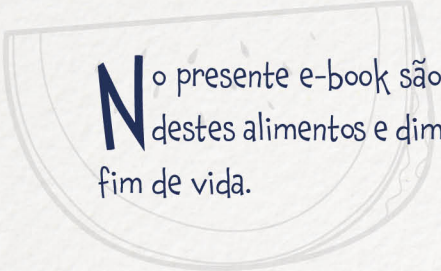




DICAS PARA MINICHEFS



**VAMOS
para a cozinha**



No presente e-book são disponibilizadas receitas com fruta, de forma a incentivar o consumo destes alimentos e diminuir o desperdício através do reaproveitamento de sobras e frutas em fim de vida.

Porque devemos incluir frutas e hortícolas na nossa alimentação?

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) devemos incluir na nossa alimentação diária pelo menos 400g de fruta e hortícolas. De forma a facilitar a quantificação destas 400g na nossa alimentação diária foi criada a regra das 5 porções por dia (**Five a Day**).

Estes alimentos são ricos em vitaminas e minerais, contribuindo para uma alimentação equilibrada. São ricos em água, contribuindo para a hidratação.

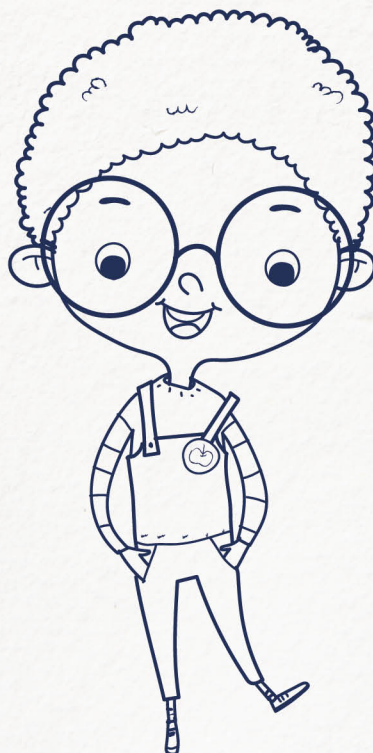
São uma fonte de fibras, essenciais para o bom funcionamento do intestino e importantes na regulação do apetite.

Têm um baixo teor de gordura e baixo valor energético.

Trazem cor, sabor e textura às refeições.

Dicas úteis:

- Sempre que possível, opte por produtos da época, nacionais e preferencialmente locais.
- Compre de acordo com uma ementa semanal para evitar desperdícios.
- Congele frutas e hortícolas em fim de vida para utilizar, por exemplo, em batidos e sopas.
- As sobras dos hortícolas podem ser aproveitadas para caldos e sopas.



5 por dia
"Five a Day"

Vamos para a cozinha

Ideias Simples para aproveitar Fruta

Salada de Fruta

É um clássico, e não precisa de muitas instruções. Cortar a fruta em pedaços médios, juntar numa taça. Adicionar sumo de laranja para conservar e prevenir a oxidação (escurecimento das frutas).

Batidos e Gelados

Uma ótima forma de aproveitar as frutas mais maduras é triturar, adicionar leite ou iogurte e consumir de imediato, em batidos. A mesma mistura pode ser colocada em recipientes próprios para fazer gelados. Podem adicionar-se sabores a gosto com a utilização de canela em pó, manteiga de amêndoa ou amendoim, hortelã picada, entre outros.

Gelatina com fruta

A fruta cortada aos pedaços pode ser adicionada à gelatina tradicional, transformando-a numa sobremesa mais interessante e divertida. Seguir os passos indicados na embalagem da gelatina, antes de colocar a gelatina no frio, adicionar as frutas já cortadas.

Bolos, panquecas e muffins

São várias as receitas disponíveis de bolos, panquecas e muffins com as mais diversas frutas na sua composição. Uma ótima forma de dar nova vida às frutas mais maduras é adicioná-la cortadas em pequenos pedaços às massas tradicionais de bolos, panquecas e muffins.

Compotas caseiras

As compotas caseiras são uma forma de adicionar cor e sabor ao pão. Podem também ser utilizadas em panquecas, bolachas, papas e outras receitas.

Fruta assada ou cozida

As frutas como a maçã ou pera, são especialmente boas para assar ou cozer. Podemos dar sabor antes da confeção temperando com canela, sumo de limão ou laranja. São uma forma diferente de comer fruta. Para além serem utilizadas como sobremesa podem ser inseridas em lanches.

Saladas

Algumas frutas como a maçã, laranja ou ananás podem ser adicionadas às saladas que acompanham o almoço ou jantar, trazendo mais cor, nutrientes e sabor a estas refeições.

