

lipor 

COOKING DATES

E-BOOK

RECEITAS SEM
DESPERDÍCIO

COM VÍDEOS
DAS RECEITAS



COZINHAR
SEM DESPERDÍCIO

COOKING DATES



O Desperdício Alimentar é um desafio para o nosso Planeta.

Da produção à mesa, importa minimizar o desperdício dos alimentos. Sendo este, também, um dos desafios da LIPOR, apresentamos este eBook de Receitas sem Desperdício, inspirado na nossa rubrica "Cozinhar sem Desperdício - Cooking Dates".

"Cozinhar sem Desperdício - Cooking Dates" valoriza a "magia" do encontro, entre um anfitrião da LIPOR e um convidado que conta a história do alimento principal, do prato, partilhando os segredos e fazendo esta ligação para uma cozinha sem desperdício.

"Cooking Dates", porque se trata de um "encontro" entre amigos que partilham segredos, conversam sobre a personalidade dos alimentos, focados na minimização do desperdício.

Agora, vai poder aceder às suas receitas sem desperdício através deste eBook! Agora, vai poder poder adotar um novo estilo de vida.

O Estilo de Vida LIPOR.

Nos nossos “dates” já cozinhamos...

- 04 Com quem sabe...
- 08 A Prevenção em receita
- 11 Sabores de Moçambique
- 13 No Trilho dos Cogumelos
- 15 Natal sem Desperdício
- 19 Marmitas de Verão
- 23 Cozinha Prdutos Portugueses

COOKING DATES

COM QUEM SABE

COM CRISTINA FERREIRA
E MOVIMENTO TRANSFORMERS

*As saudades do cheirinho da comida da avó. Quem nunca sentiu?
Sabores preparados por mãos com história.
O Movimento Transformers juntou-se a nós para mostrar que se pode
expressar afeto enquanto se combate o desperdício alimentar.*



MASSA DE LEGUMES DA AVÓ ERMELINDA



Ingredientes

- Massa esparguete q.b
- 1 pimento
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- Meio tomate
- 1 curgete
- 1 cenoura
- Coentros qb
- Espinafres
- Caril
- Cúrcuma/açafrão
- Vinho branco
- Malagueta

Preparação

Faça um refogado com azeite e cebola. Raspe a cenoura. Corte a curgete e pimento vermelho aos cubos. Adicione a curgete e tomate ao refogado. Adicione a cenoura e o pimento. Deixe cozinhar. Envolve tudo e deixe cozinhar. Junte as especiarias cúrcuma/açafrão e caril. Regue com vinho branco. Tempere com sal a gosto. Junte espinafres ao preparado. Coza a massa esparguete. Escorra a água da massa, mas não na sua totalidade. Adicione ao cozinhado de legumes com a esparguete e envolva. Está pronto a servir.



Tempo de Preparação

20 minutos

MAÇÃ ENROLADA COM MASSA FOLHADA DA AVÓ ORQUÍDEA



Ingredientes

- 2 maçãs
- Açúcar em pó a gosto
- Compota de abóbora
- 1 c. sopa de leite
- 1 ovo batido
- 1 embalagem de massa folhada



Tempo de Preparação

20 minutos

Preparação

Comece por retirar os caroços das maçãs. Corte a massa folhada em quatro partes.

Coloque as maçãs no meio e una as 4 pontas da massa, deixando só um buraquinho de maçã visível. Antes de colocar no forno, bata um ovo e um pouco de leite e pincele. Leve ao forno durante 15 minutos, a 180 graus. Retire do forno e adicione a compota de abóbora (ou outra da preferência) no centro da maçã. Polvilhe com açúcar em pó.

COZINHAR SEM DESPERDÍCIO E COM QUEM SABE...



ASSISTA AO
VÍDEO



COOKING DATES

A PREVENÇÃO EM RECEITA

COM ALICE MARTINS E CHEF ANA PAULA MOTA
E COM MARCO MOREIRA E CHEF DIOGO MARTINS

Prevenir é descobrir receitas práticas e criativas que ajudam a minimizar o desperdício alimentar, tornando as refeições mais sustentáveis e deliciosas. Juntam-se a nós os Chefs Ana Paula Mota, dos Restaurantes éLeBê e Diogo Martins da Pizzaria Famiglia, que traduzem a prevenção nos seus pratos e nos seus restaurantes, através da adesão aos projetos Dose Certa e Embrulha. da LIPOR.



