recheio do peru;
-Utilize a penca que sobrar do cozido da Ceia de Natal para fazer um esparregado a acompanhar o empadão.

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Timbal de peru e ervilhas

Ingredientes (para 6 pessoas)

600 g de peru cozinhado e desfiado
1 cebola grande
2 dentes de alho
1 folha de louro
1 dl de azeite
1 dl de vinho branco
2 tomates maduros, pelados e picados
50g de ervilhas cozinhadas
3 Folhas de massa quebrada
300g de couve penca

Preparação

Desfie o peru e reserve. Numa panela coloque o vinho, o alho e a cebola picada e o tomate e deixe refogar. Adicione o peru desfiado e deixe apurar. Num tabuleiro anti-aderente, estenda a massa quebrada e coloque o preparado anterior no centro, feche a massa e leve ao forno para cozer a massa. Quando estiver pronto sirva acompanhado com a couve penca.

!

-Use o peru que sobrar da Ceia de Natal para fazer o recheio do timbal;
-Utilize a penca que sobrar do cozido da Ceia de Natal para fazer um esparregado a acompanhar o timbal.

SOBREMESAS

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

BOLO DE CASCAS DE MAÇÃ

Ingredientes (para 6 pessoas)

100g de farinha integral
100g de farinha de trigo
100g de açúcar
4 ovos
100g de nozes
4 maçãs
1 colher de chá de azeite
1 colher de chá de canela

Preparação

Juntar o azeite ao açúcar e mexer até estarem totalmente misturados.
Juntar os ovos um a um e mexer.
Adicionar a canela e mexer.
Juntar a farinha integral e depois a farinha normal, mexendo sempre entre cada adição.
Descascar as maçãs e cozer as cascas num pouco de água. Quando cozidas triturar com a água de cozedura.
Adicionar ao bolo e mexer.
Adicionar as maçãs fatiadas.
Juntar as nozes e colocar a massa numa forma previamente untada com azeite.
Colocar a forma no forno pré-aquecido a 180º.

Nota: Pode-se usar o creme de cascas de maçã para o bolo e colocar a maçã fatiada apenas por cima do bolo para enfeitar.

!

- Aproveitar as cascas de maçã que sobrem de uma salada de fruta ou as cascas que sobrem das maçãs a utilizar para um bolo de maçã;
- Se as cascas não forem usadas imediatamente após o descasque da maçã, devem ser cozinhadas em água, trituradas e reservadas no frigorífico até serem usadas.

BOLO DE GELATINAS COM PÃO-DE-LÓ

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Ingredientes (para 6 pessoas)

4 fatias de pão-de-ló

1 embalagem de preparado de gelatina de sabor a gosto

Preparação

Parta o pão-de-ló em pedaços pequenos e coloque numa taça;
Prepare a gelatina mediante as indicações da embalagem;
Coloque o preparado de gelatina por cima dos pedaços de pão-de-ló;
Reserve no frigorífico até solidificar a gelatina.

Sirva com fruta a gosto laminada.

!

- Utilizar o pão-de-ló que sobrar da Ceia de Natal;
- Servir com fruta laminada comprada previamente para a Ceia de Natal e que já esteja bastante madura.

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

BOLO DE CASCA DE ABÓBORA COM CHOCOLATE

Ingredientes (para 6 pessoas)

Massa

1 chávena e meia de farinha de trigo
1 chávenas de açúcar
¾ chávenas de farinha maizena
3 ovos
2 chávenas de casca de abóbora picada
1 colher de sopa de fermento em pó
1 colher de sobremesa de azeite

Cobertura

4 colheres de sopa de leite magro
4 colheres de sopa de chocolate em pó
2 colheres de sopa de açúcar

Preparação

Massa

Bata no liquidificador as cascas, ovos e o azeite. À parte, peneire numa tigela a farinha, a farinha maizena, o açúcar e o fermento. Misture tudo muito bem, e adicione o preparado ao liquidificador e misture tudo.
Utilize um tabuleiro anti-aderente e coloque a massa, leve ao forno a 180ºC

Cobertura

Misture todos os ingredientes e coza até ferver, reserve. Depois de o bolo estar pronto, espalhe a cobertura por cima do bolo e deixe arrefecer.

!

- Utilizar as cascas de abóbora que usar para as sobremesas da Ceia de Natal para fazer este bolo.

Em caso de dúvidas consulte um NUTRICIONISTA

Associação Portuguesa dos Nutricionistas
Rua João das Regras, nº 284 R/C3, 4000-291 Porto
Tel: 222085981; Fax: 222085145
www.apn.org.pt| geral@apn.org.pt