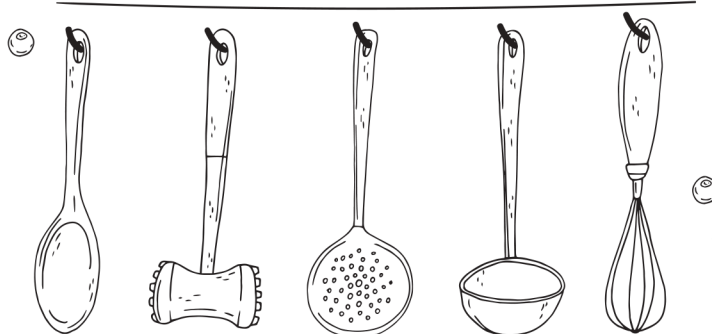




ZERO DESPERDÍCIO 100% ENERGIA

ALIMENTE-SE BEM POR 5 EUROS



Deste Caderno de Receitas saem
imagens, sons, diálogos, aromas e
viagens mentais que podem mudar e
ganhar novos tons a cada consulta.

Kitanda Project



1. Entradas e Petiscos

Casca de Batata Frita com Sal de Alecrim

Tosta de Casca de Banana com Pimentos

Patê de Folhas de Cenoura

Croquetes de Lentilha e Cascas de Cenoura

Bolinhos de Arroz Integral com Talos

Empadas de Sobras de Legumes

2. Sopas e Cremes

Sopa de Talos e Tubérculos

Sopa Fria de Tomate e Talos de Aipo

Creme de Abóbora com Casca

3. Saladas

Salada de Casca de Melancia e Grão-de-Bico

4. Pratos Principais

Massas e Arroz

Massa de Curgete com Molho Cremoso

Risoto Integral de Talos e Cascas

Arroz Colorido com Cascas e Talos

Tortas e Assados

Torta com Cascas de Legumes e Chips de Folha de Nabo com Queijo

Tarte com Sobras e Cascas

Quiche Integral de Talos e Cascas

Torta de Vegetais com Casca de Abóbora

Esfiha de Soja Texturizada com Talos de Legumes

Escondidinhos

Escondidinho de Batata com Legumes e Talos

Escondidinho de Sobras de Vegetais

Pratos Especiais

Moqueca Vegetariana de Cascas de Banana

Crepes de Couve com Recheio de Legumes

5. Sobremesas

Bolos e Tortas

Bolo de Banana Nutritivo

Bolo de Casca de Banana

Tartelete de Sobras de Frutas

Muffins de Casca de Maçã

Bolinhos de Polpa de Melancia, Morango e Maçã

Bombons de Casca de Ananás com Brigadeiro Branco

Sobremesa de Casca de Melancia

Doces e Compota

Doce de Casca de Melancia com Especiarias

Compota de Casca de Ananás

Gelados e Bebidas

Gelado de Casca de Melancia

Smoothie de Folhas Verdes e Casca de Abacaxi

Sumo de Melancia com Morango e Maçã (com Casca)



Casca de Batata Frita com Sal de Alecrim

Rendimento: 4 porções

Custo total: 2,20€

Ingredientes: Cascas de batata
Azeite ou óleo para fritar
Sal Alecrim seco ou fresco



Modo de preparação: Lave bem as cascas de batata e seque-as completamente. Aqueça o azeite ou óleo numa frigideira e frite as cascas até ficarem douradas e crocantes. Escorra em papel absorvente, polvilhe com sal e alecrim e sirva.

Tempo de preparação: 15 minutos

Equipamentos: frigideira, fogão



Tosta de Casca de Banana com Pimentos

Rendimento: 4 porções

Custo total: 3,50€

Ingredientes:

Cascas de 2 bananas maduras

Pimentos (vermelho, verde, amarelo) (200g)

1 cebola média picada

2 colheres de sopa de azeite

4 fatias grandes de pão integral ou rústico

Sal e pimenta a gosto



Modo de preparação:

Lave bem as cascas de banana, retire as extremidades e corte em tiras finas. Refogue a cebola no azeite até dourar. Acrescente as cascas de banana e os pimentos picados. Tempere com sal e pimenta. Torre as fatias de pão, disponha o refogado sobre elas e sirva quente.

Tempo de preparação: 20 minutos

Equipamentos: frigideira, faca, torradeira (opcional)



Patê de Folhas de Cenoura

Rendimento: 6 porções

Custo total: 3,50€

Ingredientes:

1 chávena de folhas de cenoura bem lavadas (50g) 2 colheres de sopa de azeite (30mL) 1 colher de sopa de sumo de limão (15mL) 3 colheres de sopa de iogurte natural ou tofu cremoso (45g)
Sal e pimenta a gosto

Modo de preparação:

No liquidificador, bata as folhas de cenoura com o alho até formar uma pasta. Adicione o azeite, o sumo de limão e o iogurte (ou tofu). Tempere com sal e pimenta a gosto e bata novamente até obter uma mistura homogénea. Sirva o patê com pão, torradas ou como acompanhamento de saladas.