MASSA DE LEGUMES


Ingredientes

- Beringela
- Cebola
- Pimento
- Alho
- Alho francês
- Tomate cherry
- Cogumelos
- Massa fresca
- Azeite
- Molho pesto
- Sal a gosto



Preparação

Comece por preparar os legumes. Em azeite, salteie a cebola, o pimento, a beringela, o alho, o alho francês, os tomates e, por fim, os cogumelos. Durante cerca de um minuto, coza a massa fresca em água a ferver temperada com sal a gosto. Adicione a massa cozida aos legumes salteados. Por fim, envolva um ligeiro toque de molho pesto. Está pronto a comer! Na DOSE CERTA!

 **Tempo de Preparação** 15 minutos

ASSISTA AO
VÍDEO



MASSA DE CAMARÃO

Ingredientes

- Azeite
- Cebol
- Pimento
- Tomate
- Camarões
- Vinho Branco
- Malagueta
- Curgete
- Sal q.b.
- Massa
- Coentros frescos
- Limão

Preparação

Comece por fazer um refogado com azeite e cebola picada. Corte os pimentos e o tomate em pedaço e adicione-os ao refogado. Retire as cascas e as cabeças dos camarões e junte-as à panela do refogado. Adicione vinho branco. Passe tudo com a varinha mágica e reserve o caldo obtido. Numa frigideira a parte, faça um refogado e junte os camarões descascados. Quando os camarões estiverem bem salteados, adicione a malagueta, a curgete e o tomate. Regue com um pouco de vinho branco e deixe evaporar. Tempere com sal e pimenta a gosto. Junte o caldo reservado à frigideira. Adicione a massa, que já deve estar pré-cozinhada. Finalize com coentros frescos e raspas de limão.



 **Tempo de Preparação**

15 minutos

ASSISTA AO
VÍDEO





COOKING DATES

SABORES DE MOÇAMBIQUE

COM ANA TENREIRO
E SHEILA MUIANGA

É sobre responsabilidade que falamos. Continuamos focados no combate ao desperdício alimentar. Mas, desta vez, aliamos o combate contra o desperdício alimentar à responsabilidade social corporativa e convidamos a Girl Move 2022, Sheila Muianga, para um cooking date, onde nos apresentou sabores moçambicanos... e sem desperdício!

**COZINHAR
SEM DESPERDÍCIO**

COOKING DATES

ARROZ DE COCO COM COUVE


Ingredientes

- 500 ml de água morna
- 1 chávena de água fria
- 1 coco
- 2 chávenas de arroz
- 250 g de couve
- 150 g de amendoim
- 1 cebola
- 1 tomate
- Sal q.b.

