



# MISSÃO: VIVER SEM DESPERDIÇAR

---

Um e-book de receitas e muito mais!

Para quem já evita o desperdício ou só precisa de uma desculpa para começar.

# **SOBRE O DESPERDÍCIO ALIMENTAR**

Sabia que cada vez que vai às compras sem planeamento corre o risco de desperdiçar alimentos? E se não souber como organizar o frigorífico e a despensa de forma correta, ou se não tiver atenção aos prazos de validade, a probabilidade de deitar ao lixo aquilo que compra é ainda maior? O mesmo acontece quando não se planeiam as refeições e não se reaproveitam as sobras de forma inteligente e consciente.

Todos os anos, **1,8 milhões de toneladas de alimentos são desperdiçadas em Portugal**. Estamos a falar de uma média de 180 quilos por cada português. São 6,6 quilos de desperdício alimentar por minuto no nosso país, onde cerca de 2 milhões de pessoas vivem no limiar da pobreza.

De acordo com o Instituto Nacional de Estatística (INE), **mais de metade do desperdício acontece nas nossas casas**. Os números alarmantes resultam em custos que ultrapassam os 3 mil milhões de euros, de acordo com o Movimento Unidos Contra o Desperdício.

No mundo, estima-se que **2,5 milhões de toneladas de alimentos sejam desperdiçadas anualmente**.

O que cada um de nós pode fazer para combater o desperdício de alimentos? Há mudanças simples de adotar todos os dias, através de escolhas mais responsáveis. Atitudes solidárias com as comunidades, com o planeta e, claro, com o orçamento familiar.

Porque esta missão toca a todos, juntámos várias dicas e receitas neste e-book para reduzir o desperdício. Aproveite!



# EVITAR O DESPERDÍCIO

---

dicas úteis para o dia a dia

**ALIMENTAÇÃO  
E AMBIENTE EM  
EQUÍLIBRIO**

**5**



**ARMAZENE E  
CONSERVE BEM  
PARA PERDER  
MENOS**

**15**



**FORA  
DE VALIDADE,  
CONSUMIR OU  
NÃO?**

**20**



**FESTEJE E  
APROVEITE  
TUDO**

**24**



**SEM  
DESPERDÍCIO  
AO LONGO DE  
TODA A CADEIA**

**26**



**RECEITAS  
E DICAS**

**27**





## ALIMENTAÇÃO E AMBIENTE EM EQUÍLIBRIO

Sabia que o equilíbrio nutricional é um conceito-chave para evitar o desperdício alimentar? Durante as refeições, evite “ter mais olhos do que barriga” para garantir uma alimentação equilibrada e não deixe sobrar comida no prato.

Um prato, para ser saudável, deve ser composto por uma fonte de **proteína** (como a carne, o pescado/ovo ou as leguminosas), uma fonte de **hidratos carbono** complexos (como as massas, o arroz ou a batata) e complementado por uma porção de **hortícolas** (salada, legumes cozidos ou salteados, ou sopa).

Estudos científicos mostram-nos como uma alimentação nutricionalmente equilibrada está em harmonia com todo o ecossistema. É possível assegurar este equilíbrio se seguir as porções e grupos de alimentos recomendados na roda dos alimentos, resultando em receita cheias de sabor, cheiros e cores, que são nutricionalmente adequadas às nossas necessidades nutricionais.

### Dieta Mediterrânica

A Dieta Mediterrânica faz parte da tradição e cultura gastronómica de vários países da região mediterrânica e é reconhecida por ser muito saudável. O que talvez não saiba é que as receitas baseadas neste dieta também podem vir a ser aliadas do combate ao desperdício.



## HIDRATOS DE CARBONO NÃO PODEM FALTAR



- ✓ São a principal fonte de **energia do organismo**.
- ✓ Devem representar de **45% a 65%** da alimentação diária.

## PROTEÍNAS EM QUALQUER DIETA



- ✓ Essencial para a **saúde dos músculos** e para o **bom funcionamento hormonal**.
- ✓ Diariamente, deve consumir entre **0,8 g/kg** de peso corporal para a população normal e **1,2 a 2g/kg** de peso corporal para atletas

## HORTÍCOLAS TODOS OS DIAS



- ✓ Aposte em pratos coloridos. Os nutrientes presentes nos hortícolas **reduzem o risco de doenças crónicas** e garantem a **ingestão necessária de fibra**.
- ✓ Deve consumir, pelo menos, **400g por dia** (3 a 5 porções de fruta e hortícolas).



## A Roda da Alimentação



A Roda dos Alimentos ajuda-nos a conhecer quais os 7 grupos de alimentos que devem fazer parte da nossa alimentação, assim como a sua constituição e a quantidade/porções que devemos consumir diariamente.

Com o Movimento À Roda da Alimentação, o Continente procura melhorar as escolhas de todas as famílias, com receitas equilibradas e dicas para tornar a sua vida mais ativa e sustentável.

**CONHEÇA O MOVIMENTO  
À RODA DA ALIMENTAÇÃO**



A woman with curly hair is shown in profile, drinking water from a clear plastic bottle with a white cap. The background is a soft-focus outdoor scene with warm, golden light, suggesting a sunset or sunrise. The image is partially overlaid with a large orange speech bubble containing text.

## Beba água!

A hidratação é muito importante! Deve consumir, no mínimo, um litro e meio de água por dia. E atenção! Bebés, adultos, crianças, idosos, grávidas e lactantes têm necessidades distintas. Informe-se junto de um profissional de saúde.



## Produtos da época? Até com casca!

Sabia que consumir produtos da época é uma das formas mais fáceis de assegurar uma alimentação saudável?

O clima e o solo impactam a riqueza nutricional dos alimentos, logo, os frutos e hortícolas da época são mais nutritivos e, por isso, podemos consumi-los até com casca. Uma excelente forma de combater o desperdício alimentar.

Os alimentos sazonais são amigos da sustentabilidade. Colhidos de acordo com a sua época, não necessitam de intervenção tecnológica e requerem uma quantidade muito reduzida de pesticidas, agrotóxicos e conservantes.

