



# Grandes Sabores

SEM DESPÉRDÍCIO

AS RECEITAS DOS  
NOSSOS CHEFS

VOLUME 3

GREAT TASTE WITHOUT WASTE  
OUR CHEFS' RECIPES



**GREAT TASTE WITHOUT WASTE**  
**OUR CHEFS' RECIPES**

# Ficha Técnica

## TÍTULO

Grandes Sabores Sem Desperdício volume 3  
Great Taste Without Waste volume 3

## 1ª EDIÇÃO

## COORDENAÇÃO E EDIÇÃO

Eurest Portugal, lda

## DESIGN GRÁFICO

MyIdeas

## IMPRESSÃO

Eurocartazes

ISBN 978-972-99249-6-5



9 789729 924965



*A ordem dos ingredientes segue o momento da sua integração na receita.*

*Todos os direitos reservados Eurest Portugal, lda*

# Prefácio

É com enorme prazer e orgulho que lançamos o volume III do livro “Grandes Sabores Sem Desperdício”.

O ano 2024 assumiu-se como sendo um grande marco na história da Eurest em Portugal. A Eurest tem-se dedicado ao longo das últimas cinco décadas a fornecer aos nossos Consumidores e Clientes um serviço diferenciador, sempre com um olhar atento à sustentabilidade e à inovação. Este livro é a “cereja no topo do bolo” deste caminho que temos vindo a trilhar, refletindo o contínuo empenho e a criatividade dos nossos Colaboradores, que mais uma vez demonstraram um compromisso inabalável para com a redução do desperdício alimentar.

Nesta edição do **Eurest Chef 2024**, que contou com a participação de 60 Colaboradores, fomos surpreendidos por receitas que não só deliciam pelo seu sabor e inovação, mas que também utilizam de forma habilidosa as partes menos nobres dos alimentos e reincorporam sobras, transformando-as em deliciosas opções passíveis de serem integradas diariamente na nossa alimentação. Doze finalistas tiveram a oportunidade de participar no evento Eurest Chef 2024 - Stop Food Waste. Cada finalista confeccionou e apresentou a sua receita a um ilustre painel de jurados, elevando ainda mais o nível de criatividade e dedicação presente em cada prato.

Considero-me verdadeiramente um sortudo por fazer parte, ano após ano, deste grande evento e poder testemunhar na primeira pessoa a mestria dos nossos Chef's.

A Eurest Portugal, participa ativamente no Stop Food Waste, uma ação a nível mundial promovida pelo Compass Group, que faz desta causa uma bandeira para a sustentabilidade do planeta. Este livro, reúne igualmente as inúmeras iniciativas levadas a cabo durante o mês de abril, que é inteiramente dedicado ao tema da redução do desperdício alimentar.

Esta iniciativa é um pilar essencial do **Planet Promise**, nosso compromisso global, que visa tornar-nos uma empresa net zero até 2050.

A nossa atuação diária na seleção de matéria-prima, na preparação, confeção e distribuição de refeições aliada às nossas ações de sensibilização para redução do desperdício alimentar dinamizadas junto dos nossos parceiros, são fundamentais para atingir a meta de reduzir em 50% o desperdício alimentar até 2030.

Ao celebrarmos meio século ao serviço da alimentação em Portugal, não podemos deixar de agradecer a todos os Colaboradores da Eurest, que com a sua dedicação e espírito inovador, tornam possível a concretização deste projeto e a consolidação da imagem Eurest como uma referência em sustentabilidade na restauração nacional. O trabalho de cada um de nós é a prova de que, juntos, podemos transformar o desperdício alimentar numa oportunidade, contribuindo para um futuro mais sustentável.

Pretendemos que este livro seja uma celebração do nosso compromisso com a sustentabilidade e um testemunho do poder

que todos temos para criar mudanças positivas. Que cada página vos inspire nas vossas criações gastronómicas diárias e que, acima de tudo, sirva como um lembrete do impacto que cada um de nós pode ter na construção de um mundo melhor.

Bom apetite. Façamos um brinde a um futuro sustentável e aos 50 anos da Eurest!

**Henrique Leite**  
Diretor Geral da Eurest



# Preface

It is with great pleasure and pride that we launch volume III of the book 'Great Flavours Without Waste'.

The year 2024 was a major milestone in the history of Eurest in Portugal. Over the last five decades, Eurest has dedicated itself to providing our Consumers and Customers with a differentiated service, always with an eye on sustainability and innovation. This book is the 'icing on the cake' of this path that we have been following, reflecting the continuous commitment and creativity of our Employees, who have once again demonstrated an unwavering commitment to reducing food waste.

In this edition of **Eurest Chef 2024**, in which 60 employees took part, we were surprised by recipes that not only delight with their flavour and innovation, but also skilfully use the less noble parts of food and reincorporate leftovers, transforming them into delicious options that can be integrated into our diet on a daily basis. Twelve finalists had the opportunity to take part in the Eurest Chef 2024 - Stop Food Waste event. Each finalist cooked and presented their recipe to an illustrious panel of judges, raising the level of creativity and dedication present in each dish even higher. I consider myself truly lucky to be part of this great event year after year and to be able to witness first-hand the mastery of our chefs.

Eurest Portugal actively participates in Stop Food Waste, a worldwide action promoted by the Compass Group, which is making this cause a banner for the sustainability of the planet. This book also brings together the numerous

initiatives carried out during the month of April, which is entirely dedicated to the theme of reducing food waste.

This initiative is an essential pillar of the **Planet Promise**, our global commitment to become a net zero company by 2050.

Our daily actions in selecting raw materials, preparing, cooking and distributing meals, together with our awareness-raising activities to reduce food waste among our partners, are fundamental to achieving the goal of reducing food waste by 50 per cent by 2030.

As we celebrate half a century of serving food in Portugal, we must thank all Eurest employees, whose dedication and innovative spirit make it possible to realise this project and consolidate Eurest's image as a benchmark in sustainability in the national catering industry. The work of each and every one of us is proof that, together, we can turn food waste into an opportunity, contributing to a more sustainable future.

We want this book to be a celebration of our commitment to sustainability and a testament to the power we all have to create positive change. May each page inspire you in your daily gastronomic creations and, above all, serve as a reminder of the impact each of us can have on building a better world.

Bon appétit. Let's toast to a sustainable future and to Eurest's 50 years!

**Henrique Leite**  
Eurest Managing Director

A vibrant, close-up photograph of fresh produce including cucumbers, limes, and radishes. A stream of water is being poured from a glass pitcher onto the vegetables, creating numerous water droplets and splashes. The background is dark, making the colors of the food stand out.

*para  
Começar*

TO START



## CASCA DE BATATA:

### SUSTENTABILIDADE À MESA.

A CASCA DE BATATA, FREQUENTEMENTE DESPERDIÇADA, É UMA FONTE RICA EM FIBRAS, VITAMINAS E MINERAIS, INCLUINDO POTÁSSIO E VITAMINA C. APROVEITÁ-LA NAS SUAS RECEITAS NÃO SÓ AUMENTA O VALOR NUTRICIONAL DOS PRATOS, MAS TAMBÉM CONTRIBUI PARA A SUSTENTABILIDADE, REDUZINDO O DESPERDÍCIO ALIMENTAR E UTILIZANDO INTEGRALMENTE OS RECURSOS DISPONÍVEIS.



## UMA SOPA PARA TODOS

by Chef Soraia Teixeira



6 porções



30 min



Fácil

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 156 kJ, 37 kcal | 0,3 g de lípidos, dos quais 0 g saturados | 7 g de hidratos de carbono, dos quais 2,1 g açúcares | 1,7 g de proteínas | 0,34 g de sal.

- 200 g Casca de batata
- 200 g Casca de abóbora
- 200 g Casca e talos de alho francês fresco
- 1 Cebola com casca
- 2 Dentes de alho
- 200 g Talos de couve coração
- 1 Folha de espinafres
- Sal q.b.
- Azeite q.b.

Colocar numa panela um fio de azeite, 1 cebola com casca, 2 dentes de alho e levar ao lume até alourar ligeiramente.

Adicionar as cascas de batata, abóbora, alho francês e couve coração em tiras finas e deixar cozer. Adicionar uma pitada de sal.

Quando tudo estiver bem cozido, retirar o excesso de água e triturar os legumes.

Adicionar novamente a água da cozedura lentamente até obter uma sopa cremosa.

Decorar com tiras de cascas dos vários ingredientes e uma folha de espinafre.

## A SOUP FOR EVERYONE

by Chef Soraia Teixeira



6 servings



30 min



Easy

**Nutrition facts per 100 g** - Energy 156 kJ, 37 kcal | Total fat 0,3 g, 0 g saturated | Total carbohydrate 7 g, 2,1 g sugars | Protein 1,7 g | Salt 0,34 g.

- 200 g Potato peel
- 200 g Pumpkin peel
- 200 g peel e Leek stalks
- 1 Onion with peel
- 2 Garlic cloves
- 200 g Cabbage peel
- 1 Spinach leaf
- Salt to taste
- Olive oil to taste


In a pot, heat a drizzle of olive oil with 1 onion with peel and 2 garlic cloves until golden.

Add potato peels, pumpkin, leek, and pointed cabbage cut into thin strips and let them cook. Add a pinch of salt.

When everything is well-cooked, remove the excess water and blend the vegetables.

Gradually add the cooking water back until you obtain a creamy soup.

Garnish with strips of peel from various ingredients and a spinach leaf.

A photograph of a wooden cutting board on a dark surface. Three slices of pumpkin are arranged in a row, showing the bright orange flesh and the dark brown skin. A large knife with a wooden handle is visible at the bottom right. In the background, a whole pumpkin is partially visible, with its seeds and fibrous interior exposed.

A ABÓBORA É UM ALIMENTO VERSÁTIL E NUTRITIVO, RICO EM VITAMINAS A E C, FIBRAS E ANTIOXIDANTES. APROVEITAR TODAS AS PARTES DA ABÓBORA, INCLUINDO A CASCA E AS SEMENTES, NÃO SÓ MAXIMIZA O SEU VALOR NUTRICIONAL, MAS TAMBÉM PROMOVE A SUSTENTABILIDADE AO REDUZIR O DESPERDÍCIO ALIMENTAR. ALÉM DISSO, A ABÓBORA É UM INGREDIENTE TRADICIONALMENTE UTILIZADO EM VÁRIAS CULTURAS, CONFERINDO COR, SABOR E SAÚDE AOS PRATOS.

# CREME DE LEGUMES

by Chef Anabela Midões



6 porções



30 min



Fácil

220 g Alho francês

200 g Abóbora

200 g Batata doce

200 g Courgette

200 g Cenoura

1 Ovo cozido (opcional)

Sal q.b.

Azeite q.b.

Salsa q.b. (opcional)

Lavar os legumes com casca.

Cortar a rama do alho francês, descascar a batata doce, a abóbora, a courgette e reservar as cascas.

Cortar os legumes em cubos e reservar.

Colocar as cascas dos legumes numa panela. Adicionar água, um fio de azeite e sal.

Depois de ferver, triturar todos os ingredientes.

Colocar os legumes cortados em cubos numa panela. Adicionar água e um fio de azeite.

Deixar suar um pouco e ir mexendo.

Adicionar o caldo anterior.

Retirar do lume e triturar os legumes até obter um creme aveludado.

Retificar temperos e adicionar um fio de azeite.

Enriquecer este creme com ovo cozido ralado e salsa (opcional).

**Alergénios** - Ovo.

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 122 kJ, 29 kcal | 1,6 g de lípidos, dos quais 0,4 g saturados | 2,28 g de hidratos de carbono, dos quais 2 g açúcares | 0,9 g de proteínas | 0,2 g de sal.

# VEGETABLE CREAM

by Chef Anabela Midões



6 servings



30 min



Easy

220 g Leek

200 g Pumpkin

200 g Sweet potato

200 g Courgette

200 g Carrot

1 hard-boiled Egg (optional)

Salt to taste

Olive oil to taste

Parsley to taste (optional)

Wash the vegetables with peels.

Cut the leek tops, peel the sweet potato, pumpkin and the courgette, and set the peels aside.

Dice the vegetables and set aside.

Place the vegetable peels in a pot. Add water, a drizzle of olive oil, and salt.

Once boiling, blend all ingredients.

Place the diced vegetables in a pot. Add water and a drizzle of olive oil. Sweat the vegetables, stirring occasionally.

Add the blended broth.

Remove from heat and blend the vegetables until smooth and velvety.

Adjust seasoning and drizzle with olive oil.

Enrich the soup with grated hard-boiled egg and parsley (optional).

**Allergens** - Egg.

**Nutrition facts per 100 g** - Energy 128 kJ, 29 kcal | Total fat 1,6 g, 0,4 g saturated | Total carbohydrate 2,28 g, 2 g sugars | Protein 0,9 g | Salt 0,2 g.





**SOBRA DE ARROZ:  
TRANSFORME DESPÉDÍCIO  
NUMA DELÍCIA! APROVEITAR SOBRAS  
DE ARROZ COZIDO É UMA EXCELENTE  
PRÁTICA DE SUSTENTABILIDADE NA  
COZINHA, REDUZINDO O DESPÉDÍCIO  
ALIMENTAR E TRANSFORMANDO  
INGREDIENTES QUE PODERIAM  
SER DESCARTADOS EM DELICIOSAS  
NOVAS RECEITAS. ESTIMULE  
A CRIATIVIDADE CULINÁRIA.**

## BOLINHAS DE ARROZ

by Chef Lidia Tavares



3 porções



40 min



Médio

**Alergénios** - Ovo, Leite, Glúten.

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 1117 kJ, 267 kcal | 5,2 g de lípidos, dos quais 1,4 g saturados | 46,3 g de hidratos de carbono, dos quais 0,9 g açúcares | 7,4 g de proteínas | 0,28 g de sal.

2 Chávenas de chá de sobra de arroz cozido

2 Ovos | 100 ml Ovo

1 Chávena de chá de queijo ralado

1 Chávena de farinha

Salsa q.b.

1 Cebola picada e refogada

Sal q.b.

Óleo para fritar

Misturar todos os ingredientes numa tigela.

Moldar a massa obtida em bolinhas.

Fritar em óleo até ficarem douradas.

## RICE BALLS

by Chef Lidia Tavares



3 servings



40 min



Average

**Allergens** - Egg, Milk, Gluten.

**Nutrition facts per 100 g** - Energy 1117 kJ, 267 kcal | Total fat 5,2 g, 1,4 g saturated | Total carbohydrate 46,3 g, 0,9 g sugars | Protein 7,4 g | Salt 0,28 g.

2 Cups of rice leftovers

2 Eggs | 100 g Egg

1 Cup of grated cheese

1 Cup of flour

Parsley to taste

1 Sautéed chopped onion

Salt to taste

Oil for frying

Mix all the ingredients in a bowl.

Shape the mixture into small balls.

Fry in oil until golden brown.

ADICIONE CROCÂNCIA,  
TEXTURA E UM SABOR  
INCRÍVEL AO INCORPORAR  
TALOS DE ESPINAFRES  
AOS SEUS PRATOS.



## PATANISCAS DE TALOS (CASCAS DE CENOURA, TALOS DE ALFACE E TALOS DE ESPINAFRE)

by Chef Gorreti Costa



3 porções



40 min



Médio

**Alergénios** - Dióxido de enxofre e sulfitos, Ovo, Glúten.

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 457 kJ, 109 kcal | 5,1 g de lípidos, dos quais 0,9 g saturados | 11,1 g de hidratos de carbono, dos quais 1,7 g açúcares | 4,5 g de proteínas | 0,28 g de sal.

150 g Talos de alface  
Água  
Vinho branco  
150 g Talos de espinafres  
150 g Cascas de cenoura  
3 Ovos | 150 ml Ovo líquido  
1 Cebola  
2 dentes de alho  
Sal q.b.  
Pimenta q.b.  
Farinha  
Óleo de fritura

Cozer ligeiramente os talos de alface e de espinafres.

Envolver os talos cozidos com os restantes ingredientes (exceto o óleo).

Retificar os temperos e fritar em óleo.

## STALK FRITTERS (CARROT PEELS, LETTUCE STALK AND SPINACH STALK)

by Chef Gorreti Costa



3 servings



40 min



Average

**Allergens** - Sulphur Dioxide and Sulphites, Egg, Gluten.

**Nutrition facts per 100g** - Energy 457 kJ, 109 kcal | Total fat 5,1 g, 0,9 g saturated | Total carbohydrate 11,1 g, 1,7 g sugars | Protein 4,5 g | Salt 0,28 g.


150 g Lettuce stalk  
Water  
White wine  
150 g Spinach stalk  
150 g Carrot peel  
3 Eggs | 150 g Eggs  
1 Onion  
2 Garlic cloves  
Salt to taste  
Pepper to taste  
Flour  
Oil for frying

Slightly cook the lettuce and spinach stalks.

Mix the cooked stalks with the remaining ingredients (except the oil).

Adjust the seasoning and fry in oil.





NADA SE PERDE,  
TUDO SE TRANFORMA.  
NESTE CASO, NUM  
DELICIOSO  
E SUSTENTÁVEL  
APERITIVO.

## TIRAS DE CASCAS DE BATATA

by Chef Fátima Soares



2 porções



15 min



Fácil

Cascas de 3 batatas

Óleo para fritar

Sal q.b.

Lavar e secar bem as cascas da batata.

Fritar em óleo até ficarem douradas e secas.

Temperar com sal.

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 516 kJ, 123 kcal | 4,3 g de lípidos, dos quais 0,5 g saturados | 18,2 g de hidratos de carbono, dos quais 1,1 g açúcares | 2,4 g de proteínas | 1,1 g de sal.

## POTATO PEEL STRIPS

by Chef Fátima Soares



2 servings



15 min



Easy

3 Potato peel

Oil for frying

Salt to taste

Wash and dry the potato peels well.

Fry in oil until golden and crisp.

Season with salt.

**Nutrition facts per 100 g** - Energy 516 kJ, 123 kcal | Total fat 4,3 g, 0,5 g saturated | Total carbohydrate 18,2 g, 1,1 g sugars | Protein 2,4 g | Salt 1,1 g.

DESPERTE O CHEF  
QUE HÁ EM SI COM  
RECEITAS SUSTENTÁVEIS,  
ONDE CASCAS E TALOS  
SE TRANSFORMAM  
EM TESOUROS  
CULINÁRIOS.



# SOPA DE VEGETAIS COM APROVEITAMENTO INTEGRAL

by Chef Eduardo Amaral



6 porções



30 min



Fácil

Casca de 2 cenouras

Talos de 1 maço de brócolos

Talos de 1 maço de couve-flor

1 Cebola

2 Dentes de alho

1 Batata

1 Abobrinha

1 Tomate

1 l Caldo de legumes

Azeite q.b.

Sal q.b.

Pimenta q.b.

Folhas de salsinha q.b. (opcional)

Lavar as cascas e os talos dos vegetais.

Picar a cebola e o alho. Refogar em azeite até ficarem dourados.

Adicionar as cascas e os talos picados ao refogado.

Acrescentar a batata e a abobrinha cortadas em cubos, o tomate picado e o caldo de legumes.

Deixar cozinhar em fogo médio por cerca de 20 a 25 minutos, ou até que os legumes estejam macios.

Temperar com sal e pimenta.

Triturar parcialmente a sopa, deixando alguns pedaços de legumes.

Servir quente, decorado com folhas de salsinha (opcional).

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 158 kj, 38 kcal | 1,8 g de lípidos, dos quais 0,25 g saturados | 4,21 g de hidratos de carbono, dos quais 2,5 g açúcares | 1,2 g de proteínas | 0,2 g de sal.



# WHOLE VEGETABLE SOUP

by Chef Eduardo Amaral



6 servings



30 min



Easy

- 2 Carrots peels
- 1 Broccoli stalks
- 1 Cauliflower stalks
- 1 Onion
- 2 Garlic cloves
- 1 Potato
- 1 Courgette
- 1 Tomato
- 1 l Vegetable cooking water
- Olive oil to taste
- Salt to taste
- Pepper to taste
- Parsley to taste (optional)

**Nutrition facts per 100 g** - Energy 158 kJ, 38 kcal | Total fat 1,8 g, 0,25 g saturated | Total carbohydrate 4,21 g, 2,5 g sugars | Protein 1,2 g | Salt 0,2 g.

Wash the vegetable peels and stalks.

Chop the onion and garlic. Sauté in olive oil until golden.

Add the chopped peels and stalks to the sauté.

Add the cubed potato, courgette, chopped tomato, and vegetable broth.

Cook over medium heat for about 20 to 25 minutes, until the vegetables are tender.

Season with salt and pepper.

Partially blend the soup, leaving some vegetable chunks.

Serve hot, garnished with parsley leaves (optional).



A photograph of three beets with their green leaves, resting on a reddish-brown stone surface. The beets are dark red with long, thin, reddish-purple stalks. The green leaves are fresh and vibrant. A dark purple, torn-edge graphic overlay is positioned on the right side of the image, containing the text 'da Terra' in a white, handwritten-style font and 'FROM THE EARTH' in a white, sans-serif font below it.

# da Terra

FROM THE EARTH



AO COMPRAR BANANAS, OPTE POR AQUELAS QUE POSSUEM SELOS DE PRODUÇÃO SUSTENTÁVEL. ESTES SELOS GARANTEM QUE AS PRÁTICAS AGRÍCOLAS RESPEITAM O MEIO AMBIENTE, PROMOVEM CONDIÇÕES DE TRABALHO JUSTAS E APOIAM AS COMUNIDADES LOCAIS.



## LASANHA DE CASCA DE BANANA

by Chef Anabela Midões



4 porções



120 min



Médio

Casca de 6 bananas

1 Limão

1 Molho de espinafres

200 g Cogumelos Portobello

1 Cebola

2 Dentes de alho

Placas de lasanha - 1 embalagem de massa fresca (300 g)

ou 3 caixas de massa seca (200 g)

250 g Molho de tomate

Sal q.b.

Pimenta q.b.

Pimentão doce q.b.

Oregãos q.b.

Manjeriço q.b.

2 colheres de sopa de azeite

**Para o molho branco:**

1 kg Couve flor; 1 l Bebida de arroz sem açúcar adicionado;

Noz moscada q.b.; Pimenta q.b.; Sal q.b.; 100 g Creme vegetal;

250 g Queijo ralado.

**Alergénios** - Glúten, Ovo, Frutos de casca rija, Leite, Soja.

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 585 kJ, 140 kcal | 3,2 g de lípidos, dos quais 0,7 g saturados | 21,9 g de hidratos de carbono, dos quais 2,3 g açúcares | 5 g de proteínas | 0,4 g de sal.

Começar por raspar a casca da banana, colocar numa taça com água e sumo de 1/2 limão. Cortar a casaca da banana em juliana fina, temperar com alho, sal, pimenta, pimentão doce e reservar.

Cortar os espinafres grosseiramente.

Laminar os cogumelos.

Num tacho, colocar um fio de azeite, refogar a cebola e o alho. Juntar a casca da banana escorrida e deixar refogar.

Adicionar os cogumelos laminados, o molho de tomate e os espinafres.

Temperar com sal, pimentão doce, pimenta, orégãos, manjeriço e reservar.

### PARA O MOLHO BRANCO

Separar os ramalhetes da couve-flor. Colocar numa panela com a bebida de arroz até cobrir e cozer lentamente.

Temperar com sal, noz moscada e pimenta.

Depois de cozido, triturar até obter um creme espesso e aveludado e levar novamente ao lume. Adicionar o creme vegetal.

Retificar temperos e reservar.

### PREPARAÇÃO FINAL

No fundo de um tabuleiro, colocar 2 colheres do molho branco, dispor as placas da lasanha e colocar o recheio com a casca da banana. Repetir a operação alternando as camadas.

Terminar com as placas de lasanha e cobrir com o restante molho branco.

Adicionar queijo ralado.

Levar ao forno a gratinar.





# BANANA PEEL LASAGNA

by Chef Anabela Midões



4 servings



120 min



Average

- 6 Banana peels
- 1 Lemon
- 1 Spinach portion
- 200 g Portobello mushrooms
- 1 Onion
- 2 Garlic cloves
- 300 g Lasagna pasta sheets
- 250 g tomato sauce
- Salt to taste
- Pepper to taste
- Paprika to taste
- Oregano to taste
- Basil to taste
- 2 Olive oil tablespoons

## For the white sauce:

- 1 kg Cauliflower; 1 l Rice milk with no added sugar; Nutmeg to taste; Pepper to taste; Salt to taste; 100 g Vegetable cream; 250 g Grated cheese.

**Allergens** - Gluten, Egg, Nuts, Milk, Soy.

**Nutrition facts per 100 g** - Energy 585 kJ, 140 kcal | Total fat 3,2 g, 0,7 g saturated | Total carbohydrate 21,9 g, 2,3 g sugars | Protein 5 g | Salt 0,4 g.

First, scrape the banana peel and place it in a bowl with water and juice of 1/2 lemon. Cut the banana peel into thin julienne strips, season with garlic, salt, pepper, paprika, and set aside.

Roughly chop the spinach.

Slice the mushrooms.

In a pot, heat a little olive oil, sauté the onion and garlic. Add the drained banana peel and continue to sauté.

Add the sliced mushrooms, tomato sauce, and spinach.

Season with salt, paprika, pepper, oregano, and basil, and set aside.

## FOR THE WHITE SAUCE

Separate the cauliflower florets. Place in a pot with rice milk to cover and cook slowly. Season with salt, nutmeg, and pepper.

Once cooked, blend until you get a thick, velvety cream and return to the heat.

Add the vegetable cream, adjust seasoning, and set aside.

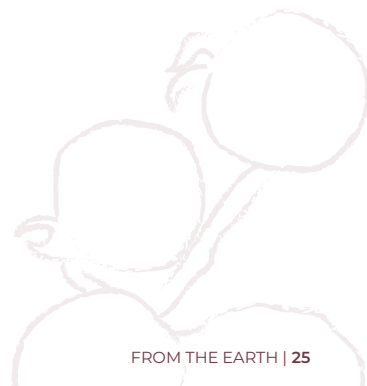
## FINAL PREPARATION

At the bottom of a baking dish, place 2 tablespoons of the white sauce, arrange the lasagna sheets and add the filling with the banana peel. Repeat the operation, alternating layers.

Finish with lasagna sheets and cover with the remaining white sauce.

Add grated cheese.

Bake until golden brown.



PLANEIE AS  
SUAS REFEIÇÕES  
EM FUNÇÃO DO  
APROVEITAMENTO  
DOS ALIMENTOS  
NO SEU TODO.



## SONHOS DE BATATA E CENOURA (CASCAS)

by Chef Marta Correia



6 porções



80 min



Médio

**Alergénios** - Ovo, Glúten, Mostarda.

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 1592 kJ, 381 kcal | 34 g de lípidos, dos quais 4,2 g saturados | 15,5 g de hidratos de carbono, dos quais 1,3 g açúcares | 2,7 g de proteínas | 0,09 g de sal.

Cascas de 1 kg batata  
Casca de 0,5 kg cenoura  
200 g Salsa picada  
250 g Cebola picada  
q.b. Sal  
q.b. Pimenta  
3 Ovos | 250 ml Ovo líquido  
0,5 kg Farinha com fermento  
q.b. 1 Pitada de cominhos  
Óleo de fritura  
1 Limão  
1 dente de Alho  
1 colher de sopa de Mostarda  
200 ml Azeite  
Orégãos q.b.

Lavar as cascas e cozer com água e sal.  
Escorrer e reservar parte da água de cozedura.