Tempo de preparação: 10 minutos

Equipamentos: liquidificador



Croquetes de Lentilha e Cascas de Cenoura

Rendimento: 12 unidades

Custo total: 3,50€

Ingredientes:

1 chávena de lentilhas cozidas e escorridas (200g)

1/2 chávena de cascas de cenoura picadas (100g)

1 colher de sopa de farinha de trigo ou aveia (15g)

1 ovo

1 colher de sopa de azeite

Sal, pimenta e ervas secas a gosto

Modo de preparação:

Num liquidificador, triture as lentilhas e as cascas de cenoura até formar uma pasta grossa. Misture o ovo, a farinha e os temperos até obter uma massa moldável. Molde os croquetes com as mãos, formando pequenos cilindros ou bolinhas. Coloque os croquetes numa assadeira untada com azeite e asse no forno pré-aquecido a 200°C durante 20-25 minutos, virando-os a meio da cozedura para dourarem uniformemente. Sirva como lanche, entrada ou acompanhamento.

Tempo de preparação: 10 minutos

Tempo de cozedura: 20-25 minutos

Equipamentos: liquidificador, assadeira, forno



Bolinhos de Arroz Integral com Talos

Rendimento: 12 unidades

Custo total: 3,50€

Ingredientes:

2 chávenas de sobras de arroz integral (400g)

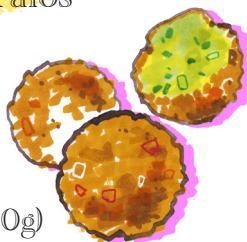
1 chávena de talos picados (cenoura, couve, brócolos) (100g)
1 ovo

2 colheres de sopa de farinha de trigo (30g)

2 colheres de sopa de queijo ralado (opcional) (30g)

Sal e pimenta a gosto

Óleo para fritar ou assar (15mL)



Modo de preparação:

Numa tigela misture o arroz, os talos picados, o ovo, a farinha e o queijo ralado (se usar). Tempere com sal e pimenta e misture bem até formar uma massa firme. Molde bolinhas com as mãos. Frite em óleo quente ou asse no forno pré-aquecido a 200°C durante 25 minutos, virando-os a meio da cozedura para dourarem de forma uniforme. Sirva os bolinhos como uma entrada ou lanche.

Tempo de preparação: 10 minutos

Tempo de cozedura 25 minutos (no forno)

Equipamentos: tigela, frigideira ou assadeira, forno



Empadas de Sobras de Legumes

Rendimento: 6 unidades

Custo total: 4,00€

Ingredientes:

1 chávena de farinha de trigo (120g) 1/2 chávena de manteiga ou margarina gelada (100g) 2 colheres de sopa de água gelada (30mL) 1 chávena de sobras de legumes picados (200g) 1 colher de sopa de azeite

1 ovo

Sal e pimenta a gosto



Modo de preparação:

Misture a farinha, a manteiga e a água até formar uma massa lisa e homogénea. Deixe descansar no frigorífico durante 20 minutos. Refogue as sobras de legumes no azeite, temperando com sal e pimenta a gosto. Reserve. Forre forminhas de empada com a massa, adicione o recheio de legumes e cubra com uma tampa de massa. Pincele as empadas com ovo batido e leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante 25-30 minutos ou até estarem

Tempo de preparação: 45 minutos

Equipamentos: tigela, forminhas de empada, forno



Sopa de Talos e Tubérculos

Rendimento: 4 porções

Custo total: 3,50€

Ingredientes:

2 batatas médias ou inhames

1 cenoura grande

2 chávenas de talos variados (brócolos, couves, espinafres)

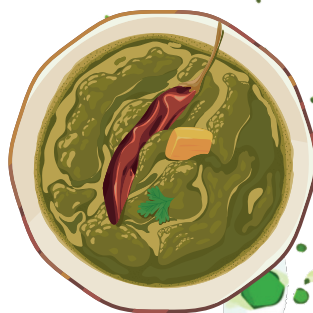
1 cebola pequena

2 dentes de alho

1 colher de sopa de azeite ou óleo

Caldo de legumes artesanal (1L)

Sal, pimenta e ervas frescas a gosto



Modo de preparação:

Descasque e corte os tubérculos em pedaços pequenos, reservando as cascas para o caldo ou outro uso. Refogue o alho e a cebola no azeite. Adicione os tubérculos e os talos, misturando bem. Acrescente o caldo de legumes e cozinhe até os vegetais ficarem macios (aproximadamente 20-25 minutos). Depois, bata a mistura no liquidificador até obter um creme liso. Ajuste os temperos a gosto e sirva quente.

