

Luta Contra  
o Desperdício  
na tua cozinha

com a turma do  
6ºB



# Prefácio

Este trabalho resultou da compilação de receitas diversas trazidas por alunos do sexto ano de escolaridade da turma B, no contexto das disciplinas de Ciências Naturais e Cidadania, no ano letivo 2024/2025, na Escola E. B. 2, 3 El – Rei D. Manuel I – Alcochete, no âmbito do Projeto Bioética ConVida. A temática trabalhada pelos alunos, tem a ver com o Combate ao Desperdício Alimentar e visa sensibilizar a comunidade educativa para esta problemática e por uma cozinha sem desperdício. Muitas vezes sobram-nos alimentos e acabamos por deitar fora sem saber o que fazer com eles esquecendo que os recursos são limitados. A insustentabilidade da exploração dos recursos naturais para satisfazer o atual crescimento de consumo global, impulsionado em parte pelo aumento da população humana coloca em risco a sustentabilidade do planeta.

A escassez de alimentos leva a que os alimentos sejam cada vez um bem mais caro e tornando-se num bem difícil de adquirir e inacessível para alguns.

Por essa razão é necessário mitigar esta tendência de auto destruição do planeta, tornando-se moralmente urgente combater contra o desperdício alimentar, sendo pois um direito humano a salvaguardar. Neste contexto, este conjunto de receitas sugeridas pelos alunos do 6º B, tem como objetivo o Desperdício Zero na Cozinha e procura dar corpo desta forma à política dos 7RS: reaproveitar, repensar, responsabilizar, reduzir, recusar, reciclar, respeitar e procuram reutilizar os alimentos sobrantes, dando uma nova vida, uma nova versão que todos possamos voltar a utilizar e consumir.

Assim se apresenta um conjunto de sugestões de receitas alternativas, de fácil preparação, por um Planeta melhor e dando alma à Luta Contra o Desperdício Alimentar.

*Célia Fonseca*



# Índice

Cascas de Batata Fritas	4
Bacalhau com Natas	5
Caldo de peixe	6
Massa cotovelinhos	7
Quiche de Frango	9
Sopa de Legumes	10
Caldo de marisco	13
Empadão de arroz com atum e ovos	14
Hamburger vegan	16
Arroz Frito com Ovo Estrelado	18
Pastelões	21
Açorda Alentejana	23
Bolinho de arroz	25
Salada de grão com atum	26
Carne Assada Temperada	28
Roupa Velha	29
Quiche vegetariana	31
Pizza fingida	33
Empadão de carne	34

# Casacas de Batata Fritas

*“Com as casacas da batata que sobraram preparei a seguinte receita”*

## Preparação

1. Lavar bem as casacas;
2. Deixar 30min dentro de água salgada;
3. Secar bem as casacas;
4. Fritar até ficarem douradas;
5. Colocar em papel absorvente e remover o excesso de azeite;



## Ingredientes

- ✓ Casacas de batata
- ✓ Água salgada
- ✓ Papel absorvente
- ✓ Azeite



# Bacalhau com Natas

*“Com as sobras de bacalhau cozido do dia 24.12.2024 resolvemos fazer bacalhau com Natas”*

## Preparação

Desfiar as sobras de bacalhau cozido;  
Num tacho colocar 1 ou 2 cebolas, 1 dente de alho, 1 folha de louro e azeite;  
Quando estiver tudo pronto colocar o bacalhau dentro do tacho e pôr tudo a cozer; Mexer;  
Acrescentar batata frita ( palha);  
Colocar molho bechamel; Tirar do lume e colocar num tabuleiro; Acrescentar pão ralado por cima do bacalhau.



## Ingredientes

- ✓ Sobras de \_\_\_\_\_  
bacalhau \_\_\_\_\_
- ✓ 2 cebolas \_\_\_\_\_
- ✓ 1 dente de alho \_\_\_\_\_
- ✓ 1 folha de louro \_\_\_\_\_
- ✓ Azeite \_\_\_\_\_
- ✓ Batata frita palha \_\_\_\_\_
- ✓ Molho bechamel \_\_\_\_\_
- ✓ Pão ralado \_\_\_\_\_



# Caldo de peixe

## Preparação

Num tacho ponha a água, o peixe, a cenoura, a cebola e o ramo de tomilho;

Aqueça o tacho até a água ferver;

Deixe cozer entre 1 hora a 30 minutos;

Depois retire tudo e está pronto a uso!