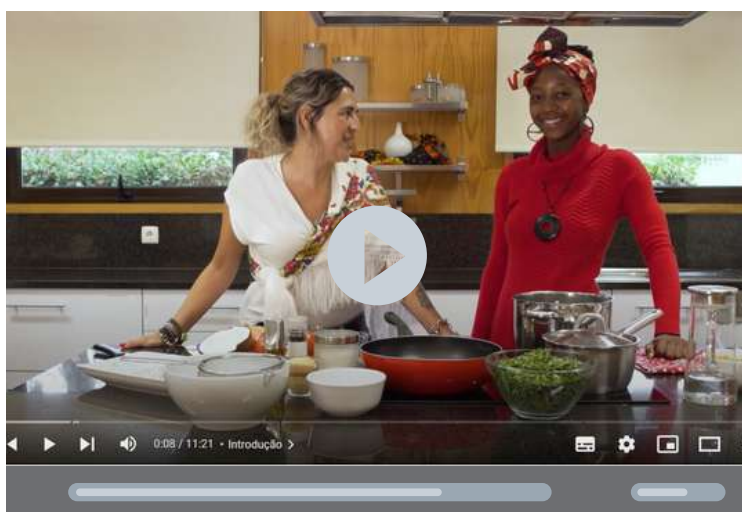


Preparação

Comece por aquecer água até ficar morna. Poderá misturar uma chávena de água fria para atingir a temperatura ideal. Misture raspa de um coco fresco. Amasse o coco até atingir o máximo de leite e óleos naturais. Seque o coco e utilize mais tarde em doçaria. Com a ajuda de um coador, verta 3 chávenas de leite de coco para um tacho e deixe a água ferver. Enquanto isso, coza a couve durante cerca de 1 minuto. Quando o leite de coco estiver a ferver, acrescente duas chávenas de arroz, sal q.b. e deixe cozinhar. Assim que a couve esteja cozinhada, coe a água e aproveite-a para fazer sopa. Entretanto para a couve: refogue uma cebola picada, junte um tomate cortado aos cubos e deixe cozinhar. Acrescente uma chávena de amendoim picado e duas chávenas de água. Deixe ferver e adicione sal q.b. Junte a couve ao preparado e adicione amendoim. Está pronto a servir.

 **Tempo de Preparação** 35 minutos

ASSISTA AO
VÍDEO



COOKING DATES

NO TRILHO DOS COGUMELOS

COM DONA GENEROSA
E O SEU NETO TELMO MACHADO


Quando a generosidade da Natureza se junta à Dona Generosa e ao seu neto, só podia resultar num prato confeccionado com cogumelos do nosso Trilho Ecológico!

COZINHAR
SEM **DESPERDÍCIO**
COOKING DATES

COGUMELOS PANADOS

Ingredientes

- Cogumelos Pleurotus os treatus
- Limão
- Alho
- Oregão
- Sal
- Pimenta
- Ovos
- Pão ralado
- Azeite
- Queijo
- Farinha
- parmesão (opcional)
- Frutos secos (opcional)
- Semente de sésamo (opcional)
- Salada para acompanhar

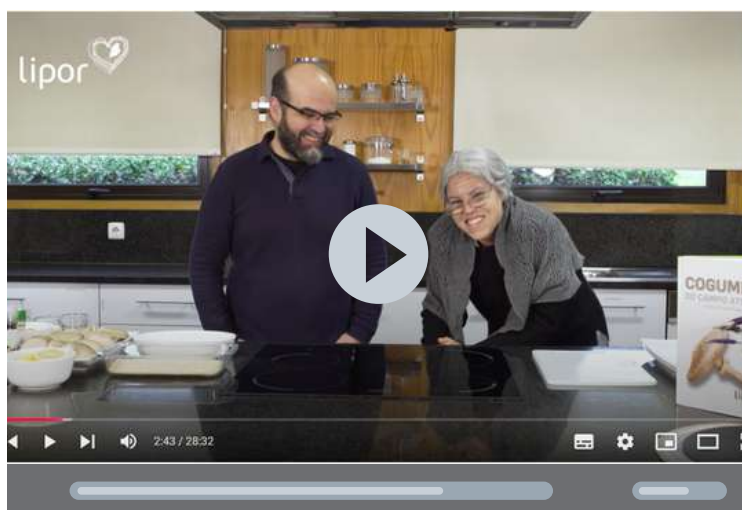
 **Tempo de Preparação** 20 minutos

Preparação

Tempere os cogumelos com limão, alho, orégãos e sal. Aqueça o azeite numa frigideira. Bata os ovos e entregue as cascas no balde dos biorresíduos. Passe os cogumelos por farinha fina, de seguida ovo, e por fim, pão ralado. Enxugue os cogumelos em papel absorvente. Acompanhe com uma salada. Tempere com pimentos e orégãos. Polvilhe com queijo parmesão ralado, semente de sésamo e nozes.



ASSISTA AO
VÍDEO



COOKING DATES

NATAL SEM DESPERDÍCIO

COM LUCIANA ROCHA
E SUSANA ABREU

*O reinventar, o cheiro, a casa cheia. O Natal.
Neste episódio contamos com a Semente - Associação de
Voluntários LIPOR para nos mostrarem como podemos reinventar
receitas de Natal
Reinvente-se connosco num Natal sem desperdício.*



CEIA RICA DE NATAL

Ingredientes

Sobras da ceia de natal:

- Batata cozida
- Cenoura cozida
- Ovo cozido
- Bacalhau cozido
- Couve cozida
- Azeite
- Alho
- Molho bechamel



**Tempo de
Preparação**

15 minutos

Preparação

Reaproveite as sobras da ceia de natal e comece por cortar as batatas às rodelas e distribua pela base do tabuleiro. Faça o mesmo com a cenoura cozida. E, de seguida, com o ovo cozido. Distribua a couve cozida, fazendo mais uma camada. Desfie o bacalhau às lascas e faça mais uma camada. Ferva azeite e alho para regar o preparado. Finalize as camadas com batata. Regue com o azeite e alho fervidos. Finalize com molho bechamel. Leve ao forno para gratinar.