### Certificação Resíduo Zero de Pesticidas

Esta certificação garante alimentos livres de resíduos de pesticidas e produzidos de forma mais sustentável. **O Continente é o único retalhista em Portugal com esta certificação**, que já envolve mais de 40 membros do Clube de Produtores Continente.

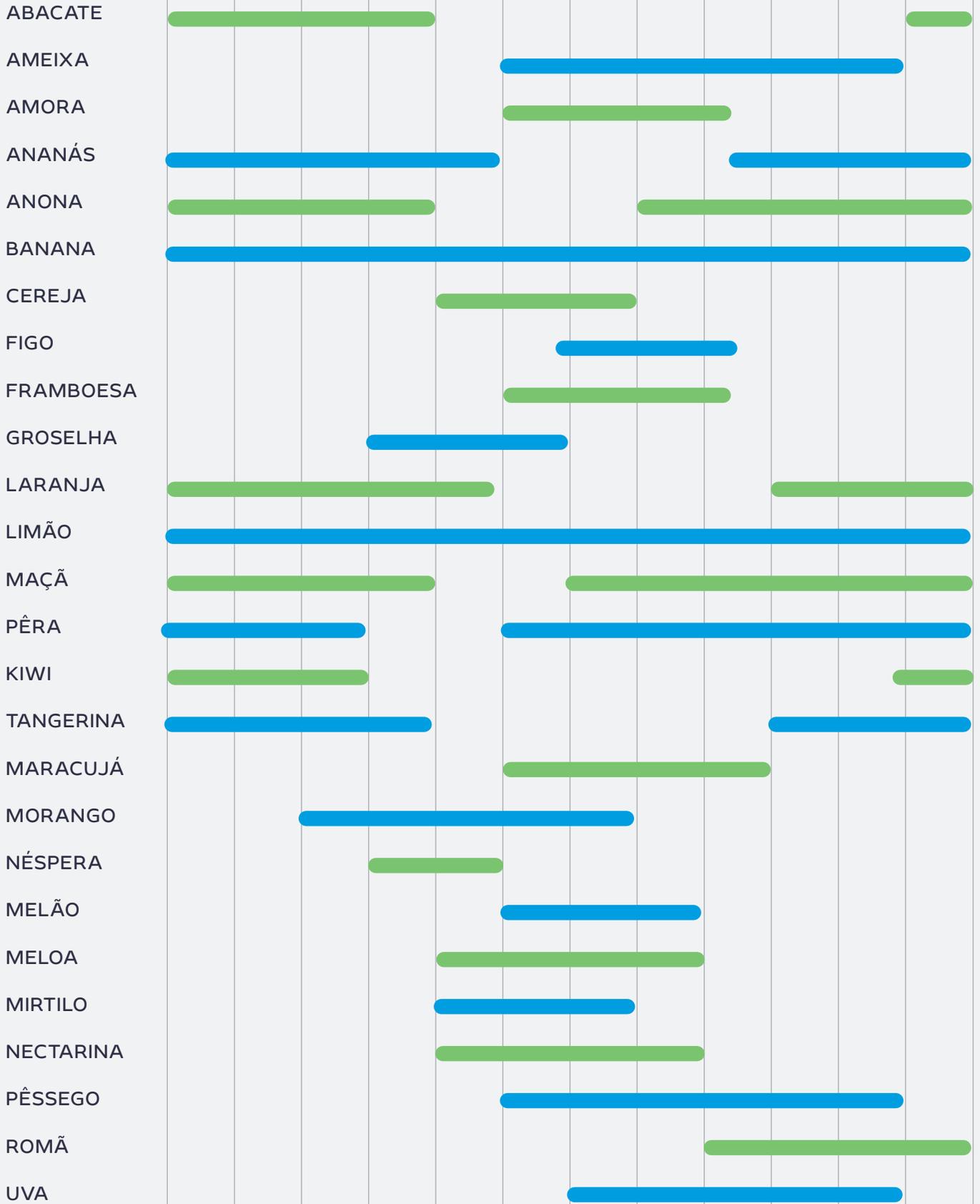
#### Objetivos da certificação:

- ✓ Garantir um alto nível de qualidade dos produtos.
- ✓ Respeitar o ambiente, aumentar a biodiversidade e a proteção dos solos.
- ✓ Promover a adoção de alimentação saudável junto dos consumidores.





JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ





## Menos embalagens, menos lixo, mais aproveitamento

As empresas em todo o mundo estão a trabalhar para reduzir ou tornar mais sustentáveis as suas embalagens. As embalagens fazem parte da rota de desperdício alimentar. Por isso, empresas de todo o mundo estão a trabalhar para as tornarem mais sustentáveis.

A MC, empresa que detém o Continente, lançou o Manual de Packaging Sustentável, para garantir que as embalagens das suas marcas próprias e exclusivas privilegiam a reciclabilidade e a circularidade, sem nunca comprometer a qualidade dos produtos.

Ao fazer as suas compras, dê atenção à pegada ecológica: priorize produtos com menos embalagens ou com embalagens amigas do ambiente. Procure as que são produzidas a partir de materiais reciclados ou reaproveitados, de forma a reduzir o impacto ambiental. Estas são fabricadas com recurso a menos consumo de energia e água, o que resulta numa menor emissão de gases poluentes.

**Embalagens de cartão, papel reciclado, bioplástico, plástico reciclável, compostáveis e de vidro são as escolhas certas.**

### **SABIA QUE**

Quanto menos ou menor a embalagem, maior será a poupança na sua carteira? A dimensão das embalagens impacta os custos de transporte e armazenamento, e podem fazer aumentar o custo do produto.



## Consumo responsável

Essencial para combater o desperdício alimentar, o consumo responsável ajuda-nos a fazer escolhas mais alinhadas com o ambiente e a comunidade onde estamos inseridos. Da produção e distribuição ao descarte, passando pela utilização plena do produto, é importante conhecer todo o processo.