## Ingredientes

- ✓ *Sobras do peixe que foi usado no dia anterior ou até que foi congelado para outro uso*
- ✓ *1 cenoura;*
- ✓ *1 cebola;*
- ✓ *1 ramo de tomilho fresco;*
- ✓ *2 litros de água;*



# Massa cotovelinhos

*“Esta receita foi a minha avó que inventou porem é muito deliciosa!!!!”*

## Preparação

1º Passo - Começamos por refogar um fio de azeite com a cebola, quando a cebola estiver a começar a dourar acrescentamos as colheres do molho de tomate e um bocado da água;

2º Passo - Depois colocamos a massa os cubos de batata e a hortaliça e deixamos cozer;



## Ingredientes

- ✓ *Sobras de carne (vaca, porco, frango e enchidos);*
- ✓ *1 batata cortada aos cubos (batata crua);*
- ✓ *250gr massa cotovelinhos;*
- ✓ *Hortaliça 200gr (grelo de couve);*
- ✓ *1 cebola picada ;*
- ✓ *1 bom fio de azeite;*
- ✓ *4 colheres de sopa de molho de tomate;*
- ✓ *½ KNORR de galinha;*
- ✓ *Uma pitada de sal;*
- ✓ *1 litro e meio de água;*
- ✓ *Meia lata de feijão manteiga cozido.*

3º Passo - Logo de seguida de a massa e a batata estarem cozidos acrescentamos uma pitada de sal e o meio do KNORR de galinha, depois de o KNORR estar desfeito acrescentamos os restos de carne e o feijão cozido;

4º Passo - Depois é só servir bem quentinho num prato.

### **Notas:**

*Caso não gostem de hortaliças podem colocar feijão-verde!*



# Quiche de Frango

## Preparação

1. Bater os Ovos com as Natas e com o Leite
2. Juntar o Frango e os legumes
3. Colocar a massa em uma forma
4. Colocar o recheio na massa
5. Levar ao forno por 30 minutos a 200°C



## Ingredientes

- ✓ Sobras de Frango
- ✓ Massa folhada ou quebrada
- ✓ Restos de brócolos ou de espinafres
- ✓ 4 Ovos
- ✓ 1 pacote de natas para culinária
- ✓ 100ml de leite



# Sopa de Legumes

## Preparação

1. Preparar os legumes: Junta todos os restos de vegetais que tens em casa, mesmo que alguns já estejam um pouco murchos. Podes utilizar cascas, talos e pontas de cenouras, batatas ou até alfaces. Lava bem e corta-os em pedaços pequenos.

2. Refogar os temperos: Numa panela grande, aquece um pouco de azeite e refoga um pouco de alho picado e cebola (se tiveres). Se tiveres folha de louro, adiciona também nesta etapa.



## Ingredientes

- ✓ *Restos de legumes (como cenouras, batatas, abóbora, brócolos, alface, espinafre, cebola,*
- ✓ *Azeite (a gosto)*
- ✓ *Alho (a gosto)*
- ✓ *1 folha de louro (opcional)*
- ✓ *Sal e pimenta (a gosto)*
- ✓ *Água ou caldo de legumes*
- ✓ *Ervas frescas ou secas (como tomilho ou orégãos, se tiveres à mão)*

3. Adicionar os legumes: Coloca todos os restos de vegetais na panela. Se algum dos legumes for mais duro (como cenouras ou batatas), junta-os primeiro para cozinhar mais tempo. Mistura bem.

4. Cozinhar a sopa: Adiciona água suficiente para cobrir os legumes ou caldo de legumes, se tiveres. Deixa cozinhar em lume médio até todos os legumes ficarem macios (cerca de 20 a 30 minutos, dependendo do tipo de legume).

5. Temperar: Quando os legumes estiverem cozidos, adiciona sal e pimenta a gosto, além de algumas ervas secas ou frescas, como tomilho ou orégãos.

### **Notas:**

*Podes adicionar um fio de azeite ou uma colher de iogurte natural por cima, se desejado.*

6. Triturar a sopa: Usa uma varinha mágica ou um processador de alimentos para triturar a sopa até ficar cremosa. Se preferires uma textura mais rústica, pode deixar alguns pedaços.