SOPA SECA

Ingredientes

- Água
- Pau de canela
- Canela em Pó
- Açúcar amarelo
- Casca de limão
- Sal
- Banha de porco
- Mel
- Água Ardente
- Sobras de pão seco



Tempo de Preparação

1h15 minutos


Preparação

Comece por ferver a água. Adicione um pau de canela e uma casca de limão. Tempere com uma pitada de sal. Adicione açúcar amarelo a gosto e acrescente uma colher de sopa de banha de porco. Junte mel e aromatize com um pouco de água ardente. Deixe ferver a calda. Corte o pão seco às fatias. Polvilhe açúcar e canela, fazendo camadas com esta mistura e com as fatias de pão. Finalize com canela, regue o preparado com a calda. Polvilhe com açúcar e canela e leve ao forno, a 200 graus, durante uma hora.





Apoie a **SEMENTE**

 [Semente - Associação de Voluntários LIPOR](#)



ASSISTA AO
VÍDEO



COOKING DATES

MARMITAS PARA O VERÃO

COM SUSANA FREITAS
E MARGARIDA LIZ

*A frescura dos produtos desta época dão cor ao verão.
Mas já estamos a falar do verão?
Sim... o tempo passa rápido, mas o nosso Estilo de vida é permanente.*

HAMBURGUER DE BACALHAU E GRÃO DE BICO

Ingredientes

- 120 g de grão de bico cozido
- 150 g de sobras de bacalhau cozido
- 1 cenoura cozida (sobras)
- Um quarto de pimento vermelho
- 3 colheres de sopa de pão ralado
- 3 colheres de sopa de azeite
- Salsa picada (a gosto)
- Pimenta preta
- Sal (opcional)
- Noz moscada (opcional)
- Tomates cherry



Tempo de Preparação

20 minutos

Preparação

Comece por esmagar o grão de bico e a cenoura previamente cozidos. Ao preparado, adicione o bacalhau e misture, até obter uma pasta homogénea. Adicione o pimento cortado aos cubos, a salsa e um fio de azeite. Para dar consistência, adicionar o pão ralado. Molde o preparado em forma de hamburguer. Tempere com pimenta e noz moscada e cozinhe os hamburgueres numa frigideira, com um fio de azeite. Acompanhe com tomates cherry.



COUSCOUS COM FRANGO, OVO COZIDO E LEGUMES DA ÉPOCA

Ingredientes

- 40 g couscous cozidos
- 80 g frango cozido/assado/estufado(sobras)
- 1 ovo cozido
- Meio pepino
- Um quarto de pimento vermelho
- Meio tomate
- 10 azeitonas pretas
- Meia maçã
- Coentros ou salsa (a gosto)
- 100 ml caldo aromático de legumes (preparado de cascas de cebola e alho, raspas de limão, ervas aromáticas, talos de couve ou alho francês)
- Pimenta q.b.
- Tomilho ou outras especiarias a gosto (opcional)
-

Tempo de Preparação

🕒 20 minutos

Preparação

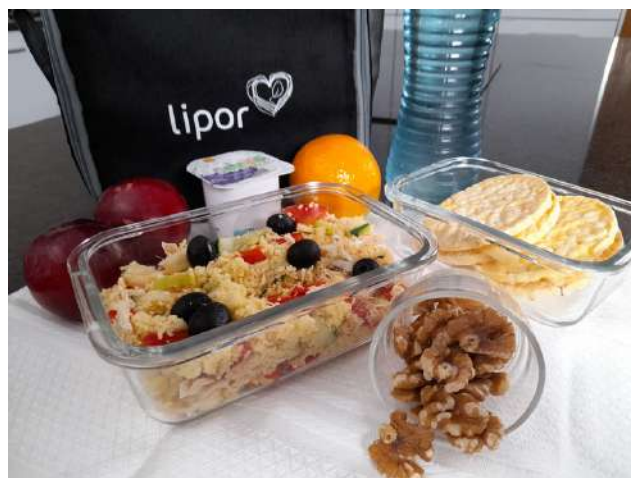
Comece por preparar um caldo aromático, cozendo cascas de cebola e alho, raspas de limão, ervas aromáticas, talos de couve ou alho francês. Depois de preparado, use o caldo para hidratar os couscous, adicionado uma colher de sopa de azeite, sumo e mais um pouco de raspa de limão. Depois dos couscous estarem hidratados, junte o pepino, o tomate, o pimento vermelho, as azeitonas pretas, a maçã, o frango e o ovo. Envolve tudo e está pronto a acondicionar na marmitta.