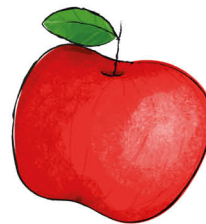
Algumas sugestões

1. Maçã assada no forno com citrinos
2. Maçã salteada com nozes
3. Gelado de banana
4. Bolachas de banana e aveia
5. Bolo de banana sem desperdício
6. Batido cremoso de pera e chocolate
7. Panquecas de pera
8. Papas de pera
9. Panquecas de aveia e maçã

1

Maçã assada no forno com citrinos

- 4 maçãs
- 4 paus de canela
- Raspa de limão e sumo de laranja
- 1 estrela de anis
- 50g de amêndoa



1. Lavar bem as maçãs, retirar o caroço no centro e colocar um pau de canela em cada uma delas. Colocar as maçãs numa travessa com a estrela de anis, a raspa e limão e o sumo de laranja.
2. Polvilhar com as amêndoas e levar ao forno a 180° C durante 30 minutos.

2

Maçã salteada com nozes

- 4 maçãs
- 1 fio de azeite
- Pau de canela
- Casca de limão e laranja
- Nozes picadas

1. Numa frigideira juntar um fio de azeite, a maçã cortada, a canela em pau, casca e limão e laranja e saltear tudo.
2. No final adicionar nozes picadas e canela em pó a gosto.

3

Gelado de banana

- 3 bananas maduras
- Creme de amendoim ou pepitas de chocolate (opcional)

1. Descascar e cortar em rodellas as bananas maduras e coloque num recipiente para congelar. Pode aproveitar bananas que estejam a chegar ao fim de vida. Este passo deve ser feito com antecedência, para garantir que a fruta a banana fica completamente congelada.
2. No momento da preparação basta colocar a banana num liquidificador ou processador de alimentos e bater até ter uma consistência cremosa. Pode consumir de imediato ou colocar no frigorífico por 15-30 minutos antes de comer.

Sugestão: pode adicionar topping de manteiga de amendoim, pepitas de chocolate ou outro a gosto.

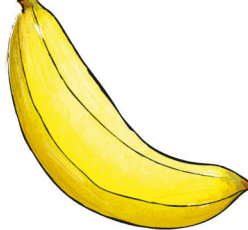
4

Bolachas de banana e aveia

- 1 banana
 - 3 colheres de sopa de flocos de aveia
 - canela em pó q.b.
1. Esmagar a banana e junto as 3 colheres de flocos de aveia e a canela a gosto e misturar tudo. Separar em pequenas porções e colocar num atravessa forrada com papel vegetal.
 2. Levar ao forno a 180°C por 20 minutos.

5

Bolo de banana sem desperdício

- 4 a 5 bananas maduras
 - 2 Ovos
 - 2 colheres de sopa de manteiga amolecida
 - 2 cháv. de chá de leite meio gordo
 - 3 cháv. de chá de farinha de trigo sem fermento
 - 1 colher de sopa rasa de fermento em pó
 - ½ cháv. de chá de flocos de aveia grossos
 - canela em pó q.b.
- 
1. Bater as claras em castelo e reservar.
 2. Lavar as cascas das bananas maduras. Colocar no liquidificador e triturar muito bem. Juntar as gemas, a manteiga e o leite. Triturar até obter uma massa uniforme.
 3. Numa taça juntar a farinha, o fermento, a aveia e a canela. Misturar.
 4. Adicionar a este preparado.
 5. Pique as bananas e junte ao preparado. Junte o preparado das claras e misture (sem bater).
 6. Numa forma untada verter a massa e levar ao forno pré-aquecido a 180°C.

6

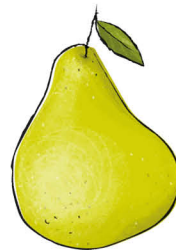
Batido cremoso de pera e chocolate

- Peras
 - Bananas
 - Iogurte natural
 - Chocolate q.b.
1. Juntar as peras, bananas e iogurte natural no liquidificador e misturar até criar uma mistura homogénea.
 2. Servir numa taça e adicionar um quadrado de chocolate picado por cima.

7

Panquecas de pera

- ½ pera ralada
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo integral
- 1 ovo
- Canela em pó



1. Rale a pera e misture com a farinha, o ovo e a canela em pó. Envolve bem até ter uma massa homogénea.
2. Numa frigideira antiaderente bem quente, coloque pequenas porções de massa e vá virando.

8

Papas de pera

- 80g flocos de aveia
- 500ml Leite meio-gordo ou bebida vegetal
- 1 ou 2 Peras
- Canela q.b. (opcional)
- Mel (opcional)

1. Colocar os flocos de aveia, o leite e as peras previamente cortadas em pedaços pequenos num tacho. Deixar cozinhar em lume brando e ir mexendo regularmente.
2. Quando estiver cozinhado colocar em taças para servir e adicionar uma pitada de canela e mel.

9

Panquecas de aveia e maçã

- 50g de flocos de aveia
- 2 ovos
- 50ml de água
- Canela em pó q.b.
- 200g maçã
- 200g frutos vermelhos
- Pau de canela

1. Misturar muito bem os flocos de aveia com os ovos, a água, a canela e a maçã cortada em pedaços.
2. Numa frigideira antiaderente coloque pequenas porções e vá virando. Pode acompanhar com fruta cortada e creme de amendoim.