7. Servir: Ajusta o tempero se necessário e serve a sopa quente.



 **zero desperdício**  
*de Bianca Toma, n.º2*

# Caldo de marisco

*“Isto é um preparado que a minha avó faz para um caldo de marisco.”*

## Preparação

Pôr tudo dentro de uma panela com água.

Deixar levantar fervura.

Depois de levantar fervura baixar o lume e deixar cozinhar por 10 minutos. Retirar as cascas da sapateira.

Com a varinha mágica passar o preparado. Coar o preparado. Guardar em recipientes.

 **zero desperdício**  
**de Maria Pinheiro, nº13**



## Ingredientes

- ✓ *Cascas de \_\_\_\_\_  
camarão cozido  
(incluindo as  
cabeças)*
- ✓ *Cascas da \_\_\_\_\_  
sapateira.*

## Notas:

*Este preparado pode ser usado em sopa ou em arroz de marisco.*



# Empadão de arroz com atum e ovos

## Preparação

1. Leve uma frigideira grande ao lume com um fio de azeite e aloure ligeiramente a cebola previamente picada

2. Acrescente depois o arroz e envolva bem no refogado

3. Junte depois o atum bem escorrido, a salsa picada e os ovos previamente batidos e temperados com um pouco de sal e pimenta



## Ingredientes

- ✓ 1 chávena de
- ✓ arroz já \_\_\_\_\_ cozido(sobras);
- ✓ 1 lata de atum em azeite; \_\_\_\_\_
- ✓ 2 ovos; \_\_\_\_\_
- ✓ 1 cebola \_\_\_\_\_ pequena; \_\_\_\_\_
- ✓ Salsa picada q.b.;
- ✓ Azeite(a gosto);
- ✓ Sal e pimenta q.b.

4.Vá envolvendo tudo de modo a que os ovos fiquem cozinhados e misturados com o arroz e o atum

5.Coloque numa travessa que possa ir ao forno e leve ao grill apenas para tostar a superfície

6.Sirva polvilhado com salsa picada. Espero que gostem!



# Hamburger vegan

*“ O hamburguer vegano, é, normalmente feito pela minha tia, que é vegana”*

## Preparação

Retirar todo o caldo do feijão cozido e colocar no liquidificador junto com os demais ingredientes, (com exceção da farinha e da aveia). Bater até que os grãos de feijão fiquem macios.

Transferir a massa para um recipiente e acrescentar aos poucos a aveia em flocos finos e a farinha de trigo. Misturar bem, e caso necessário adicionar mais farinha, até ser possível moldar.



## Ingredientes

- ✓ 1 chávena de feijão preto cozido
- ✓ 1/2 cebola picada
- ✓ 2 dentes de alho picados
- ✓ 1 colher de sopa de orégãos
- ✓ 2 colheres de sopa de azeite
- ✓ 1/2 chávena de salsa picada de sal a gosto
- ✓ Pimenta moída a gosto
- ✓ 1/3 de chávena de aveia em flocos finos
- ✓ 1/3 de chávena de farinha de trigo

Moldar os hambúrgueres e levá-los ao congelador por cerca de dez minutos. Depois, retirar com cuidado e fritar em uma frigideira com um fio de óleo de origem vegetal.

Por fim virar o hambúrguer quando ele estiver bem douradinho.

**Notas:**

*O hambúrguer pode ser assado para evitar o consumo de óleo e a ingestão de gorduras.*



# Arroz Frito com Ovo Estrelado

*“Domingo de Páscoa e sobrou arroz. O que fazer?”*

*Vamos aproveitar a sobra ao fazer arroz frito.  
Receita Desperdício Zero.*

*Receita para 4 pessoas e fácil.*

*Na Natureza nada se perde e tudo se transforma!”*

## Preparação

Aquecer uma colher de sopa de óleo numa frigideira grande em lume médio. Adicionar a chalota picada e deixar cozinhar durante 2 a 3 minutos até ficar translúcida.