**ANTES  
DE COMPRAR  
ALGUM PRODUTO,  
RESPONDA ÀS  
QUESTÕES:**

Por que preciso de comprar?

---

De onde vem o que quero comprar?

---

Onde vou comprar? Como vou usar?

---

Depois de usar, como vou descartar?

---

Este exercício vai ajudá-lo a realizar melhores escolhas, que consideram o caminho completo que cada produto faz até chegar a sua casa.



## Aposte na compostagem doméstica

A compostagem é uma técnica simples para produzir fertilizante, que ajuda a transformar os nossos resíduos orgânicos em meios que promovem a sustentabilidade e combatem o desperdício. Compostar em casa evita que parte dos nossos excedentes alimentares vá parar ao aterro, contribuindo para fortalecer uma economia linear e evitar o agravamento da poluição ambiental.



**O QUE PODE IR PARA A COMPOSTEIRA?**





## O QUE PODE IR PARA A COMPOSTEIRA

- ✓ Restos de verduras, legumes e frutos - sem dispensar as cascas, grãos e sementes
- ✓ Saquinhos do chá
- ✓ Borra e filtros de café

## O QUE NÃO PODE IR PARA A COMPOSTEIRA

- ✓ Comida cozinhada (carnes, peixes e arroz)
- ✓ Restos de trigo (massas, bolos e pães)
- ✓ Frutos cítricos (e as suas cascas)
- ✓ Nozes pretas
- ✓ Gordura
- ✓ Cebola e alho
- ✓ Plantas doentes
- ✓ Laticínios em geral
- ✓ Resíduos de animais
- ✓ Papel



## ARMAZENE E CONSERVE BEM PARA PERDER MENOS

A conservação adequada dos alimentos é essencial para que durem mais tempo, o que vai reduzir significativamente o desperdício em casa. O primeiro passo é compreender que a deterioração da comida é influenciada por diversos fatores como o oxigénio, a temperatura, a humidade, bactérias e até mesmo a luz.

### DICA

No frigorífico, numa prateleira ou na despensa, organize os seus produtos pela respetiva validade de consumo. Coloque sempre os alimentos com prazo de mais curto à frente.

Manter a despensa e os armários organizados poupa tempo, dinheiro e alimentos. **Aprenda a fazê-lo da forma correta.**





## Na despensa ou nos armários

**Utilize frascos transparentes, de preferência herméticos, de vidro ou de plástico.** Além de conservar bem os seus alimentos, permitem ver o interior e eliminam a presença de insetos.

**Coloque etiquetas com a data** de abertura e de validade.

**Organize as prateleiras** da despensa ou dos armários em função da frequência com que os usa. Mantenha à vista os mais recorrentes.

**Organize os alimentos de acordo com a data de validade;** à frente, e com o rótulo visível, coloque os que têm um prazo de validade mais curto.

Se tiver muitas prateleiras, **organize os produtos por categorias** (temperos, massas, grãos, pequeno-almoço, lanches, etc).

**Atenção aos alimentos que apodrecem mais depressa** - como as batatas e as cebolas, que não devem ficar em armários fechados, nem próximas umas das outras. Escolha um local arejado, seco e escuro.

**O açúcar e as farinhas devem ser armazenados em potes herméticos** ou em embalagens fechadas adequadamente.



## No frigorífico

Há sempre um local perfeito para conservar cada tipo de alimento, de acordo com as suas características. O manual do seu frigorífico identifica as respetivas áreas.

### **Congelador:**

devem sempre ser colocados alimentos congelados.

### **Prateleira superior (a mais fria):**

deve colocar-se sobremesas, frios, patês, manteiga e carnes refrigeradas in natura.

### **Prateleira intermédia:**

devem colocar-se carnes em descongelação, bolos, tortas e ovos.

### **Prateleira inferior:**

são o local mais acertado para reservar fruta.

### **Gavetas inferiores:**

é ideal para armazenar vegetais e hortaliças.



# Métodos de conservação

A correta conservação de alimentos é essencial para garantir a sua segurança e qualidade, evitando-se assim o desperdício alimentar.

## REFRIGERAÇÃO

É um meio de, através de temperaturas frias, atrasar a deterioração dos alimentos. Os alimentos no frigorífico devem estar à temperatura correta ( $-1^{\circ}\text{C}$  a  $10^{\circ}\text{C}$ ), adiando o aparecimento de bolor.

## ENLATAMENTO

As conservas preservam os alimentos, esterilizando-os e selando-os para evitar os microrganismos e a oxidação.

## CONGELAMENTO

É um processo que reduz a atividade microbiana e enzimática dos alimentos ( $-18^{\circ}\text{C}$  e  $0^{\circ}\text{C}$ ), permitindo conservá-los por um período mais longo, face à refrigeração.

## DESCONGELAMENTO

A maneira mais segura de garantir um descongelamento correto, seja qual for o alimento, é optar pelo método do frigorífico - as temperaturas mais baixas, face à temperatura ambiente, evitam a proliferação de bactérias. O ideal é que o descongelamento leve algumas horas, por isso, uma boa ideia é fazê-lo durante a noite.

## DESIDRATAÇÃO

A desidratação remove a água e a humidade dos alimentos, impedindo a proliferação de microrganismos.



# Mantenha os alimentos frescos com embalagem a vácuo

## **BOAS RAZÕES PARA ARMAZENAR A VÁCUO**

- ✓ Aumenta o tempo de conservação dos alimentos (três a cinco vezes mais)
- ✓ Poupa dinheiro ao comprar e cozinhar em maiores quantidades e com menor desperdício
- ✓ Reduz tempo ao preparar e congelar as refeições com antecedência
- ✓ Preserva as vitaminas e os minerais por mais tempo
- ✓ O sistema de vácuo permite aumentar o tempo de conservação dos alimentos sem perder a frescura ou nutrientes.