Tempo de preparação: 40 minutos

Equipamentos: liquidificador, panela



Sopa Fria de Tomate e Talos de Aipo

Rendimento: 4 porções

Custo total: 3,00€

Ingredientes:

4 tomates maduros picados (400g)

1 chávena de talos de aipo picados (100g)

1 dente de alho

1 colher de sopa de azeite

1 colher de chá de vinagre balsâmico

Sal, pimenta e manjeriço fresco a gosto



Modo de preparação:

No liquidificador bata os tomates, os talos de aipo e o alho até obter uma mistura homogénea. Adicione o azeite, o vinagre balsâmico, o sal e a pimenta. Bata novamente até ficar bem misturado.

Coloque a sopa no frigorífico durante 30 minutos para ficar bem fresca. Sirva decorada com folhas de manjeriço fresco.

Tempo de preparação: 10 minutos

Tempo de arrefecimento: 30 minutos

Equipamentos: liquidificador, tigela, frigorífico



Creme de Abóbora com Casca

Rendimento: 4 porções

Custo total: 3,50€

Ingredientes:

1 kg de abóbora com casca

1 cebola média

2 dentes de alho

1 colher de sopa de azeite

Caldo de legumes (1L)

Sal e pimenta a gosto

Ervas frescas para decorar (salsa ou cebolinha)



Modo de preparação:

Lave bem a abóbora e corte em pedaços (com casca). Refogue a cebola e o alho em azeite até dourarem. Adicione a abóbora e refogue durante 2-3 minutos. Acrescente o caldo de legumes, tape e cozinhe até a abóbora amolecer (cerca de 15-20 minutos). Bata tudo no liquidificador ou use uma varinha mágica até obter um creme liso.

Tempere com sal e pimenta, finalize com ervas frescas e sirva.

Tempo de preparação: 30 minutos

Equipamentos: panela, liquidificador ou varinha mágica



Salada de Casca de Melancia e Grão-de-Bico

Rendimento: 4 porções

Custo total: 3,50€

Ingredientes:

2 chávenas de casca de melancia picada (parte branca) (300g)

1 chávena de grão-de-bico cozido (200g)

1 cenoura ralada (100g)

1 colher de sopa de azeite

Sumo de 1 limão

Sal, pimenta e salsa picada a gosto

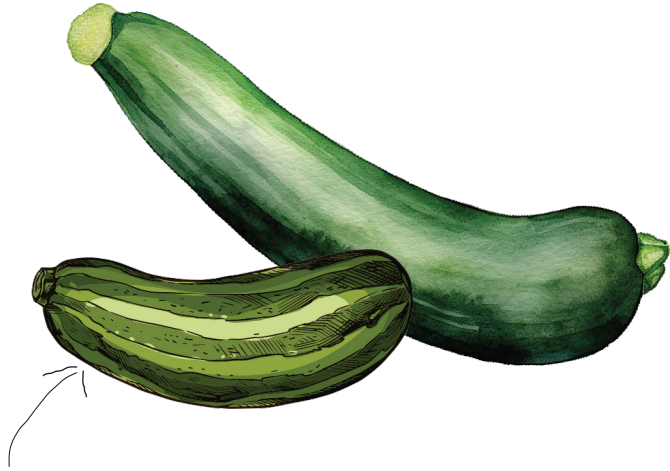
Modo de preparação:

Lave bem a casca da melancia, removendo qualquer resíduo da parte verde e corte a parte branca em cubos pequenos. Numa tigela misture a casca de melancia picada, o grão-de-bico cozido e a cenoura ralada.

Tempere com azeite, sumo de limão, sal, pimenta e salsa picada a gosto. Sirva imediatamente como entrada ou acompanhamento.

Tempo de preparação: 10 minutos

Equipamentos: tigela



Massa de Curgete com Molho Cremoso

Rendimento: 2 porções

Custo total: 3,50€

Ingredientes:

2 curgetes médias em tiras finas (200g)

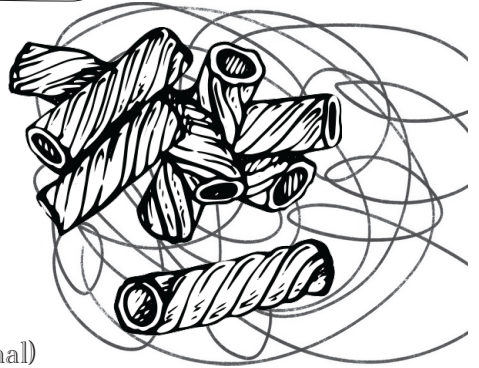
1 colher de sopa de azeite

1 dente de alho picado

Natas ou leite de coco (120mL)

1 colher de sopa de queijo ralado (opcional)

Sal e pimenta a gosto



Modo de preparação:

Aqueça o azeite numa frigideira e refogue o alho até dourar. Adicione as tiras de curgete e cozinhe durante 2-3 minutos, mexendo ocasionalmente. Misture as natas (ou leite de coco), o queijo ralado (se optar por usar), o sal e a pimenta. Cozinhe durante mais 2 minutos e sirva quente.