Colocar as cascas na liquidificadora, juntar o ovo e triturar.

Colocar o preparado num recipiente, juntar parte da água da cozedura, cebola, salsa, cominhos, farinha, sumo de limão, o dente de alho, a mostarda e o azeite.

Envolver e temperar a gosto.

Dividir em pequenas quantidades (equivalentes a uma colher) e fritar em óleo.

## POTATO AND CARROT PEELS FRIED PASTRY

by Chef Marta Correia



6 servings



80 min



Average

**Allergens** - Egg, Gluten, Mustard.

**Nutrition facts per 100 g** - Energy 1592 kJ, 381 kcal | Total fat 34 g, 4,2 g saturated | Total carbohydrate 15,5 g, 1,3 g sugars | Protein 2,7 g | Salt 0,09 g.

1 kg Potato peel  
0,5 kg Carrot peel  
200 g Chopped parsley  
250 g Chopped onion  
Salt to taste  
Pepper to taste  
3 Eggs | 250 g Egg  
0,5 kg flour  
Cumin to taste  
Oil for frying  
1 Lemon  
1 Garlic clove  
1 Mustard tablespoon  
200 ml Olive oil  
Oregano to taste

Wash the peels and boil with water and salt. Drain and reserve part of the cooking water.

Place the peels in a blender, add the egg, and blend.

Pour the mixture into a bowl, add part of the cooking water, onion, parsley, cumin, flour, lemon juice, garlic clove, mustard, and olive oil.

Mix and season to taste.

Divide into small portions (equivalent to a spoonful) and fry in oil.

OS TALOS DE REPOLHO  
SÃO FREQUENTEMENTE  
IGNORADOS, MAS SÃO UMA PARTE  
NUTRITIVA E VERSÁTIL DESTA  
VEGETAL. RICOS EM FIBRAS,  
VITAMINAS C E K, BEM COMO  
EM MINERAIS ESSENCIAIS,  
COMO O CÁLCIO, OS TALOS  
DE REPOLHO SÃO UMA ADIÇÃO  
VALIOSA ÀS SUAS RECEITAS.



# TIGELADA DE LEGUMES E ARROZ FLORIDO

by Chef Paula Freitas



4 porções



90 min



Médio

4 Ovos | 200 ml Ovo líquido  
100 g Casca de cenoura  
100 g Casca de courgette  
100 g Talos de repolho  
100 g Folhas de alho francês  
100 g Pimento  
50 g Alho  
100 g Couve flor  
1 Cebola  
50 ml Azeite + q.b.  
100 g Salsa  
Sal q.b.  
Pimenta q.b.

**Alergénios** - Ovo.

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 246 kj, 59 kcal | 3,7 g de lípidos, dos quais 1,2 g saturados | 2,5 g de hidratos de carbono, dos quais 1,8 g açúcares | 4 g de proteínas | 0,33 g de sal.

Lavar as cascas de cenoura e courgette.

Colocar as cascas em pré cozedura de 10 minutos. Retirar as cascas e reservar a água da cozedura.

Levar as cascas ao lume com 50ml de azeite, o alho picado e a salsa picada.

Temperar com sal e pimenta a gosto e deixar apurar.

Bater os ovos e juntar o preparado de legumes. Verter em formas previamente untadas com azeite líquido e levar ao forno durante 20 minutos a 180°C.

## PARA O ARROZ DE COUVE FLOR

Picar a couve flor e a cebola.

Colocar num tacho em cama de azeite líquido e um pouco da água da cozedura dos legumes.

Temperar com sal q.b. e envolver lentamente durante 15 minutos em lume brando.

# VEGETABLE AND FLOWER RICE BOWL

by Chef Paula Freitas



4 servings



90 min



Average

4 Eggs | 200 g Egg

100 g Carrot peel

100 g Courgette peel

100 g Cabbage stalk

100 g Leek leaves

100 g Pepper

50 g Garlic

100 g Cauliflower

1 Onion

50 ml Olive oil

100 g Parsley

Salt to taste

Pepper to taste

**Allergens** - Egg.

**Nutrition facts per 100 g** - Energy 246 kJ, 59 kcal | Total fat 3,7 g,  
1,2 g saturated | Total carbohydrate 2,5 g, 1,8 g sugars | Protein 4 g |  
Salt 0,33 g.

Wash the carrot and courgette peels.

Parboil the peels for 10 minutes. Remove the peels and reserve the cooking water.

Sauté the peels over heat with 50ml of olive oil, chopped garlic, and chopped parsley.

Season with salt and pepper to taste and let it cook down.


Beat the eggs and add to the vegetable mixture. Pour into greased molds with olive oil and bake for 20 minutes at 180°C.

## FOR CAULIFLOWER RICE

Chop the cauliflower and onion.

Place in a pot with a bed of olive oil and a bit of the vegetable cooking water.

Season with salt to taste and gently stir for 15 minutes over low heat.



JÁ REPAROU NOS  
DELICIOSOS TALOS  
QUE REVESTEM A  
COUVE-FLOR? HÁ  
UMA VIDA PARA  
ALÉM DO BRANCO  
DESTE LEGUME!

## BOLINHOS DE TALOS E FOLHAS

by Chef Adelina Couto



3 porções



50 min



Médio

**Alergénios** - Ovo, Glúten, Mostarda.

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 518 kJ, 124 kcal | 7,4 g de lípidos, dos quais 1,4 g saturados | 9 g de hidratos de carbono, dos quais 2 g açúcares | 5,4 g de proteínas | 0,31 g de sal.

2 Chávenas de talos e folhas bem lavados e picados (couve, couve-flor, cenoura, beterraba ou nabo)

3 Ovos | 150 g de ovo líquido

6 Colheres de sopa de farinha

1/2 Cebola picada

2 Colheres de sopa de água

Sal q.b.

Óleo para fritar

Cozinhar os talos até ficarem *al dente*.

Misturar todos os ingredientes.

Formar pequenas bolas do preparado anterior com recurso a uma colher.

Fritar em óleo.

Deixar escorrer em papel absorvente.

Acompanhar com o prato principal ou como entrada.

## STALK AND LEAVES CAKES

by Chef Adelina Couto



3 servings



50 min



Average

**Allergens** - Egg, Gluten, Mustard.

**Nutrition facts per 100 g** - Energy 518 kJ, 124 kcal | Total fat 7,4 g, 1,4 g saturated | Total carbohydrate 9 g, 2 g sugars | Protein 5,4 g | Salt 0,31 g.

2 Cups of vegetables stalks and leaves (cabbage, cauliflower, carrot, beet or turnip)

3 Eggs | 150 g de Egg

6 Flour tablespoons

1/2 Chopped onion

2 Water tablespoons

Salt to taste

Oil for frying

Cook the stalks until *al dente*.

Mix all the ingredients.

Form small balls of the mixture using a spoon.

Fry in oil.

Drain on paper towels.

Serve as a side dish or appetizer.





**CASCAS DE BANANA:  
UM SABOR INESPERADO  
E SUSTENTÁVEL!**

# CARNE DE BANANA

by Chef Sandra Sã Pereira  
& Chef Paula Andrade



3 porções



50 min



Médio

Cascas de 8 bananas

2 Colheres de sopa de vinagre

1 Colher de sopa de azeite

1 Cebola

1/4 Pimento vermelho

1/4 Pimento verde

1/4 Pimento amarelo

1 Ramo de cebolinho

Sal q.b.

**Alergénios** - Dióxido de enxofre e sulfitos.

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 77 kJ, 18 kcal | 0,3 g de lípidos, dos quais 0 g saturados | 2,6 g de hidratos de carbono, dos quais 2,5 g açúcares | 1,1 g de proteínas | 0,28 g de sal.

Lavar as cascas da banana e retirar a parte branca da casca com a ajuda de um garfo.

Demolhar as cascas em água fria com o vinagre por 15 minutos.

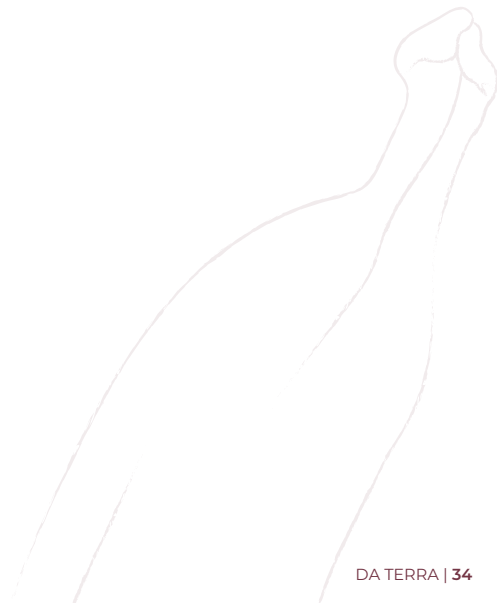
Numa frigideira, adicionar o azeite com a cebola e deixar refogar.

Cortar o pimentão, o pimento verde e amarelo em tiras e acrescentar ao refogado.

Cortar as cascas de banana em tiras finas e adicionar ao refogado. Deixar cozinhar até ficarem macias.

Temperar a gosto. Servir com o cebolinho cortado finamente.

Pode ser acompanhado de arroz, couscous ou outras massas de preferência.



# BANANA "MEAT"

by Chef Sandra Sá Pereira  
& Chef Paula Andrade



3 servings



50 min



Average

- 8 Banana peels
- 2 Vinegar tablespoons
- 1 Olive oil tablespoon
- 1 Onion
- 1/4 Red pepper
- 1/4 Green pepper
- 1/4 Yellow pepper
- 1 Chives branch
- Salt to taste

**Allergens** - Sulphur Dioxide and Sulphites.

**Nutrition facts per 100 g** - Energy 77 kJ, 18 kcal | Total fat 0,3 g,  
0 g saturated | Total carbohydrate 2,6 g, 2,5 g sugars | Protein 1,1 g |  
Salt 0,28 g.

Wash the banana peels and remove the white part of the peel using a fork.

Soak the peels in cold water with vinegar for 15 minutes.

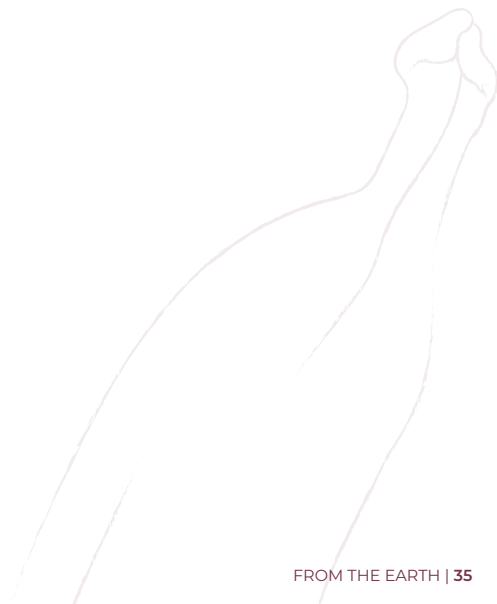
In a skillet pan, add olive oil and onion and sauté.


Cut the red, green, and yellow bell peppers into strips and add to the sauté.

Cut the banana peels into thin strips and add to the sauté. Cook until tender.

Season to taste. Serve with finely chopped chives.

Can be served with rice, couscous, or other preferred grains.



A wooden cutting board is the central focus, showing a pile of finely shredded orange carrots. Several whole carrots with green tops are scattered around the board. The background is a dark blue, textured fabric. A dark purple, torn-edge banner is overlaid on the left side of the image, containing white text.

AO INCORPORAR CENOURA  
RALADA NOS BOLINHOS DE ARROZ,  
NÃO SÓ ESTÁ A AUMENTAR O VALOR  
NUTRICIONAL DA SUA REFEIÇÃO,  
MAS TAMBÉM A INTRODUZIR UM  
ELEMENTO DE COR VIBRANTE  
E TEXTURA CROCANTE.

# HAMBÚRGUER DE ARROZ

by Chef Lidia Tavares



4 porções



60 min



Médio

**Alergénios** - Glúten, Soja.

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 1142 kJ, 273 kcal | 4,3 g de lípidos, dos quais 0,5 g saturados | 51,3 g de hidratos de carbono, dos quais 1,4 g açúcares | 6,8 g de proteínas | 0,21 g de sal.

- 2 Chávenas de arroz cozido
- 1 Chávena de cenoura ralada bem fina
- 1 Cebola pequena
- 1 Colher de sopa de salsa picada ou oregãos
- 1/4 Chávena de farinha de trigo
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- 1 Colher de molho de soja (opcional)
- Óleo de fritura + q.b. para untar
- Cascas de batatas

Numa taça envolver todos os ingredientes (exceto o óleo). A farinha deve ser o último ingrediente.

Moldar em forma de hambúrgueres. Se necessário, acrescentar farinha.

Colocar numa assadeira untada com óleo e levar ao forno a 180°C por cerca de 30 minutos, virando os hambúrgueres aos 15 minutos.

Por fim, fritar as cascas de batata em óleo.

# RICE BURGER

by Chef Lidia Tavares



4 servings



60 min



Average

**Allergens** - Sulphur Dioxide and Sulphites.

**Nutrition facts per 100 g** - Energy 1142 kJ, 273 kcal | Total fat 4,3 g, 0,5 g saturated | Total carbohydrate 51,3 g, 1,4 g sugars | Protein 6,8 g | Salt 0,21 g.

- 2 Cups of cooked rice
- 1 Cup of Grated Carrot
- 1 Small onion
- 1 Chopped Parsley or Oregano tablespoon
- 1/4 Cup of Flour
- Salt to taste
- Pepper to taste
- 1 Soy sauce tablespoon (optional)
- Oil for frying + to taste
- Potato peels

In a bowl, mix all ingredients (except the oil). The flour should be the last ingredient.

Shape into burgers. If necessary, add more flour.

Place on a greased baking tray and bake at 180°C for about 30 minutes, turning the burgers at 15 minutes.

Finally, fry the potato peels in oil.

COGUMELOS:  
DELICADEZA  
E NUTRIÇÃO  
NA COZINHA.  
UMA ALTERNATIVA  
SUSTENTÁVEL E DE  
BAIXO IMPACTO  
AMBIENTAL NA  
PRODUÇÃO DE  
ALIMENTOS.



## COTOVELINHO VEGETARIANO À MODA DA ROSA ROBALINHO

by Chef Rosa Robalinho



2 porções



40 min



Fácil

**Alergénios** - Glúten, Soja.

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 813 kj, 194 kcal | 1 g de lípidos, dos quais 0,1 g saturados | 38,3 g de hidratos de carbono, dos quais 2,6 g açúcares | 6,8 g de proteínas | 0,83 g de sal.

100 g Massa cotovelinhos  
20 g Ervilhas  
10 g Pimento  
30 g Cogumelos  
100 g Cenoura com casca  
Alho q.b.  
Azeite q.b.  
Sal q.b.  
Oregãos q.b.  
Ervas aromáticas q.b.  
2 Pães do dia anterior

Cozer a massa e saltear com azeite e alho.  
Raspar a cenoura com casca.  
Saltear a cenoura com os cogumelos e restantes legumes em azeite e alho.  
Envolver com a massa.  
Cortar o pão em cubos pequenos.  
Levar ao forno com azeite, alho e oregãos até ficarem crocantes.  
Colocar sobre a massa e regar com azeite e ervas aromáticas a gosto.

## ROSA ROBALINHO'S VEGETARIAN PASTA

by Chef Rosa Robalinho



2 servings



40 min




Easy

**Allergens** - Sulphur Dioxide and Sulphites.

**Nutrition facts per 100 g** - Energy 1142 kj, 273 kcal | Total fat 4,3 g, 0,5 g saturated | Total carbohydrate 51,3 g, 1,4 g sugars | Protein 6,8 g | Salt 0,21 g.

100 g Pasta  
20 g Peas  
10 g Pepper  
30 g Mushrooms  
100 g Carrot with peel  
Garlic to taste  
Olive oil to taste  
Salt to taste  
Oregano to taste  
Herbs to taste  
2 Breads leftovers

Cook the pasta and sauté with olive oil and garlic.  
Grate the carrot with peel.  
Sauté the carrot with mushrooms and remaining vegetables in olive oil and garlic.  
Mix with the pasta.  
Cut the bread into small cubes.  
Bake with olive oil, garlic, and oregano until crispy.  
Place on top of the pasta and drizzle with olive oil and herbs to taste.



A COMPOTA DE PIMENTOS  
NÃO SÓ OFERECE UM  
SABOR ÚNICO E VIBRANTE,  
MAS TAMBÉM REPRESENTA  
UMA FORMA CRIATIVA  
E SUSTENTÁVEL DE  
UTILIZAR ESTES  
VEGETAIS.



## CROCANTE VEGETARIANO COM PURÉ DE LEGUMES ASSADOS E COMPOTA DE PIMENTOS

by Chef Felipe Magalhães



4 porções



130 min



Difícil

500 g Cogumelos

Sobras de legumes (500 g ervilha + 500 g couve flor)

Sobras de 4 pães secos

100 g Queijo

2 Pimentos

1 Alho Francês

1 l Azeite

Óleo de fritura

Sal q.b.

Pimenta q.b.

200 g Açúcar

2 Dentes de alho

10 g Salsa

20 g Sementes de abóbora

50 g Farinha

2 Ovos | 100 ml Ovo líquido

**Alergênicos** - Leite, Glúten, Ovo, Soja.

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 665 kJ, 159 kcal | 7,6 g de lípidos, dos quais 1,8 g saturados | 17,5 g de hidratos de carbono, dos quais 10 g açúcares | 4,9 g de proteínas | 0,43 g de sal.

### PARA O PURÉ DE LEGUMES

Se os legumes já tiverem cozidos, levá-los ao forno durante 10 minutos.

Adicionar caldo de legumes feito a partir dos talos e raízes.

Passar a mistura a puré.

### PARA A COMPOTA DE PIMENTOS ASSADOS

Assar o excedente de pimentos caso estejam crus.

Cortar os pimentos em pedaços pequenos.

Adicionar um pouco de açúcar e triturar até formar uma compota uniforme.

### PREPARAR PANKO CASEIRO

Utilização de pão seco (sobras) e cortar em quadrados finos.

Levar ao forno durante 8 a 10 minutos a 120°C.

### PARA OS CROCANTES

Cortar os legumes em pedaços pequenos e uniformes.

Salteá-los em azeite e alho.

Adicionar os cogumelos cortados em brunesa.

Retificar temperos e adicionar um pouco de caldo de carne.

Adicionar o queijo cortados em cubos pequenos e envolver bem.

Moldar o aparelho anterior com as mãos em formato de “bola” pequena.

Passar por farinha e ovo e depois pelo nosso panko.

Fritar em óleo quente até alourar.

### PARA PREPARAR A “PALHA” DE ALHO FRANCÊS

Com a parte verde do talo do alho francês (parte desperdiçada) e cortar em juliana fina.

Passar por farinha (temperada com sal e pimenta) e fritar.

### PARA AS SEMENTAS DE ABÓBORA

Secar as sementes com papel de cozinha.

Pincelar com azeite e temperar com sal e pimenta.

Levar ao forno durante 10 min a 100°C.

## VEGETARIAN CRISPY WITH ROASTED VEGETABLE PUREE AND PEPPER JAM

by Chef Felipe Magalhães



4 servings



130 min



Hard

500 g Mushrooms

Vegetables leftovers (500 g Peas + 500 g Cauliflower)

4 Breads leftovers

100 g Cheese

2 Peppers

1 Leek

1 l Olive oil

Oil for frying

Salt to taste

Pepper to taste

200 g Sugar

2 Garlic cloves

10 g Parsley

20 g Pumpkin seeds

50 g Flour

2 Eggs | 100 g Egg

**Allergens** - Milk, Gluten, Egg, Soy.

**Nutrition facts per 100 g** - Energy 665 kJ, 159 kcal | Total fat 7,6 g,  
1,8 g saturated | Total carbohydrate 17,5 g, 10 g sugars | Protein 4,9 g  
| Salt 0,43 g.

### FOR VEGETABLE PUREE

If the vegetables are already cooked, bake them for 10 minutes.

Add vegetable broth made from stalks and roots.

Blend the mixture to a puree.

### FOR ROASTED PEPPER JAM

Roast the excess peppers if raw.

Cut the peppers into small pieces.

Add some sugar and blend until it forms a uniform jam.

### FOR HOMEMADE PANKO

Use dry bread (leftovers) and cut into thin squares.

Bake for 8-10 minutes at 120°C.

### FOR CROQUETTES

Cut the vegetables into small, uniform pieces.

Sauté them in olive oil and garlic.

Add the mushrooms cut into brunoise.

Adjust seasoning and add a bit of meat broth.

Add the cheese cut into small cubes and mix well.

Shape the mixture with your hands into small balls.

Dredge in flour, then egg, and finally in panko.

Fry in hot oil until golden brown.

### FOR LEEK "STRAW"

Use the green part of the leek stalk (discarded part) and cut into fine julienne strips.

Coat with flour (seasoned with salt and pepper) and fry.

### FOR PUMPKIN SEEDS

Dry the seeds with a paper towel.

Brush with olive oil and season with salt and pepper.

Bake for 10 minutes at 100°C.

EM VEZ DE DESCARTAR  
A CASCA DA BANANA,  
APROVEITE ESTE INGREDIENTE  
PARA PREPARAR PRATOS  
INOVADORES E SAUDÁVEIS  
E CONTRIBUA PARA A  
REDUÇÃO DO DESPERDÍCIO  
ALIMENTAR!



# CARNE LOUCA DE CASCA DE BANANA COM PURÉ ROSA

by Chef Imaculada Ganga



6 porções



120 min



Médio

1 kg Batata doce com casca

1 Beterraba grande cozida com casca

3 Dentes de alho triturados

50 g Alho francês

Cascas de 6 bananas (cortadas e marinadas em molho soja ou limão)

130 g Pimentão verde picado

130 g Pimentão vermelho picado

130 g Pimentão amarelo picado

300 ml Molho de tomate

200 g Cebola

Sal q.b.

Pimenta q.b.

Óleo de gergelim (para refogar)

Manteiga q.b.

**Alergénios** - Glúten, Soja, Sementes de Sésamo, Leite.

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 204 kJ, 49 kcal | 3,7 g de lípidos, dos quais 1,1 g saturados | 2 g de hidratos de carbono, dos quais 1,6 g açúcares | 0,6 g de proteínas | 0,17 g de sal.

## PARA O PURÉ ROSA

Cozer a batata doce e amassar (com casca). Reservar os “resíduos” das cascas e a água de cozedura.

Embrulhar a beterraba em papel de alumínio e levar ao forno a 180°C durante cerca de 1 hora.

No liquidificador bater os “resíduos” das cascas da batata e a beterraba com um pouco da água de cozedura.

Refogar com óleo de gergelim o puré de batata doce com alho, manteiga, sal, pimenta e o preparado anterior.

## PARA A CARNE LOUCA DE CASCA DE BANANA

Numa panela, refogar cebola, alho francês e os pimentos por aproximadamente 2 minutos.

Adicionar as cascas de bananas já cortadas e marinadas.

Deixar refogar por aproximadamente 1 minuto.

Adicionar o molho de tomate e deixar cozinhar por 3 minutos.

Acrescentar sal e os temperos desejados.



# CRAZY BANANA PEEL MEAT WITH PINK PUREE

by Chef Imaculada Ganga



6 servings



120 min



Average

1 kg Sweet potato with peel  
1 Large cooked beet with peel  
3 Chopped garlic cloves  
50 g Leek  
6 banana peels (cut and marinated in Soy sauce or Lemon)  
130 g Chopped green pepper  
130 g Chopped red pepper  
130 g Chopped yellow pepper  
300 ml tomato sauce  
200 g Onion  
Salt to taste  
Pepper to taste  
Sesame Oil  
Butter to taste

**Allergens** - Milk, Gluten, Egg, Soy.

**Nutrition facts per 100 g** - Energy 204 kJ, 49 kcal | Total fat 3,7 g, 1,1 g saturated | Total carbohydrate 2 g, 1,6 g sugars | Protein 0,6 g | Salt 0,17 g.

## FOR PINK PUREE

Cook the sweet potato and mash (with peel). Reserve the peel residues and cooking water.

Wrap the beet in aluminum foil and bake at 180°C for about 1 hour.

In a blender, blend the potato peels and beet with some cooking water.

Sauté the sweet potato puree with sesame oil, garlic, butter, salt, pepper, and the previous mixture.

## FOR CRAZY MEAT WITH BANANA PEEL

In a pot, sauté onion, leek, and peppers for about 2 minutes.


Add the sliced and marinated banana peels.

Sauté for about 1 minute.

Add tomato sauce and cook for 3 minutes.

Add salt and desired seasonings.





APROVEITAR AS CASCAS  
DE BATATA PARA FAZER  
CHIPS É UMA FORMA CRIATIVA  
DE REDUZIR O DESPERDÍCIO,  
TRANSFORMANDO UM INGREDIENTE  
MUITAS VEZES DESCARTADO NUM  
PETISCO CROCANTE E SABOROSO.

# HAMBÚRGUER DE CASCA DE BANANA COM CHIPS DE CASCA DE BATATA

by Chef Nuno Pereira



5 porções



60 min



Médio

Casca de 6 bananas médias

Sal q.b.

500 ml Vinho Branco

Paprika fumada q.b.

Cominhos q.b.

1 Colher de sobremesa de mostarda Dijon

4 Dentes de Alho

1 Molho de coentros frescos

150 ml Azeite virgem extra

2 Cebolas roxas

200 ml Polpa de tomate

4 Pães de hambúrguer com sementes de sésamo

100 g Cebola frita

500 g Casca de batata nova

Sal q.b.

Caril q.b.

500 ml Óleo de fritura

**Alergénios** - Dióxido de Enxofre e Sulfitos, Mostarda, Glúten, Sementes de sésamo.

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 373 kj, 89 kcal | 2,6 g de lípidos, dos quais 0,5 g saturados | 14,4 g de hidratos de carbono, dos quais 2,8 g açúcares | 1,5 g de proteínas | 0,08 g de sal.

## PARA O HAMBÚRGER DE CASCA DE BANANA

Lavar bem as cascas das bananas.

Escaldar as cascas em água a ferver.

Escorrer as cascas e cortá-las bem fininhas.

Temperar com sal, vinho branco, paprika fumada, cominhos, mostarda Dijon, dentes de alho e coentros.

Refogar a cebola picada, alho e um generoso fio de azeite.

Acrescentar as cascas de banana e todos os seus temperos.

Acrescentar mais um pouco de vinho branco e a polpa de tomate.

Deixar apurar em lume lento.

Acrescentar coentros picados.

Servir em pão de hambúrguer com cebola frita e Chips de casca de batata.

## PARA AS CHIPS

Temperar as cascas de batata com sal e caril.

Fritar em óleo até ficarem douradas e crocantes.

**Sugestão:** O pão de hambúrguer pode ser substituído por "Tacos Mexicanos". Fica igualmente delicioso e isento de glúten.



## BANANA PEEL BURGER WITH POTATO PEEL CHIPS

by Chef Nuno Pereira



5 servings



60 min



Average

6 Medium banana peels  
Salt to taste  
500 ml White wine  
Paprika to taste  
Cumin to taste  
1 Dijon mustard dessert spoon  
4 Garlic cloves  
Coriander to taste  
150 ml Olive oil  
2 Red onions  
200 ml tomato pulp  
4 Burger breads with sesame seeds  
100 g Fried onion  
500 g Potato peel  
Salt to taste  
Curry to taste  
500 ml Oil for frying

**Allergens** - Sulphur Dioxide and Sulphites, Mustard, Gluten, Sesame Seeds.

**Nutrition facts per 100 g** - Energy 373 kJ, 89 kcal | Total fat 2,6 g, 0,5 g saturated | Total carbohydrate 14,4 g, 2,8 g sugars | Protein 1,5 g | Salt 0,08 g.

### FOR BANANA PEEL HAMBURGER

Wash the banana peels well.

Blanch the peels in boiling water.

Drain the peels and cut them very finely.

Season with salt, white wine, smoked paprika, cumin, Dijon mustard, garlic cloves, and coriander.

Sauté chopped onion, garlic, and a generous drizzle of olive oil.

Add the banana peels and all their seasonings.

Add a bit more white wine and tomato pulp.

Let it simmer slowly.

Add chopped coriander.

Serve in hamburger buns with fried onion and potato peel chips.

### FOR CHIPS


Season the potato peels with salt and curry.

Fry in oil until golden and crispy.

**Suggestion:** The hamburger bun can be replaced with "Mexican Tacos". It is equally delicious and gluten-free.







ALÉM DO SEU  
DELICIOSO SABOR  
E VERSATILIDADE NA CULINÁRIA,  
A BATATA DOCE É UMA EXCELENTE  
FONTE DE FIBRAS E VITAMINAS.  
APROVEITE AS CASCAS DA BATATA  
DOCE PARA PREPARAR UM  
ACOMPANHAMENTO APRECIADO  
POR TODOS À MESA.

## HAMBÚRGUER VEGETARIANO COM CHIPS DE BATATA DOCE

by Chef Filomena Vilçaça



3 porções



60 min



Médio

**Alergénios** - Glúten, Ovo.

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 370 kJ, 88 kcal | 1,9 g de lípidos, dos quais 0,5 g saturados | 13,8 g de hidratos de carbono, dos quais 1,6 g açúcares | 3,6 g de proteínas | 0,19 g de sal.

- 1 Courgette
- 1 Batata doce
- 2 Cenouras pequenas
- 1 Chávena de farinha de milho ou de aveia
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- Cebolinho q.b.
- Salsa q.b.
- 2 Ovos | 100 ml Ovo

Ralar a courgette e a cenoura. Descascar a batata e reservar a casca.

Num tacho, cozer a batata. Quando estiver cozida, reduzir a puré.

Juntar ao puré a cenoura, a courgette e os ovos. Misturar muito bem.

Juntar a salsa e o cebolinho. Temperar com sal e pimenta.

Misturar a farinha até formar uma massa passível de ser moldada em forma de hambúrguer. Levar os hambúrgueres ao forno.

Levar as cascas da batata ao forno a 220°C durante cerca de 20 minutos.

## VEGGIE BURGER WITH SWEET POTATO CHIPS

by Chef Filomena Vilçaça



3 servings



60 min



Average

**Allergens** - Gluten, Egg.

**Nutrition facts per 100 g** - Energy 370 kJ, 88 kcal | Total fat 1,9 g, 0,5 g saturated | Total carbohydrate 13,8 g, 1,6 g sugars | Protein 3,6 g | Salt 0,19 g.

- 1 Courgette
- 1 Sweet potato
- 2 Short carrots
- 1 Cup of Corn or Oat Flour
- Salt to taste
- Pepper to taste
- Chives to taste
- Parsley to taste
- 2 Eggs | 100 g Egg

Grate the courgette and carrot. Peel the potato and set aside the peels.


Boil the potato and mash it when cooked.

Add the grated carrot, courgette, and eggs to the mashed potato. Mix well.

Add parsley and chives. Season with salt and pepper.

Add flour until the mixture can be shaped into burgers. Bake the burgers.

Bake the potato peels at 220°C for about 20 minutes.



OS PRATOS DE FORNO SÃO  
EXCELENTE S OPÇÕES PARA  
APROVEITAR AS SOBRAS  
DE LEGUMES E DE OUTROS  
ALIMENTOS, ALIANDO  
A SUSTENTABILIDADE  
À SAÚDE NA SUA MESA.

# BATATA DOCE EM PAPELOTE COM RECHEIO DE LEGUMES E QUEIJO

by Chef Alice Costa



4 porções



80 min



Fácil

1 kg Batata doce

150 g Queijo mozzarella

250 g Bacon

250 g Cenoura

400 g Courgette

150 g Cebola

2 dentes de alho

Azeite q.b.

Sal q.b.

Oregãos q.b.

**Alergénios** - Leite.

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 353 kJ, 84 kcal | 6,6 g de lípidos, dos quais 2,9 g saturados | 1,5 g de hidratos de carbono, dos quais 0,9 g açúcares | 3,7 g de proteínas | 0,51 g de sal.

Lavar a batata doce. Fazer um corte longitudinal e cozer.

Retirar a polpa da batata cozida e reservar.

Lavar a courgette e a cenoura. Cortar em tiras finas (com casca).

Refogar a cebola e o alho com azeite e sal. Adicionar os legumes e o bacon em cubos pequenos.

Envolver a polpa da batata doce com o preparado e colocar dentro da casca da batata doce.

Adicionar o queijo ralado.

Envolver a batata em papelote e não fechar o papelote totalmente.

Levar ao forno a gratinar.

Polvilhar com oregãos.



## SWEET POTATO IN PARCHMENT PAPER WITH VEGETABLE AND CHEESE FILLING

by Chef Alice Costa



4 servings



80 min



Easy

1 kg Sweet potato

150 g Mozzarella cheese

250 g Bacon

250 g Carrot

400 g Courgette

150 g Onion

2 Garlic cloves

Olive oil to taste

Salt to taste

Oregano to taste

**Allergens** - Milk.

**Nutrition facts per 100 g** - Energy 353 kJ, 84kcal | Total fat 6,6 g, 2,9 g saturated | Total carbohydrate 1,5 g, 0,9 g sugars | Protein 3,7 g | Salt 0,51 g.

Wash the sweet potato. Make a longitudinal cut and cook.

Remove the flesh from the cooked potato and set aside.

Wash the courgette and carrot. Cut into thin strips (with peel).

Sauté onion and garlic with olive oil and salt. Add the vegetables and small bacon cubes.

Mix the sweet potato flesh with the prepared mixture and place inside the sweet potato peel.

Add grated cheese.

Wrap the potato in foil, leaving it slightly open.

Bake to gratinate.

Sprinkle with oregano.





ENRIQUEÇA OS  
SEUS GRATINADOS COM  
SOBRAS DE LEGUMES,  
ALIANDO SABORES ÚNICOS  
À SUSTENTABILIDADE  
ALIMENTAR. TRANSFORME  
INGREDIENTES REMANESCENTES  
EM REFEIÇÕES RECONFORTANTES,  
CONTRIBUINDO PARA UM  
CONSUMO MAIS CONSCIENTE.

# GRATINADO DO QUE HOVER

by Chef Adelina Silva



4 porções



40 min



Fácil

100 g Soja

50 g Feijão vermelho

100 g Sobras de legumes

5 g Alho

50 ml Molho de tomate

100 g Cebola

Para o Béchamel:

100 g Farinha com fermento

250 ml Leite

250 ml água

40 ml óleo ou manteiga

**Alergénios** - Soja.

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 753 kJ, 180 kcal | 8,3 g de lípidos, dos quais 3,2 g saturados | 17,7 g de hidratos de carbono, dos quais 4 g açúcares | 8,3 g de proteínas | 0,18 g de sal.

Refogar a cebola, o alho e o molho de tomate.

Acrescentar o feijão.

Demolhar a soja.

## PARA O BÉCHAMEL

Colocar a farinha num tacho.

Juntar lentamente os restantes ingredientes e envolver continuamente.

Colocar em lume branco até engrossar.

## PREPARAÇÃO FINAL

Fazer o molho Béchamel.

Saltear os legumes em azeite e alho.

Dispor os preparados por camadas alternadas num tabuleiro, sendo a última de Béchamel.

Levar ao forno a gratinar.



# LEFTOVERS GRATIN

by Chef Adelina Silva



4 servings



40 min



Easy

100 g Soy

50 g Red beans

100 g Vegetables leftovers

5 g Garlic

50 ml Tomato sauce

100 g Onion

For the Béchamel:

100 g Flour

250 ml Milk

250 ml Water

40 ml Oil or Butter

**Allergens** - Soy.

**Nutrition facts per 100 g** - Energy 753 kJ, 180 kcal | Total fat 8,3 g, 3,2 g saturated | Total carbohydrate 17,7 g, 4 g sugars | Protein 8,3 g | Salt 0,18 g.

Sauté the onion, garlic, and tomato sauce.

Add the beans.

Soak the soy.

## FOR THE BÉCHAMEL

Place the flour in a pot.

Gradually add the remaining ingredients and stir continuously.

Cook over low heat until thickened.

## FINAL PREPARATION

Make the Béchamel sauce.


Sauté the vegetables in olive oil and garlic.

Layer the preparations alternately in a baking dish, ending with a layer of Béchamel.

Bake until golden brown.







EXPLORAR O POTENCIAL  
DAS CASCAS DE FAVAS NA  
GASTRONOMIA ENRIQUECE  
OS NOSSOS PRATOS COM  
SABORES DISTINTOS E  
PERMITE APROVEITAR  
CADA PARTE DESTA  
LEGUMINOSA DE  
MANEIRA CRIATIVA.

## FOLHADO DE LEGUMES COM CASCA DE ABÓBORA E ESPARREGADO DE CASCA DE FAVAS

by Chef Leonel de Sá



2 porções



40 min



Médio

**Alergénios** - Glúten, Leite, Soja.

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 604 kJ, 144 kcal | 7,6 g de lípidos, dos quais 1,8 g saturados | 11,1 g de hidratos de carbono, dos quais 1,2 g açúcares | 8,1 g de proteínas | 0,14 g de sal.

160 g Massa folhada  
50 g Beringela  
80 g Courgette  
30 g Tomate  
60 g Casca de abóbora  
1 Queijo mozzarella  
500 g Casca de favas

Rechear a massa folhada com os legumes braseados, casca de abóbora e queijo.

Levar ao forno a 180°C durante 15 minutos.

### PARA O ESPARREGADO

Descascar as favas e aproveitar a casca, cozendo e triturando seguidamente.

## VEGETABLE PUFF PASTRY WITH PUMPKIN PEEL AND MASHED BROAD BEAN PEELS

by Chef Leonel de Sá



2 servings



40 min



Average

**Allergens** - Gluten, Milk, Soy.

**Nutrition facts per 100 g** - Energy 604 kJ, 144 kcal | Total fat 7,6 g, 1,8 g saturated | Total carbohydrate 11,1 g, 1,2 g sugars | Protein 8,1 g | Salt 0,14 g.

160 g Puff pastry  
50 g Eggplant  
80 g Courgette  
30 g Tomato  
60 g Pumpkin peel  
1 Mozzarella cheese  
500 g Broad beans peels


Fill the puff pastry with braised vegetables, pumpkin peel, and cheese.

Bake at 180°C for 15 minutes.

### FOR THE BROAD BEANS MASH

Peel the broad beans and use the peel, cooking and blending them afterward.





Rica em antioxidantes,  
 a casca de courgette  
 promove a saúde  
 digestiva e oferece  
 benefícios adicionais,  
 como a redução do  
 desperdício alimentar.

## CARBONARA VEGAN COM CASCAS DE COURGETTES E CENOURA

by Chef Moisés Anchieta



3 porções



40 min



Fácil

**Alergênicos** - Leite, Ovo, Soja.

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 637 kJ, 152 kcal | 7,9 g de lipídios, dos quais 2,8 g saturados | 10,9 g de hidratos de carbono, dos quais 1,2 g açúcares | 13,2 g de proteínas | 0,68 g de sal.

50 g Casca de cenoura  
50 g Casca de courgette  
50 g Tofu  
100 ml Natas vegetarianas  
10 g Tomate cherry  
20 ml Molho de soja  
50 g Queijo Parmesão  
1,5 g Alho  
1 g Manjeriço  
10 ml Azeite  
Sal q.b.  
Pimenta q.b.  
Água

Bringir as cascas de cenoura e courgette.  
Reservar.

Colocar azeite, alho, tofu, natas vegetarianas e o molho de soja no Wok.

Juntar as cascas de cenoura e courgette e saltear.

Adicionar queijo ralado, sal e pimenta.

Servir com tomate cherry e folhas de manjeriço.

## COURGETTE AND CARROT PEEL VEGAN CARBONARA

by Chef Moisés Anchieta



3 servings



40 min



Easy

**Allergens** - Milk, Egg, Soy.

**Nutrition facts per 100 g** - Energy 637 kJ, 152 kcal | Total fat 7,9 g, 2,8 g saturated | Total carbohydrate 10,9 g, 1,2 g sugars | Protein 13,2 g | Salt 0,68 g.

50 g Carrot peel  
50 g Courgette peel  
50 g Tofu  
100 ml Vegetarian cream  
10 g Cherry Tomato  
20 ml Soy sauce  
50 g Parmesan cheese  
1,5 g Garlic  
1 g Basil  
10 ml Olive oil  
Salt to taste  
Pepper to taste  
Water


Blanch carrot and courgette peels. Set aside.

In a wok, add olive oil, garlic, tofu, vegetable cream, and soy sauce.

Add carrot and courgette peels and sauté.

Add grated cheese, salt, and pepper.

Serve with cherry tomatoes and basil leaves.



DEFRUTE DESTA  
TORTILHA SUSTENTÁVEL,  
RICA EM SABOR  
E NUTRIENTES,  
ENQUANTO CONTRIBUI  
PARA A REDUÇÃO  
DO DESPERDÍCIO  
ALIMENTAR!

## TORTILHA COM CASCA DE BATATA

by Chef Lurdes Carvalho, Chef Manuela Coelho & Chef Fátima Ribeiro



2 porções



30 min



Fácil

**Alergénios** - Ovo.

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 276 kj, 66 kcal | 1,7 g de lípidos, dos quais 0,4 g saturados | 8,9 g de hidratos de carbono, dos quais 1,7 g açúcares | 3,6 g de proteínas | 0,23 g de sal.

1 Cebola  
2 Ovos | 100 ml Ovo  
Sal q.b.  
1/4 Chávena de folhas de couve-flor  
1/4 Chávena de cascas de batata picada  
Cascas de 1 cenoura  
1 batata ralada  
Azeite q.b.

Bater os ovos com a cebola.

Acrescentar as folhas de couve-flor, as cascas de batata e de cenoura e o sal.

Dourar a batata ralada em azeite e acrescentar a mistura de ovos.

Dourar de ambos os lados.

## TORTILLA WITH POTATO PEEL

by Chef Lurdes Carvalho, Chef Manuela Coelho & Chef Fátima Ribeiro



2 servings



30 min



Easy

**Allergens** - Egg.

**Nutrition facts per 100 g** - Energy 276 kj, 66 kcal | Total fat 1,7 g, 0,4 g saturated | Total carbohydrate 8,9 g, 1,7 g sugars | Protein 3,6 g | Salt 0,23 g.

1 Onion  
2 Eggs | 100 g Egg  
Salt to taste  
1/4 Cup of Cauliflower leaves  
1/4 Cup of Chopped potato peel  
1 Carrot peel  
1 Grated potato  
Olive oil to taste

Beat the eggs with the onion.

Add the cauliflower leaves, potato peels, carrot peels, and salt.

Brown the grated potato in olive oil, then add the egg mixture.

Brown on both sides.



AO ESCOLHER LEGUMES PRODUZIDOS  
EM PORTUGAL ESTÁ A REDUZIR  
A PEGADA DE CARBONO ASSOCIADA  
AO TRANSPORTE, A PROMOVER  
A AGRICULTURA SUSTENTÁVEL  
E A APOIAR OS PRODUTORES LOCAIS,  
CONTRIBUINDO SIGNIFICATIVAMENTE  
PARA A PRESERVAÇÃO  
DO MEIO AMBIENTE.



## RATATOUILLE COM FRUTOS SECOS

by Chef Palmira Ferreira



2 porções



40 min



Fácil

**Alergénios** - Frutos de casca rija, Amendoins, Aipo.

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 1145 kJ, 274 kcal | 26,2 g de lípidos, dos quais 2,1 g saturados | 2,6 g de hidratos de carbono, dos quais 2,1 g açúcares | 6,9 g de proteínas | 0,66 g de sal.

85 g Abóbora  
25 g Beringela  
2 g Aipo  
20 g Pimento  
60 g Mistura de frutos secos  
Azeite q.b.  
Pimenta moída q.b.  
Sal q.b.

Lavar os legumes e cortar em pedaços.

Cozinhar os legumes em lume brando numa panela com pouca água.

Mexer bem para não agarrar ao fundo.

Polvilhar com sal e pimenta a gosto.

Regar com um fio de azeite e juntar os frutos secos picados grosseiramente.

## RATATOUILLE WITH NUTS

by Chef Palmira Ferreira



2 servings



40 min



Easy

**Allergens** - Nuts, Peanuts, Celery.

**Nutrition facts per 100 g** - Energy 1145 kJ, 274 kcal | Total fat 26,2 g, 2,1 g saturated | Total carbohydrate 2,6 g, 2,1 g sugars | Protein 6,9 g | Salt 0,66 g.

85 g Pumpkin  
25 g Eggplant  
2 g Celery  
20 g Pepper  
60 g Nuts  
Olive oil to taste  
Pepper to taste  
Salt to taste


Wash and cut the vegetables into pieces.

Cook the vegetables over low heat in a pot with a little water, stirring well to prevent sticking.

Season with salt and pepper to taste.

Drizzle with olive oil and add coarsely chopped nuts.





A CASCA DE ABÓBORA  
É UMA ADIÇÃO NUTRITIVA  
E BENÉFICA À SUA  
ALIMENTAÇÃO, ALÉM DE  
AJUDAR NA REDUÇÃO DO  
DESPERDÍCIO ALIMENTAR  
E PROMOVER UM  
ESTILO DE VIDA  
MAIS SUSTENTÁVEL.

## RISOTTO DE CASCA DE ABÓBORA

by Chef Juliana Assunção



2 porções



40 min



Médio

**Alergénios** - Leite.

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 994 kJ, 238 kcal | 10,2 g de lípidos, dos quais 5,7 g saturados | 30,3 g de hidratos de carbono, dos quais 1,5 g açúcares | 5,3 g de proteínas | 0,5 g de sal.

1 Cebola  
100 g de Casca de abóbora raspada  
100 ml Água  
1/2 Pimento aos cubos  
200 g de Natas  
50 g de Parmesão  
300 g de Sobras de arroz  
Sal q.b.  
Pimenta q.b.  
Salsa q.b.

Refogar a cebola. Deixar lousar e juntar a casca de abóbora e o pimento aos cubos.

Juntar a água ao preparado anterior e deixar ferver 5 a 10 minutos.

Acrescentar as sobras de arroz e as natas.

Juntar o queijo parmesão, temperar com sal e pimenta.

Servir decorado com salsa.

## PUMPKIN PEEL RISOTTO

by Chef Juliana Assunção



2 servings



40 min



Average

**Allergens** - Milk.

**Nutrition facts per 100 g** - Energy 994 kJ, 238 kcal | Total fat 10,2 g, 5,7 g saturated | Total carbohydrate 30,3 g, 1,5 g sugars | Protein 5,3 g | Salt 0,5 g.

1 Onion  
100 g de Grated pumpkin peel  
100 ml Water  
1/2 Pepper in cubes  
200 g Cream  
50 g Parmesan  
300 g de Rice leftovers  
Salt to taste  
Pepper to taste  
Parsley to taste

Sauté the onion until golden and add the pumpkin peel and diced pepper.

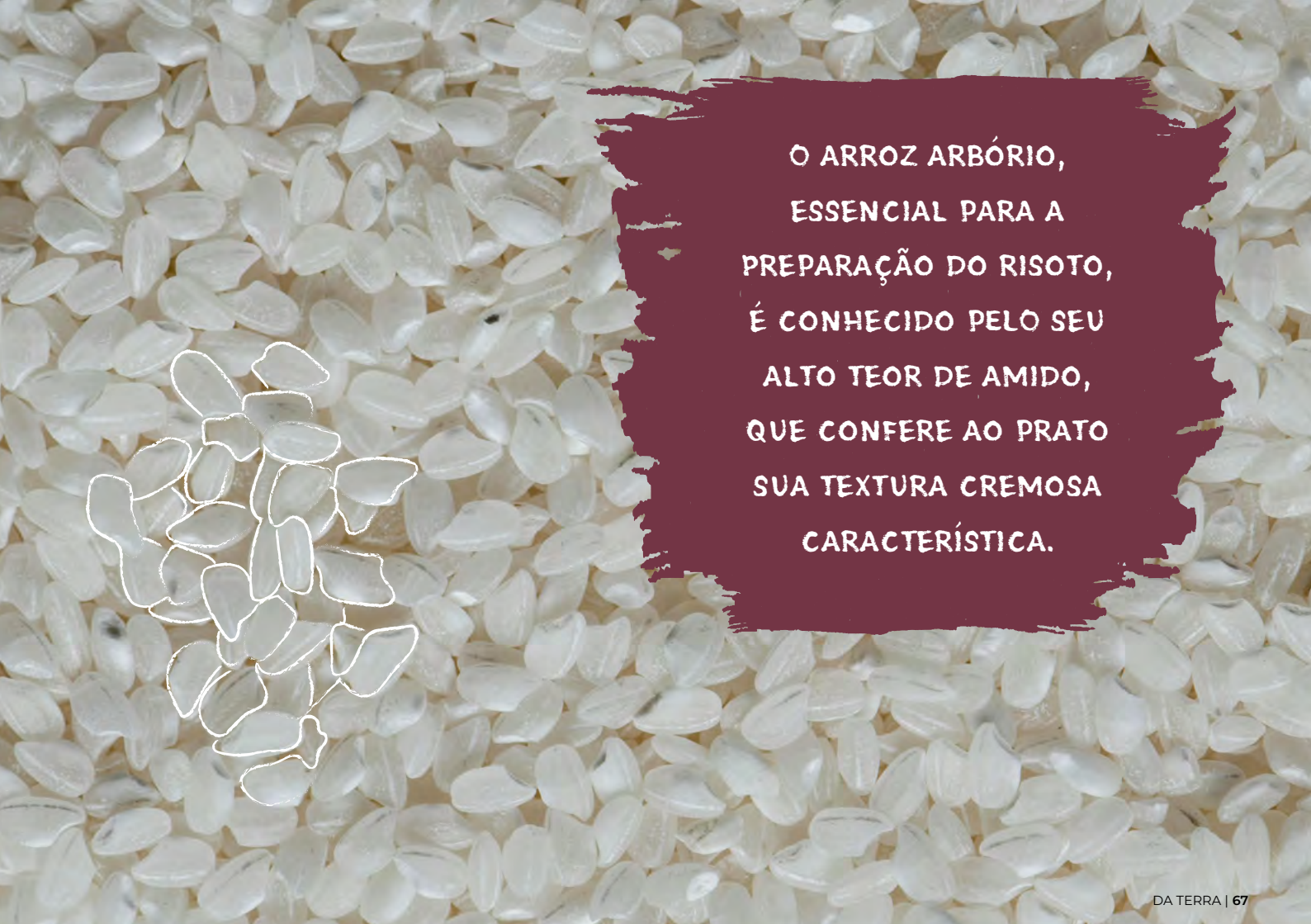
Add water to the mixture and let it boil for 5-10 minutes.

Add leftover rice and cream.

Add Parmesan cheese, season with salt and pepper.

Serve garnished with parsley.





O ARROZ ARBÓRIO,  
ESSENCIAL PARA A  
PREPARAÇÃO DO RISOTO,  
É CONHECIDO PELO SEU  
ALTO TEOR DE AMIDO,  
QUE CONFERE AO PRATO  
SUA TEXTURA CREMOSA  
CARACTERÍSTICA.

# RISOTTO DE COGUMELO COM TALOS DE LEGUMES

by Chef Olinda Costa



4 porções



40 min



Médio

50 g Arroz arbório (risotto)

250 ml Caldo de cozedura dos legumes

1/4 Cebola

1 Dente de alho

75 g Cogumelos frescos

50 g Talos de legumes

Azeite q.b.

50 ml Vinho branco

12,5 g Queijo parmesão ralado

Pimenta q.b.

6 g Manteiga

Salsa q.b.

Num tacho refogar em azeite a cebola e o alho picados.

Juntar o arroz e deixar alourar.

Adicionar o vinho e deixar apurar.

Juntar os cogumelos e os talos de legumes.

Cobrir com caldo de legumes e deixar cozer.

Quando o caldo evaporar, adicionar mais um pouco de caldo até evaporar.

Repetir o procedimento até terminar o caldo de legumes, mexendo o arroz. O arroz deve ficar com algum caldo e não deve secar.

Adicionar a manteiga e envolver bem.

Juntar o queijo parmesão e a pimenta.

Servir com salsa q.b.



**Alergénios** - Dióxido de enxofre e sulfitos, Leite.

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 235 kj, 56 kcal | 1,6 g de lípidos, dos quais 0,8 g saturados | 8,2 g de hidratos de carbono, dos quais 0,5 g açúcares | 1,9 g de proteínas | 0,17 g de sal.

# MUSHROOM RISOTTO WITH VEGETABLE STALKS

by Chef Olinda Costa



4 servings



40 min



Average

50 g Rice (risotto)

250 ml Vegetable cooking water

1/4 Onion

1 Garlic clove

75 g Mushrooms

50 g Vegetables stalks

Olive oil to taste

50 ml White wine

12,5 g Grated Parmesan

Pepper to taste

6 g Butter

Parsley to taste

**Allergens** - Sulphur Dioxide and Sulphites, Milk.

**Nutrition facts per 100 g** - Energy 235 kJ, 56 kcal | Total fat 1,6 g, 0,8 g saturated | Total carbohydrate 8,2 g, 0,5 g sugars | Protein 1,9 g | Salt 0,17 g.

Sauté chopped onion and garlic in olive oil.

Add the rice and let it brown slightly.

Add wine and let it reduce.

Add mushrooms and vegetable stalks.

Cover with vegetable broth and let it cook.

When the broth evaporates, add a little more until it evaporates again.

Repeat the process until all the broth is used up, stirring the rice. The rice should have some broth and not dry out.

Add butter and mix well.

Add Parmesan cheese and pepper.

Serve with parsley to taste.





INCORPORAR AS BERINGELAS  
EM RECEITAS COMO ESTA,  
COM AZEITE, ORÉGÃOS,  
ALHO, E POLPA DE TOMATE,  
COMPLEMENTA NÃO APENAS  
O PALADAR, MAS TAMBÉM  
PROMOVE UMA EXPERIÊNCIA  
CULINÁRIA RICA EM  
NUTRIENTES E RECEHADA  
DE SABORES NATURAIS.

## BERINGELA RECHEADA

by Chef Lurdes Gonçalves



2 porções



40 min



Fácil

**Alergénios** - Leite.

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 202 kJ, 48 kcal | 2,7 g de lípidos, dos quais 1,4 g saturados | 2,1 g de hidratos de carbono, dos quais 1,6 g açúcares | 3,9 g de proteínas | 0,52 g de sal.

1 Beringela  
Azeite q.b.  
Orégãos q.b.  
Alho q.b.  
Sal q.b.  
Pimenta q.b.  
50 g Polpa de tomates maduros  
50 g Cogumelos  
50 g Pimentos ou Legumes restantes  
50 g Queijo Ralado

Cortar a beringela ao meio.