Dicas da Nutricionista...



1. Planeie as suas refeições no início da semana
2. Prefira alimentos da época e de origem vegetal
3. Evite alimentos processados
4. Aproveite as cascas e talos dos legumes para fazer caldos ricos em nutrientes



Sugestão de Marmita sustentável, saborosa e saudável!!

Meio da manhã: 1 dose de frutos secos e duas ameixas

Almoço: Hamburguer de Bacalhau ou Couscous de Frango e uma laranja de sobremesa.

Lanche da tarde: Tortilhas de milho com uma fatia de queijo e um iogurte natural

ASSISTA AO
VÍDEO



COOKING DATES

COZINHAR PRODUTOS PORTUGUESES

COM FILIPA TEIXEIRA E
CLIENTES NUTRIMAIIS

nutrimais

Cuidar! Da produção à mesa, importa cuidar e minimizar o desperdício dos alimentos. E os clientes Nutrimais sabem como fazê-lo... com produtos portugueses. Cozinhamos sem Desperdício com os clientes Agromontenegro, Soresa - Caixeiro, e Judia.





PERNIL ASSADO COM CASTANHA JUDIA

Ingredientes

- Pernil previamente cozido
- Cenoura
- Curgete
- Sal
- Azeite
- Castanha

Preparação

Ao pernil cozido, adicione a cenoura e a curgete, ou qualquer outro produto da época. Junte as castanhas, regue com azeite e tempere com sal.

Leve ao forno a 200 graus, durante 40 minutos.

Tempo de Preparação
50 minutos

VERSATILIDADE DA CASTANHA JUDIA

A castanha pode ser cozida, assada ou frita em óleo bem quente! Basta juntar-lhe sal e pimenta e obtém uma excelente entrada. Ou, então, açúcar e canela e serve uma reconfortante sobremesa!



ASSISTA AO
VÍDEO



E saiba como preparar um Judio Gin!

PATANISCAS DE AZEITONA

Ingredientes

- 50 g de azeitonas
- Salsa q.b.
- 2 ovos inteiros
- 100 g de farinha
- Sal a gosto
- Água q.b.
- Azeite da conserva da azeitona

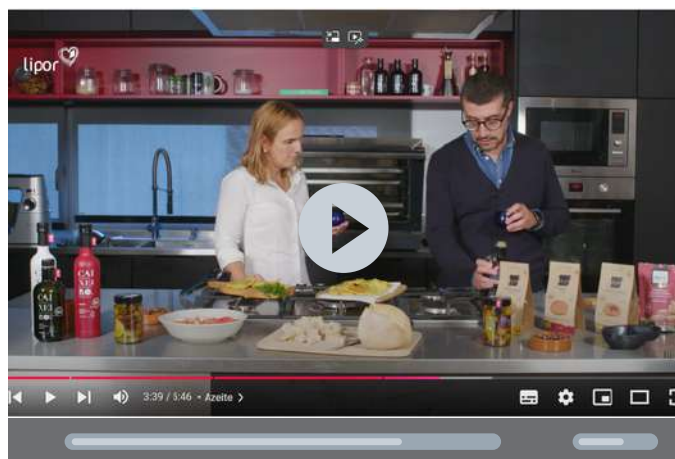


Tempo de Preparação

15 minutos

Preparação

Comece por aquecer o azeite da conserva da azeitona numa frigideira. Bata os ovos, junte a farinha, a água, a salsa. Envolve as azeitonas no preparado. Tempere com sal a gosto. Frite as pataniscas no azeite da conserva.



ASSISTA AO
VÍDEO



E aprenda como se faz uma
prova de azeite!