Tempo de preparação: 10 minutos
Equipamentos: frigideira, colher de pau





Risoto Integral de Talos e Cascas

Rendimento: 4 porções

Custo total: 4,50€

Ingredientes:

1chávena de arroz integral (200g)

2 chávenas de talos e cascas picados (200g)

1cebola pequena picada

2 dentes de alho picados

Caldo de legumes caseiro (1L)

2 colheres de sopa de azeite

Queijo parmesão ralado (opcional) (50g)

Sal e pimenta a gosto

Modo de preparação:

Numa panela refogue a cebola e o alho em azeite até ficarem dourados. Adicione o arroz integral e os talos, refogando durante 2 minutos. Aos poucos, adicione o caldo de legumes, mexendo sempre. Deixe o arroz cozinhar até ficar macio e cremoso, o que pode levar cerca de 35-40 minutos. Adicione mais caldo se necessário. Finalize com o queijo parmesão (se desejar), ajuste os temperos com sal e pimenta a gosto, e sirva quente.

Tempo de preparação: 45 minutos

Equipamentos: panela, colher de pau



Arroz Colorido com Cascas e Talos

Rendimento: 4 porções

Custo total: 3,40€

Ingredientes:

Arroz cozido (300g)

Cascas de cenoura ou abóbora (100g)

Talos de brócolos ou espinafre (100g)

1 alho picado

1 cebola média picada

2 colheres de sopa azeite

Sal q.b.



Modo de preparação:

Lave e pique as cascas e talos. Refogue a cebola e o alho em azeite, junte as cascas e os talos e cozinhe durante alguns minutos.

Adicione o arroz, misture bem, ajuste os temperos e sirva.

Tempo de preparação: 15 minutos

Equipamentos: panela, fogão

Torta com Cascas de Legumes e Chips de Folha de Nabo com Queijo

Rendimento: 6 porções

Custo total: 4,50€

Ingredientes para a Torta:

Cascas de legumes variados (cenoura, batata, curgete) (480g)

Leite (240mL)

Óleo vegetal (120mL)

3 ovos

Farinha de trigo (240g)

1 colher de sopa de fermento em pó

Sal e temperos a gosto

Ingredientes para os Chips de Folhas de Nabo:

Folhas de nabo (480g aproximadamente)

1 colher de sopa de azeite

Queijo ralado (120mL)

Sal a gosto



Modo de preparação:

Torta: Lave bem as cascas dos legumes. No liquidificador bata o leite, o óleo, os ovos, o sal e as cascas dos legumes até obter uma mistura homogênea. Numa tigela misture a farinha com o fermento. Adicione a mistura do liquidificador e mexa bem até incorporar. Deite a massa numa forma untada e leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante 35-40 minutos, ou até dourar. Chips de Folha de Nabo com Queijo: Lave bem as folhas de nabo, seque-as e corte em pedaços médios. Disponha-as numa assadeira, regue com azeite e salpique o queijo ralado. Asse em forno pré-aquecido a 180°C durante 10-15 minutos, ou até ficarem crocantes. Sirva como acompanhamento da torta.

Tempo de preparação: Torta: 40 minutos. Chips: 15 minutos

Equipamentos: liquidificador, tigela, assadeira, forno.

Tarte com Sobras e Cascas

Rendimento: 6 porções

Custo total: 4,00€

Ingredientes:

Massa:

2 ovos

Leite ou bebida vegetal (240mL)

Óleo (60mL)

Farinha de trigo (120g, aproximadamente)

1 colher de sopa de fermento em pó Sal e pimenta a gosto

Recheio:

Sobras de legumes cozidos ou crus (curgete, cenoura, brócolos) (cerca de 300g no total)

Cascas picadas (cenoura, chuchu, abóbora) (cerca de 100g no total)

1 cebola média

2 dentes de alho

2 colheres de sopa de azeite

Salsa ou outras ervas a gosto

Modo de preparação:

Bata os ingredientes da massa no liquidificador até obter uma mistura homogênea e reserve. Refogue os legumes, as cascas e as sobras em azeite com alho e cebola, temperando a gosto. Numa forma untada, deite metade da massa, distribua o recheio de forma uniforme e cubra com a restante massa. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C e deixe assar durante 35 a 40 minutos, até dourar.

Tempo de preparação: 50 minutos Equipamentos: liquidificador, frigideira, forno





Quiche Integral de Talos e Cascas

Rendimento: 6 porções

Custo total: 5,00€

Ingredientes:

Farinha integral (120g)

Manteiga gelada (100g)

Água gelada (45mL)

1 chávena de talos e cascas picados (cenoura, curgete,...) (150g)

3 ovos

Natas (200mL)

Sal, pimenta e ervas frescas a gosto

Modo de preparação:

Misture a farinha, a manteiga e a água geladas até formar uma massa homogénea. Forre uma forma com a massa e leve ao forno a 180°C durante 10 minutos para pré-assar.

Numa frigideira refogue os talos e cascas picados (cenoura, curgete) com azeite, sal e pimenta até ficarem macios.

Numa tigela bata os ovos e misture as natas. Adicione os temperos a gosto e acrescente os vegetais refogados.