Com uma faca, cortar a polpa em quadrados e temperar com sal, pimenta e azeite.

Forrar um tabuleiro com papel vegetal e levar a beringela ao forno durante 5 minutos de cada lado.

Esmagar a polpa de tomate, colocar na beringela, juntamente com os cogumelos, os pimentos, os orégãos e o queijo.

Levar ao forno a gratinar.

## STUFFED EGGPLANT

by Chef Lurdes Gonçalves



2 servings



40 min



Easy

**Allergens** - Milk.

**Nutrition facts per 100 g** - Energy 202 kJ, 48 kcal | Total fat 2,7 g, 1,4 g saturated | Total carbohydrate 2,1 g, 1,6 g sugars | Protein 3,9 g | Salt 0,52 g.

1 Eggplant  
Olive oil to taste  
Oregano to taste  
Garlic to taste  
Salt to taste  
Pepper to taste  
50 g Tomato pulp  
50 g Mushrooms  
50 g Peppers or vegetables leftovers  
50 g Grated cheese

Cut the eggplant in half.


Score the flesh into squares and season with salt, pepper, and olive oil.

Line a baking sheet with parchment paper and bake the eggplant for 5 minutes on each side.

Crush the tomato with a fork.

Fill the eggplant with the mixture and cover with grated cheese.

Bake until the cheese is melted.



PLANEAR AS REFEIÇÕES  
NÃO SÓ ASSEGURA UMA  
ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA  
E SAUDÁVEL, COMO TAMBÉM  
EVITA O DESPERDÍCIO ALIMENTAR.  
SE SOBRAREM INGREDIENTES ESTA  
É UMA RECEITA EXCELENTE  
PARA OS INTEGRAR.



## STROGONOFF SUSTENTÁVEL

by Chef Moisés Anchieta



3 porções



40 min



Fácil

**Alergénios** - Leite.

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 300 kJ, 72 kcal | 6,1 g de lípidos, dos quais 3,4 g saturados | 2,5 g de hidratos de carbono, dos quais 2 g açúcares | 1,6 g de proteínas | 0,32 g de sal.

Sobras de talos de brócolos  
Sobras de talos de couve flor  
Sobras de talos de lombardo  
Couve roxa  
1 Lata de cogumelos  
2 Cebolas médias  
1 Pimentão  
2 Folhas de alho francês  
120 ml Natas  
2 Dentes de alho  
Sal q.b.  
Coentros q.b.  
Azeite q.b.

Cortar todos os talos em pedaços e cozer.  
Saltar os talos cozidos com alho e azeite.  
Acrescentar as folhas de alho francês cortadas em pedaços pequenos e envolver.  
Tapar a panela.  
Acrescentar os restante ingredientes, assim como o sal e coentros q.b.

## SUSTAINABLE STROGANOFF

by Chef Moisés Anchieta



3 servings



40 min



Easy

**Allergens** - Milk.

**Nutrition facts per 100 g** - Energy 300 kJ, 72 kcal | Total fat 6,1 g, 3,4 g saturated | Total carbohydrate 2,5 g, 2 g sugars | Protein 1,6 g | Salt 0,32 g.

Broccoli stalks leftovers  
Cauliflower stalks leftovers  
Savoy cabbage stalks leftovers  
Red cabbage  
1 Mushroom can  
2 Medium onions  
1 Pepper  
2 Leek leaves  
120 ml Cream  
2 Garlic cloves  
Salt to taste  
Coriander to taste  
Olive oil to taste

Cut all stalks into pieces and cook.  
Sauté the cooked stalks with garlic and olive oil.  
Add chopped leek leaves and mix.  
Cover the pan.  
Add the remaining ingredients, as well as salt and coriander to taste.

A sunset over the ocean with a teal brushstroke graphic containing text. The sun is a small orange circle on the horizon, and the sky is a gradient of orange and yellow. The ocean is dark blue with white-capped waves. A teal brushstroke graphic is on the right side, containing the text 'do Man' in white script and 'FROM THE SEA' in white sans-serif.

do  
Man

FROM THE SEA

É IMPORTANTE PRESERVAR  
AS RECEITAS DE PREPARAÇÃO  
DE CALDOS, POIS APROVEITAR  
ESPINHAS DE PEIXE, CABEÇAS  
E CASCAS DE LEGUMES NÃO SÓ  
REDUZ O DESPERDÍCIO ALIMENTAR,  
MAS TAMBÉM ENRIQUECE O SABOR  
DAS REFEIÇÕES, PROPORCIONANDO  
UMA BASE NUTRITIVA E CHEIA  
DE AROMA PARA DIVERSOS  
PRATOS CULINÁRIOS.



# CORVINA, BRÓCOLO E OS SEUS AROMAS

by Chef Ricardo Sousa



2 porções



120 min



Médio

## Para o caldo:

Espinhas e cabeças da corvina; Cascas de legumes do dia (salsa, cebola, alho francês, cenoura, alho); Sal q.b.; Pimenta preta q.b.; Piri-piri q.b.

## Para o puré de brócolos:

200 g de brócolos frescos e os seus talos; 50 g manteiga; Sal fino q.b.; Pimenta q.b

## Para o prato principal:

Filete de corvina e a sua pele; 1 Lata de cogumelos selvagens; Sal q.b.; Pimenta q.b.; Alho q.b.; Azeite q.b.

## PREPARAÇÃO DO CALDO

Colocar todos os ingredientes do caldo numa panela com água e deixar ferver.

Retirar e reservar.

## PREPARAÇÃO DO PURÉ

Cozer o brócolo com os talos.

Retirar a água e triturar com os restantes ingredientes do puré até ficar cremoso.

## PREPARAÇÃO DO PRATO

Grelhar o filete de corvina com a pele com um fio de azeite e reservar.

No mesmo sauté em que se grelha o filete, saltear os cogumelos em azeite, alho e temperar com sal e pimenta a gosto.

Empratar todos os preparados anteriores. O caldo de peixe deve ser servido à parte.

**Alergénios** - Peixe, Leite.

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 633 kj, 151 kcal | 12,5 g de lípidos, dos quais 5,2 g saturados | 0,6 g de hidratos de carbono, dos quais 0,4 g açúcares | 8,7 g de proteínas | 0,91 g de sal.

# CROAKER, BROCCOLI AND THEIR FLAVOURS

by Chef Ricardo Sousa



2 servings



120 min



Average

## For the stock:

Fishbones and Croaker head; Vegetable peels of the day (Parsley, Onion, Leek, Carrot, Garlic); Salt to taste; Black pepper to taste; Piri-piri to taste.

## For the mashed broccoli:

200 g Broccoli and its stalks; 50 g Butter; Salt to taste; Pepper to taste.

## For the main dish:

Croaker fillet and its skin; 1 Mushrooms can; Salt to taste; Pepper to taste; Garlic to taste; Olive oil to taste.

## FOR THE BROTH

Place all broth ingredients in a pot with water and bring to a boil. Remove and reserve.

## FOR THE PUREE

Cook the broccoli with the stalks.

Remove the water and blend with the remaining puree ingredients until creamy.

## FOR THE DISH PREPARATION

Grill the sea bass fillet with skin with a drizzle of olive oil and reserve.

In the same sauté where the fillet was grilled, sauté the mushrooms in olive oil, garlic, and season with salt and pepper to taste.

Plate all the previous preparations. The fish broth should be served separately.

**Allergens** - Fish, Milk.

**Nutrition facts per 100 g** - Energy 633 kJ, 151 kcal | Total fat 12,5 g, 5,2 g saturated | Total carbohydrate 0,6 g, 0,4 g sugars | Protein 8,7 g | Salt 0,91 g.



A PROVEITAR AS CASCAS  
DE CENOURA, BATATA E  
ABÓBORA É UMA ABORDAGEM  
SUSTENTÁVEL QUE REDUZ O  
DESPERDÍCIO E TRANSFORMA  
RESÍDUOS EM RECURSOS  
NUTRITIVOS, PROMOVENDO UM  
CONSUMO MAIS CONSCIENTE  
E RESPONSÁVEL.



# CASCATUM

by Chef Sandra Novais



4 porções



60 min



Médio

## Para a massa:

- 4 Batatas com casca
- 250 g Abóbora com casca
- 1/2 Cenoura com casca
- 200 g Farinha
- Queijo q.b.

## Para o acompanhamento:

- Casca de 1 courgette
- Casca de 1 fatia de abóbora
- 150 g Atum
- 1 Cebola grande
- 1 Dente de alho
- 1 Folha de louro
- 1 Colher de sopa de polpa de tomate

**Alergénios** - Glúten, Peixe.

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 474 kJ, 113 kcal | 0,8 g de lípidos, dos quais 0,2 g saturados | 21,3 g de hidratos de carbono, dos quais 1,7 g açúcares | 4,7 g de proteínas | 0,04 g de sal.

## PARA AS PANQUECAS

Numa panela cozer as batatas, a abóbora e a cenoura. Triturar.

Juntar a farinha e o queijo. Temperar a gosto e envolver bem.

Por fim, colocar a mistura num tabuleiro e levar ao forno a 180°C por 15 minutos.

## PARA O ACOMPANHAMENTO

Refogar a cebola cortada às meias luas, o alho e juntar as cascas da courgette e da abóbora.

Quando as cascas estiverem macias adicionar o atum, a polpa de tomate e temperar a gosto.

Envolver tudo muito bem e deixar apurar.



# TUNANDPEELS

by Chef Sandra Novais



4 servings



60 min



Average

## For the dough:

- 4 Potatoes with peel
- 250 g Pumpkin with peel
- 1/2 Carrot with peel
- 200 g Flour
- Cheese to taste

## For the side:

- 1 Courgette peel
- Carrot with peel
- 150 g Tuna
- 1 Large onion
- 1 Garlic clove
- 1 Bay leaf
- 1 Tomato pulp tablespoon

**Allergens** - Gluten, Fish.

**Nutrition facts per 100 g** - Energy 474 kJ, 113 kcal | Total fat 0,8 g, 0,2 g saturated | Total carbohydrate 21,3 g, 1,7 g sugars | Protein 4,7 g | Salt 0,04 g.

## FOR THE DOUGH

In a pot, cook the potatoes, pumpkin, and carrot. Blend.

Add the flour and cheese. Season to taste and mix well.

Finally, place the mixture on a tray and bake at 180°C for 15 minutes.

## FOR THE SIDE

Sauté the onion cut into half-moons, garlic, and add the courgette and pumpkin peels.

When the peels are soft, add the tuna, tomato pulp, and season to taste.

Mix everything very well and let it cook.





UTILIZE PRÁTICAS SUSTENTÁVEIS DE APROVEITAMENTO INTEGRALMENTE DOS INGREDIENTES, COMO USAR CASCAS DE LEGUMES NO CALDO, REAPROXVEITAR PÃO PARA FAZER PÃO RALADO E INCORPORAR SOBRAS DE PEIXE EM CROQUETES, PROMOVENDO UMA ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE E REDUZINDO O DESPERDÍCIO ALIMENTAR.



## “NINHO” RÚSTICO À CAMPONESA

by Chef Aldrich Alberto  
& Chef Marquez Jaspe



5 porções



140 min



Médio

1,2 kg Pescada (peixe inteiro)  
1,5 kg Batata branca  
700 g Cenoura  
400 g Cebola  
6 Dentes de alho  
0,4 l Azeite  
Óleo de fritura  
400 g Pimento vermelho  
1 l Leite gordo  
1 kg Farinha de trigo  
500 g Pão  
8 Ovos | 400 ml Ovo líquido  
Sal q.b.  
Louro q.b.  
350 g Limão  
50 ml Vinagre  
200 g Couve roxa  
400 g Alface  
Farinha de trigo  
Água

**Alergénios** - Peixe, Leite, Glúten, Ovo.

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 838 kj, 200 kcal | 15,7 g de lípidos, dos quais 2,2 g saturados | 9,3 g de hidratos de carbono, dos quais 1,8 g açúcares | 5,1 g de proteínas | 0,24 g de sal.

Cozer a pescada. Retirar e reservar. Retirar as espinhas.

Cozer as batatas e as cenouras com casca no caldo do peixe. Triturar até formar um puré.

Levar os pedaços de pão ao forno no tempo e temperatura adequados e triturar até formar pão ralado.

Refogar a cebola, o alho e o pimento. Retirar e reservar.

Envolver a pescada com o pão ralado, o ovo e o refogado anterior. Temperar com sal e amassar até obter uma mistura homogénea.

Moldar a mistura em forma de croquete, fritar em óleo durante 4 minutos e colocar em papel absorvente.

Refogar a cebola, adicionar o leite e o louro. Acrescentar a farinha previamente diluída em água, mexer durante 2 minutos e reservar.

Num recipiente à parte fazer um molho vinagrete: colocar o vinagre, azeite, sal, cebola e alho picado. Emulsionar com gelo e reservar.

Cortar o pimento em tiras. Saltear e reservar.

Lavar e preparar a salada: alface, couve roxa e cenoura. Temperar com o molho vinagrete.

Colocar uma bola de puré no centro do prato, colocar os croquetes pousados no puré (como um “ninho”), colocar a salada fresca à volta e as tiras de pimento por cima da salada.

Terminar com a colocação de uma molheira com o molho previamente preparado ao lado do “ninho”.



## RUSTIC “NEST” WITH VEGETABLES

by Chef Aldrich Alberto  
& Chef Marquez Jaspe



5 servings



140 min



Average

1,2 kg Hake (whole fish)  
1,5 kg Potato  
700 g Carrot  
400 g Onion  
6 Garlic cloves  
0,4 l Olive oil  
Oil for frying  
400 g Red pepper  
1 l Whole Milk  
1 kg Flour  
500 g Bread  
8 Eggs | 400 g Egg  
Salt to taste  
Bay leaf to taste  
350 g Lemon  
50 ml Vinegar  
200 g Red cabbage  
400 g Lettuce  
Flour  
Water

**Allergens** - Fish, Milk, Gluten, Egg.

**Nutrition facts per 100 g** - Energy 838 kJ, 200 kcal | Total fat 15,7 g, 2,2 g saturated | Total carbohydrate 9,3 g, 1,8 g sugars | Protein 5,1 g | Salt 0,24 g.

Cook the hake. Remove and reserve. Remove the fish bones.

Cook the potatoes and carrots with peel in the fish broth. Blend until it forms a puree.

Bake the bread pieces at a suitable time and temperature, then blend until it forms breadcrumbs.

Sauté the onion, garlic, and pepper. Remove and reserve.

Mix the hake with the breadcrumbs, egg, and previous sauté. Season with salt and knead until obtaining a homogeneous mixture.

Shape the mixture into croquettes, fry in oil for 4 minutes, and place on absorbent paper.

Sauté the onion, add milk and bay leaf. Add flour previously dissolved in water, stir for 2 minutes, and reserve.

In a separate container, make a vinaigrette sauce: place vinegar, olive oil, salt, chopped onion, and garlic. Emulsify with ice and reserve.


Cut the pepper into strips. Sauté and reserve.

Wash and prepare the salad: lettuce, red cabbage, and carrot. Season with the vinaigrette sauce.

Place a ball of puree in the center of the plate, place the croquettes on the puree (like a “nest”), place the fresh salad around, and the pepper strips on top of the salad.

Finish with a sauceboat with the previously prepared sauce next to the “nest.”





ACRESCENTE SABOR  
E TEXTURA COM O  
APROVEITAMENTO  
DA PELE DO SALMÃO.

# CROCÂNCIA DE PELE DE SALMÃO COM MOUSSELINE DE COUVE-FLOR

by Chef Marta Oliveira



2 porções



70 min



Difícil

280 g Filete de salmão

100 g Couve-flor fresca

30 g Bacon

Tomate cherry q.b.

Flor de sal q.b.

Pimenta q.b.

Manteiga q.b.

Espinafres frescos q.b.

Cozer o filete de salmão durante 10 minutos. Retirar a pele com muito cuidado e reservar.

Cozer a couve flor fresca, incluindo os talos.

Escorrer e colocar no liquidificador com manteiga.

Com a pele do salmão elevar com um fio de azeite, flor de sal e pimenta e deixar grelhar até ficar estaladiço. Reservar.

Saltear as folhas de espinafres e reservar.

Picar o bacon e deixar alourar no forno a 200°C durante 5 minutos.

Empratar primeiro o *mousseline* de couve flor e de seguida colocar a pele de salmão como uma tosta e dispor os restantes ingredientes.

Decorar com tomate cherry e as folhas de espinafre.

**Alergénios** - Peixe, Leite.

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 964 kJ, 231 kcal | 19,6 g de lípidos, dos quais 4,6 g saturados | 0,4 g de hidratos de carbono, dos quais 0,4 g açúcares | 13,2 g de proteínas | 0,67 g de sal.



## SALMON SKIN CRUNCH WITH CAULIFLOWER MOUSSELINE

by Chef Marta Oliveira



2 servings



70 min



Hard

280 g Salmon fillet

100 g Cauliflower

30 g Bacon

Tomato cherry to taste

*Fleur de sel* to taste

Pepper to taste

Butter to taste

Spinach to taste

**Allergens** - Fish, Milk.

**Nutrition facts per 100 g** - Energy 964 kJ, 231 kcal | Total fat 19,6 g, 4,6 g saturated | Total carbohydrate 0,4 g, 0,4 g sugars | Protein 13,2 g | Salt 0,67 g.

Cook the salmon fillet for 10 minutes. Carefully remove the skin and set aside.

Cook the fresh cauliflower, including the stalks.

Drain and place in a blender with butter.

With the salmon skin, add a drizzle of olive oil, *fleur de sel*, and pepper, and grill until crispy.

Set aside.

Sauté the spinach leaves and set aside.

Chop the bacon and brown in the oven at 200°C for 5 minutes.

Plate the cauliflower *mousseline* first, then place the salmon skin as a toast, and arrange the remaining ingredients.

Garnish with cherry tomatoes and spinach leaves.



A PROVEITAR AS ESPINHAS  
DO PEIXE PARA FAZER  
DELICIOSOS CALDOS E  
MOLHOS, CONTRIBUI  
PARA A REDUÇÃO DO  
DESPERDÍCIO ALIMENTAR  
E VALORIZA TODAS AS  
PARTES DO ALIMENTO.



## TRANCHES CRISPY DE RED-FISH COM MAIONESE DE ESPINHAS

by Chef *Nóemia Cristina Lopes*



2 porções



40 min



Difícil

Pele de 1 red-fish  
Sumo de 1 limão  
Sal q.b.  
Pimento q.b.  
1/2 Cebola  
Salsa q.b.  
Coentros q.b.  
1/2 Courgette  
1/2 Chávena de rebentos de soja

### Para o acompanhamento:

Casca de 1/2 courgette; Casca de 1 cenoura; Azeite q.b.;  
Alho q.b.

### Para o molho:

2 colheres de maionese; Espinha do peixe; Coentros q.b.

**Alergénios** - Peixe, Soja, Ovo.

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 240 kj, 57 kcal | 3,4 g de lípidos, dos quais 0,1 g saturados | 2,8 g de hidratos de carbono, dos quais 3,6 g açúcares | 3,5 g de proteínas | 0,2 g de sal.

Temperar a pele do *red-fish* com sal e sumo de limão.

Levar a pele do peixe ao forno aproximadamente 7 minutos (200°C).

Saltear a cebola, o pimento, a courgette, os rebentos de soja, a salsa e os coentros.

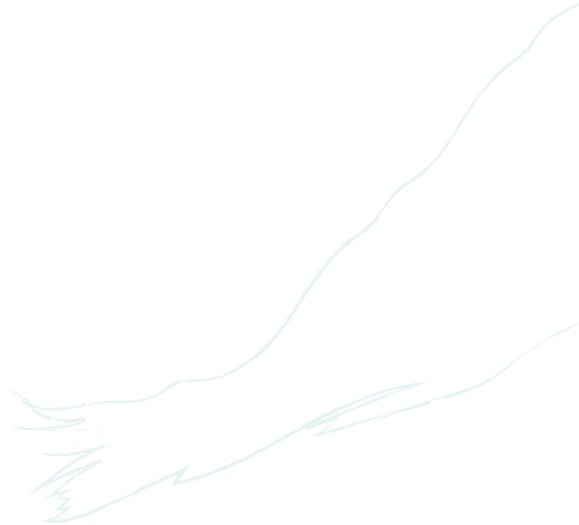
Fazer um recheio com a pele do peixe já cozinhado.

### PARA O ACOMPANHAMENTO

Saltear a casca de courgette e de cenoura em azeite e alho.

### PARA O MOLHO

Num liquidificador triturar as espinhas do peixe com a maionese e coentros.





## CRISPY RED-FISH SLICES WITH FISH BONES MAYONNAISE

by Chef Noémia Cristina Lopes



2 servings



40 min



Hard

1 Red-fish skin  
1 Lemon juice  
Salt to taste  
Pepper to taste  
1/2 Onion  
Parsley to taste  
Coriander to taste  
1/2 Courgette  
1/2 Cup Soy beans

### For the side dish:

1/2 Courgette peel; 1 Carrot peel; Olive oil to taste; Garlic to taste.

### For the sauce:

2 Maionaise tablespoons; Fishbones; Coriander to taste.

**Allergens** - Fish, Soy, Egg.

**Nutrition facts per 100 g** - Energy 240 kJ, 57 kcal | Total fat 3,4 g, 0,1 g saturated | Total carbohydrate 2,8 g, 3,6 g sugars | Protein 3,5 g | Salt 0,2 g.

Season the red-fish skin with salt and lemon juice.

Bake the fish skin in the oven for approximately 7 minutes (200°C).

Sauté onion, pepper, courgette, soy sprouts, parsley, and coriander.

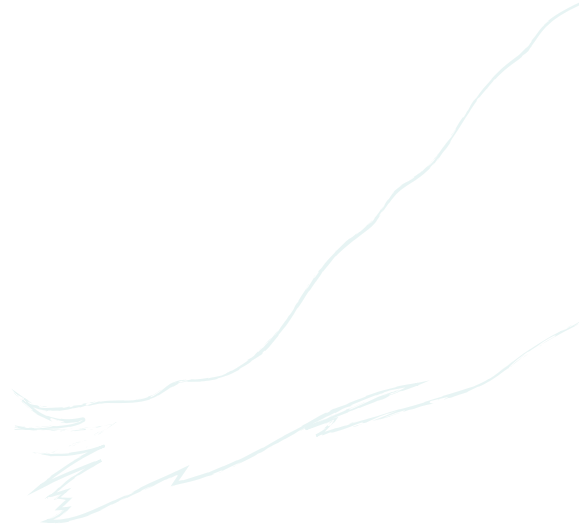
Make a filling with the cooked fish skin.

### FOR THE SIDE

Sauté courgette and carrot peels in olive oil and garlic.

### FOR THE SAUCE

Blend the fish bones with mayonnaise and coriander.





AO ESCOLHER SALMÃO,  
PROVENIENTE DE PESCA SUSTENTÁVEL,  
ESTÁ A CONTRIBUIR PARA A PRESERVAÇÃO  
DOS OCEANOS PARA AS GERAÇÕES FUTURAS.

# RISOTTO DE CASCAS DE ABÓBORA E COURGETTE COM SALMÃO

by Chef Maria Rita Conceição



2 porções



40 min



Médio

- 2 Lombos de Salmão
- 1 Chávena de Arroz (risotto)
- 1 Cebola picada
- 2 Dentes de alhos picados
- Azeite q.b.
- Sumo de 1 laranja
- 50 g Casca de abóbora ralada
- 50 g Casca de courgette ralada
- 100 g Abóbora
- 1 Courgette
- Raspas de 1 laranja
- Sal q.b.
- Vinho branco q.b.

**Alergénios** - Peixe, Dióxido de enxofre e sulfitos.

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 479 kJ, 115 kcal | 3,7 g de lípidos, dos quais 0,7 g saturados | 15,4 g de hidratos de carbono, dos quais 1,8 g açúcares | 4,6 g de proteínas | 0,19 g de sal.

Fazer o caldo com a abóbora e a courgette temperada com sal.

Refogar a cebola e os alhos picados com um pouco de azeite.

Quando a cebola estiver dourada, juntar o arroz e deixar fritar um pouco.

Adicionar vinho branco e regar com o caldo de legumes.

Adicionar as cascas dos legumes. Ir regando e mexer o risotto ao longo da cozedura.

Quando o risotto estiver *al dente* juntar o salmão previamente cortado em cubos pequenos.

Envolver e deixar cozer. Antes de retirar do lume, regar com o sumo de laranja, adicionar as suas raspas e envolver.

# PUMPKIN AND COURGETTE PEELS WITH MUSHROOMS AND SALMON RISOTTO

by Chef Maria Rita Conceição



2 servings



40 min



Average

2 Salmon loins  
1 Cup of Rice (risotto)  
1 Chopped onion  
2 Choped garlic cloves  
Olive oil to taste  
1 Orange juice  
50 g Grated pumpkin peel  
50 g Grated courgette peel  
100 g Pumpkin  
1 Courgette  
1 Orange zest  
Salt to taste  
White wine to taste

**Allergens** - Fish, Sulphur Dioxide and Sulphites.

**Nutrition facts per 100 g** - Energy 479 kJ, 115 kcal | Total fat 3,7 g,  
0,7 g saturated | Total carbohydrate 15,4 g, 1,8 g sugars | Protein 4,6 g |  
Salt 0,19 g.

Make the broth with pumpkin and courgette, seasoned with salt.

Sauté chopped onion and garlic in a bit of olive oil.

When the onion is golden, add the rice and let it fry a bit.

Add white wine and cover with vegetable broth.

Add the vegetable peels. Continue adding broth and stirring the risotto as it cooks.

When the risotto is al dente, add the previously cubed salmon.

Stir and let it cook. Before removing from the heat, drizzle with orange juice, add its zest, and mix.

A CAVALA,  
AQUELA QUE  
PRIMEIRO SE  
ESTRANHA E DEPOIS  
SE ENTRANHA!  
DISCRIMINADA  
E SUBVALORIZADA,  
A CAVALA TEM  
VINDO A CONQUISTAR  
O PALATO DOS  
PORTUGUESES.



## CREMOSO DO NOSSO MAR

by Chef Sandro Mota



4 porções



50 min



Médio

- 1 Pimento verde
- 1 Pimento vermelho
- 1 Cenoura
- 500 g Arroz carolino
- 2 Latas de conserva de cavala
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- 1/2 Cebola
- 2 Dentes de alho
- 2 Colheres de sopa de polpa de tomate
- Coentros q.b.

**Alergénios** - Peixe.

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 1029 kJ, 246 kcal | 2,7 g de lípidos, dos quais 0,7 g saturados | 46,2 g de hidratos de carbono, dos quais 0,6 g açúcares | 7,8 g de proteínas | 0,18 g de sal.

Colocar a cebola e o alho bem picadinhos num tacho com a gordura de uma das latas de conserva.

Lavar e cortar os pimentos. Juntar ao preparado anterior e acrescentar a polpa de tomate, a cenoura cortada em cubos e a cavala de uma das latas.

Acrescentar água ou caldo de legumes e temperar. Deixar o preparado apurar.

Acrescentar o arroz, baixar o lume e mexer cuidadosamente. Se necessário, acrescentar água e retificar temperos.

Quando a arroz estiver no ponto cremoso (e não malandro), retirar do lume e acrescentar a segunda lata da cavala em conserva.

Para terminar, acrescentar os coentros picados na hora.



## CREAMY FROM OUR SEA

by Chef Sandro Mota



4 servings



50 min



Average

- 1 Green pepper
- 1 Red pepper
- 1 Carrot
- 500g Rice
- 2 Mackerel cans
- Salt to taste
- Pepper to taste
- 1/2 Onion
- 2 Garlic cloves
- 2 Tomato pulp tablespoons
- Coriander to taste

**Allergens** - Fish.

**Nutrition facts per 100 g** - Energy 1029 kJ, 246 kcal | Total fat 2,7 g, 0,7 g saturated | Total carbohydrate 46,2 g, 0,6 g sugars | Protein 7,8 g | Salt 0,18 g.

Finely chop the onion and garlic and sauté in the oil from one of the canned mackerels.

Wash and chop the peppers. Add to the sauté along with the tomato pulp, diced carrot, and mackerel from one can.

Add water or vegetable broth and season. Let it simmer.

Add the rice, reduce the heat, and stir carefully. Add more water if needed and adjust the seasoning.

When the rice is creamy (not too wet), remove from heat and add the second can of mackerel.

Finish with freshly chopped coriander.





da  
Quinta

FROM THE FARM



OS PURÉS SÃO UMA EXCELENTE  
FORMA DE APROVEITAR SOBRAS  
DE LEGUMES, CONTRIBUINDO PARA  
REDUZIR O DESPERDÍCIO ALIMENTAR  
AO MESMO TEMPO QUE PRESERVAM  
OS NUTRIENTES DOS INGREDIENTES.  
SÃO UMA OPÇÃO VERSÁTIL PARA  
ACOMPANHAR UMA VARIEDADE  
DE PRATOS, DESDE CARNES  
ATÉ PEIXES, PROPORCIONANDO  
REFEIÇÕES EQUILIBRADAS  
E SUSTENTÁVEIS.



# CROCANTE DE CARNE COM PURÉ DE LEGUMES ASSADOS E COMPOTA DE PIMENTOS

by Chef *Filipe Magalhães*



4 porções



90 min



Difícil

200 g Sobras de arroz  
300 g Sobras de carne  
100 g Sobras de enchidos  
Sobras de legumes (500 g ervilha + 500 g couve flor)  
Sobras de 4 pães secos  
100 g Queijo  
2 Pimentos  
1 Alho Francês  
1 l Azeite  
Óleo de fritura  
Sal q.b.  
Pimenta q.b.  
200 g Açúcar  
2 Dentes de alho  
10 g Salsa  
20 g Sementes de abóbora  
50 g Farinha  
2 Ovos | 100 ml Ovo líquido

**Alergénios** - Leite, Glúten, Soja.

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 829 kJ, 198 kcal | 8,3 g de lípidos, dos quais 2,1 g saturados | 22,8 g de hidratos de carbono, dos quais 9,3 g açúcares | 7,9 g de proteínas | 0,34 g de sal.

## PARA O PURÉ DE LEGUMES

Caso os legumes já estejam cozidos, levá-los ao forno a 180°C durante 10 minutos. Caso os legumes não estejam cozidos, brincar durante 5 minutos (utilizar o legume na íntegra). Adicionar caldo da carne feito a partir dos ossos da confeção. Triturar o preparado até formar um puré.

## PARA A COMPOTA DE PIMENTOS ASSADOS

Assar o excedente de pimentos crus a 200°C durante aproximadamente 15 minutos. Cortar os pimentos em pedaços pequenos. Adicionar açúcar q.b. e triturar até formar uma compota uniforme.

## PARA O PANKO CASEIRO

Cortar sobras de pão em pedaços finos.  
Levar ao forno durante 8-10 minutos a 120°C.

## PARA OS CROCANTES

Cortar os enchidos em brunesa e saltear em azeite e alho.  
Adicionar as sobras de carne e de arroz e a salsa picada.  
Retificar temperos e adicionar um pouco do caldo da carne.  
Adicionar o queijo em cubos pequenos e envolver bem.  
Retirar do lume, deixar arrefecer e moldar o preparado anterior em pequenas bolas.  
Passar por farinha, ovo e em seguida pelo panko.  
Fritar em óleo até alourar.

## PARA A “PALHA” DE ALHO FRANCÊS

Aproveitar o excedente de alho francês e cortar em juliana fina.  
Passar por farinha temperada com sal e pimenta  
Fritar em óleo.

## PARA AS SEMENTES DE ABÓBORA

Secar as sementes com papel de cozinha.  
Pincelar com azeite e temperar com sal e pimenta.  
Levar ao forno durante 10 minutos a 100°C

## CRISPY MEAT WITH ROASTED VEGETABLE PUREE AND PEPPER JAM

by Chef Filipe Magalhães



4 servings



90 min



Hard

200 g Rice leftovers  
300 g Meat leftovers  
100 g Sausages leftovers  
Vegetables leftovers (500 g peas + 500 g cauliflower)  
4 Breads leftovers  
100 g Cheese  
2 Peppers  
1 Leek  
1 l Olive oil  
Oil for frying  
Salt to taste  
Pepper to taste  
200 g Sugar  
2 Garlic cloves  
10 g Parsley  
20 g Pumpkin seeds  
50 g Flour  
2 Eggs | 100 g Egg

**Allergens** - Milk, Gluten, Soy.

**Nutrition facts per 100 g** - Energy 829 kJ, 198 kcal | Total fat 8,3 g,  
2,1 g saturated | Total carbohydrate 22,8 g, 9,3 g sugars | Protein 7,9 g |  
Salt 0,34 g.

### FOR VEGETABLE PUREE

If the vegetables are already cooked, bake them at 180°C for 10 minutes. If the vegetables are not cooked, blanch them for 5 minutes (use the whole vegetable).  
Add meat broth made from cooking bones.  
Blend the mixture until it forms a puree.

### FOR ROASTED PEPPER JAM

Roast the excess raw peppers at 200°C for approximately 15 minutes.  
Cut the peppers into small pieces.  
Add sugar to taste and blend until it forms a uniform jam.

### FOR HOMEMADE PANKO

Cut leftover bread into thin pieces.  
Bake for 8-10 minutes at 120°C.

### FOR CROQUETTES

Cut the sausages into brunoise and sauté in olive oil and garlic.  
Add the meat leftovers, rice, and chopped parsley.  
Adjust the seasoning and add a bit of meat broth.  
Add the cheese cut into small cubes and mix well.  
Remove from heat, let cool, and shape the mixture into small balls.  
Dredge in flour, then egg, and finally in panko.  
Fry in oil until golden brown.

### FOR LEEK "STRAW"

Use the excess leek and cut into fine julienne strips.  
Coat with flour seasoned with salt and pepper.  
Fry in oil.

### FOR PUMPKIN SEEDS

Dry the seeds with a paper towel.  
Brush with olive oil and season with salt and pepper.  
Bake for 10 minutes at 100°C.



MAIS UMA VEZ,  
AS CASCAS DE  
ABÓBORA SÃO  
AS RAINHAS  
DA RECEITA!



## FRANGO À BRÁS COM ABÓBORA PALHA

by Chef Ana Isabel Antunes



2 porções



40 min



Médio

**Alergénios** - Ovo.

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 415 kj, 99 kcal | 8,5 g de lípidos, dos quais 1,4 g saturados | 1,9 g de hidratos de carbono, dos quais 1,4 g açúcares | 4 g de proteínas | 0,38 g de sal.

100 g Sobras de Frango  
80 g Casca de Abóbora  
Azeite q.b.  
1 Cebola média  
2 Dentes de Alho  
2 Ovos | 100 ml Ovo líquido  
Sal q.b.  
Pimenta q.b.  
Salsa q.b.

Desfiar o frango.

Refogar cebola às rodelas e alho picado em azeite e envolver o frango.

Cortar a casca de abóbora em juliana fina.

Fritar e juntar ao preparado anterior.

Temperar o ovo com sal, pimenta e salsa picada. Adicionar ao preparado.

Deixar cozinhar por 2 a 3 minutos e empratar com salsa picada.

## STIR-FRIED CHICKEN WITH SHREDDED PUMPKIN

by Chef Ana Isabel Antunes



2 servings



40 min



Average

**Allergens** - Egg.

**Nutrition facts per 100 g** - Energy 415 kj, 99 kcal | Total fat 8,5 g, 1,4 g saturated | Total carbohydrate 1,9 g, 1,4 g sugars | Protein 4 g | Salt 0,38 g.

100 g Chicken leftovers  
80 g Pumpkin peel  
Olive oil to taste  
1 Medium onions  
2 Garlic cloves  
2 Eggs | 100 g Egg  
Salt to taste  
Pepper to taste  
Parsley to taste

Shred the chicken.


Sauté sliced onion and minced garlic in olive oil and mix in the chicken.

Cut the pumpkin peel into thin julienne strips.

Fry and add to the previous mixture.

Season the egg with salt, pepper, and chopped parsley. Add to the mixture.

Cook for 2 to 3 minutes and plate with chopped parsley.



DESDE TEMPOS ANTIGOS, OS ENCHIDOS ERAM PREPARADOS COM TÉCNICAS DE CURA, DEFUMAÇÃO E ADIÇÃO DE ESPECIARIAS COMO SAL, PIMENTA E ERVAS AROMÁTICAS. ESTES MÉTODOS NÃO SÓ REALÇAVAM O SABOR DA CARNE, MAS TAMBÉM AJUDAVAM A PROLONGAR A SUA CONSERVAÇÃO, PERMITINDO QUE FOSSE ARMAZENADA POR PERÍODOS MAIS LONGOS SEM DETERIORAÇÃO.

## CROQUETES DE ARROZ E CHOURIÇO

by Chef Tânia Pereira



4 porções



40 min



Médio

**Alergénios** - Ovo, Glúten, Soja.

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 1414 kJ, 338 kcal | 5,9 g de lípidos, dos quais 1,6 g saturados | 60,8 g de hidratos de carbono, dos quais 0,8 g açúcares | 8,6 g de proteínas | 0,45 g de sal.

1 kg Arroz cozido  
100 g Chouriço  
Salsa q.b.  
60 g Cebola  
5 g Alho  
Azeite q.b  
1 Folha de louro  
4 Ovos | 200 ml Ovo líquido  
100 g Farinha  
400 g Pão ralado  
1 l Óleo de fritura

Picar finamente a cebola e o alho.  
Levar ao lume com um fio de azeite e uma folha de louro. Deixar refogar.  
Adicionar o chouriço picado e mexer.  
Retirar do lume e adicionar o arroz ao preparado anterior.  
Juntar a salsa picada e o ovo.  
Envolver tudo muito bem, de forma a fazer uma pasta.  
Moldar pequenos rolinhos e passar por farinha, ovo e pão ralado.  
Fritar o levar ao forno a 200°C durante aproximadamente 15 minutos.

## RICE AND CHORIZO CROQUETTES

by Chef Tânia Pereira



4 servings



40 min



Average

**Allergens** - Egg, Gluten, Soy.

**Nutrition facts per 100 g** - Energy 1414 kJ, 338 kcal | Total fat 5,9 g, 1,6 g saturated | Total carbohydrate 60,8 g, 0,8 g sugars | Protein 8,6 g | Salt 0,45 g.

1 kg Cooked rice  
100 g Sausage  
Parsley to taste  
60 g Onion  
5 g Garlic  
Olive oil to taste  
1 Bay leaf  
200 ml Egg  
100 g Flour  
400 g Breadcrumbs  
1 l Oil for frying

Finely chop the onion and garlic.  
Sauté them in a pan with a drizzle of olive oil and a bay leaf.  
Add the chopped chorizo and stir.  
Remove from heat and add the rice to the mixture.  
Add the chopped parsley and egg.  
Mix everything well to form a paste.  
Shape into small rolls and coat with flour, egg, and breadcrumbs.  
Fry or bake at 200°C for approximately 15 minutes.



DÊ UMA NOVA  
VIDA ÀS SOBRAS  
DO FRANGO ASSADO!  
SABORES INCRÍVEIS  
ESTÃO À SUA ESPERA.



## PÃO COM TODOS ACOMPANHADO COM ESPARGUETE DE LEGUMES

by Chef Paula Freitas



4 porções



60 min



Médio

Sobras de 1 Pão

100 g Frango assado (com aproveitamento da gordura do assado)

100 g Casca de cenoura

100 g Casca de courgette

100 g Talos de repolho

100 g Folhas de alho francês

100 g Pimento

50 g Alho

50 g Sobras de queijo

100 ml Azeite

Sal q.b.

Ervas q.b.

**Alergénios** - Leite, Glúten, Soja.

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 266 kJ, 63 kcal | 1,8 g de lípidos, dos quais 0,8 g saturados | 7,3 g de hidratos de carbono, dos quais 2,4 g açúcares | 4,5 g de proteínas | 0,45 g de sal.

### PARA O PÃO

Retirar o miolo do pão e reservar.

Lavar as cascas de cenoura e courgette, os talos de repolho, as folhas de alho francês e o pimento e picar grosseiramente.

Num tacho com a gordura do frango, colocar o preparado anterior, o frango desfiado e o miolo do pão. Deixar apurar até obter uma consistência uniforme.

Temperar com sal e ervas a gosto.

Recheiar o pão com o preparado anterior e cobrir com o queijo.

Levar ao forno a gratinar por 10 minutos a 180°C.

### PARA O ESPARGUETE DE LEGUMES

Cortar o interior dos legumes com um cortador em espiral.

Adicionar num tacho 100 ml de azeite e alho picado.

Colocar a cenoura e, 5 minutos depois, a courgette.

Temperar com sal a gosto e servir *al dente*.

## BREAD WITH ALL ACCOMPANIED BY VEGETABLE SPAGHETTI

by Chef Paula Freitas



4 servings



60 min



Average

1 Bread leftovers

100 g Roasted chicken (use the chicken fat)

100 g Carrot peel

100 g Courgette peel

100 g Cabbage peel

100 g Leek leaves

100 g Pepper

50 g Garlic

50 g Cheese

100 ml Olive oil

Salt to taste

Herbs to taste

**Allergens** - Milk, Gluten, Soy.

**Nutrition facts per 100 g** - Energy 266 kJ, 63 kcal | Total fat 1,8 g,  
0,8 g saturated | Total carbohydrate 7,3 g, 2,4 g sugars | Protein 4,5 g |  
Salt 0,45 g.

### FOR THE BREAD

Remove the bread crumb and set aside.

Wash the carrot and courgette peels, cabbage peels, leek leaves, and pepper, and roughly chop.

In a pot with the chicken fat, place the previous mixture, the shredded chicken, and the bread crumb. Cook until a uniform consistency is obtained.

Season with salt and herbs to taste.

Stuff the bread with the previous mixture and cover with cheese.

Bake until golden brown for 10 minutes at 180°C.


### FOR VEGETABLE SPAGHETTI

Spiralize the interior of the vegetables.

In a pot, add 100 ml of olive oil and minced garlic.

Add the carrot and, 5 minutes later, the courgette.

Season with salt to taste and serve *al dente*.



INCORPORAR AS MIUDEZAS  
EM RECEITAS É UMA FORMA  
SUSTENTÁVEL E DELICIOSA  
DE APROVEITAR AO MÁXIMO  
TODAS AS PARTES DO ANIMAL.  
MIUDEZAS COMO FÍGADO,  
RINS E CORAÇÃO PODEM SER  
UTILIZADAS EM PRATOS COMO  
PATÉS, ENSOPADOS E ATÉ  
MESMO GRELHADOS,  
ADICIONANDO SABOR  
INTENSO E VALOR  
NUTRICIONAL  
ÀS REFEIÇÕES.

# ENSOPADO DE BORREGO COM ARROZ DE MIÚDOS

by Chef Suzeta Franco



4 porções



90 min



Médio

## Para o ensopado de borrego:

Borrego; Batatas com casca; 2 Cebolas; Pão do dia anterior; 4 folhas de louro; Sumo de 1 limão; 4 Dentes de alho; Polpa de tomate q.b.; Vinho branco q.b.; Azeite q.b.; 1 Ramo de alecrim; Pimenta q.b.; Colorau q.b.; Sal q.b.; 1 ramo de salsa.

## Para o arroz de miúdos:

500 g Arroz  
2 Cebolas  
1 Ramo de salsa  
3 Dentes de alho  
Sal q.b.  
Pimentão doce q.b.  
Açafrão q.b.  
Pimenta q.b.

## PARA O ENSOPADO DE BORREGO

No dia anterior lavar o borrego e cortar em pedaços.

Marinar com azeite, 3 folhas de louro, alecrim, sumo de limão, pimenta, colorau, 2 dentes de alho, vinho branco, polpa de tomate, sal e salsa.

No dia da confeção, fazer um refogado com as cebolas picadas, 2 dentes de alho picados e 1 folha de louro.

Deixar a cebola caramelizar. Juntar o borrego e a marinada. Deixar cozer em lume brando até a carne ficar bem cozida, por cerca de uma hora.

Lavar bem a casca da batata e cortar em pedaços grandes. Adicionar ao guisado quando a carne estiver quase pronta. Retificar os temperos.

Cortar o pão do dia anterior em fatias e torrar.

Disponer no fundo do tabuleiro e servir o ensopado por cima das tostas.

## PARA O ARROZ DE MIÚDOS

Aproveitar a cabeça do borrego para cozer com sal, 1 cebola, 1 ramo de salsa e 1 dente de alho. (Se for em panela de pressão, demora entre 15 a 20 minutos.)

Fazer um refogado com 1 cebola picada e 2 dentes de alho até ficar caramelizado.

Juntar os miúdos da cozedura da cabeça do borrego e deixar ficar mais 5 minutos no refogado.

Juntar pimentão doce, açafrão, sal, pimenta e arroz.

Acrescentar água da cozedura da cabeça (2 medidas de água para 1 de arroz).

Deixar cozer até evaporar a água toda.

**Alergénios** - Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten, Soja.

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 627 kJ, 150 kcal | 1,4 g de lípidos, dos quais 0,4 g saturados | 26,7 g de hidratos de carbono, dos quais 1,1 g açúcares | 7,1 g de proteínas | 0,36 g de sal.

# LAMB STEW WITH GIBLET RICE

by Chef Suzeta Franco



4 servings



90 min



Average

## For the lamb stew:

Lamb; Potato with peel; 2 Onions; Bread leftovers;  
4 Bay leaves; 1 Lemon juice; 4 Garlic cloves; Tomato pulp  
to taste; White wine to taste; Olive oil to taste; 1 Rosemary  
branch; Pepper to taste; Paprika to taste; Salt to taste;  
1 Parsley branch.

## For the rice:

500 g Rice  
2 Onions  
1 Ramo de Parsley  
3 Garlic cloves  
Salt to taste  
Paprika to taste  
Saffron to taste  
Pepper to taste

**Allergens** - Sulphur Dioxide and Sulphites, Gluten, Soy.

**Nutrition facts per 100 g** - Energy 627 kJ, 150 kcal | Total fat 1,4 g,  
0,4 g saturated | Total carbohydrate 26,7 g, 1,1 g sugars | Protein 7,1 g |  
Salt 0,36 g.

## FOR THE LAMB STEW

The day before, wash the lamb and cut it into pieces.

Marinate with olive oil, 3 bay leaves, rosemary, lemon juice, pepper, paprika, 2 garlic cloves, white wine, tomato pulp, salt, and parsley.

On the cooking day, sauté the chopped onions, 2 garlic cloves, and 1 bay leaf.

Let the onion caramelize. Add the lamb and marinade. Cook over low heat until the meat is tender, about an hour.

Wash the potato peels well and cut them into large pieces. Add to the stew when the meat is almost done. Adjust seasoning.

Cut the stale bread into slices and toast.

Arrange in a serving dish and pour the stew over the toasts.

## FOR THE RICE

Use the lamb head to cook with salt, 1 onion, 1 parsley sprig, and 1 garlic clove. (If using a pressure cooker, cook for 15 to 20 minutes.)

Sauté 1 chopped onion and 2 garlic cloves until caramelized.

Add the offal from cooking the lamb head and cook for 5 more minutes.

Add paprika, saffron, salt, pepper, and rice.

Add the cooking water from the lamb head (2 parts water to 1 part rice).

Cook until all the water is absorbed.





para  
Finalizar

TO FINISH

A AQUAFABA É O LÍQUIDO  
VISCOSO RESULTANTE  
DO COZIMENTO OU DA  
CONSERVA DE LEGUMINOSAS,  
COMO O GRÃO-DE-BICO.  
É CONHECIDA PELA SUA  
CAPACIDADE DE SUBSTITUIR  
OVOS EM RECEITAS VEGAN,  
PROPORCIONANDO TEXTURA  
E CONSISTÊNCIA SEMELHANTES.



# PAVLOVA VEGETARIANA COM FRUTOS TROPICAIS

by Chef Jaime Fernandes



4 porções



11 h



Difícil

## Para pavlova:

150 ml Aquafaba (água da cozedura do grão de bico);  
1 Pitada de sal; 150 g Açúcar; 1 Colher de sopa de vinagre  
de cidra (ou outro vinagre branco); 1 Colher de chá de  
extrato de baunilha; 1 Colher de sopa de amido de milho.

## Para o creme de coco:

1 Lata de creme de coco (refrigerada); 20 g Mel; 1/2 Colher  
de chá de extrato de baunilha; Raspas de 1 lima.

## Para a cobertura:

500 g Abacaxi maduro (as cascas podem ser utilizadas  
para fazer águas frutadas); 2 Maracujás.

## Decoração:

Raspas de coco ou coco desidratado ; Folhas de manjeriço  
(de preferência pequenas); Raspas de 1 lima.

**Alergénios** - Dióxido de enxofre e sulfitos.

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 920 kJ, 220 kcal | 10,3 g  
de lípidos, dos quais 7 g saturados | 34,5 g de hidratos de carbono,  
dos quais 28,9 g açúcares | 1,4 g de proteínas | 0,18 g de sal.

## PARA A PAVLOVA

Reduzir a aquafaba em lume brando até aproximadamente 80ml. Deixar arrefecer e reservar  
ente 6 a 10 horas no frigorífico.

Pré aquecer o forno a 130°C. Forrar um tabuleiro de forno com papel vegetal e desenhar  
um círculo com 25 cm de diâmetro (para uma Pavlova grande) ou 6 círculos de 8 cm  
de diâmetro (para Pavlovas individuais).

O lado da tinta deve estar virado para o tabuleiro para não haver contaminação.

Bater a aquafaba com sal numa batedeira até obter picos firmes.

Adicionar gradualmente o açúcar até estar totalmente incorporado e chegar ao ponto  
de merengue. Reduzir a velocidade e adicionar o vinagre, o extrato de baunilha e, por fim,  
o amido de milho.

Montar a Pavlova dentro do círculo. Colocar no forno por 10 minutos. Depois, reduzir a  
temperatura até 90°C durante 90 minutos. Deixar a Pavlova arrefecer totalmente dentro  
do forno até ficar fria.

## PARA A COBERTURA

Cortar o abacaxi em cubos de 1 cm e colocar num recipiente.

Abrir os maracujás e misturar o seu interior com o abacaxi e macerar.

Escorrer cuidadosamente. O sumo resultante, assim como as cascas, podem ser utilizados  
em águas aromatizadas.

## PARA O CREME DE COCO

Extrair a parte de maior gordura do creme de coco.

Bater o creme e adicionar o mel, as raspas de lima e por fim o extrato de baunilha. Reservar.

## PREPARAÇÃO FINAL

(A água de coco que fica no fundo da lata pode ser aproveitada para sumos e smoothies.)

Colocar o creme de coco por cima da pavlova.

Colocar a cobertura de frutos tropicais.

Acrescentar as raspas de lima, as folhas de manjeriço e os pedaços de coco.



# VEGETARIAN PAVLOVA WITH TROPICAL FRUITS

by Chef Jaime Fernandes



4 servings



11 h



Hard

## For the pavlova:

150 ml Aquafaba; Salt to taste; 150 g Sugar; 1 Vinegar tablespoon; 1 Vanilla essence teaspoon; 1 Cornstarch tablespoon.

## For the coconut cream:

1 Coconut cream can (cold); 20 g Honey; 1/2 Vanilla essence teaspoon; 1 Lime zest.

## For the topping:

500 g Pineapple (the peels may be used for flavoured waters); 2 Passionfruits.

## Decoration:

Grated coconut or dehydrated coconut; Basil leaves; 1 Lime zest.

**Allergens** - Sulphur Dioxide and Sulphites.

**Nutrition facts per 100 g** - Energy 920 kJ, 220 kcal | Total fat 10,3 g, 7 g saturated | Total carbohydrate 34,5 g, 28,9 g sugars | Protein 1,4 g | Salt 0,18 g.

## FOR PAVLOVA

Reduce the aquafaba over low heat to approximately 80ml. Let cool and refrigerate for 6 to 10 hours.

Preheat the oven to 130°C. Line a baking tray with parchment paper and draw a 25 cm diameter circle (for a large Pavlova) or 6 circles of 8 cm diameter (for individual Pavlovas). The ink side should face down to avoid contamination.

Beat the aquafaba with salt in a mixer until stiff peaks form.

Gradually add the sugar until fully incorporated and it reaches a meringue consistency.

Reduce speed and add the vinegar, vanilla essence, and finally, the cornstarch.

Shape the Pavlova within the circle. Bake for 10 minutes, then reduce the temperature to 90°C for 90 minutes. Allow the Pavlova to cool completely in the oven.

## FOR THE TOPPING

Cut the pineapple into 1cm cubes and place in a bowl.

Open the passion fruits and mix the pulp with the pineapple and let it macerate. Carefully drain. The resulting juice and peels can be used in flavoured waters.

## FOR THE COCONUT CREAM

Extract the thick part of the coconut cream.

Whip the cream and add honey, lime zest, and finally, vanilla essence. Set aside.

## FINAL PREPARATION

(The coconut water at the bottom of the tin can be used for juices and smoothies)

Place the coconut cream on top of the Pavlova.

Add the tropical fruit topping.

Add lime zest, basil leaves, and pieces of coconut.



RECORRER À SIMPLICIDADE  
DOS INGREDIENTES E DAS  
TÉCNICAS CULINÁRIAS É UMA  
FORMA EFICAZ DE COMBATE  
AO DESPERDÍCIO. UTILIZE  
SOBRAS DE PÃO E DE FRUTAS  
E SURPREENDA-SE.



# AVELUDADO DE TANGERINA EM CAMA DE SOPA SECA

by Chef Cláudia Rodrigues



4 porções



90 min



Médio

2 Tangerinas

2 Pães

70 g Açúcar + q.b.

30 g Farinha sem fermento

Canela q.b.

200 ml Leite

1 Ovo | 50 ml Ovo líquido

Água

**Alergénios** - Glúten, Leite, Ovo.

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 585 kJ, 140 kcal | 2 g de lípidos, dos quais 0,7 g saturados | 26,3 g de hidratos de carbono, dos quais 15,5 g açúcares | 3,9 g de proteínas | 0,32 g de sal.

## MODO DE PREPARAÇÃO

Colocar a água, o açúcar, a canela e as cascas da tangerina a ferver.

A este preparado adicionar as tangerinas e 50ml de leite.

Triturar tudo com uma varinha.

Depois de triturado, adicionar o ovo, 70 g de açúcar, a farinha e a canela.

Noutro recipiente colocar o restante leite a ferver.

Assim que levantar fervura, adicioná-lo ao preparado anterior, vertendo em fio e envolvendo continuamente.

Levar o preparado ao lume até engrossar. Reservar.

Molhar o pão no preparado do ponto 1.

Colocar formas para queque viradas ao contrário, colocar papel vegetal e moldar o pão por cima do papel vegetal.

Levar ao forno a 200°C na função Grill.

Desenformar e colocar o aveludado de tangerina.

Adicionar açúcar q.b. e queimar com um maçarico (opcional).

## PARA O PAU DE CANELA FINGIDO

Com as sobras de pão do preparado anterior, colocar uma pequena porção em papel vegetal.

Dobrar o papel vegetal e esticar até ficar bem fino.

Enrolar e polvilhar com açúcar e canela.

Levar ao forno.

# TANGERINE VELVET ON DRY SOUP BED

by Chef Claudia Rodrigues



4 servings



90 min



Average

2 Tangerines  
2 Breads  
70 g Sugar  
30 g Flour  
Cinnamon  
200 ml Milk  
1 Egg | 50 g Egg  
Water

**Allergens** - Gluten, Milk, Egg.

**Nutrition facts per 100 g** - Energy 585 kJ, 140 kcal | Total fat 2 g,  
0,7 g saturated | Total carbohydrate 26,3 g, 15,5 g sugars | Protein 3,9 g |  
Salt 0,32 g.

## PREPARATION METHOD

Bring the water, sugar, cinnamon and tangerine peel to the boil.

Add the mandarins and 50ml of milk to this mixture.

Blend everything with a hand blender. Once the mixture has been blended, add the egg, 70g of sugar, flour and cinnamon.

In another pan, bring the remaining milk to the boil.

As soon as it comes to the boil, add it to the previous mixture, pouring in gradually and stirring constantly.

Bring the mixture to the boil until it thickens. Set aside.

Soak the bread in the mixture from point 1.

Place the muffin tins upside down, put baking paper in them and mould the bread on top of the baking paper.

Bake at 200°C on the grill function. Unmould and add the tangerine glaze.

Add sugar to taste and burn with a blowtorch (optional).

## FOR THE FAKE CINNAMON STICK

With the leftover bread from the previous preparation, place a small portion on parchment paper.

Fold the parchment paper and roll it out until very thin.

Roll it up and sprinkle with sugar and cinnamon.

Bake in the oven.

**ESCOLHA EMBALAGENS  
SUSTENTÁVEIS OU OPTE  
POR PRODUTOS A GRANEL,  
COMO OS FRUTOS  
OLEAGINOSOS, SECOS  
E FARINHAS.**



# O SABOR DO BRASIL TROPICAL

by Chef *Mônica Moreira*



4 porções



6 h



Médio

400 g Abacaxi com casca

1 Limão

100 g Amido de milho

1 Lata de leite de coco condensado

3 Colheres de sopa de coco ralado

150 g Framboesas frescas

Hortelã fresca q.b.

Lavar o abacaxi e retirar a casca. Cortar a casca em pedaços pequenos e colocar no liquidificador.

Espremer o limão e colocar as cascas no liquidificador.

Juntar água e triturar. Coar para um tacho.

Juntar o sumo de limão e o amido de milho.

Mexer com vara de arames até formar uma mistura homogênea.

Colocar a mistura em lume médio e mexer.

Quando se formar uma mistura espessa, acrescentar o leite de coco condensado e deixar ferver suavemente durante mais 2 a 3 minutos, sem parar de mexer.

Colocar o preparado numa forma e levar ao frio durante 5h a 6h.

Desenformar e polvilhar com coco ralado.

Decorar com framboesas e folhas de hortelã.

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 674 kJ, 161 kcal | 14,8 g de lípidos, dos quais 10,6 g saturados | 4,7 g de hidratos de carbono, dos quais 1,7 g açúcares | 1,8 g de proteínas | 0,01 g de sal.

# THE TASTE OF TROPICAL BRAZIL

by Chef *Mônica Moreira*



4 servings



6 h



Average

400 g pineapple with peel

1 Lemon

100 g Cornstarch

1 can of condensed coconut milk

3 Grated coconuts tablespoons

150 g Fresh red fruits

Mint to taste

Wash the pineapple and remove the peel. Cut the peel into small pieces and place in a blender.

Squeeze the lemon and place the peel in the blender.

Add water and blend. Strain into a pot.

Add the lemon juice and cornstarch.

Stir with a whisk until it forms a homogeneous mixture.

Place the mixture on medium heat and stir.


When it forms a thick mixture, add the condensed coconut milk and let it simmer gently for another 2 to 3 minutes, stirring constantly.

Place the mixture in a mold and refrigerate for 5-6 hours.

Unmold and sprinkle with grated coconut.

Decorate with raspberries and mint leaves.

**Nutrition facts per 100 g** - Energy 674 kJ, 161 kcal | Total fat 14,8 g,  
10,6 g saturated | Total carbohydrate 4,7 g, 1,7 g sugars | Protein 1,8 g |  
Salt 0,01 g.



**NA COMPRA DE  
CHOCOLATE OPTE  
POR CHOCOLATE COM  
CACAU CERTIFICADO  
PELA RAINFOREST  
ALLIANCE.**



## DERRETEU-SE COM RECHEIO DE COMPOTA DE MANGA

by Chef Telmo Neto



4 porções



120 min



Médio

50 g Chocolate em barra

50 g Manga

40 g Açúcar

50 g Morango

20 g Bolacha mole

**Alergénios** - Glúten, Soja, Dióxido de enxofre e sulfito.

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 1124 kJ, 269 kcal | 10,2 g de lípidos, dos quais 6,3 g saturados | 42,4 g de hidratos de carbono, dos quais 38 g açúcares | 2,2 g de proteínas | 0,04 g de sal.

Começar por fazer a compota: Cozer o caroço da manga em água a ferver até reduzir bem.

Acrescentar metade do açúcar até engrossar.

Usar a casca da manga para cristalizar.

Aquecer o chocolate em banho-maria. Colocar em formas redondas para fazer esferas de chocolate. Armazenar em congelação para solidificar.

Torrar a bolacha no forno e triturar.

Para a montagem, colocar a bolacha e meia esfera de chocolate.

No interior, colocar o recheio de manga, as tiras de manga cristalizada e os morangos. Por cima, colocar a outra meia esfera de chocolate.

Aquecer chocolate e derramar por cima ao servir.



## MELTED WITH MANGO JAM FILLING

*by Chef Telmo Neto*



4 servings



120 min



Average

50 g Chocolate bar

50 g Mango

40 g Sugar

50 g Morango

20 g Soft biscuit

**Allergens** - Gluten, Soy, Sulphur Dioxide and Sulphites.

**Nutrition facts per 100 g** - Energy 1124 kJ, 269 kcal | Total fat 10,2 g, 6,3 g saturated | Total carbohydrate 42,4 g, 38 g sugars | Protein 2,2 g | Salt 0,04 g.

For the jam: Boil the mango pit in water until reduced.

Add half the sugar and cook until thickened.

Use the mango peel for crystallizing.

Melt the chocolate in a double boiler. Pour into round molds to make chocolate spheres. Freeze to solidify.

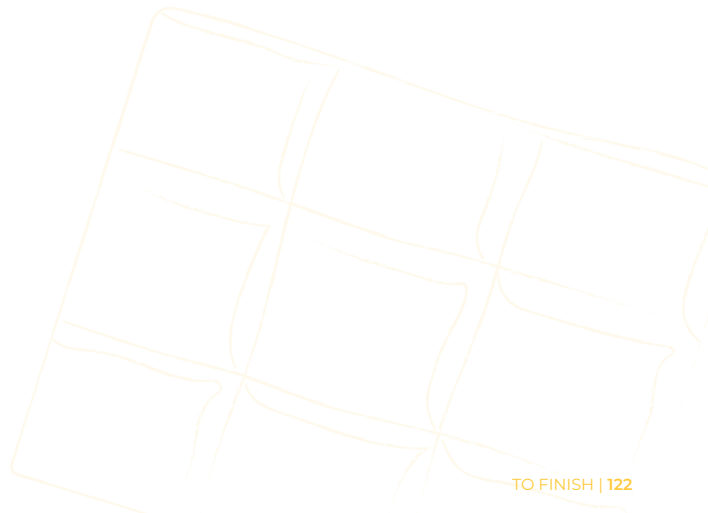
Toast the cookie in the oven and crush.

For assembly, place the cookie and half a chocolate sphere on top.

Inside, add the mango jam, crystallized mango strips, and strawberries.

Top with the other half of the chocolate sphere.

Heat chocolate and pour over when serving.





**OPTE POR BANANAS  
DA MADEIRA! UMA  
EXCELENTE FORMA  
DE APOIAR  
A PRODUÇÃO  
NACIONAL.**

# BOLO DE CASCA DA BANANA

by Chef Maria da Luz Simões



6 porções



80 min



Fácil

2 Bananas com casca

1 Chávena e meia de água

4 Gemas de ovo | 68 ml Gema de ovo

4 Claras de ovo | 132 ml Clara de ovo

2 Chávenas e meia de açúcar

3 Chávenas de farinha

5 Colheres de sopa rasas de margarina

2 Colheres de sopa de fermento em pó

Canela em pó q.b.

Sumo de 1/2 limão

**Alergénios** - Ovo, Glúten, Leite, Soja.

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 998 kj, 238 kcal | 4,2 g de lípidos, dos quais 1 g saturados | 45,3 g de hidratos de carbono, dos quais 24,8 g açúcares | 4,7 g de proteínas | 0,08 g de sal.

Triturar as cascas de banana com 1/2 chávena de água no liquidificador e reservar.

Bater a margarina, a gema e 2 chávenas de açúcar na batedeira até obter uma mistura homogénea.

Misturar as cascas de banana batidas e o preparado anterior com a farinha e o fermento.

Bater as claras em castelo. Envolver cuidadosamente com o preparado anterior e polvilhar com canela.

Colocar numa forma e levar ao forno a 180°C durante 30 a 35 minutos.

## PARA A COBERTURA

Juntar meia chávena de açúcar e uma chávena de água.

Acrescentar as bananas maduras cortadas em rodela com sumo de meio limão.

Cobrir o bolo ainda quente.

# BANANA PEEL CAKE

by Chef Maria da Luz Simões



6 servings



80 min



Easy

2 Bananas with peel

1+1/2 Cup of Water

4 Egg yolks | 68 g Egg yolks

4 Egg whites | 132 g Egg whites

2+1/2 Cups of Sugar

3 Cups of Flour

5 Margarine tablespoons

2 Baking powder tablespoons

Cinnamon to taste

1/2 Lemon juice

**Allergens** - Egg, Gluten, Milk, Soy. **Nutrition facts per 100 g** - Energy

998 kJ, 238 kcal | Total fat 4,2 g,

1 g saturated | Total carbohydrate 45,3 g, 24,8 g sugars | Protein 4,7 g |

Salt 0,08 g.

Blend the banana peels with 1/2 cup of water in a blender and set aside.

Beat the margarine, egg yolk, and 2 cups of sugar in a mixer until smooth.

Mix the blended banana peels and the previous mixture with flour and baking powder.

Beat the egg whites until stiff peaks form. Gently fold into the previous mixture and sprinkle with cinnamon.

Pour into a mold and bake at 180 °C for 30 to 35 minutes.

## FOR THE TOPPING

Combine half a cup of sugar and one cup of water.

Add sliced ripe bananas with juice from half a lemon.

Cover the cake while still hot.



AS LARANJAS SÃO GERALMENTE  
PRODUZIDAS EM PORTUGAL  
DURANTE OS MESES DE INVERNO,  
ESPECIALMENTE ENTRE NOVEMBRO  
E MARÇO. ESTE PERÍODO COINCIDE  
COM A ÉPOCA DE COLHEITA DAS  
VARIEDADES TÍPICAS DE LARANJAS  
PORTUGUESAS, COMO AS LARANJAS  
DO ALGARVE E OUTRAS REGIÕES  
PRODUTORAS DO PAÍS.

## BOLO DE LARANJA

by Chef Gorreti Costa



5 porções



50 min



Fácil

**Alergénios** - Ovo, Glúten.

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 1281 kJ, 306 kcal | 11,4 g de lípidos, dos quais 1,6 g saturados | 44,4 g de hidratos de carbono, dos quais 19,8 g açúcares | 6 g de proteínas | 0,07 g de sal.

- 5 Ovos | 250 ml Ovo
- 1 Caneca de açúcar
- 1/2 Caneca de óleo
- 2 Laranjas
- 2 Canecas de farinha

Bater o ovo com o açúcar.

Acrescentar o óleo com as laranjas trituradas e envolver.

Acrescentar a farinha peneirada.

Levar ao forno a 180°C durante cerca de 30 minutos.

## ORANGE CAKE

by Chef Gorreti Costa



5 servings



50 min



Easy

**Allergens** - Egg, Gluten.

**Nutrition facts per 100 g** - Energy 1281 kJ, 306 kcal | Total fat 11,4 g, 1,6 g saturated | Total carbohydrate 44,4 g, 19,8 g sugars | Protein 6 g | Salt 0,07 g.

- 5 Eggs | 250 g Egg
- 1 Cup of Sugar
- 1/2 Cup of Oil
- 2 Oranges
- 2 Cups of Flour

Beat the egg with the sugar.

Add the oil and blended oranges and mix.

Add the sifted flour.

Bake at 180 °C for about 30 minutes.

**A LARANJA É UMA FRUTA  
VERSÁTIL E NUTRITIVA, REPLETA  
DE VITAMINA C E ANTIOXIDANTES  
QUE FORTALECEM O SISTEMA  
IMUNOLÓGICO. INCORPORA-A  
NA SUA ALIMENTAÇÃO PARA UMA  
DIETA EQUILIBRADA E CHEIA  
DE BENEFÍCIOS.**





## BOLO DE CASCAS DE LARANJA

by Chef Teresa Magalhães



6 porções



40 min



Fácil

**Alergénios** - Ovo.

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 1355 kJ, 324 kcal | 3 g de lípidos, dos quais 0,7 g saturados | 67,9 g de hidratos de carbono, dos quais 40,9 g açúcares | 6,2 g de proteínas | 0,43 g de sal.

320 g Cascas de laranja

380 g Açúcar

4 Ovos | 200 ml Ovo

360 g Farinha

1 Colher de café de fermento

1 Colher de café de sal

Envolver todos os ingredientes.

Levar ao forno a 180°C durante 25 minutos.

## ORANGE PEEL CAKE

by Chef Teresa Magalhães



6 servings



40 min



Easy

**Allergens** - Egg.

**Nutrition facts per 100 g** - Energy 1355 kJ, 324 kcal | Total fat 3 g, 0,7 g saturated | Total carbohydrate 67,9 g, 40,9 g sugars | Protein 6,2 g | Salt 0,43 g.

320 g Orange peel

380 g Sugar

4 Eggs | 200 g Egg

360 g Flour


1 Baking powder teaspoon

1 Salt teaspoon

Mix all the ingredients.

Bake at 180 °C for 25 minutes.



A photograph of a rustic loaf of bread on a wooden cutting board. The loaf is partially sliced, with two thick slices cut out and placed in front of it. The bread has a golden-brown, slightly cracked crust and a very porous, airy interior. The cutting board is set on a light-colored, textured surface, possibly a countertop. In the background, there is a piece of light-colored fabric with a fringed edge. A yellow brushstroke graphic is overlaid on the right side of the image, containing text.

O PUDIM DE PÃO É UMA DELICIOSA  
MANEIRA DE APROVEITAR SOBRAS  
E PÃO, TRANSFORMANDO-AS NUMA  
UMA SOBREMESA RECONFORTANTE  
E SUSTENTÁVEL, QUE COMBINA  
TEXTURA MACIA COM AROMAS  
DE LARANJA.

# PUDIM DE PÃO

by Chef Anabela Mendes



6 porções



40 min



Fácil

## Para o caramelo:

250 g Açúcar

100 ml Água

## Para o pudim:

5 Pães rijos

1 l Leite

6 Colheres de sopa de açúcar

Sumo e raspas de 1 laranja

6 Ovos | 300 ml Ovo

**Alergénios** - Leite, Ovo, Glúten, Soja.

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 573 kJ, 137 kcal | 2,6 g de lípidos, dos quais 0,9 g saturados | 23,9 g de hidratos de carbono, dos quais 17,6 g açúcares | 4,7 g de proteínas | 0,28 g de sal.

## PARA O CARAMELO

Juntar o açúcar com a água num tacho e levar ao lume a ferver até obter cor dourada, a uma temperatura de 145°C.

Adicionar um pouco de água quente e deixar ferver. Retirar do lume e colocar o caramelo numa forma.

## PARA O PUDIM

Cortar o pão rijo em pedaços e adicionar o leite, o sumo e a raspa da laranja.

Deixar o pão amolecer.

Numa taça, bater levemente os ovos com o açúcar.

Juntar o pão com o leite e bater mais um pouco.

Transferir o preparado para a forma e levar ao forno em Banho-Maria a 180°C por 45 minutos.



# BREAD PUDDING

by Chef Anabela Midões



6 servings



40 min



Easy

## For the caramel:

250 g Sugar

100 ml Water

## For the pudding:

5 Breads

1 l Milk

6 Sugar tablespoons

1 Orange zests and juice

6 Eggs | 300 g Egg

**Allergens** - Milk, Egg, Gluten, Soy.

**Nutrition facts per 100 g** - Energy 573 kJ, 137 kcal | Total fat 2,6 g, 0,9 g saturated | Total carbohydrate 23,9 g, 17,6 g sugars | Protein 4,7 g | Salt 0,28 g.

## FOR THE CARAMEL

In a saucepan, combine the sugar and water and bring to a boil until it reaches a golden color and 145 °C.

Add a little hot water and let it boil. Remove from heat and pour the caramel into a mold.

## FOR THE PUDDING

Cut the stale bread into pieces and soak in the milk, orange juice, and zest until softened.

In a bowl, lightly beat the eggs with the sugar.

Add the bread mixture to the egg mixture and blend a bit more.

Transfer the mixture to the caramel-coated mold and bake in a water bath at 180 °C for 45 minutes.





SABIA QUE... A MAÇÃ BRAVO DE ESMOLFE, COMO PRÓPRIO NOME INDICA, É UMA VARIEDADE QUE TERÁ APARECIDO NA ALDEIA DE ESMOLFE, NO CONCELHO DE PENALVA DO CASTELO, HÁ CERCA DE 200 ANOS?



## BOLO DE CASCAS DE MAÇÃ

by Chef Teresa Magalhães



6 porções



50 min



Fácil

Cascas de 6 maçãs  
2 Gemas | 34 g Gema  
2 Claras | 66 g Clara  
1 Chávena de açúcar  
1 Chávena de manteiga  
1/2 Colher de café de sal  
1 Colher de café de fermento  
2<sup>1/2</sup> Chávenas de farinha

**Alergénios** - Ovo, Glúten.

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 1734 kJ, 414 kcal | 18,2 g de lípidos, dos quais 9,6 g saturados | 56,2 g de hidratos de carbono, dos quais 21,1 g açúcares | 5,8 g de proteínas | 0,74 g de sal.

Bater as claras em castelo.

Ralar as cascas das maçãs.

Envolver todos os ingredientes (exceto as claras em castelo).

Acrescentar as claras em castelo e envolver cuidadosamente.

Levar ao forno a 180°C durante 30 minutos.

## APPLE PEEL CAKE

by Chef Teresa Magalhães



6 servings



50 min



Easy

6 Apple peels  
2 Egg yolks | 34 g Egg yolks  
2 Egg whites | 66 g Egg whites  
1 Cup of Sugar  
1 Cup of Butter  
1/2 Salt teaspoon  
1 Baking powder teaspoon  
2<sup>1/2</sup> Cups of Flour

**Allergens** - Egg, Gluten.

**Nutrition facts per 100 g** - Energy 1734 kJ, 414 kcal | Total fat 18,2 g, 9,6 g saturated | Total carbohydrate 56,2 g, 21,1 g sugars | Protein 5,8 g | Salt 0,74 g.


Beat the egg whites to stiff peaks.

Grate the apple peels.

Mix all ingredients (except the egg whites).

Fold in the egg whites carefully.

Bake at 180 °C for 30 minutes.



**VERSATILIDADE NA CULINÁRIA:  
ALÉM DE SER USADO EM BEBIDAS  
REFRESCANTES E SOBREMESAS, O LIMÃO  
É UM INGREDIENTE VERSÁTIL EM PRATOS  
SALGADOS, COMO MARINADAS, MOLHOS  
E SALADAS, DEVIDO AO SEU SABOR  
ÁCIDO E FRESCO.**

# MIL FOLHAS DE ABÓBORA

by Chef Filipe Magalhães



4 porções



80 min



Médio

100 g Broa

150 g Abóbora com casca

100 g Açúcar

1 Pau de canela

1 Laranja

1 Limão

35 g Manteiga

2 Ovos | 100 ml Ovo líquido

Frutos vermelhos para decorar (opcional)

## PARA O MIL FOLHAS

Triturar a broa.

Adicionar uma noz de manteiga e o ovo e amassar.

Estender a mistura com um rolo até ter uma altura de 2/3 mm.

Levar ao forno a 140°C durante cerca de 10 minutos.

Retirar do forno e cortar em retângulos de 6 cm por 3 cm.

Deixar arrefecer.

## PARA A ABÓBORA

Cortar a abóbora com casca em cubos pequenos. Reservar uma parte e colocar o restante num tacho.

Adicionar a casca da laranja e do limão, o pau de canela e o açúcar.

Deixar a reduzir.

Triturar a mistura até formar um creme.

Cortar em brunesa a abóbora previamente reservada e glaciá-la com açúcar e manteiga.

Colocar as sobras de laranja e limão (cascas incluídas) em dois tachos.

Bringir em 3 águas diferentes.

Com água e açúcar, fazer uma calda ligeira e adicionar à laranja e limão do preparado anterior.

Triturar até formar um puré.

## PREPARAÇÃO FINAL DO MIL FOLHAS

1. Colocar um retângulo de broa na base do prato.

2. Colocar o preparado da abóbora num saco de pasteleiro e preencher quase na totalidade o retângulo de broa.

Repetir o passo 1 e 2.

Colocar as compotas de laranja e limão, harmoniosamente, e decorar com hortelã e frutos vermelhos.

**Alergénios** - Glúten, Leite, Ovo.

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 737 kJ, 176 kcal | 7,4 g de lípidos, dos quais 3,5 g saturados | 23,8 g de hidratos de carbono, dos quais 17,8 g açúcares | 3,1 g de proteínas | 0,36 g de sal.



# PUMPKIN MILLE-FEUILLE

by Chef Filipe Magalhães



4 servings



80 min



Average

100 g Corn Bread

150 g Pumpkin with peel

100 g Sugar

1 Cinnamon stick

1 Orange

1 Lemon

35 g Butter

2 Eggs | 100 g Egg

Red fruits for decoration (optional)

**Allergens** - Gluten, Milk, Egg.

**Nutrition facts per 100 g** - Energy 737 kJ, 176 kcal | Total fat 7,4 g, 3,5 g saturated | Total carbohydrate 23,8 g, 17,8 g sugars | Protein 3,1 g | Salt 0,36 g.

## FOR THE MILLE-FEUILLE

Crush the cornbread.

Add a knob of butter and the egg, and knead.

Roll out the mixture with a rolling pin to a thickness of 2-3 mm.

Bake at 140°C for about 10 minutes.

Remove from the oven and cut into rectangles of 6cm by 3cm.

Let cool.

## FOR THE PUMPKIN

Cut the pumpkin with peel into small cubes. Reserve some and place the rest in a pot.

Add orange and lemon peel, a cinnamon stick, and sugar.

Let it reduce.

Blend the mixture until it forms a cream.

Cut the reserved pumpkin into brunoise and glaze with sugar and butter.

Place the leftover orange and lemon peels in two pots.

Blanch in 3 different waters.

Make a light syrup with water and sugar, and add it to the orange and lemon mixture.

Blend until it forms a puree.

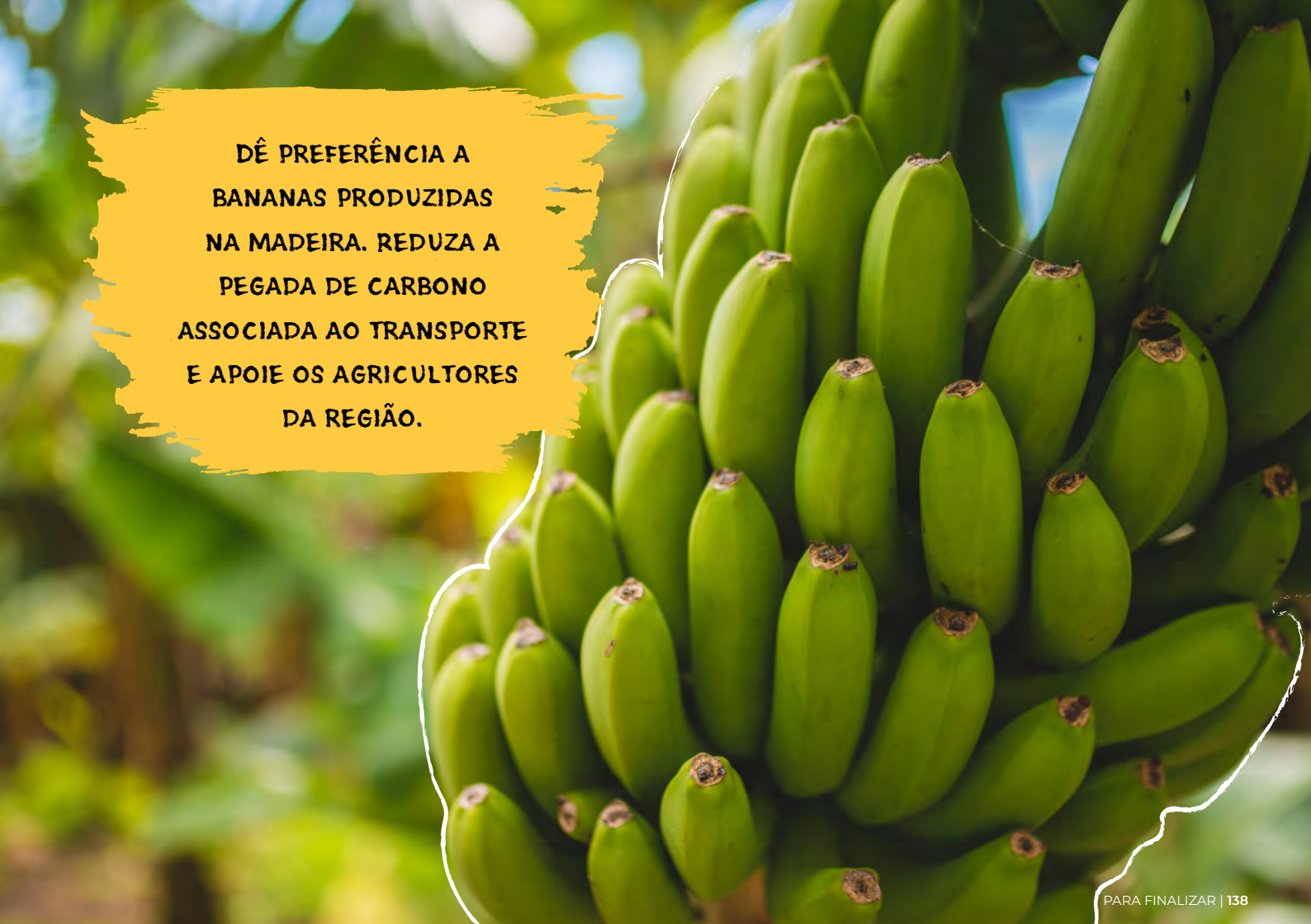
## FINAL PREPARATION OF THE MILLE-FEUILLE

Place a rectangle of cornbread on the base of the plate.

Place the pumpkin mixture in a piping bag and fill almost the entire cornbread rectangle.

Repeat steps 1 and 2.

Place the orange and lemon jam harmoniously, and garnish with mint and red berries.

A close-up photograph of a bunch of green bananas hanging from a tree. The bananas are vibrant green and have a slightly textured surface. The background is a soft-focus green, suggesting a lush tropical environment. A yellow brushstroke graphic is overlaid on the left side of the image, containing text in black, uppercase letters. The text is centered within the brushstroke and reads: 'DÊ PREFERÊNCIA A BANANAS PRODUZIDAS NA MADEIRA. REDUZA A PEGADA DE CARBONO ASSOCIADA AO TRANSPORTE E APOIE OS AGRICULTORES DA REGIÃO.'

**DÊ PREFERÊNCIA A  
BANANAS PRODUZIDAS  
NA MADEIRA. REDUZA A  
PEGADA DE CARBONO  
ASSOCIADA AO TRANSPORTE  
E APOIE OS AGRICULTORES  
DA REGIÃO.**

## MUFFIN DE BANANA E AVEIA

by Chef Manuela Monteiro



6 porções



60 min



Médio

**Alergénios** - Ovo, Glúten.

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 1421 kJ, 340 kcal | 22,2 g de lípidos, dos quais 2,9 g saturados | 30,1 g de hidratos de carbono, dos quais 16,3 g açúcares | 4,9 g de proteínas | 0,26 g de sal.

- 150 g de Mel
- 6 Bananas maduras
- 1/2 Chávena de chá de óleo
- 4 Ovos | 200 ml Ovo líquido
- 1 Chávena de chá de farinha
- 1 Chávena de chá de flocos finos de aveia
- 1 Colher de sopa de fermento
- 1 Colher de sopa de canela
- Rodelas de banana q.b.

Esmagar com um garfo as bananas. Juntar o ovo e bater o preparado na batedeira.

Juntar ao preparado anterior o mel, o óleo e levar a bater novamente.

Retirar da batedeira o preparado e adicionar os flocos finos de aveia, a farinha, a canela e o fermento. Envolver cuidadosamente com uma colher.

Transferir o preparado para formas de silicone e untadas com manteiga. No interior, colocar rodelas de banana.

Levar ao forno a 180 °C durante 15 minutos.

## BANANA AND OAT MUFFIN

by Chef Manuela Monteiro



6 servings



60 min



Average

**Allergens** - Egg, Gluten.

**Nutrition facts per 100 g** - Energy 1734 kJ, 414 kcal | Total fat 18,2 g, 9,6 g saturated | Total carbohydrate 56,2 g, 21,1 g sugars | Protein 5,8 g | Salt 0,74 g.

- 150 g de Honey
- 6 Bananas
- 1/2 Cup Oil
- 4 Eggs | 200 g
- 1 Cup Flour
- 1 Cup Oat flakes
- 1 Baking powder tablespoon
- 1 Cinnamon Tablespoon
- Banana slices to taste


Mash the bananas with a fork. Add the egg and beat the mixture in a mixer.

Add honey and oil to the previous mixture and beat again.

Remove the mixture from the mixer and add fine oat flakes, flour, cinnamon, and baking powder. Carefully mix with a spoon.

Transfer the mixture to silicone molds greased with butter. Place banana slices inside.

Bake at 180 °C for 15 minutes.



**ESCOLHER FRUTAS E LEGUMES DA ÉPOCA É CRUCIAL TANTO DO PONTO DE VISTA NUTRICIONAL QUANTO AMBIENTAL. NUTRICIONALMENTE, ESTES ALIMENTOS SÃO GERALMENTE COLHIDOS NO PICO DO SEU VALOR NUTRICIONAL, PROPORCIONANDO MAIS VITAMINAS, MINERAIS E ANTIOXIDANTES. AMBIENTALMENTE, O SEU CULTIVO REQUER MENOS ENERGIA, MENOS USO DE PESTICIDAS E FERTILIZANTES, E MENOS TRANSPORTE, O QUE REDUZ SIGNIFICATIVAMENTE A PEGADA DE CARBONO ASSOCIADA AO SEU CONSUMO.**

## BOLO DE CASCAS DE COURGETTE

by Chef Carla Correia



6 porções



60 min



Fácil

**Alergénios** - Ovo, Glúten, Leite.

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 946 kJ, 226 kcal | 11,1 g de lípidos, dos quais 2,7 g saturados | 27,6 g de hidratos de carbono, dos quais 16,5 g açúcares | 3,9 g de proteínas | 0,33 g de sal.

**Para o bolo:**  
4 Ovos | 200 ml Ovo  
100 g Açúcar  
200 g Farinha  
200 g Margarina  
Cascas de 6 courgettes  
Rodelas de 1/2 courgette  
1 Colher de chá de fermento

**Para a calda:**  
100 g Açúcar  
100 ml Água  
Canela q.b.

Cozer as cascas da courgette. Triturar e reservar.

Misturar o ovo, o açúcar, a farinha, a margarina, as cascas de courgette e o fermento.

Levar ao forno a 180°C durante cerca de 40 minutos.

### PARA A CALDA

Num tacho juntar o açúcar com a água e a canela.

Quando começar a ferver, retirar do lume, juntar as rodelas de courgette e colocar em cima do bolo.

## COURGETTE PEEL CAKE

by Chef Carla Correia



6 servings



60 min



Easy

**Allergens** - Egg, Gluten, Milk.

**Nutrition facts per 100 g** - Energy 946 kJ, 226 kcal | Total fat 11,1 g, 2,7 g saturated | Total carbohydrate 27,6 g, 16,5 g sugars | Protein 3,9 g | Salt 0,33 g.

**For the cake:**  
4 Eggs | 200 g Eggs  
100 g Sugar  
200 g Flour  
200 g Margarine  
6 courgettes peels  
1/2 Courgette slices  
1 Baking powder teaspoon

**For the sugar syrup:**  
100 g Sugar  
100 ml Water  
Cinnamon to taste

Boil the courgette peels. Blend and set aside.


Mix the egg, sugar, flour, margarine, courgette peels, and baking powder.

Bake at 180 °C for about 40 minutes.

### FOR THE SYRUP

In a saucepan, combine the sugar, water, and cinnamon.

Once it starts boiling, remove from heat, add courgette slices, and pour over the cake.



**AS CASCAS DE ANANÁS CONTÊM  
BROMELINA, UMA ENZIMA COM  
PROPRIEDADES ANTI-INFLAMATÓRIAS  
E ANTIOXIDANTES. APROVEITÁ-LAS  
AJUDA A COMBATER O DESPERDÍCIO  
E PROMOVE O BEM-ESTAR.**

## BOLO DE CASCA DE FRUTAS COM CALDA DE FRUTAS

by Chef Odete Gonçalves Lemos



6 porções



60 min



Fácil

- 1 Manga
- 2 Peras
- 2 Maçãs
- 1/4 Abacaxi
- 1 Laranja
- 600 g Açúcar
- 400 g Farinha + q.b. para untar
- 1 Colher de sopa de fermento em pó
- 250 g Óleo
- 5 Ovos | 250 ml Ovo
- 125 ml Leite sem lactose
- Spiralix para untar

**Alergénios** - Glúten, Ovo, Leite.

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 1232 kJ, 295 kcal | 12,5 g de lípidos, dos quais 1,7 g saturados | 42,2 g de hidratos de carbono, dos quais 29,7 g açúcares | 3,3 g de proteínas | 0,15 g de sal.

Descascar as frutas.

Triturar as cascas e reservar.

Picar as polpas das frutas e reservar.

Bater o açúcar e o ovo até formar uma massa homogénea.

Acrescentar o óleo e o leite e misturar.

Acrescentar as cascas das frutas, a farinha e o fermento e bater até ficar homogéneo.

Verter o preparado numa forma de buraco untada com *spiralix* e farinha.

Levar ao forno a 180°C durante aproximadamente 30 minutos.

Num tacho, colocar as polpas das frutas reservadas, 4 colheres de sopa de açúcar e levar ao lume até formar uma calda.

Verter a calda de frutas sobre o bolo arrefecido.

## FRUIT PEEL CAKE WITH FRUIT SYRUP

by Chef Odete Gonçalves Lemos



6 servings



60 min



Easy

1 Mango  
2 Pears  
2 Apples  
1/4 Pineapple  
1 Orange  
600 g Sugar  
400 g Flour + to taste  
1 tablespoon de Baking powder  
250 g Oil  
5 Eggs | 250 g Egg  
125 g Lactose free milk  
Spiralix

**Allergens** - Egg, Gluten, Milk.

**Nutrition facts per 100 g** - Energy 1232 kJ, 295 kcal | Total fat 12,5 g, 1,7 g saturated | Total carbohydrate 42,2 g, 29,7 g sugars | Protein 3,3 g | Salt 0,15 g.

Peel the fruits.

Blend the peels and set aside.

Chop the fruit flesh and set aside.

Beat the sugar and egg until smooth.

Add the oil and milk and mix.

Add the fruit peels, flour, and baking powder and beat until smooth.

Pour the batter into a greased bundt pan.

Bake at 180 °C for approximately 30 minutes.

In a saucepan, combine the reserved fruit flesh with 4 tablespoons of sugar and cook until it forms a syrup.

Pour the fruit syrup over the cooled cake.



SABIA QUE EXISTEM DIVERSOS TIPOS DE FARINHA DE TRIGO? A FARINHA DE TRIGO TIPO 00 É CONHECIDA PELA SUA “FINURA” E É FREQUENTEMENTE UTILIZADA NA PRODUÇÃO DE MASSAS FRESCAS E PIZZAS. JÁ A FARINHA DE TRIGO INTEGRAL, RICA EM FIBRAS E NUTRIENTES, É PREFERIDA PARA PÃES E BOLOS MAIS DENSOS E NUTRITIVOS. A FARINHA DE TRIGO 55 É VERSÁTIL E ADEQUADA PARA A MAIORIA DAS RECEITAS DE PANIFICAÇÃO E PASTELARIA. ESCOLHER O TIPO CERTO DE FARINHA DE TRIGO PODE FAZER UMA GRANDE DIFERENÇA NO RESULTADO FINAL DAS SUAS PREPARAÇÕES CULINÁRIAS.



# BOLO DE CASCA DE BANANA

by Chef *Lúisa Raimundo*



6 porções



50 min



Fácil

## Para o bolo:

- 1/2 Chávena de chá de óleo; 4 Ovos | 200 ml Ovo
- 2 Colheres de sopa de manteiga sem sal
- 1 Banana cortada em rodelas
- Casca de 2 bananas
- 3 Chávenas de chá de farinha de trigo
- 1 1/2 Chávena de chá de açúcar
- 1 Colher de sopa de fermento em pó
- Óleo para untar
- Farinha de trigo para untar; Canela para untar (opcional)

## Para a calda:

- 3 Colheres de sopa de açúcar
- 2 Colheres de sopa de canela em pó
- 1/2 chávena de chá de água
- 1 banana cortada em rodelas

**Alergénios** - Ovo, Leite, Glúten.

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 1483 kj, 354 kcal | 10,5 g de lípidos, dos quais 1,6 g saturados | 60,9 g de hidratos de carbono, dos quais 33,6 g açúcares | 3,7 g de proteínas | 0,44 g de sal.

## PARA O BOLO

No liquidificador, bater o óleo, os ovos, a banana, as cascas e a manteiga.

Colocar o preparado numa taça e envolver com a farinha, o açúcar e o fermento.

Untar uma forma de buraco com óleo, farinha e canela (opcional).

Colocar a massa e levar ao forno pré-aquecido a 180°C durante 20 minutos.

## PARA A CALDA

Levar ao lume todos os ingredientes para a calda. Envolver durante cerca de 10 minutos até a banana ficar macia.

Quando o bolo estiver cozido, colocar a calda por cima.

# BANANA PEEL CAKE

by Chef Luisa Raimundo



6 servings



50 min



Easy

## For the cake:

1/2 Cup of Oil

4 Eggs

200 g Egg

2 Butter tablespoons without salt

1 Banana slices

2 banana peels

3 Cups of Flour

1<sup>1/2</sup> Cup of Sugar

1 Baking powder tablespoon

Oil

Flour

Cinnamon (optional).

## For the sugar syrup:

3 Sugar tablespoons

2 Cinnamon tablespoons

1/2 Cup of water

1 banana slices.

**Allergens** - Egg, Milk, Gluten

**Nutrition facts per 100 g** - Energy 1483 kj, 354 kcal | Total fat 10,5 g, 1,6 g saturated | Total carbohydrate 60,9 g, 33,6 g sugars | Protein 3,7 g | Salt 0,44 g.

## FOR THE CAKE

In a blender, blend the oil, eggs, banana, peels, and butter.

Pour the mixture into a bowl and combine with flour, sugar, and baking powder.

Grease a bundt pan with oil, flour, and cinnamon (optional).

Pour the batter into the pan and bake in a preheated oven at 180°C for 20 minutes.

## FOR THE SYRUP

In a saucepan, combine all the syrup ingredients and cook for about 10 minutes until the banana is soft.

Pour the syrup over the cake once it's baked.

**O TOMATE,  
ALÉM DE SER UM  
INGREDIENTE ESSENCIAL  
NA CULINÁRIA GLOBAL,  
É RECONHECIDO PELA  
SUA VERSATILIDADE  
E BENEFÍCIOS  
NUTRICIONAIS.**



# FOLHADO DELÍCIA

by Chef Andreia Teixeira & Equipa



4 porções



50 min



Médio

**Alergénios** - Ovo, Glúten, Leite, Soja.

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 604 kJ, 144 kcal | 7,6 g de lípidos, dos quais 1,8 g saturados | 11,1 g de hidratos de carbono, dos quais 1,2 g açúcares | 8,1 g de proteínas | 0,14 g de sal.

Massa folhada  
Ovo  
Sal  
1 Chávena de casca de abóbora ralada  
1 Chávena de casca de cenoura  
1 Courgette com casca ralada  
Alho francês  
1 Dente de alho  
1 Cebola  
1 Lata de cogumelos  
1 Tomate  
Azeite q.b.  
Especiarias q.b.

Estender a massa folhada em forma circular.  
Saltear o tomate, alho francês e especiarias com alho, cebola, azeite.  
Juntar as cascas de abóbora e de cenoura e deixar ao lume por 15 minutos.  
Acrescentar a courgette ralada. Envolver tudo e deixar mais 5 minutos.  
Acrescentar o sal e retificar os temperos.  
Juntar os cogumelos.  
Colocar o preparado sobre a massa folhada.  
Adicionar o ovo e levar ao forno a 180°C por 30 minutos.

# PUFF PASTRY DELIGHT

by Chef Andreia Teixeira & Team



4 servings



50 min



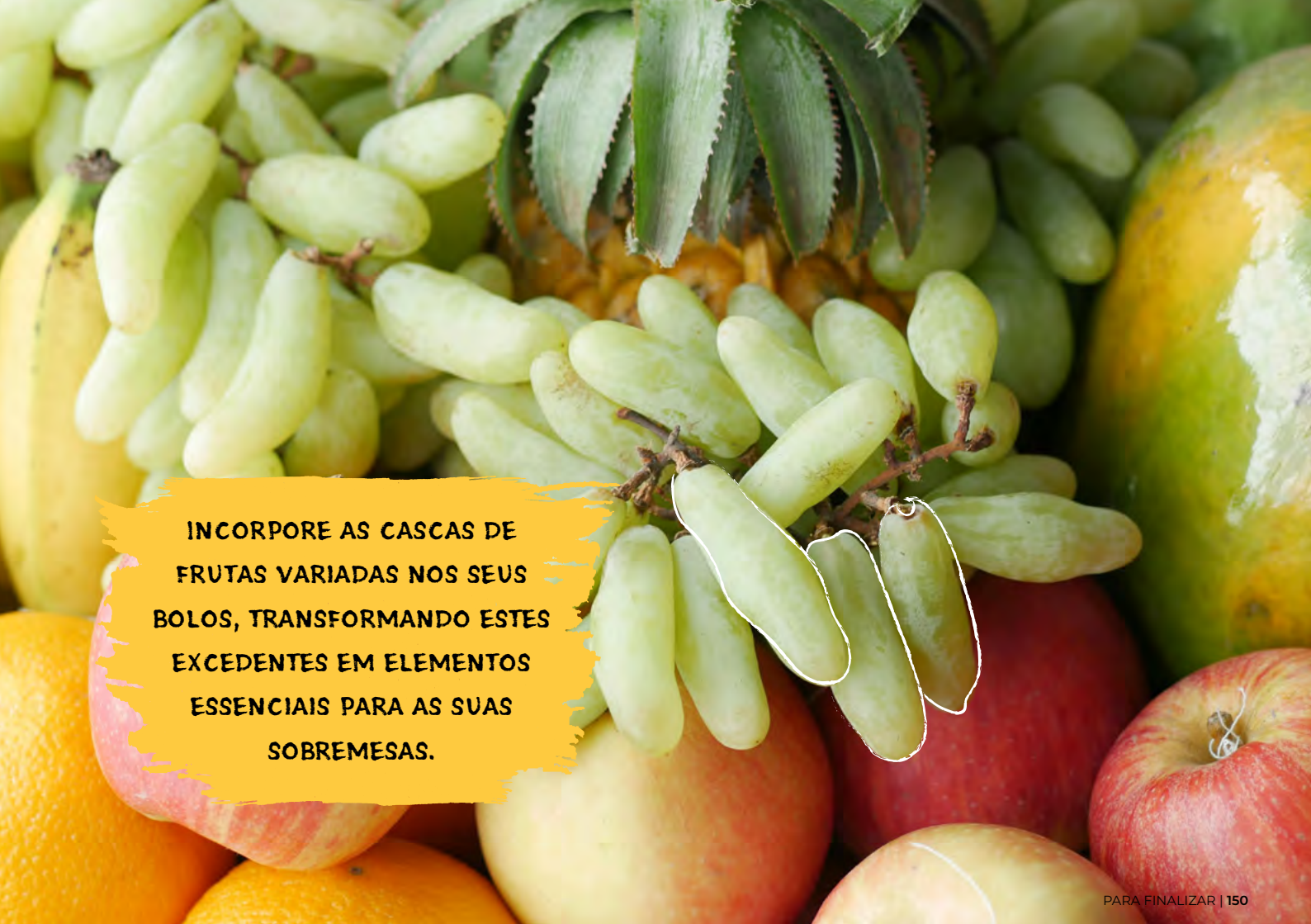
Average

**Allergens** - Egg, Gluten, Milk, Soy.

**Nutrition facts per 100 g** - Energy 604 kJ, 144 kcal | Total fat 7,6 g, 1,8 g saturated | Total carbohydrate 11,1 g, 1,2 g sugars | Protein 8,1 g | Salt 0,14 g.

Puff pastry  
Egg  
Salt  
1 Cup of Grated pumpkin  
1 Cup of Carrot peel  
1 Grated courgette with peel  
Leek  
1 Garlic clove  
1 Onion  
1 Lata de mushrooms  
1 Tomate  
Olive oil to taste  
Seasonings to taste

Roll out the puff pastry in a circular shape.  
Sauté the tomato, leek, and spices with garlic, onion, olive oil.  
Add pumpkin and carrot peels and let it cook for 15 minutes.  
Add grated courgette. Mix everything and let it cook for another 5 minutes.  
Add salt and adjust the seasoning.  
Add mushrooms.  
Place the mixture on the puff pastry.  
Add the egg and bake at 180 °C for 30 minutes.

A vibrant still life photograph of various fruits. In the center, a bunch of green grapes is the focal point, with several individual grapes highlighted by white outlines. Surrounding the grapes are several red apples and bright orange citrus fruits. The background is filled with more of these fruits, creating a rich, colorful composition. A yellow brushstroke graphic is overlaid on the left side, containing text.

**INCORPORE AS CASCAS DE  
FRUTAS VARIADAS NOS SEUS  
BOLOS, TRANSFORMANDO ESTES  
EXCEDENTES EM ELEMENTOS  
ESSENCIAIS PARA AS SUAS  
SOBREMESAS.**

## BOLO DE CASCAS DE FRUTA

by Chef Paula Maria  
& Chef Pardete Simões Pires



6 porções



60 min



Fácil

**Alergénios** - Leite, Ovo, Soja, Glúten.

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 1120 kJ, 268 kcal | 3 g de lípidos, dos quais 0,8 g saturados | 53,8 g de hidratos de carbono, dos quais 25,1 g açúcares | 5,9 g de proteínas | 0,46 g de sal.

2 Chávenas de chá de cascas de fruta

1 Chávena de chá de leite

2 Gemas de ovo | 34 ml Gema de ovo

1/2 Colher de sopa de margarina  
+ q.b. para untar

1 Chávena de chá de açúcar

2 Chávenas e meia de farinha de trigo  
+ q.b. para untar

1/2 Colher de chá de sal

1 Colher de chá de fermento

2 Claras de ovo | 66 ml Clara de ovo

No liquidificador, bater as cascas de fruta com o leite.

Na batedeira, bater as gemas com a margarina e o açúcar.

Juntar as cascas trituradas com o leite ao preparado anterior. Adicionar a farinha de trigo, o sal, o fermento e bater.

Bater as claras em castelo e juntar ao preparado anterior.

Verter o preparado numa forma previamente untada com margarina e farinha.

Levar ao forno a 180° C durante 30 minutos.

## FRUIT PEEL CAKE

by Chef Paula Maria  
& Chef Pardete Simões Pires



6 servings



60 min



Easy

**Allergens** - Milk, Egg, Soy, Gluten.

**Nutrition facts per 100 g** - Energy 1120 kJ, 268 kcal | Total fat 3 g, 0,8 g saturated | Total carbohydrate 53,8 g, 25,1 g sugars | Protein 5,9 g | Salt 0,46 g.

2 Cups of Fruit peel

1 Cup of Milk

2 Egg yolks | 34 g Egg yolks

1/2 Margarine tablespoon + to taste

1 Cup of Sugar

2 + 1/2 Cups of Flour + to taste

1/2 Salt tablespoon

1 Baking powder tablespoon

2 Egg whites | 66 g Egg whites

Blend the fruit peels with the milk in a blender.

In a mixer, beat the egg yolks with the margarine and sugar.

Add the blended peels and milk to the mixture. Add flour, salt, and baking powder and beat.

Beat the egg whites to stiff peaks and fold into the mixture.

Pour the batter into a greased and floured pan.

Bake at 180 °C for 30 minutes.



O FEIJÃO PRETO  
ADICIONA UMA  
EXCELENTE FONTE  
DE PROTEÍNAS  
VEGETAIS E FIBRAS  
À COMBINAÇÃO DE  
VEGETAIS COMO REPOLHO,  
COURGETTE, BERINGELA,  
CENOURA, ABÓBORA,  
CEBOLA E BATATA.



## PUDIM DE LEGUMES E FEIJÃO PRETO

by Chef Bernardo Queróis



4 porções



60 min



Médio

**Alergénios** - Ovo.

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 404 kJ, 97 kcal | 3,3 g de lípidos, dos quais 0,9 g saturados | 9,7 g de hidratos de carbono, dos quais 1,7 g açúcares | 7,3 g de proteínas | 0,68 g de sal.

50 g Repolho  
30 g Courgette  
30 g Beringela  
30 g Cenoura  
30 g Abóbora  
30 g Cebola  
50 g Batata  
50 g Feijão preto  
2 Ovos | 100 ml Ovo líquido  
Sal q.b.  
Alho q.b.  
Azeite q.b.  
Salsa q.b.

Lavar os legumes e aparas e cortar em juliana.

Deixar ferver numa panela com água.

Escorrer os legumes e saltear numa wok com azeite, sal, alho, feijão preto e envolver continuamente.

Mexer o ovo e a salsa. Adicionar aos legumes e envolver tudo durante 2 minutos.

Para empratamento, utilizar um aro redondo e colocar o preparado (de forma a dar a apresentação de um pudim).

Decorar com salsa fresca.

## VEGETABLES AND BLACK BEAN PUDDING

by Chef Bernardo Queróis



4 servings



60 min



Average

**Allergens** - Egg.

**Nutrition facts per 100 g** - Energy 404 kJ, 97 kcal | Total fat 3,3 g, 0,9 g saturated | Total carbohydrate 9,7 g, 1,7 g sugars | Protein 7,3 g | Salt 0,68 g.

50 g Cabbage  
30 g Courgette  
30 g Eggplant  
30 g Carrot  
30 g Pumpkin  
30 g Onion  
50 g Potato  
50 g Black beans  
2 Eggs | 100 ml Egg  
Salt to taste  
Garlic to taste  
Olive oil to taste  
Parsley to taste

Wash the vegetables and trimmings and cut into julienne.

Boil in a pot with water.

Drain the vegetables and sauté in a wok with olive oil, salt, garlic, black beans, stirring continuously.

Beat the egg and parsley. Add to the vegetables and mix everything for 2 minutes.

For plating, use a round mold to shape the mixture (to present it like a pudding).

Garnish with fresh parsley.

**FEZ SUMO DE LARANJA  
E NÃO SABE O QUE FAZER  
ÀS CASCAS? UMA DELICIOSA  
MOUSSE DE CASCAS  
DE LARANJA.**



## MOUSSE DE CASCAS DE LARANJA

by Chef João Pereira



6 porções



50 min



Fácil

**Alergénios** - Leite.

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 1399 kJ, 334 kcal | 22 g de lípidos, dos quais 12,5 g saturados | 29,5 g de hidratos de carbono, dos quais 29,5 g açúcares | 5 g de proteínas | 0,21 g de sal.

50 g Leite condensado  
100 g Cascas de laranja  
50 g Natas

Ralar um pouco da casca de laranja para polvilhar por cima.

Bata as natas.

Misture o leite condensado com as natas batidas e leve ao frio durante 20 minutos.

Misture a restante casca de laranja e adicione à mistura.

Polvilhe com a casca de laranja ralada.

## ORANGE PEEL MOUSSE

by Chef João Pereira



6 servings



50 min



Easy

**Allergens** - Milk.

**Nutrition facts per 100 g** - Energy 1399 kJ, 334 kcal | Total fat 22 g, 12,5 g saturated | Total carbohydrate 29,5 g, 29,5 g sugars | Protein 5 g | Salt 0,21 g.

50 g Condensed milk  
100 g Orange peel  
50 g Cream

Grate some of the orange peel to sprinkle on top.

Whip the cream.

Mix the condensed milk with the whipped cream and chill for 20 minutes.

Blend the remaining orange peel and add to the mixture.

Sprinkle with grated orange peel.



**A CANELA É UMA ESPECIARIA AROMÁTICA E VERSÁTIL, APRECIADA PELO SEU SABOR DISTINTO E PROPRIEDADES ANTIOXIDANTES, ADICIONANDO UM TOQUE DE CALOR E DOÇURA A UMA VARIEDADE DE PRATOS DOCES E SALGADOS AO REDOR DO MUNDO.**

## BOLO DE CASCA DE ABÓBORA

by Chef Alpina Soares



4 porções



60 min



Fácil

**Alergénios** - Ovo, Glúten.

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 1643 kJ, 393 kcal | 18,9g de lípidos, dos quais 2,6 g saturados | 48,1 g de hidratos de carbono, dos quais 17,1 g açúcares | 7,1 g de proteínas | 0,45 g de sal.

3 Ovos | 150 ml Ovo

1 Chávena de cascas de abóbora (cozida e ralada)

1/2 Chávena de óleo

1/2 Chávena de açúcar

1 Colher chá canela

2 Chávenas de farinha de trigo

1 Colher de fermento em pó

Cozer a casca de abóbora e triturar.

Juntar os restantes ingredientes (primeiro os sólidos e depois os líquidos).

Envolver todos os ingredientes e levar ao forno a 180°C durante 30 minutos.

## PUMPKIN PEEL CAKE

by Chef Alpina Soares



4 servings



60 min



Easy

**Allergens** - Egg, Gluten.

**Nutrition facts per 100 g** - Energy 1643 kJ, 393 kcal | Total fat 18,9 g, 2,6 g saturated | Total carbohydrate 48,1 g, 17,1 g sugars | Protein 7,1 g | Salt 0,45 g.

3 Eggs | 150 g Egg

1 Cup of Pumpkin peel (cooked and grated)

1/2 Cup of Oil

1/2 Cup of Sugar

1 Cinnamon teaspoon

2 Cups of Flour

1 Baking powder tablespoon

Boil the pumpkin peels and blend.

Combine with the remaining ingredients (first the solids, then the liquids).

Mix well and bake at 180 °C for 30 minutes.



e  
Ainda

AND ALSO



SABIA QUE A AVEIA REQUER MENOS RECURSOS HÍDRICOS E MENOS FERTILIZANTES EM COMPARAÇÃO COM OUTROS GRÃOS COMO TRIGO E ARROZ? ALÉM DISSO, A AVEIA É FREQUENTEMENTE CULTIVADA EM ROTAÇÃO DE CULTURAS, O QUE AJUDA A MELHORAR A SAÚDE DO SOLO E REDUZIR A NECESSIDADE DE PESTICIDAS.



## PÃO FIT DE POLPA DO SUMO DETOX (BETERRABA, GENGIBRE, BANANA, COUVE, MAÇÃ)

by Chef Sandra Sã Pereira  
& Chef Paula Andrade



4 porções



80 min



Médio

**Alergénios** - Glúten, Sementes de sésamo.

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 474 kJ, 113 kcal | 1,1 g de lípidos, dos quais 0,2 g saturados | 22,4 g de hidratos de carbono, dos quais 11,6 g açúcares | 2,9 g de proteínas | 0,96 g de sal.

- 50 g Beterraba
- 1 Banana pequena (bem madura de preferência)
- 1 Maçã pequena (80 g)
- 15 g Gengibre
- 5 g Couve (folha verde de preferência)
- Canela q.b.
- 300 ml Água
- 4 Colheres de sopa de flocos de aveia
- 1 Colher de café de fermento para bolos
- Sementes de girassol, sésamo, abóbora (ou outras a gosto)

No liquidificador bater todos os ingredientes com a exceção da aveia, sementes e fermento.

Coar e reservar a polpa.

Acrescentar à polpa a aveia e o fermento e envolver.

Moldar o preparado numa bola achatada e dispor as sementes.

Levar ao forno pré aquecido durante 15 a 20 minutos a 180°C.

## DETOX JUICE PULP FIT BREAD (BEETROOT, GINGER, BANANA, KALE, APPLE)

by Chef Sandra Sã Pereira  
& Chef Paula Andrade



4 servings



80 min



Average

**Allergens** - Gluten, Sesame Seeds.

**Nutrition facts per 100 g** - Energy 474 kJ, 113 kcal | Total fat 1,1 g, 0,2 g saturated | Total carbohydrate 22,4 g, 11,6 g sugars | Protein 2,9 g | Salt 0,96 g.

- 50 g Beet
- 1 Small banana
- 1 Small apple (80 g)
- 15 g Ginger
- 5 g Cabbage (green leaf)
- Cinnamon to taste
- 300 ml Water
- 4 Oat flakes tablespoons
- 1 Baking powder teaspoon
- Seeds (sunflower, sesame, pumpkin)

In a blender, blend all ingredients except the oats, seeds, and baking powder.

Strain and reserve the pulp.

Add the oats and baking powder to the pulp and mix well.

Shape the mixture into a flat ball and sprinkle with seeds.

Bake in a preheated oven for 15 to 20 minutes at 180°C.



UMA VERDADEIRA  
DICA PARA APROVEITAR  
AS PEVIDES: PREPARAR  
UMA DELICIOSA BEBIDA  
REFRESCANTE FEITA  
À BASE DE PEVIDES  
DE MELÃO.



## BEBIDA VEGETAL DE PEVIDES DE MELÃO

by Chef Sandra Sã Pereira  
& Chef Paula Andrade



4 porções



5 min



Fácil

**Declaração nutricional por 100 g** - Energia 78 kJ, 18 kcal | 0 g de lípidos, dos quais 0 g saturados | 3 g de hidratos de carbono, dos quais 0 g açúcares | 0 g de proteínas | 0,02 g de sal.

Pevides de um melão

300 ml Água

Adoçante/essência de baunilha (opcional)

Retirar e lavar as sementes do melão.

Colocar no liquidificador juntamente com a água e processar durante 3 minutos até formar uma consistência esbranquiçada.

Coar e acrescentar adoçante ou essência de baunilha conforme preferência.

Levar ao frigorífico.

**Nota:** Pode ser servido com café ou outras frutas.

## MELON SEED VEGETABLE DRINK

by Chef Sandra Sã Pereira  
& Chef Paula Andrade



4 servings



5 min



Easy

**Nutrition facts per 100g** - Energy 78 kJ, 18 kcal | Total fat 0 g, 0 g saturated | Total carbohydrate 3 g, 0 g sugars | Protein 0 g | Salt 0,02 g.

Melon seeds

300 ml Water

Sweetener/Vanilla extract (optional)

Remove and wash the melon seeds.

Place in a blender with water and process for 3 minutes until it reaches a milky consistency.

Strain and add sweetener or vanilla essence to taste.

Refrigerate.

**Note:** It can be served with coffee or other fruits.



Chefs  
Finalistas

EURESTCHEF 2024



**CLÁUDIA RODRIGUES**

*CM de Fafe / Trofa*

Embora não seja Chef de cozinha de profissão, a Cláudia Rodrigues tem uma paixão genuína pela arte culinária. Diariamente dedica-se a explorar e testar novas receitas, encarando essa prática como essencial para a inovação e aperfeiçoamento constante.

A oportunidade de se envolver na culinária surgiu da sua convicção de que a partilha de conhecimento aumenta a motivação e produtividade da sua Equipa. O trabalho de equipa assegura que todos se sintam inspirados e capacitados.

A Cláudia Rodrigues tem uma versatilidade admirável na cozinha, apreciando a confeção de uma vasta gama de pratos, sem se limitar a uma única especialidade. Além disso, a sustentabilidade é uma prioridade. Compromete-se diariamente a reduzir o desperdício alimentar e a criar hábitos sustentáveis na cozinha, contribuindo para um futuro mais responsável e consciente.



**FILIFE MAGALHÃES**

*Sarriente*

O Chef Filipe Magalhães iniciou a sua carreira em 2018, após concluir a formação em Gestão e Produção de Cozinha e Pastelaria na Escola de Hotelaria e Turismo do Porto.

Em 2022, o Filipe abraçou uma nova oportunidade ao assumir a função de Chef de Pastelaria na área de restauração coletiva, um setor que era até então desconhecido para ele. Esta mudança permitiu-lhe explorar e inovar em novas áreas da gastronomia.

O Filipe tem um gosto particular por dar um toque pessoal e inovador aos pratos tradicionais. É especialmente atraído pela cozinha italiana, destacando-se nos risottos, pastas e lasanhas. Os pratos que mais o desafiam e motivam são aqueles que exigem técnica e criatividade, como o “Beef Wellington” e o “Bacalhau gratinado com puré de cenoura, puré de batata e amêndoa”.

Para além da sua paixão pela culinária, o Filipe Magalhães está atento à sustentabilidade, procurando adotar práticas que minimizem o desperdício alimentar e promovam um impacto ambiental positivo. Ele acredita que cada ação no dia-a-dia deve contribuir para a preservação do meio ambiente.



**ALDRICH ALBERTO MARQUEZ JASPE**

*CM Vila Verde*

O Chef Aldrich Jaspe começou o seu caminho na cozinha com uma formação na Venezuela, onde teve o privilégio de estudar artes culinárias. Desde então, progrediu gradualmente até se tornar líder de uma equipa de cozinha no seu país natal.

Atualmente, o Aldrich desempenha a função de Chef de Cozinha na Eurest, onde se sente muito feliz com as oportunidades que lhe têm sido propostas.

É apaixonado pela comida asiática e aprecia a cozinha tradicional que utiliza poucos ingredientes, mas que “sabe bem”. Para ele, cozinhar é um ato de amor, e o seu maior desejo é que as pessoas desfrutem dos pratos que prepara.

Além da sua paixão pela gastronomia, o Aldrich está comprometido com a sustentabilidade e a redução do desperdício alimentar. Por exemplo, faz questão de aproveitar ao máximo todos os ingredientes, promovendo práticas de consumo responsável e minimizando os desperdícios ao máximo. A sua filosofia de trabalho reflete uma combinação de técnica, criatividade e consciência ambiental.



**RICARDO SOUSA**

*Sonae The Factory*

Com uma carreira de seis anos na cozinha, o Chef Ricardo Sousa construiu a sua experiência através de um percurso dedicado e gradual. Inicialmente, assumiu a responsabilidade de cozinhar nas ausências dos Chef's de cozinha e, com o tempo, aprimorou a sua técnica e espírito de liderança, o que lhe permitiu consolidar-se como Chef de Cozinha.

A sua paixão pela gastronomia reflete-se na sua preferência por pratos tradicionais como o Arroz de marisco, Bacalhau com natas e Bacalhau à Brás. Estes pratos são uma expressão do seu estilo culinário e do seu compromisso com a cozinha de qualidade.

O Ricardo Sousa é também profundamente consciente da importância da sustentabilidade e da redução do desperdício alimentar. Ele e a sua equipa esforçam-se para aproveitar a totalidade dos ingredientes, garantindo que cada recurso é utilizado de forma eficiente e responsável. O seu foco na redução de desperdício é uma parte integral da sua abordagem à gestão da cozinha e à preparação de pratos deliciosos e sustentáveis.



**SANDRA NOVAIS**

*CM de Fafe*

A Chef Sandra Novais tem sete anos de experiência na cozinha, período durante o qual consolidou a sua carreira e o seu conhecimento culinário. A oportunidade de assumir o cargo de Chef de Cozinha surgiu de uma forma inesperada, quando a anterior Chef da unidade onde trabalhava decidiu seguir novos caminhos. A Sandra, com a sua paixão e competência, prontamente assumiu a responsabilidade, demonstrando a sua capacidade de liderança e gestão na cozinha.

A Sandra é especialmente dedicada à confeção de pratos tradicionais e reconfortantes, como feijoada, empadão e massas. Estes pratos refletem a sua preferência por receitas que combinam sabor e familiaridade, proporcionando uma experiência gastronómica acolhedora e deliciosa.

Para além do seu talento na cozinha, a Sandra Novais tem um forte compromisso para com a redução do desperdício alimentar. Ela adota práticas diárias de modo a assegurar que todos os recursos são utilizados de forma eficiente, minimizando o desperdício e promovendo a sustentabilidade na sua cozinha. A sua atenção aos detalhes e à responsabilidade ambiental são características que definem a sua abordagem ao trabalho e à gestão culinária.



**MÓNICA MOREIRA**

*Sonae The Factory*

A Chef Mónica Moreira está em início de carreira. Parabéns por ter escolhido uma área de trabalho tão apaixonante!

Entre os pratos que mais aprecia confeccionar, destaca-se o molotov, uma sobremesa que permite à Mónica expressar a sua criatividade e habilidade na confeção de doces. A sua dedicação à *pâtisserie* é notável, e ela encontra satisfação na preparação de sobremesas que encantam os paladares dos seus consumidores.

A Mónica Moreira é também muito consciente da importância de reduzir o desperdício alimentar. Em particular, na elaboração de sobremesas, ela adota práticas sustentáveis. Por exemplo, os cantos dos bolos são transformados em “copos mágicos”, uma deliciosa combinação de base de bolo com mousses e cremes, maximizando o uso dos ingredientes e contribuindo para a minimização do desperdício.



**MARTA CORREIA**

*Stet*

A Chef Marta Correia “encanta” na cozinha desde 2021. A sua jornada começou há 25 anos como empregada de refeitório, e a paixão pela culinária foi o motor que a impulsionou até ao seu atual papel. Este percurso é fruto da dedicação e do amor pelo que faz.

A Marta tem uma predileção especial pela comida portuguesa, destacando-se na confeção de pratos tradicionais como feijoada, arroz malandro e cozido à portuguesa. Estes pratos não só refletem o seu gosto pessoal, mas também a sua competência e carinho pelo que prepara.

Assume um compromisso firme para com a redução do desperdício alimentar. Em todas as suas práticas de cozinha, esforça-se para maximizar o uso dos ingredientes e minimizar o desperdício, assegurando uma gestão responsável e sustentável dos recursos.



**ANABELA MIDÕES**

*Centro Escolar do Luso*

A Chef Anabela Midões possui uma vasta experiência de cerca de 40 anos na arte culinária, com a sua formação em Gestão e Produção de Cozinha concluída em 1995. A sua longa carreira começou na cozinha e foi a paixão pela gastronomia que a levou a aproveitar as oportunidades que surgiram, permitindo-lhe evoluir até ao cargo de Chef de Cozinha.

A Anabela tem uma especial predileção pelos pratos gratinados, destacando-se na sua confeção e trazendo um toque especial a cada prato que prepara. O seu gosto pela comida e pela arte de cozinhar é evidente em cada criação que faz.

Além da sua criatividade na cozinha, a Anabela Midões tem um compromisso firme com a sustentabilidade. A redução do desperdício alimentar tem sido uma das suas metas desde o início da sua carreira, refletindo a sua preocupação contínua em adotar práticas responsáveis e eficientes na gestão dos recursos alimentares.



**PAULA FREITAS**

*CM de Fafe*

A Chef Paula Freitas tem 15 anos de experiência no mundo da gastronomia. A sua trajetória começou quando iniciou a sua carreira como ajudante de cozinha. O seu empenho e dedicação foram notados pela cozinheira responsável da altura, que a indicou como tendo as qualidades necessárias para evoluir na carreira. Desde então, Paula tem vindo a construir uma carreira sólida e gratificante na cozinha.

A Paula tem uma paixão especial por pratos tradicionais, destacando-se na confeção da Vitela à moda de Fafe, um prato típico da sua terra natal. Além disso, o seu amor pelas sobremesas é evidente, sempre que há um doce, ela está pronta para preparar algo delicioso.

Comprometida com práticas sustentáveis, a Paula Freitas dá grande importância à redução do desperdício alimentar. Ela adota medidas rigorosas para minimizar sobras, ajustando as quantidades de ingredientes e aproveitando as sobras para preparar outros pratos, tanto no trabalho como em casa.



**SANDRA SÁ PEREIRA**

*CM do Porto*

Embora ainda não seja Chef de cozinha, a Sandra Sá Pereira é uma entusiasta da culinária e considera-se uma criativa na arte de cozinhar. A sua paixão pela cozinha saudável e a sua abordagem inovadora são evidentes na forma como cria pratos apelativos e nutritivos.

A Sandra tem um especial carinho por preparar sobremesas e pão, áreas nas quais se sente particularmente inspirada. O seu foco na culinária saudável reflete-se na sua constante busca por receitas que sejam tanto deliciosas quanto equilibradas.

No seu dia a dia, Sandra demonstra uma forte consciência ambiental e preocupação com a redução do desperdício alimentar. Trabalha diligentemente para sensibilizar a sua Equipa sobre a importância de utilizar as matérias-primas de forma eficiente, procurando sempre otimizar os recursos e minimizar o desperdício, garantindo assim a melhor rentabilidade possível.





**JAIME FERNANDES**

*Restaurante UCP Lisboa*

O Chef Jaime Fernandes traz consigo cerca de 20 anos de experiência na cozinha, uma trajetória que começou com a sua aventura de estudar em Lisboa e evoluiu para uma verdadeira paixão pela arte de cozinhar. A sua jornada na gastronomia é marcada pelo entusiasmo e pela dedicação, refletindo-se na sua abordagem ao preparar pratos.

O Jaime tem uma predileção especial por confeccionar pratos com peixe fresco, aproveitando ao máximo a qualidade e os sabores dos ingredientes marítimos. Este foco é uma extensão do seu compromisso com a culinária de alta qualidade e da sua habilidade em realçar o melhor dos produtos frescos.

A redução do desperdício alimentar é uma preocupação constante para o Chef Jaime Fernandes. Ele acredita firmemente que todos devemos estar conscientes do impacto ambiental, económico e social da produção alimentar.



**ANA ISABEL ANTUNES**

*AS de Abrantes*

A Chef Ana Isabel Antunes iniciou a sua carreira como Chef de cozinha em 2022, após receber um convite da Eurest para integrar o projeto do Hotel dos Pastorinhos. Esta oportunidade marcou o início de uma nova fase na sua carreira, permitindo-lhe aplicar e expandir os seus conhecimentos culinários num ambiente desafiador e inovador.

A Ana tem uma paixão especial por confeccionar pratos à base de peixe, destacando-se pelo seu entusiasmo e habilidade na preparação de bacalhau, o seu prato favorito. Esta preferência reflete a sua dedicação à culinária e ao uso de ingredientes de qualidade para criar experiências gastronómicas memoráveis.

A preocupação com a redução do desperdício alimentar é uma prioridade diária para a Chef Ana. Ela adota práticas rigorosas para minimizar o desperdício, assegurando que cada recurso seja utilizado da melhor maneira possível e contribuindo para a sustentabilidade e eficiência na cozinha.

A close-up, low-angle shot of a field of golden wheat stalks. The stalks are in sharp focus in the foreground, with some blurred in the background. The sky is bright and overcast, providing a soft, natural light. The overall mood is peaceful and agricultural.

Índice

INDEX

<b>PREFÁCIO</b> .....	<b>4</b>
<b>PREFACE</b> .....	<b>6</b>
<b>PARA COMEÇAR/ TO START</b> .....	<b>7</b>
Uma sopa para todos .....	9
<i>A soup for everyone</i> .....	9
Creme de legumes .....	11
<i>Vegetable cream</i> .....	12
Bolinhas de arroz .....	14
<i>Rice balls</i> .....	14
Pataniscas de talos (cascas de cenoura, talos de alface e talos de espinafre) .....	16
<i>Stalk fritters (carrot peels, lettuce stalk and spinach stalk)</i> .....	16
Tiras de cascas de batata .....	18
<i>Potato peel strips</i> .....	18
Sopa de vegetais com aproveitamento integral .....	20
<i>Whole vegetable soup</i> .....	21
<b>DA TERRA/ FROM THE EARTH</b> .....	<b>22</b>
Lasanha de casca de banana .....	24
<i>Banana peel lasagna</i> .....	25
Sonhos de batata e cenoura (cascas) .....	27
<i>Potato and carrot peels fried pastry</i> .....	27
Tigelada de legumes e arroz florido .....	29
<i>Vegetable and flower rice bowl</i> .....	30
Bolinhos de talos e folhas .....	32
<i>Stalk and leaves cakes</i> .....	32
Carne de banana .....	34
<i>Banana "meat"</i> .....	35
Hambúrguer de arroz .....	37
<i>Rice burger</i> .....	37
Cotovelinho Vegetariano à Moda da Rosa Robalinho .....	39
<i>Rosa Robalinho's vegetarian pasta</i> .....	39

Crocante vegetariano com puré de legumes assados e compota de pimentos .....	41
<i>Vegetarian crispy with roasted vegetable puree and pepper jam</i> .....	42
Carne louca de casca de banana com puré rosa .....	44
<i>Crazy banana peel meat with pink puree</i> .....	45
Hambúrguer de casca de banana com chips de casca de batata .....	47
<i>Banana peel burger with potato peel chips</i> .....	48
Hambúrguer vegetariano com chips de batata doce .....	50
<i>Veggie burger with sweet potato chips</i> .....	50
Batata doce em papelote com recheio de legumes e queijo .....	52
<i>Sweet potato in parchment paper with vegetable and cheese filling</i> .....	53
Gratinado do que houver .....	55
<i>Leftovers gratin</i> .....	56
Folhado de legumes com casca de abóbora e esparregado de casca de favas .....	58
<i>Vegetable puff pastry with pumpkin peel and mashed broad bean peels</i> .....	58
Carbonara vegan com cascas de courgettes e cenoura .....	60
<i>Courgette and carrot peel veggie carbonara</i> .....	60
Tortilha com casca de batata .....	62
<i>Tortilla with potato peel</i> .....	62
Ratatouille com frutos secos .....	64
<i>Ratatouille with nuts</i> .....	64
Risotto de casca de abóbora .....	66
<i>Pumpkin peel risotto</i> .....	66
Risotto de cogumelos com talos de legumes .....	68
<i>Mushroom risotto with vegetable stalks</i> .....	69
Beringela recheada .....	71
<i>Stuffed eggplant</i> .....	71
Strogonoff sustentável .....	73
<i>Sustainable stroganoff</i> .....	73



**DO MAR/ FROM THE SEA ..... 74**

Corvina, brócolo e os seus aromas .....	76
<i>Croaker, broccoli and their flavours</i> .....	77
Cascatum .....	79
<i>Tunandpeels</i> .....	80
“Ninho” rústico à camponesa .....	82
<i>Rustic “Nest” with vegetables</i> .....	83
Crocância de pele de salmão com mousseline de couve-flôr .....	85
<i>Salmon skin crunch with cauliflower mousseline</i> .....	86
Tranches crispy de red-fish com maionese de espinhas .....	88
<i>Crispy red-fish slices with fish bones mayonnaise</i> .....	89
Risotto de cascas de abóbora e courgette com salmão .....	91
<i>Pumpkin and courgette peels with mushrooms and salmon risotto</i> .....	92
Cremoso do nosso mar .....	94
<i>Creamy from our sea</i> .....	95

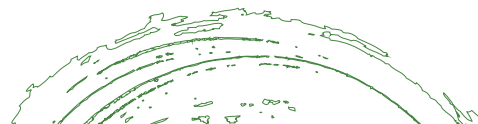
**DA QUINTA/ FROM THE FARM ..... 96**

Crocante de carne com puré de legumes assados e compota de pimentos .....	98
<i>Crispy meat with roasted vegetable puree and pepper jam</i> .....	99
Frango à Brás com abóbora palha .....	101
<i>Stir-fried chicken shredded pumpkin</i> .....	101
Croquetes de arroz e chouriço .....	103
<i>Rice and chorizo croquettes</i> .....	103
Pão com todos acompanhado com esparguete de legumes .....	105
<i>Bread with all accompanied by vegetable spaghetti</i> .....	106
Ensopado de borrego com arroz de miúdos .....	108
<i>Lamb stew with gibleet rice</i> .....	109

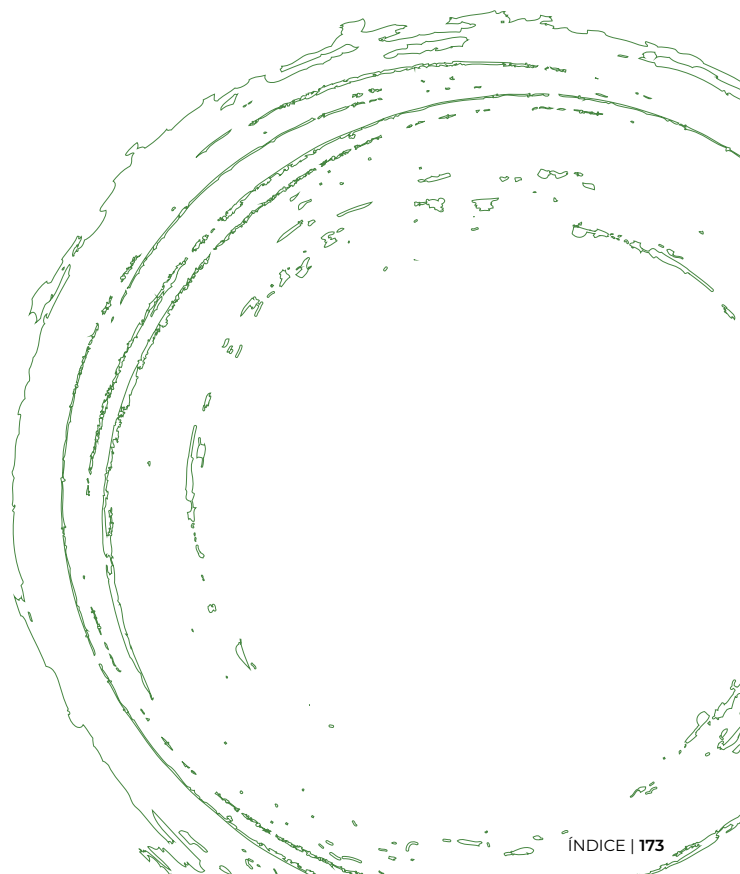
**PARA FINALIZAR/ TO FINISH ..... 110**

Pavlova vegetariana com frutos tropicais .....	112
<i>Vegetarian pavlova with tropical fruits</i> .....	113

Aveludado de tangerina em cama de sopa seca .....	115
<i>Tangerine velvet on dry soup bed</i> .....	116
O sabor do Brasil tropical .....	118
<i>The taste of tropical Brazil</i> .....	119
Derreteu-se com recheio de compota de manga .....	121
<i>Melted with mango jam filling</i> .....	122
Bolo de casca da banana .....	124
<i>Banana peel cake</i> .....	125
Bolo de laranja .....	127
<i>Orange cake</i> .....	127
Bolo de cascas de laranja .....	129
<i>Orange peel cake</i> .....	129
Pudim de pão .....	131
<i>Bread pudding</i> .....	132
Bolo de cascas de maçã .....	134
<i>Apple peel cake</i> .....	134
Mil folhas de abóbora .....	136
<i>Pumpkin Mille-Feuille</i> .....	137
Muffin de banana e aveia .....	139
<i>Banana and oat muffin</i> .....	139
Bolo de cascas de courgette .....	141
<i>Courgette peel cake</i> .....	141
Bolo de casca de frutas com calda de frutas .....	143
<i>Fruit peel cake with fruit syrup</i> .....	144
Bolo de casca de banana .....	146
<i>Banana peel cake</i> .....	147
Folhado delícia .....	149
<i>Puff pastry delight</i> .....	149



Bolo de cascas de fruta .....	151
<i>Fruit peel cake</i> .....	151
Pudim de legumes e feijão preto .....	153
<i>Vegetables and black bean pudding</i> .....	153
Mousse de cascas de laranja .....	155
<i>Orange peel mousse</i> .....	155
Bolo de casca de abóbora .....	157
<i>Pumpkin peel cake</i> .....	157
<b>E AINDA/ AND ALSO</b> .....	<b>158</b>
Pão fit de polpa do sumo detox (beterraba/ gengibre/ banana/ couve/ maçã) .....	160
<i>Detox juice pulp fit bread (beetroot/ ginger/ banana/ kale/ apple)</i> .....	160
Bebida vegetal de pevides de melão .....	162
<i>Melon seed vegetable drink</i> .....	162
<b>CHEFS FINALISTAS EURESTCHEF 2024</b> .....	<b>163</b>





  
Eurest

*performance*  
**People**  
*Purpose*