## Ingredientes

- ✓ Dentes de alho - 2
- ✓ Chalota - 1
- ✓ Óleo 3 c. de sopa
- ✓ Arroz cozido - (300 g)
- ✓ Ervilhas congeladas - (200 g)
- ✓ Cogumelos laminados - (200 g)
- ✓ Molho de soja 3. c. de sopa
- ✓ Ovos - 4
- ✓ Cebolinho fresco q.b.
- ✓ Cenoura - 1 (100 g)
- ✓ Manteiga 2 c. de sopa sementes de sésamo q. b.
- ✓ Amêndoa laminada q. b.

Juntar o alho picado e deixar cozinhar mais 30 segundos para libertar o aroma. Em seguida, retirar a chalota e o alho da frigideira e reserva numa tigela.

Juntar uma colher de sopa de óleo à frigideira e cerca 1/2 do arroz já previamente cozido. Espalhe o arroz numa camada uniforme e deixe cozinhar por 2 a 3 minutos, até alourar e ficar crocante. Deite o arroz na tigela com a chalota e o alho. Repita o processo com o restante arroz.

Seguidamente, adicione à frigideira as ervilhas, cogumelos laminados, a cenoura ralada, a manteiga e as sementes de sésamo. Mexa e aqueça os ingredientes durante um minuto.

**Notas:**

*Pode acompanhar com uma salada de alface e tomate para tornar a refeição completa.*

Volte a pôr o arroz frito, a chalota e junte o molho de soja.

Misture delicadamente até os ingredientes ficarem uniformemente cobertos pelo molho. Cozinhe por mais uns minutos. Em seguida retire do lume, divida por quatro taças.

Em seguida estrole os ovos.

Ponha os ovos por cima do arroz, polvilhe com cebolinho, amêndoa laminada e sementes de sésamo.

Decore com rodela de lima.



 **zero desperdício**

***Professora de Ciências Naturais e Matemática***

***Célia Fonseca***

# Pastelões

*“Esta receita surgiu há muito tempo atrás, quando a minha mãe era criança e ficava sozinha com o seu avô que era o meu bisavô Francisco.*

*ele costumava fazer esta receita.”*

Para 4 pessoas:

## Preparação

1- Num recipiente misturamos bem a batata esmagada, com cebola picada, chouriço picado, salsa picada, os ovos e temperamos com sal.



## Ingredientes

- ✓ 6 metades de batata cozida do dia anterior;
- ✓ 1 cebola;
- ✓ 1/4 de chouriço;
- ✓ 1 molho de salsa;
- ✓ Oleo vegetal;
- ✓ Sal qb..

2- Colocamos uma frigideira antiaderente com o óleo a aquecer, com uma colher de sopa tiramos pequenas porções da mistura para por a fritar. Quando necessário viramo-las.

3- Pomo-las num papel absorvente a absorver o excesso da gordura.

4- Podemos servir os pastelões com arroz branco, salda etc..



# Açorda Alentejana

*“Sobrou pão Alentejano de Beja e duro. Vamos aproveitar numa bela açorda alentejana.”*

*“ Na Natureza nada se perde e tudo se transforma”*

## Preparação

Num almofariz, pise os coentros com os dentes de alho, descascados, e o sal até reduzir a uma pasta.

Em seguida, deite a mistura para uma tigela, regue com o azeite e em seguida com a água a ferver.



## Ingredientes

- ✓ Alho - 4 dentes
- ✓ Coentros frescos - 100 g
- ✓ Azeite extra virgem - 4 c. de sopa
- ✓ Sal - 1. c. de sopa
- ✓ Água a ferver - 1, 5 L
- ✓ Ovos - 3 ou 4 unidades
- ✓ Pão alentejano duro em fatias - 400 g

Entretanto, leve um tacho com água ao lume, deixe que a água aqueça, quase até ferver, e escale os ovos.

Coloque o pão numa tigela em cerâmica, regue com o caldo de coentros e disponha por cima o ovo escalfado. Sirva de imediato.

*“E agora? Está na hora de reunir a família e deixar-se saborear este sabor português.”*



 **zero desperdício**

**Professora de Ciências Naturais e Matemática**  
**Célia Fonseca**

# Bolinho de arroz

*“Com o arroz que sobrou eu preparei a seguinte receita.”*

## Preparação

Pegue uma vasilha e coloca o arroz dentro da vasilha mistura o arroz com ovo, farinha de trigo, leite, queijo e coentro depois disso amassa o arroz enrola e coloca o arroz para fritar.

 **zero desperdício**  
**de Davi Peixoto, nº5**



## Ingredientes

- ✓ Arroz \_\_\_\_\_
- ✓ Ovo \_\_\_\_\_
- ✓ Farinha de trigo \_\_\_\_\_
- ✓ Leite \_\_\_\_\_
- ✓ Queijo \_\_\_\_\_
- ✓ Coentro \_\_\_\_\_



# Salada de grão com atum

*“Quando sobra grão - de- bico e ovo cozido de uma refeição de uma refeição anterior por exemplo de bacalhau com todos, podemos fazer uma salada de atum de grão e atum.*

*Este prato é muito simples, pouco dispendioso e bastante fresco, o que faz com que seja muito apetitosa com o tempo mais quente”*



## Ingredientes

- ✓ Grão de bico
- ✓ Cebola picada
- ✓ Salsa picada
- ✓ Ovo cozido
- ✓ Azeitonas
- ✓ Atum
- ✓ Azeite e vinagre para temperar

## Preparação

1º- Comece por colocar numa taça grande o atum previamente escorrido, a salsa e a cebola picadas e o grão.

2º- Tempere com azeite e vinagre e envolva os ingredientes.

3º- Por fim, decore com o ovo cozido às rodelas e as azeitonas.

Está pronta a servir.



# Carne Assada Temperada

*“Com as sobras de carne assada faça a seguinte receita”*

## Preparação

1. Cortar a carne aos bocadinhos
2. Picar 2 ou 3 dentes de alho
3. Colocar um fio de azeite ajeito a seu gosto
4. Para acompanhar sempre se pode fritar umas batatas ou cozer o arroz

 **zero desperdício**  
**de Dario Miguel, nº4**



## Ingredientes

- ✓ Carne assada
- ✓ 2 a 3 dentes de alho
- ✓ Azeite \_\_\_\_\_
- ✓ Batata / arroz



# Roupa Velha

*“Um toque português na cozinha - a transformar as "sobras" em petiscos!”*

## Preparação

### Passo 1

Cortar batatas, couves, cenouras. grão (os legumes cozidos que tiverem sobrado), desfiar bacalhau (ou outro peixe), ou no caso de ser vegetariano cortar tofu fumado e ovos em pedaços mais pequenos.



- ✓ Batatas
- ✓ Couve
- ✓ Cenouras
- ✓ Grão
- ✓ Bacalhau
- ✓ Azeite
- ✓ Alho
- ✓ Ovo
- ✓ Azeitonas

## Passo 2

Numa frigideira antiaderente fazer um refogado com o azeite e o alho bem picado.

## Passo 3

Quando estiver bem alourado, juntar o bacalhau (ou outro peixe ou o tofu fumado), as couves, as batatas, as cenouras e finalmente o ovo. Envolve bem e sirva de imediato. Se gostar pode decorar com azeitonas.



 **zero desperdício**

***Professora de Inglês e de Cidadania e Desenvolvimento  
Ana Filipa Neves***

# Quiche vegetariana

## Preparação

Pré-aqueça o forno a 180°C e prepare uma forma de tarte com fundo amovível.

Faça o recheio da quiche: Corte os legumes que tiver para usar. Leve uma frigideira com um pouco de azeite ao lume e salteie os legumes durante cerca de cinco minutos.

Tempere com sal e pimenta. Numa tigela, coloque o iogurte e os quatro ovos e bata bem. Adicione metade do parmesão, mexa e tempere com sal e pimenta recém-moída (e se gostar de noz-moscada).



## Ingredientes

- ✓ *Todos os legumes que tiver no frigorífico já cozidos ou ainda crus, faça a mistura que mais gostar*
- ✓ *4 ovos*
- ✓ *iogurte natural*
- ✓ *(400 gramas)*
- ✓ *1 massa para quiche comprada pronta*
- ✓ *40 g de queijo parmesão ralado*
- ✓ *(mais ou menos – a gosto)*
- ✓ *azeite q.b.*
- ✓ *Sal e pimenta*
- ✓ *Pode juntar manjericão fresco e noz-moscada*

Agora, prepare a base. Retire a massa do frigorífico e estenda-a numa superfície limpa e enfarinhada. Coloque-a por cima da forma e pressione ligeiramente em direção ao fundo e aos lados da forma, para ficar bem ajustada.