## **SELADORES DE VINHO A VÁCUO**

Com os seladores de vinho a vácuo, consegue guardar corretamente e prolongar o tempo de vida útil do seu vinho preferido. Estes seladores ajudam a manter o oxigénio fora das garrafas abertas para que preservem e mantenham todas as características durante mais tempo.

## **SACOS DE VÁCUO**

Os sacos de vácuo são perfeitos para congelar fruta fresca, legumes, peixe, carne ou até pão sem que fiquem queimados pelo frio do congelador e mantenham a sua frescura por mais tempo.



## FORA DE VALIDADE, CONSUMIR OU NÃO?

Nos produtos embalados é sempre indicada a data da sua durabilidade mínima ou a de limite de consumo, bem como as condições de conservação. A leitura correta destes prazos ajuda a evitar o desperdício de alimentos em excelentes condições de consumo.

### O que significa

#### **CONSUMIR ATÉ:**

o alimento não pode ser consumido depois da data indicada.



#### **CONSUMIR DE PREFERÊNCIA ANTES DE:**

indica a data até à qual o produto mantém as suas propriedades. Se bem conservado, o produto pode ser consumido depois da data indicada.



#### **APÓS ABERTURA, CONSERVAR EM (...) ATÉ:**

indica a validade do produto e método de conservação recomendado pelo fabricante do produto, após a abertura do mesmo.





## Antes de deitar fora... Observe, cheire, prove

Com o selo “**Antes de deitar fora**”, uma iniciativa da **To Good To Go** à qual a MC aderiu, é mais fácil compreender o estado de produtos com data de durabilidade mínima.

### OBSERVAR

Se a cor ou textura do alimento não estiverem alteradas e sem bolor, pode consumir.



### CHEIRAR

O aroma dos alimentos é muito característico, por isso, se não sentir nenhuma alteração, pode consumir.

### PROVAR

Se o produto passou os pontos anteriormente mencionados, poderá provar uma pequena porção do alimento para conferir se mantém o sabor característico.





## Nos produtos não embalados tenha atenção a alguns sinais

### PÃO

O bolor é visível através de pequenas manchas verdes ou cinzentas à superfície. Caso não se tenha alastrado, prove um pedaço não contaminado e teste o sabor.



### CARNE

O cheiro da carne estragada é facilmente identificável, por ser desagradável e forte. Mas existem outros sinais que põem em causa a frescura e consumo. Carne com uma textura viscosa, pegajosa ou com a cor alterada, não deve ser consumida.



### PEIXE

Se o peixe soltar um odor muito intenso e tons amarelados ou acastanhados, não deve consumir. Quando cru, poderá perceber a frescura do peixe pela opacidade dos seus olhos (quando inteiro).



### FRUTA E HORTÍCOLAS

Se o fruto ou hortícola apresentar zonas mais moles, com bolor ou cor alterada, retire as partes contaminadas e aproveite o restante para sumos, panquecas ou sopas, por exemplo.



# Conserve bem, desperdice menos

Já conhece as **Caixas Zer0% Desperdício**? Estão disponíveis em várias lojas Continente, junto dos frescos, disponibilizando produtos em excelentes condições de consumo a um preço mais acessível. Além de um ótimo negócio, estas caixas constituem uma forma eficiente de evitar o desperdício de alguns produtos essenciais e úteis nas suas receitas.

Em 2023, as lojas Continente apoiaram 1 097 instituições através da doação dos seus **excedentes diários**.

**Os resultados em números que nos inspiram a fazer sempre mais:**

**EM EXCEDENTES  
DOADOS A INSTITUIÇÕES  
DE SOLIDARIEDADE SOCIAL,  
1 MILHÃO DE EUROS  
A MAIS DO QUE EM 2022**

**30,8M€**

**27,4M€**

**EM DOAÇÕES DE  
BENS ALIMENTARES**



## FESTEJE E APROVEITE TUDO

Não há dúvidas: as celebrações acabam sempre com algum desperdício alimentar. Com as ações e receitas certas, é possível aproveitar mais e desperdiçar menos. Conheça dicas para aproveitar o que sobrou das festas, sejam aniversários, santos populares, Natal ou passagem de ano.

### Antes, durante e depois da festa:

- ✓ Planeie a refeição e faça uma lista consciente do que precisa comprar e do que vai cozinhar;
- ✓ À medida que for retirando a comida da mesa, vá acondicionando os excedentes em recipientes adequados, como frascos de vidro;
- ✓ Ofereça os excedentes aos convidados, proponha a doação a alguém que necessite ou opte pelo aproveitamento para outras refeições;
- ✓ Escreva uma nota no exterior do frigorífico com o que sobrou, para que nada fique esquecido;
- ✓ Utilize as sobras para a marmita do trabalho/escola;
- ✓ Agende um almoço com amigos ou família para dar contas das sobras.;
- ✓ Aproveite as sobras como ingredientes para novas receitas.



## Cozinha Continente

Se não lhe apetece cozinhar, a Cozinha Continente tem refeições prontas a comer, em dose individual ou familiar, para garantir a dose certa e evitar o desperdício alimentar. Visite as nossas lojas, passe nos balcões e áreas de take-away Cozinha Continente e desfrute da melhor gastronomia, através de receitas elaboradas com carinho e responsabilidade nutricional.

**Cozinha**  
CONTINENTE

Experimente as nossas  
refeições prontas a soborear.





# SEM DESPERDÍCIO AO LONGO DE TODA A CADEIA

Quando for às compras ao Continente, lembre-se que o combate ao desperdício é uma das nossas missões ao longo de toda a cadeia de abastecimento.

## Produtores/Fabricantes

O [Clube de Produtores do Continente](#) sensibiliza e consciencializa os produtores e fabricantes para o combate ao desperdício alimentar. Juntos, planeamos produções, evitando a sobreprodução. O controlo de qualidade e o tamanho das embalagens, juntam-se às melhores técnicas de proteção e acondicionamento dos produtos para garantir que o produto chega nas condições ideais. A troca de informação entre fornecedores tem como grande missão gerar valor para todos os intervenientes.