Deite o recheio sobre a massa pré-assada. Leve ao forno e asse a 180°C durante 25-30 minutos, até o recheio ficar firme e dourar levemente.

Tempo de preparação: 40 minutos

Equipamentos: forma de quiche, frigideira, tigela



Torta de Vegetais com Casca de Abóbora

Rendimento: 6 porções

Custo total: 4,50€

Ingredientes:

Farinha integral (120g)

Manteiga gelada (100g)

Água gelada (30mL)

1 chávena de cascas de abóbora picadas (150g)

1 cebola picada

2 ovos

Natas ou leite (120mL)

Sal e pimenta a gosto

Modo de preparação:

Misture a farinha, a manteiga e a água até formar uma massa homogénea. Deixe descansar no frigorífico durante 20 minutos. Refogue as cascas de abóbora e a cebola em azeite até ficarem macias. Tempere com sal e pimenta. Forre uma forma com a massa, adicione os vegetais e deite a mistura de ovos e leite (ou natas) por cima. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante 30-35 minutos, ou até dourar.

Tempo de preparação: 10 minutos

Tempo de cozedura: 30-35 minutos

Equipamentos: frigideira, forma para torta, forno

Esfiha de Soja Texturizada com Talos de Legumes

Rendimento: 8 unidades

Custo total: 4,50€

Ingredientes para a massa:

Farinha de trigo (240g) Água morna (180mL)

Fermento biológico seco (10g)

2 colheres de sopa azeite

Sal q.b.

Açúcar q.b.

Ingredientes para o recheio:

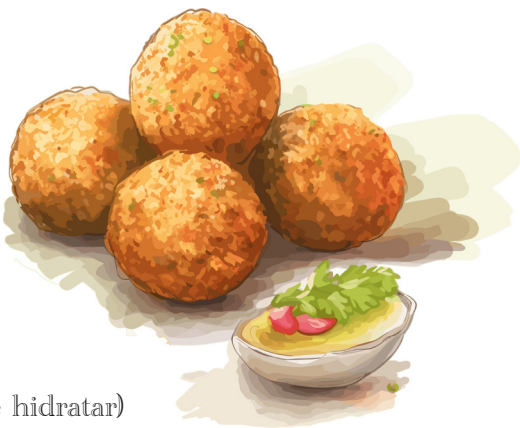
Soja texturizada (80g, antes de hidratar)

Talos de espinafre ou couve picados (100g)

1 cebola picada

2 dentes de alho picados

2 colheres de sopa azeite



Modo de preparação:

Misture o fermento, o açúcar, a água morna e deixe descansar.

Adicione azeite, sal e farinha até formar uma massa macia.

Amasse e deixe crescer.

Hidrate a soja em água quente, escorra e tempere. Refogue os talos, alho e cebola em azeite, junte a soja e ajuste os temperos.

Divida a massa, abra discos, recheie e feche em forma de triângulos. Asse a 200°C durante 20 minutos.

Tempo de preparação: 80 minutos

Equipamentos: tigela, assadeira, forno



Escondidinho de Batata com Legumes e Talos

Rendimento: 4 porções

Custo total: 4,50€

Ingredientes:

4 batatas médias cozidas e amassadas

Talos de couve ou brócolos (150g) Legumes picados
(cenoura, curgete, couve,...) (200g)

1 cebola média picada

alho picado

2 colheres de sopa de azeite

Sal q.b.



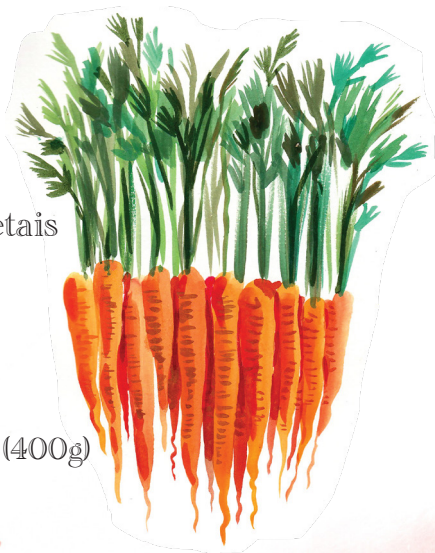
Modo de preparação:

Refogue o alho e a cebola em azeite, adicione os talos e legumes picados, temperando com sal. Numa travessa, espalhe metade do puré de batata, cubra com o refogado e finalize com o restante puré. Leve ao forno a 180°C durante 15 minutos e sirva quente.

Tempo de preparação: 40 minutos

Equipamentos: panela, forno, travessa





Escondidinho de Sobras de Vegetais

Rendimento: 4 porções

Custo total: 4,00€

Ingredientes:

2 chávenas de sobras de vegetais picados (400g)

Puré de batata (400g)

1 cebola pequena picada

2 dentes de alho picados

1 colher de sopa de azeite

Sal e pimenta a gosto

Modo de preparação:

Refogue a cebola e o alho no azeite até dourarem.