Pincele a base da massa com azeite e distribua os legumes cozinhados por cima. Verta a mistura e salpique (se quiser) com o restante parmesão ralado.

Leve ao forno durante cerca de 45 minutos, até estar dourada.

Se quiser pode variar conforme os seus gostos e as suas sobras!

Um prato saudável e fresco para o verão!



 **zero desperdício**

***Professora de Inglês e de Cidadania e Desenvolvimento  
Ana Filipa Neves***

# Pizza fingida

## Preparação

Sem juntar, forre uma forma com as fatias de pão. Espalhe o molho sobre as fatias de pão, seguidamente acrescente a cebola a salsinha e a azeitona.

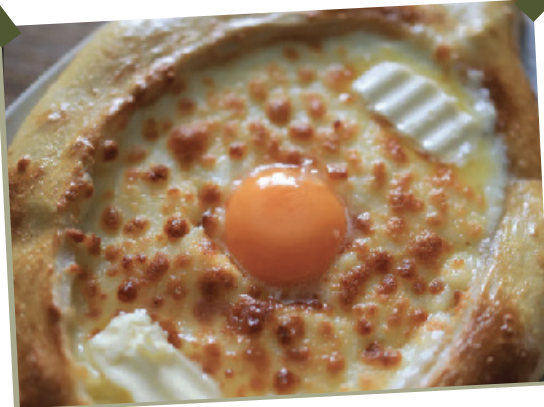
Na batedeira, faça claras em neve e depois bata as claras juntamente com as gemas. Depois cubra os pães com esse creme, depois leve ao forno e deixe a assar por 20 minutos.

 **zero desperdício**  
de Francisco Figueiredo, nº8



## Ingredientes

- ✓ 3 pães \_\_\_\_\_  
*amanhecidos e fatiados* \_\_\_\_\_
- ✓ 1 xícara de chá de *molho de tomate* \_\_\_\_\_
- ✓ 2 ovos \_\_\_\_\_
- ✓ *Cebola, salsinha e* \_\_\_\_\_
- ✓ *Azeitonas picadas a gosto* \_\_\_\_\_
- ✓ *Sal a gosto* \_\_\_\_\_



# Empadão de carne

## Preparação

1- Cortar a carne em pedaços:

2-Colocar numa frigideira a cebola picada os alhos picados manteiga molho de tomate e deixar refugar por alguns minutos;

3-Juntar carne cortada e envolver tudo muito bem;

4-Cozer as batatas;



## Ingredientes

- ✓ *Sobras de bifes*
- ✓ *Batatas; \_\_\_\_\_*
- ✓ *Molho de tomate*
- ✓ *Natas \_\_\_\_\_*
- ✓ *Cebola picada*
- ✓ *2 dentes de alho*
- ✓ *Chouriço \_\_\_\_\_*
- ✓ *1 ovo \_\_\_\_\_*
- ✓ *Manteiga \_\_\_\_\_*

5-Esmagar as batatas cozidas juntar um pacote de natas noz-moscada manteiga e mexer tudo muito bem;

6-Colocar num tabuleiro uma camada de purê por cima colocar a carne e depois por outra camada de purê;

7-Pincelar com a gema de ovo e por as rodelas de chouriço;

8-Ir ao forno até ficar dourado;



# ***Autores***

***Alice Dias, n.º1***

***Bianca Toma, n.º2***

***Carmo Lérias, n.º 3***

***Davi Peixoto, n.º5***

***Dario Miguel, n.º4***

***Francisca Amorim, n.º7***

***Francisco Figueiredo, n.º8***

***Leonor Madeira, n.º 9***

***Manuel Dinis, n.º10***

***Duarte Garcia, n.º6***

***Madalena Vale, n.º12***

***Maria Pinheiro, n.º13***

***Maria Amorim, n.º14***

***Marlene Lima, n.º 16***

***Santiago Almeida, n.º 19***

***Professora de Ciências Naturais e Matemática***

***Célia Fonseca***

***Professora de Inglês e de Cidadania e Desenvolvimento***

***Ana Filipa Neves***

# Link de acesso às receitas

<https://padlet.com/professoraananeves/receitas-desperd-cio-zero-ana-neves-r2nimbuncwa1v2p0>

<https://convidabioetica.pt>



