



Receitas com
desperdícios e sobras da
CEIA de NATAL



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





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 sobrem do cozido da Ceia de Natal.



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.

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.



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





Associação Portuguesa
dos Nutricionistas

TORTILHA DE BATATA COM PIMENTOS

Ingredientes (para 6 pessoas)

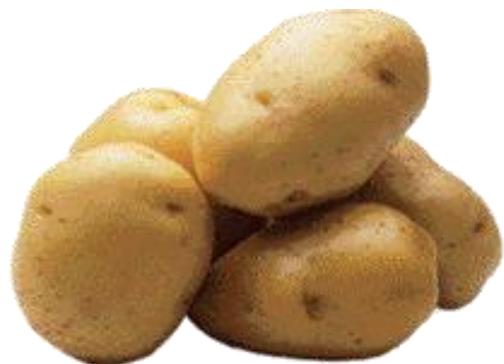
400g de **Batata**

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 sobrem da Ceia de Natal.



PRATOS DE CARNE





EMPADÃO DE PERU COM LEGUMES

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 190°C.

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 sobraem 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.



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



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.

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.



BOLO DE CASCA DE ABÓBORA COM CHOCOLATE

Ingredientes (para 6 pessoas)

Massa

- 1 chávena e meia de farinha de trigo
- 1 chávenas de açúcar
- $\frac{3}{4}$ 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 180°C

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