Adicione as sobras de vegetais e refogue até aquecer bem. Tempere com sal e pimenta a gosto. Numa travessa espalhe metade do puré de batata, adicione o recheio de vegetais e cubra com o restante puré.

Leve ao forno pré-aquecido a 180°C e asse durante 20 minutos ou até dourar levemente.

Tempo de preparação: 30 minutos

Equipamentos: panela, travessa, forno



Moqueca Vegetariana de Cascas de Banana

Rendimento: 4 porções

Custo total: 4,00€

Ingredientes:

Cascas de 4 bananas lavadas e cortadas em tiras

1 pimento vermelho fatiado

1 cebola média fatiada

2 tomates picados (200g)

Leite de côco (200mL)

1 colher de sopa de azeite de dendê (óleo de palma)

Sal, pimenta e coentros a gosto



Modo de preparação:

Numa panela aqueça o azeite de dendê e refogue a cebola, o pimento e o tomate até ficarem macios. Adicione as tiras de casca de banana e o leite de côco. Tempere com sal, pimenta e coentros a gosto. Cozinhe em lume brando durante 10 minutos, mexendo ocasionalmente.

Sirva quente acompanhado de arroz branco ou farofa.

Tempo de preparação: 20 minutos

Equipamentos: panela, colher de pau



Crepes de Couve com Recheio de Legumes

Rendimento: 4 crepes

Custo total: 4,00€

Ingredientes:

Farinha de trigo (120g)

Leite ou bebida vegetal (240mL)

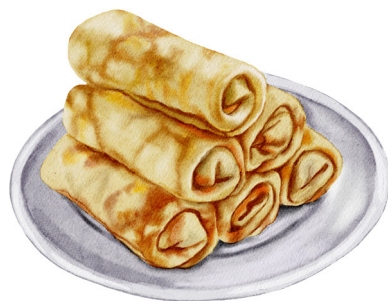
1 ovo

1 colher de sopa de azeite

1 colher de chá de fermento em pó

1 chávena de sobras de legumes cozidos picados (200g)

Sal e pimenta a gosto



Modo de preparação:

No liquidificador bata a farinha, o leite, o ovo, o azeite, o fermento, sal e pimenta até obter uma massa homogénea.

Aqueça uma frigideira antiaderente e unte levemente com óleo ou azeite.

Verta uma concha da massa na frigideira, espalhe uniformemente e cozinhe até dourar de ambos os lados (aproximadamente 2-3 minutos de cada lado).

Recheie os crepes com as sobras de legumes picados e sirva quente.

Tempo de preparação: 20 minutos

Equipamentos: liquidificador, frigideira antiaderente



Bolo de Banana Nutritivo

Rendimento: 8 fatias

Custo total: 3,80€

Ingredientes:

Cascas e polpa de 2 bananas

Farinha de trigo (150g)

Açúcar mascavado (100g)

Óleo vegetal (50mL)

2 ovos

1 colher de sopa de fermento em pó



Modo de preparação:

Bata as cascas e a polpa de banana, o óleo e os ovos no liquidificador até obter uma mistura homogênea. Misture a farinha, o fermento e o açúcar numa tigela e junte a mistura líquida. Mexa bem. Coloque numa forma untada e leve ao forno a 180°C durante 30-40 minutos.

Tempo de preparação: 50 minutos

Equipamentos: liquidificador, forma, forno



Bolo de Casca de Banana

Rendimento: 8 porções

Custo total: 3,50€

Ingredientes:

Cascas de 4 bananas bem lavadas

2 ovos

Açúcar mascavado (180g)

1/2 chávena de óleo (120mL)

Farinha de trigo (120g)

1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de preparação:

No liquidificador bata as cascas de banana, os ovos, o açúcar e o óleo até obter uma mistura homogénea. Numa tigela misture a farinha e o fermento e depois incorpore a mistura do liquidificador. Deite a massa numa forma untada e leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante 35-40 minutos ou até que, ao espetar um palito, ele saia limpo.

Tempo de preparação: 40 minutos

Equipamentos: liquidificador, tigela, forma de bolo, forno



Tartelete de Sobras de Frutas

Rendimento: 6 unidades

Custo total: 4,00€

Ingredientes:

1 chávena de sobras de frutas (maçã, pera, banana) picadas (200g)

Farinha de trigo (120g)

1/2 chávena de manteiga ou óleo (100g)

Açúcar mascavado (30g)

1 ovo

1 colher de chá de fermento em pó

Modo de preparação:

Misture a farinha, a manteiga, o açúcar e o ovo até formar uma massa lisa. Adicione o fermento em pó e misture bem. Forre forminhas de tartelete com a massa e recheie com as frutas picadas. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C, durante 25 minutos ou até ficarem douradas.