## “Nada se perde, tudo se transforma”

É o mote da Feira do Desperdício, uma plataforma criada pelo Clube de Produtores Continente para ultrapassar este desafio na cadeia de produção. Lançada para facilitar parcerias entre produtores, indústria, retalho e investigação, a iniciativa dá uma nova vida aos excedentes gerados na produção dos alimentos.

## Logística de transporte

A logística de transporte faz parte do processo de abastecimento das lojas. A missão do Continente é reduzir potenciais degradações ou perdas de produtos alimentares, desde a origem. Para tal, é controlada a cadeia de frio ao longo de todo o processo (transporte, armazenamento e exposição) e garantido o cuidado no manuseamento dos produtos. Procuramos sempre as melhores rotas, para evitar distâncias desnecessárias.



# DICAS E RECEITAS

Para dizer adeus ao desperdício



# RECEITAS PARA APROVEITAR TUDO

PARA  
COMEÇAR

29 – 33



PARA  
PETISCAR

34 – 40



PRATOS  
PRINCIPAIS

41 – 47



PARA  
ADOÇAR

48 – 52





PARA  
COMEÇAR



# CALDO DE LEGUMES

## PREPARAÇÃO

1. Lave bem os legumes e as cascas.
2. Coloque as sobras dos legumes e cascas numa panela.
3. Cubra os legumes com água e deixe em lume brando até ferver. Assim que ferver, baixe o lume para o mínimo e deixe ferver durante 45 minutos.
4. De seguida, coe o caldo e use nas próximas receitas ou congele para mais tarde.

## INGREDIENTES

Saco com restos de legumes ou cascas

Ervas e Especiarias

Água

Cebola picada





# SOPA DE FEIJÃO

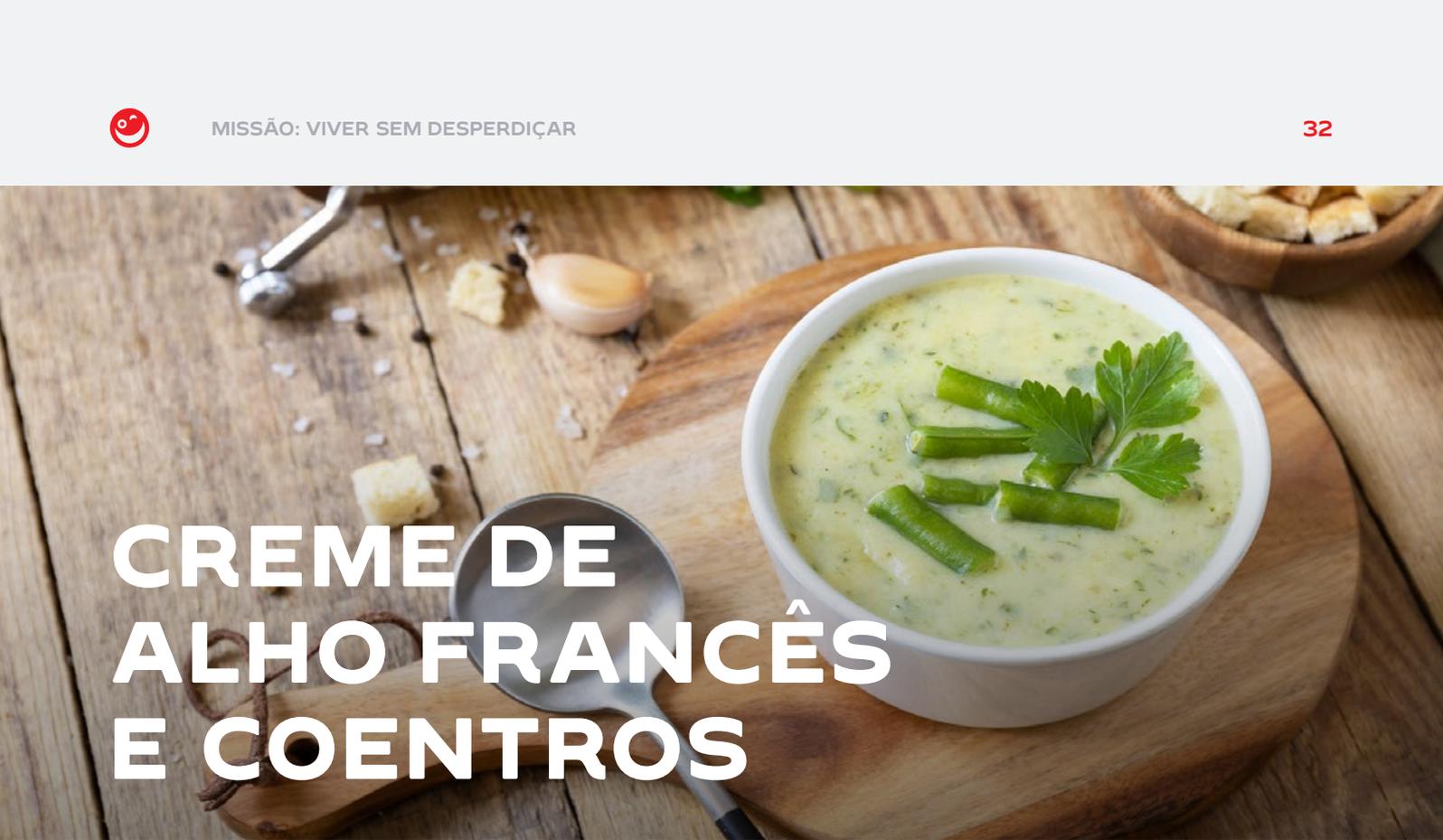
## PREPARAÇÃO

1. Lave bem os legumes, corte em pedaços grandes e colocar numa panela.
2. Junte metade do feijão, previamente escorrido e cubra com água.
3. Corte a couve-lombarda em juliana.
4. Quando os legumes estiverem cozidos, retire do lume e triture com a varinha mágica.
5. Adicione o restante feijão cozido e a couve-lombarda.
6. Leve novamente ao lume até a couve ficar cozida e tempere com sal e azeite.

## INGREDIENTES

Sobras de feijão cozido	
Batatas	3
Cenouras	2
Curgete com casca	1
Couve-lombarda	1/4
Cebola	1
Dentes de alho	2
Azeite	1 c. sopa
Sal	1/2 c. sobremesa





# CREME DE ALHO FRANCÊS E COENTROS

## PREPARAÇÃO

1. Lave bem os vários hortícolas e a batata (com casca). Corte em pedaços pequenos o alho francês, a cenoura, as curgetes e a batata, mantendo a casca dos legumes e da batata.
2. Ao lume, coloque uma panela com água, os hortícolas e a batata. Junte 3 dentes de alho e a cebola cortada em pedaços.
3. Deixe cozer e quando os hortícolas estiverem prontos, triture-os com a varinha mágica até obter um creme homogéneo e cremoso.
4. Tempere com sal e azeite e adicione os coentros picados. Deixe cozinhar mais um pouco e depois sirva quente.

## INGREDIENTES

Alho Francês	1 a 2
Curgetes com casca	2 a 3
Cebola pequena	1
Batata média c/ casca	1
Cenoura c/ casca	1
Dentes alho	3
Molho coentros frescos	3
Azeite	1 colher sopa
Sal	1 colher café





## DICA

### Água aromatizada

As águas aromatizadas são uma forma mais nutritiva de se hidratar. Basta colocar água num jarro e juntar fruta ou cascas de fruta e algumas ervas aromáticas que tenha em casa, e ou especiarias como a canela.



## DICA

### Cubos de ervas aromáticas

Se tem ervas aromáticas murchas, pique-as e junte com azeite num molde de gelo. Depois de congelado, basta retirar um cubo para fazer um refogado.





# TORTILHA DE BATATA E CEBOLA

## PREPARAÇÃO

1. Corte cebola e sobras de batatas.
2. Numa frigideira, regue com azeite e cozinhe a cebola até alourar. Junte as batatas de seguida.
3. Quando as batatas estiverem douradas e conseguir parti-las facilmente, junte os ovos previamente mexidos.
4. Cozinhe a parte de baixo da tortilha e quando vir que está pronta, deixar cozinhar do outro lado.

## INGREDIENTES

Ovos grandes	4
Restos de Batata	500 g
Cebola	20 ml
Azeite	1 c. sobremesa





# SONHOS DE BACALHAU

## PREPARAÇÃO

1. Envolve a farinha nas sobras do bacalhau.
2. Adicione os ovos batidos e envolva até a mistura ficar homogénea. Junte salsa picada e tempere com sal e pimenta.
3. Frite colheradas desta massa em óleo bem quente.
4. Escorra os sonhos e sirva polvilhados com salsa.

## INGREDIENTES

Farinha T55 c/ fermento	125g
Sobras de bacalhau	200g
Ovos grandes	3 a 4
Salsa	q.b.
Sal	q.b.
Pimenta	q.b.
Óleo	q.b.





# MIGAS DE PÃO COM COENTROS

## PREPARAÇÃO

1. Parta o pão em pedaços e regue com a água temperada com sal. Mexa bem para que o pão fique embebido.
2. Numa frigideira frite os alhos picados em azeite e junte o pão escorrido e os coentros picados. Mexa e envolva bem o azeite e os alhos.
3. À parte, bata os ovos com sal e pimenta
4. Retire o pão do lume e misture os ovos batendo bem tudo. Leve ao lume novamente até as migas estarem bem secas e comece a descolar do fundo da frigideira.
5. Com uma espátula dê forma às migas. Sirva quente a acompanhar carne ou peixe.

## INGREDIENTES

Bolas de mistura com 2 ou 3 dias	4
Água temperada com sal	400ml
Ovos	6
Dentes de alho	400 ml
Molho coentros	1
Azeite	3 c. sopa
Sal	1 c. café
Pimenta	q.b





# BOLINHO DE ARROZ E BATATA

## PREPARAÇÃO

1. Num processador de alimentos, adicione o arroz, a cebola cortada, o alho e o sal, e triture até ficar tudo homogéneo.
2. Transfira para um recipiente adequado e acrescente a batata, o queijo, o amido de milho. Misture bem até formar uma massa.
3. Pegue em porções pequenas da massa e amasse bem. Molde em bolinhas uniformes. Repita o processo até tudo ficar bem misturado.
4. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C até dourar bem ou frite na airfryer a 180°C durante 15 minutos.

## INGREDIENTES

Sobras de arroz e de batata	1 chávena de chá
Amido de milho	1 colher sobremesa
Queijo ralado	1 chávena de chá
Batata cozida e amassada	1 chávena de chá
Cebola	1
Dente alho	1





# CHIPS DE COUVE

## PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 150°C.
2. Remova o caule e corte as folhas em pedaços, lavar e seque-as cuidadosamente.
3. Regue as folhas de couve com azeite, alho em pó, uma pitada de flor de sal e misture.
4. Espalhe o preparado num tabuleiro forrado com papel vegetal, sem que as folhas se sobreponham.
5. Leve ao forno durante 20 minutos ou até que as bordas comecem a dourar, mas sem deixar queimar.

## INGREDIENTES

Folhas de couve	
Alho em pó	q.b.
Azeite	1 c. sopa
Sal marinho	1 c. café





# MAIONESE VEGAN DE TALOS DE BRÓCOLOS

## PREPARAÇÃO

1. Lave bem os talos dos brócolos. Corte em cubos pequenos e cozinhe numa panela com água e sal.
2. Quando estiverem cozidos e moles, retirar da água e colocar num processador de alimentos com os coentros, o abacate cortado aos pedaços, o azeite, o sal, a pimenta e o vinagre.
3. Triture tudo com o processador de alimentos até os ingredientes ficarem bem misturados.
4. Conserve no frigorífico e aguarde 2 horas até servir.

## INGREDIENTES

Talo Brócolos	2
Abacate médio maduro	1
Sumo limão	1
Vinague cidra	q.b.
Coentros	q.b.
Pimenta	q.b.
Azeite	1 c. sopa
Sal	1 c. sobremesa





# PRATOS PRINCIPAIS



# PERU EM MASSA FILO

## PREPARAÇÃO

1. Numa frigideira, coloque o azeite, as cebolas, o alho-francês laminado e os alhos picados e cozinhe até ficar tenro e dourado.
2. Adicione o peru desfiado, tempere com sal e pimenta e envolva.
3. Pincele um dos lados de cada folha de massa filo com a manteiga e sobrepô-las.
4. Coloque as folhas numa forma redonda forrada com papel vegetal, deixando as pontas caídas para fora.
5. Verta a mistura de peru para a forma e polvilhar com cebolinho e as avelãs picadas.
6. Feche a massa pelas pontas, tapando totalmente o recheio, pincele com o ovo batido e levar ao forno pré-aquecido a 190°C até a massa ficar dourada.

## INGREDIENTES

Sobras de peru	400g
Folhas de massa filo	4
Alho Francês	1
Cebolas	2
Dentes alho	3
Ovo	1
Avelãs	50g
Manteiga	75g
Azeite	2 c. sopa
Cebolinho	q.b.
Pimenta-preta	q.b.
Sal	1 c. café





# HAMBÚRGUER DE GRÃO-DE-BICO

## PREPARAÇÃO

1. Pique a cebola e o alho finamente. Refogue o alho e a cebola com um fio de azeite e junte uma pitada de sal.
2. Amasse o grão-de-bico cozido com um garfo ou triture num processador de alimentos.
3. Junte a cebola, o alho, o azeite, o sal, farinha de aveia e de linhaça, os coentros e a pimenta preta.
4. Misture tudo bem e com as mãos até obter uma massa homogênea e moldável. Coloque a massa no frigorífico 1 hora antes de moldar os hambúrgueres para melhorar a consistência.
5. Molde os hambúrgueres e sele na frigideira com um fio de azeite por 2 minutos de cada lado.
6. Sirva com legumes salteados ou salada. Pode congelar a massa até 2 meses.

## INGREDIENTES

Restos Grão-de-bico	1 chávena
Amido de milho	1 colher sobremesa
Farinha de aveia	3 colher de sopa
Farinha de linhaça	1 copo de sopa
Cebola pequena	1
Molho coentros	1
Azeite	1 c. sopa
Sal	1 c. café
Pimenta	q.b.





# EMPADA FAMILIAR

## PREPARAÇÃO

1. Faça um refogado com cebola, alho, azeite e, caso queira, pimentos em tiras finas.
2. Desfie a carne/peixe e corta os legumes em pequenos pedaços e outros ingredientes (grão-de-bico, feijão, lentilhas, azeitonas...) e junte ao refogado.
3. Deixe cozinhar por cerca de 5 minutos e aqueça o forno a 190°C.
4. Forre uma forma com uma das placas de massa quebrada e pique com um garfo. Coloque o recheio no centro da placa de massa quebrada, deixe uma margem a toda a volta.
5. Coloque a outra placa por cima e revire a massa da base por cima da do topo e calque com os dedos ou um garfo, de forma que fique bem fechada.
6. Leve ao forno até ficar dourada e sirva com salada.

## INGREDIENTES

**Sobras de carne ou peixe** (peru, frango, pato, salmão, atum)

**Sobras de legumes ou leguminosas cozidas** (espinafres, feijão verde, alho francês, curgete, cenoura, lentilhas, grão, etc)

**Massa Quebrada** 2 placas

**Cebola** 1/2

**Dentes de alho** 2

**Pimentos** opcional

**Azeite** 1 colher sopa





# SALMÃO À BRÁS

## PREPARAÇÃO

1. Desfie as postas de salmão que sobraram e reservar. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Depois de lavar e descascar as batatas, rale com um ralador. Coloque em água gelada uns minutos. Escorra bem e seque com papel absorvente ou com um pano de cozinha limpo.
3. Num tabuleiro forrado, deite um fio de azeite, espalhe as batatas raladas e volte a colocar azeite.
4. Corte a cebola finamente e lamine os alhos. Numa frigideira antiaderente coloque o azeite, refogue a cebola e os alhos até ficarem dourados.
5. Adicione o salmão e misturar. Bata os ovos e condimente com pimenta e sal.
6. Junte à frigideira as batatas, mexa e junte os ovos. Mexa com uma colher de pau cuidadosamente até cozinharem os ovos.
7. Polvilhe com coentros ou salsa e azeitonas.

## INGREDIENTES

Sobras de salmão	
Batatas grandes	4
Cebola	1
Ovos	4
Dentes alho	4
Coentros/Salsa/Azeite	q.b.
Azeitonas pretas	.b.
Azeite	2 colher sopa
Sal	1 colher café





# FRANGO MARINADO

Receita chef Chakall

## PREPARAÇÃO

1. Coloque o frango no saco a vácuo juntamente com molho de soja, mel, raspa de laranja ou toranja e coentros.
2. Feche o saco e utilize o vácuo, ter cuidado para a bomba não entrar em contacto com o preparado.
3. Deixe o preparador marinar durante uma hora. Passados 60 minutos, abra o saco e coloque o preparado numa assadeira.
4. Acrescente cenouras baby e azeite e leve ao forno durante 45 minutos a 190°C.

## INGREDIENTES

Frango inteiro	1
Laranja/Toranja	1 raspa
Molho coentros	1
Molho Soja	70 ml
Mel	1 c. sopa
Azeite	2 c. sopa





## DICA

### Arroz frito com frango

Se tem restos de frango e sobras de arroz cozido, basta juntar tudo na frigideira, acrescentar ovo e legumes prontos a saltear. Mexa, tempere com molho de soja e deixe fritar. Pode ainda adaptar a receita e fazer um arroz de frango no forno.



## DICA

### Farinha sem desperdício

Sobrou-lhe pão duro? Num processador de alimentos coloque os pedaços de pão e deixe triturar até ficar em farinha. Guarde a farinha num frasco fechado.



**PARA  
ADOÇAR**



# LASCAS DE MAÇÃ CROCANTES

## PREPARAÇÃO

1. Lave bem as maçãs e deixe 20 minutos de molho com o vinagre e o bicarbonato de sódio.
2. Ligue o forno a 160°C.
3. Descasque as maçãs para que a casca fique o mais fina possível. Com um pano, retire o excesso de humidade.
4. Forre um tabuleiro grande com papel vegetal e coloque as cascas sobre ele. Polvilhe com um pouco de canela em pó.
5. Desligue o forno e deixe o tabuleiro lá dentro.
6. As cascas acabam de secar com o calor residual. Quando estiver frio, retire as cascas do tabuleiro e coloque num frasco.

## INGREDIENTES

Cascas de maçãs	6
Bicarbonato sódio	1 c.chá
Vinagre	1 c.sopa
Canela	





# DOCE DE MORANGO

## PREPARAÇÃO

1. Num tacho, coloque 250g de morangos bem lavados, 1 colher de sopa de água e 1 colher de sopa de sumo de limão.
2. Deixe cozer durante 5 minutos
3. Reduza a mistura a puré e leve novamente ao lume, deixando levantar fervura.
4. Baixe o lume e deixe cozinhar durante 40 minutos, mexendo de vez em quando.
5. Sirva com iogurte natural, panquecas, scones ou no pão.

## INGREDIENTES

Morangos	250g
Água	1 copo
Sumo de limão	





# BANANA BREAD COM CASCAS DE BANANA

## PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno nos 175°C.
2. Misture o sumo de limão com a bebida vegetal ou leite e deixe repousar enquanto mistura a farinha com o açúcar/mel, o fermento e a canela numa tigela grande, à parte.
3. Junte 2 ovos à mistura e bata tudo ou coloque num processador de alimentos.
4. Triture as bananas (com casca) com o resto da massa e acrescente o azeite, o fermento e a canela.
5. Coloque a massa numa forma retangular, untada com azeite.
6. Asse por 20 a 25 minutos e retire.
7. Deixe arrefecer antes de desenformar e sirva com toppings (mel, iogurte natural, manteiga de amendoim, nozes, etc).

## INGREDIENTES

Bananas maduras	2
Farinha de espelta ou de amêndoa	150 ml
Bebida vegetal de aveia sem açúcar adicionado ou leite magro	200 ml
Açúcar coco ou mel	1/3 chávena
Ovos médios	2
Fermento pó	1 colher chá
Sumo limão	1 colher sopa
Azeite	2 colher sopa
Canela	q.b.





## DICA

### Cascas de laranja cristalizadas

Basta ferver as cascas de laranja em calda de açúcar por uma hora. Poderá consumi-las assim, passar por açúcar ou chocolate derretido, ou usar para enfeitar cocktails e bolos.



## DICA

### Puré de pera ou maçã (pode usar outro fruto)

Os purés de fruta são um lanche ideal para os bebés, mas podem também servir de acompanhamento para pratos de carne mais requintados. Basta utilizar as peras e maçãs já moles e triturar com água, ajustando os temperos a gosto.



## Das compras à cozinha, escolhas inteligentes fazem a diferença

Sempre que descarta um produto está a desperdiçar recursos, tempo e dinheiro. Esteja mais atento aos descartes no seu dia a dia, faça o planeamento das refeições e aprenda novas formas de conservar e organizar os seus alimentos, dentro do frigorífico e da despensa.

Eliminar o desperdício alimentar é uma missão que começa com ligeiras mudanças. Pequenas ações podem mesmo mudar o mundo.

Estamos juntos, a favor da poupança, da carteira, do tempo e, sobretudo, do planeta. E a nossa Missão é ajudar!



**PEQUENAS AÇÕES PARA COMEÇAR A  
COMBATER O DESPERDÍCIO ALIMENTAR**



# PEQUENAS AÇÕES PARA COMEÇAR A COMBATER O DESPERDÍCIO ALIMENTAR



**Planeie as suas refeições**, faça uma lista e compre apenas o necessário.



Evite pôr de lado a **fruta só porque é feia**.



Compreenda o **significado das datas de validade**.



**Saiba organizar os seus alimentos**, na despensa e no frigorífico, de forma a garantir que utiliza primeiro os que têm uma validade mais curta.



Evite comer com os olhos e encher o prato com comida. **Mantenha o equilíbrio na sua alimentação e evite desperdícios**.



**Aproveite as sobras**, pois estas podem fazer nascer novas receitas. Se preferir, congele e terá refeições sempre à mão. Se tem a mais, partilhe com amigos, família ou vizinhos.



Siga **as nossas dicas e receitas** para uma cozinha com zero desperdício!



Alimentação saudável | **SNS24** [ver link](#)

Calendário de fruta e legumes da época | **DECO PROTESTE** [ver link](#)

Conheça o Clube de Produtores Continente | **FEED** [ver link](#)

Compostagem caseira: como fazer | **DECO PROTESTE** [ver link](#)

Como arrumar a despensa | **DECO PROTESTE** [ver link](#)

Recomendações sobre hidratação | **SNS24** [ver link](#)

Adesão ao padrão alimentar mediterrânico e pegada de carbono do consumo alimentar de colaboradores da Universidade do Porto | **UP** [ver link](#)

Continente assegura que 100% das suas embalagens serão reutilizáveis, recicláveis ou compostáveis | **Missão Continente** [ver link](#)

Desperdício alimentar em Portugal acima da média europeia | **Unidos Contra o Desperdício** [ver link](#)

Dieta Mediterrânica: uma aliada da sustentabilidade e da saúde | **Viver Saudável** [ver link](#)

Quatro organizações pedem a partidos prioridade ao desperdício alimentar | **Observador** [ver link](#)