Tempo de preparação: 40 minutos

Equipamentos: tigela, forminhas de tartelete, forno



Muffins de Casca de Maçã

Rendimento: 8 unidades

Custo total: 3,50€

Ingredientes:

Cascas de maçã bem lavadas e picadas (100g)

2 ovos

Açúcar mascavado (90g)

Óleo (80mL)

Farinha de trigo (120g)

1 colher de chá de fermento em pó



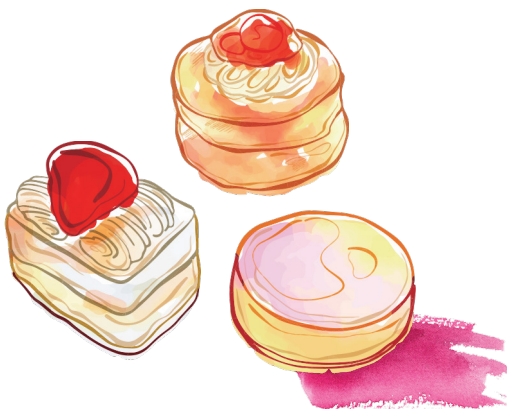
Modo de preparação:

No liquidificador bata as cascas de maçã, os ovos, o açúcar e o óleo até formar uma mistura homogênea. Numa tigela misture a farinha e o fermento em pó, e depois incorpore à mistura do liquidificador.

Deite a mistura em forminhas de muffin e leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante 25-30 minutos, ou até que fiquem dourados.

Tempo de preparação: 40 minutos

Equipamentos: liquidificador, tigela, forminhas de muffin, forno

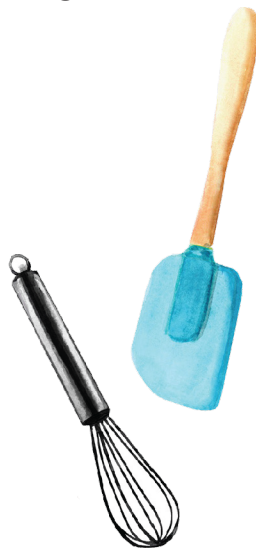


Bolinhos de Polpa de Melancia, Morango e Maçã

Rendimento: 8 unidades

Custo total: 3,80€

Ingredientes: Polpa de melancia (bem escorrida) (240g) Morangos picados (75g)
1 Maçã ralada Farinha de trigo (120g)
Açúcar mascavado (90g) 1 colher de sopa de fermento em pó Óleo vegetal (60mL) 1 ovo - 1 unidade



Modo de preparação:

Escorra bem a polpa de melancia para retirar o excesso de líquido. Numa tigela, misture a polpa de melancia, os morangos, a maçã ralada, o óleo e o ovo. Adicione a farinha, açúcar, fermento e misture até obter uma massa homogênea. Distribua a massa em forminhas de muffin ou bolinhos e asse no forno pré-aquecido a 180°C por 20-25 minutos, ou até dourar.

Tempo de preparação: 30 minutos Eq-
uipamentos: tigela, forminhas, forno



Bombons de Casca de Ananás com Brigadeiro Branco

Rendimento: 12 unidades

Custo total: 4,80€

Ingredientes:

Cascas de 1 ananás 1 lata de leite condensado (395 g) 1 colher de sopa de manteiga

200 g de chocolate branco (para cobertura)

Côco ralado (opcional)



Modo de preparação:

Lave bem as cascas de ananás e corte em pedaços pequenos.

Cozinhe as cascas em água durante 15 minutos ou até ficarem macias. Escorra e passe com a varinha mágica até formar uma pasta (ou pique muito bem).

Numa panela, misture o leite condensado, a manteiga e a pasta de casca de ananás. Cozinhe em lume brando mexendo sempre, até que quando passar a colher forme um “caminho” que rapidamente se “fecha” (ponto de brigadeiro). Deixe arrefecer completamente antes de moldar.

Molde pequenas bolinhas com a mistura de brigadeiro branco e ananás. Derreta o chocolate branco em banho-maria ou no micro-ondas. Com um garfo mergulhe cada bolinha no chocolate derretido, cobrindo-a completamente. Disponha os bombons numa bandeja forrada com papel vegetal e leve ao frigorífico durante 1 hora, até o chocolate endurecer.

Tempo de preparação: 60 minutos Equipamentos: panela, liquidificador ou processador, colher e garfo



Sobremesa de Casca de Melancia

Rendimento: 6 porções

Custo total: 2,50€

Ingredientes:

Casca de melancia (parte branca, sem a polpa) picada (300g)

Açúcar (180g)

1 colher de sopa de sumo de limão 1 colher
de café de canela em pó (opcional)

Modo de preparação:

Retire a parte verde externa da casca de melancia e corte a parte branca em cubos. Numa panela misture a casca picada, o açúcar e o sumo de limão. Cozinhe em lume brando durante 30-40 minutos mexendo ocasionalmente, até obter uma consistência de compota. Finalize com a canela, se desejar, e sirva como sobremesa ou acompanhamento para bolos e torradas.

Tempo de preparação: 50 minutos

Equipamentos: panela





Doce de Casca de Melancia com Especiarias

Rendimento: 4 porções

Custo total: 3,50€

Ingredientes:

Parte branca da casca de melancia (300g)

Açúcar mascavado ou branco (180g) 1

colher de sopa de sumo de limão

1 pau de canela

3 cravos-da-índia

1 colher de chá e gengibre ralado

Água (120mL)



Modo de preparação:

Lave bem as cascas de melancia, retire a parte verde e corte a parte branca em cubos pequenos. Numa panela coloque os cubos de casca de melancia, o açúcar, a água e o sumo de limão. Adicione o pau de canela, o cravo e o gengibre ralado. Cozinhe em lume brando mexendo ocasionalmente, até que as cascas fiquem macias e a calda esteja espessa (cerca de 30-40 minutos). Retire o pau de canela e os cravos antes de servir. O doce pode ser armazenado em frascos esterilizados e consumido como sobremesa ou acompanhamento. Se desejar, adicione uma pitada de noz-moscada para intensificar os aromas. Este doce combina bem com torradas, queijos ou iogurte natural.

Tempo de preparação: 10 minutos. Cozedura: 40 minutos

Equipamentos: panela, colher



Compota de Casca de Ananás

Rendimento: 4 porções

Custo total: 2,50€

Ingredientes:

Cascas de 1 ananás bem lavadas (200g)

Açúcar (180g)

Água (500mL)

1 pau de canela (opcional)

2 cravos-da-índia (opcional)



Modo de preparação:

Corte as cascas de ananás em pedaços pequenos.

Numa panela misture as cascas, o açúcar, a água, a canela e os cravos. Cozinhe em lume brando durante 30-40 minutos mexendo ocasionalmente, até formar uma compota. Deixe arrefecer e guarde num frasco esterilizado.

Tempo de preparação: 40 minutos

Equipamentos: panela, colher, frasco esterilizado



Gelado de Casca de Melancia

Rendimento: 4 porções

Custo total: 3,50€

Ingredientes: Casca de melancia (parte branca) picada (300g) 1 iogurte natural (200g) Açúcar ou mel (100g) 1 colher de chá de sumo de limão

Modo de preparação:

No liquidificador bata a casca de melancia com o iogurte, o açúcar (ou mel) e o sumo de limão até obter uma mistura homogênea. Deite em formas de gelado ou num recipiente e leve ao congelador durante pelo menos 4 horas. Sirva bem gelado.

Tempo de preparação: 10 minutos (mais o tempo de congelação)

Equipamentos: liquidificador, formas de gelado ou recipiente



Smoothie de Folhas Verdes e Casca de Abacaxi

Rendimento: 2 porções

Custo total: 2,50€

Ingredientes:

Folhas verdes (espinafre, couve) (50g)

Casca de abacaxi picada (150g)

1 banana madura

Água gelada ou leite vegetal (200mL)

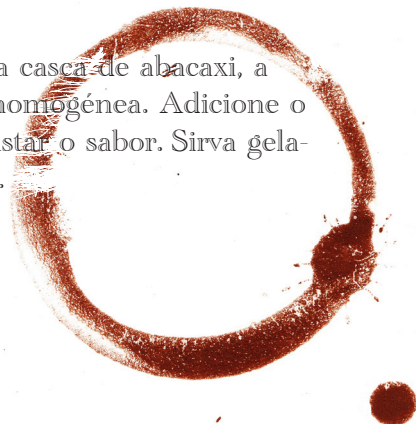
1 colher de chá de mel ou adoçante natural (5mL)

Modo de preparação:

No liquidificador bata as folhas verdes, a casca de abacaxi, a banana e a água até ficar uma mistura homogênea. Adicione o mel ou adoçante, se necessário, para ajustar o sabor. Sirva gelado como um lanche ou bebida nutritiva.

Tempo de preparação: 5 minutos

Equipamentos: liquidificador





Sumo de Melancia com Morango e Maçã (com Casca)

Rendimento: 4 copos (1 litro)

Custo total: 3,00€

Ingredientes:

Polpa e casca de melancia (300g)

Morangos (75g)

1 maçã com casca

Água (500mL)

1 colher de sopa de açúcar ou mel (opcional)

Gelo - a gosto



Modo de preparação:

Lave bem a casca da melancia e da maçã. No liquidificador bata a polpa e a casca da melancia, os morangos, a maçã picada e a água. Coe, se desejar, e ajuste o açúcar ou mel a gosto. Sirva com gelo e decore com pedaços de frutas.

Tempo de preparação: 10 minutos

Equipamentos: liquidificador



Ficha Técnica

Título: Zero Desperdício, 100% Energia. Alimente-se Bem por 5 Euros

Edição: 1a Edição, 2024

Tiragem: 1.000 exemplares

Edição: Kitanda Project

Serviços Municipalizados Viana do Castelo

Autoria de conteúdos: Chef Thiago Moura

Design gráfico e ilustração: RitaGT

ISBN: 978-989-337090

Depósito Legal: 541455/24

Nota sobre Sustentabilidade

Este livro foi impresso em papel reciclado, proveniente de fontes sustentáveis, contribuindo para a preservação do meio ambiente.

Financiamento: Promotores:

Parceiros:

