



# DÍALOGOS SOBRE O DESPERDÍCIO



# Cardápio sem desperdício

 Curadoria Equipe Gastromotiva  
Validação técnica Adriana Leal



## SEGUNDA-FEIRA

ENTRADA

### Suflê de casca de abobrinha

#### Ingredientes:

Cascas de 3 abobrinhas  
3 ovos inteiros  
1 xícara de chá de farinha de trigo  
1/2 xícara de chá de óleo  
1 cebola pequena, picadinha  
3 colheres de sopa de queijo ralado  
sal e orégano a gosto  
salsinha picada a gosto  
1 colher de sopa de fermento em pó



#### Modo de preparo:

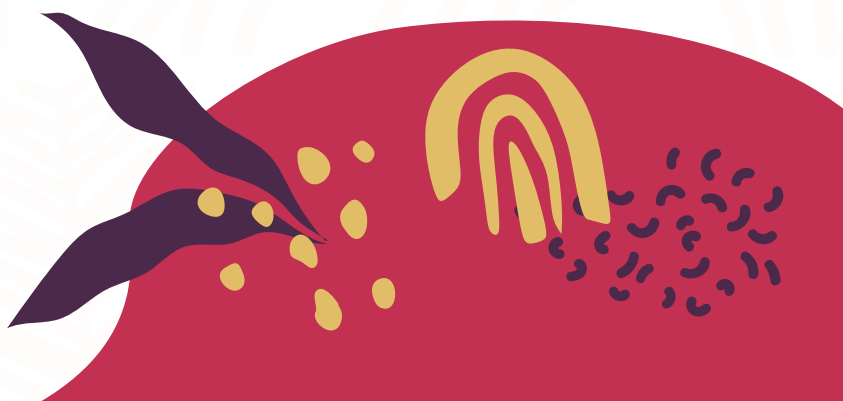
\* acenda o forno

1. Cortar as cascas de abobrinha em tirinhas.
2. Colocar em uma tigela e acrescentar os ovos, a farinha de trigo, o óleo e o sal.
3. Misture tudo, muito bem.
4. Acrescente orégano, o queijo ralado e o fermento em pó.
5. Misture delicadamente.
6. Leve ao forno quente em forma retangular 25cm untada e enfarinhada.
7. Forno em 180°, até dourar.

#### Rendimento:

8 porções (4 pessoas)

**Pode ficar na geladeira por 72 horas**



PRATO PRINCIPAL

# Abobrinha Gratinada + Arroz

## ABOBRINHA GRATINADA

### Ingredientes:

3 abobrinhas

3 dentes de alho

500ml de molho de tomate (dê preferência para os molhos de vidro ou caseiros)

Ervas aromáticas do quintal (tomilho, alecrim, manjeriço ou o que você tiver em casa)

Sobras de queijos

### Modo de preparo:

Acenda o forno

1. Corte as abobrinhas no sentido do comprimento em fatias de aproximadamente 1 dedo de espessura.
2. Aqueça a frigideira com um fio de óleo.
3. Dorar os dois lados da abobrinha.
4. Colocar as abobrinhas lado a lado em uma forma de 25cm (retangular ou redonda).
5. Colocar o molho de tomate, espalhando bem, mais uma camada de abobrinha e o restante do molho.
6. Ralar as sobras de queijos ou picar; colocar por cima.
7. Levar ao forno 180° por 20 minutos ou até gratinar.

### Rendimento:

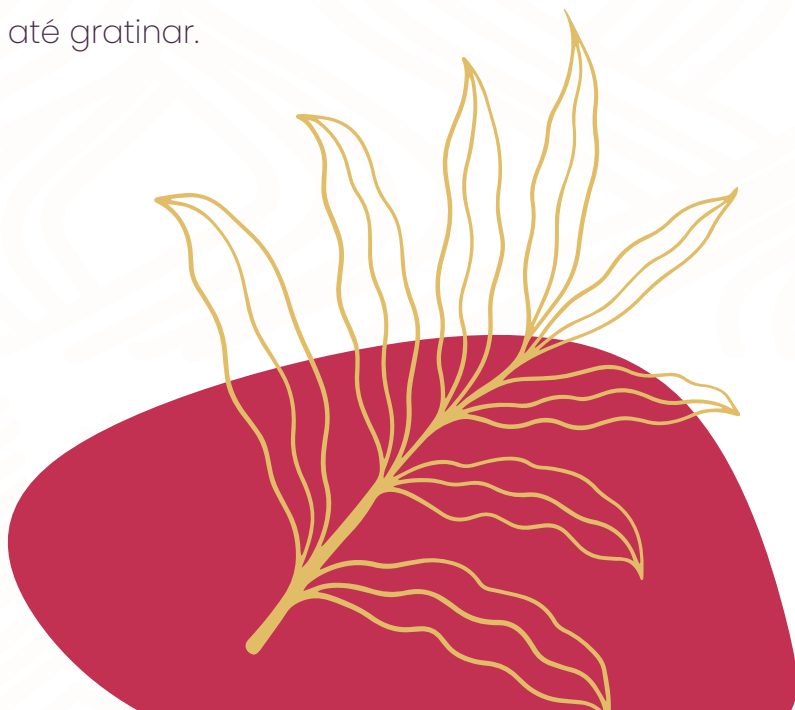
8 porções (4 pessoas)

**Pode ficar na geladeira por 72 horas**

### DICA: molho de tomate caseiro:

Pegue aqueles tomates bem maduros esquecidos na geladeira e coloque para assar com azeite, ervas e pitadas de sal grosso, deixe até desmanchar. Liquidifique após esfriar.

Pode congelar por 3 meses (congele em potes de vidro pequenos, para facilitar o descongelamento).





## ARROZ

### Ingredientes:

- Óleo para refogar
- 1/2 cabeça de alho picada
- 1 cebolas médias picada
- 1 kg de arroz
- 2 litros de água
- 1 colher de sopa rasa de sal

### Modo de preparo:

1. Aquecer o óleo numa panela funda, coloque o alho, dore. Logo após, adicione a cebola.
2. Refogar até a cebola ficar transparente.
3. Colocar o arroz e refogar, até sentir um aroma amendoado.
4. Adicionar o sal.
5. Acrescentar a água fria, tampar.
6. Cozinhar em fogo alto até atingir o ponto de fervura, depois pode diminuir o fogo.
7. Cozinhar até quase secar na panela, desligar o fogo e deixar tampada, assim o arroz termina de cozinhar.

### Rendimento:

10 porções de 100g (que podem ser cerca de 10 pessoas - variando de acordo com a composição do cardápio ou os hábitos alimentares das pessoas).

**Pode ser congelado por até 2 meses no freezer; ou 72h (3 dias) refrigerado (na geladeira).**





SOBREMESA

# Geleia de Tomate com pimenta

## Ingredientes:

300g ou 3 unidades de tomate bem maduro  
(pode ser de qualquer tipo)

½ xícara de açúcar (o melhor açúcar para geleia é o cristal ou demerara)

1 colher de sopa de pimenta calabresa (ou colher de sobremesa para ficar mais leve)

½ limão suco (qualquer limão)

½ colher de chá de ervas (pode ser um mix: orégano, manjeriço, alecrim, tomilho)

1 pitada de sal

## Modo de preparo:

1. Lavar os tomates e abrir a casca levemente com a ponta da faca (rasgar).
2. Colocar na panela os tomates, ervas, sal, pimenta.
3. Cozinhar por 5 minutos, em fogo baixo.
4. Liquidificar tudo.
5. Voltar tudo para a panela, já liquidificado.
6. Acrescentar o açúcar.
7. Retirar a espuma, caso ela apareça (assim a geleia ficará mais brilhante).
8. Cozinhar até ficar bem pegajosa, desligar o fogo.
9. Deixar esfriar e colocar no vidro.

## Rendimento:

150g (colocar em vidro bem fechado).

## 1 mês na geladeira



# TERÇA-FEIRA

ENTRADA

## Torrada + pasta de berinjela

### Ingredientes:

3 berinjelas

2 dentes de alho

Azeite extra virgem

Sal

pimenta do reino a gosto

### Modo de preparo:

1. Corte as berinjelas ao meio, cozinhe na água, com pouco de sal até ficar al dente.
2. Deixe escorrer “bem” em uma peneira grande (tipo escurridor de massa)
3. Bater no liquidificador com o alho acrescentando o azeite em fio (ponto de maionese).
4. Corrigir o sal, se necessário.
5. Acrescer uma pitada de pimenta do reino em pó (a gosto).
6. Guardar em pote de vidro, esterilizado e fechado na geladeira (reutilize seu vidro).

**A pasta de beringela pode ficar na geladeira por 7 dias.**

Dica: para torrada utilize o pão adormecido: corte em rodelas, passe manteiga ou azeite e leve ao forno até a consistência crocante. Outra opção é servir com pão árabe.



PRATO PRINCIPAL

# Berinjela empanada + arroz chaufa

## BERINJELA EMPANADA

### Ingredientes:

3 berinjela média

Aquele pão esquecido no armário

200g de farinha de trigo

1 ovo

Água ou leite (para empanar)

Temperos de sua preferência

Óleo para fritar por imersão (ou panela de fritura por circulação de ar)

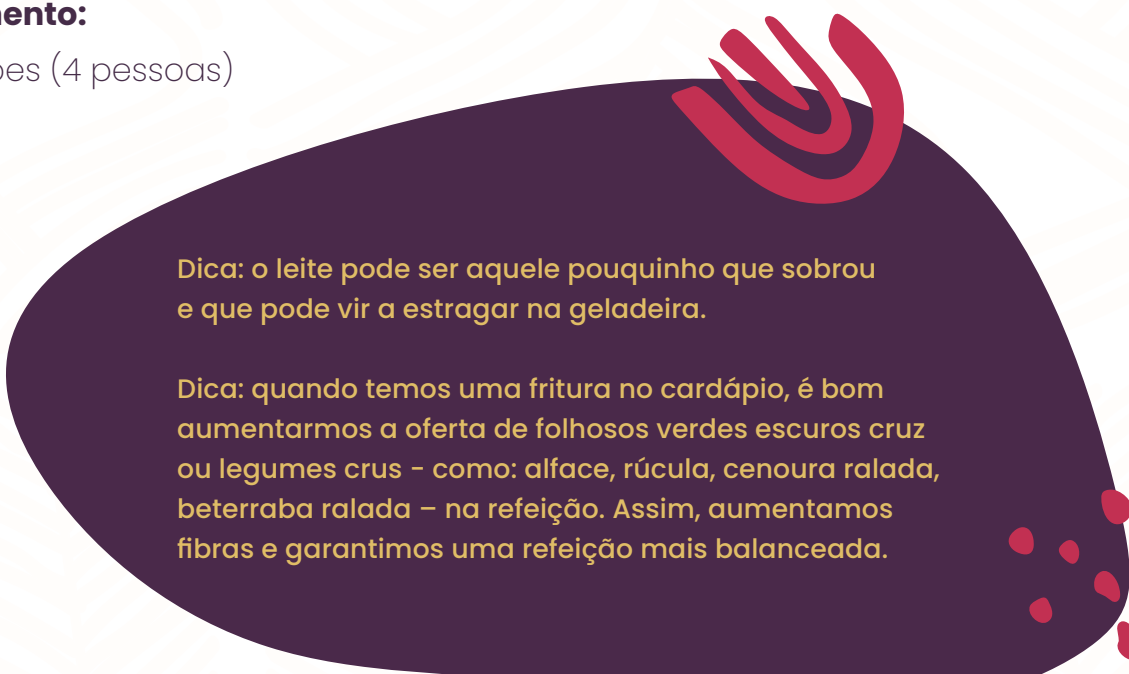


### Modo de preparo:

1. Corte e depois triture o pão no liquidificador até virar uma farinha (segredo da farinha de rosca).
2. Corte todas as berinjelas em rodellas, na espessura de um dedo.
3. Preparar 3 recipientes: mistura do ovo com água e temperos, a farinha de rosca caseira e por último a farinha de trigo.
4. Empanar a berinjela (todas) nessa sequência, farinha de trigo + ovo e água + farinha de rosca.
5. Fritar por imersão até ficarem douradas.

### Rendimento:

12 porções (4 pessoas)



Dica: o leite pode ser aquele pouquinho que sobrou e que pode vir a estragar na geladeira.

Dica: quando temos uma fritura no cardápio, é bom aumentarmos a oferta de folhosos verdes escuros crus ou legumes crus – como: alface, rúcula, cenoura ralada, beterraba ralada – na refeição. Assim, aumentamos fibras e garantimos uma refeição mais balanceada.



## ARROZ CHAUFA

### Ingredientes:

Arroz (usar sobra)

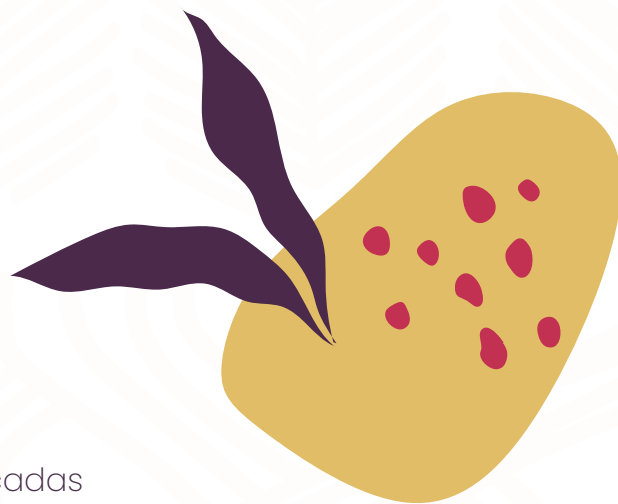
2 dentes de alho picado

1 cenoura grande ralada (ralo grosso)

1 cebola grande (branca ou roxa) picada

3 ovos

Cebolinha/salsinha do quintal (da horta caseira) picadas



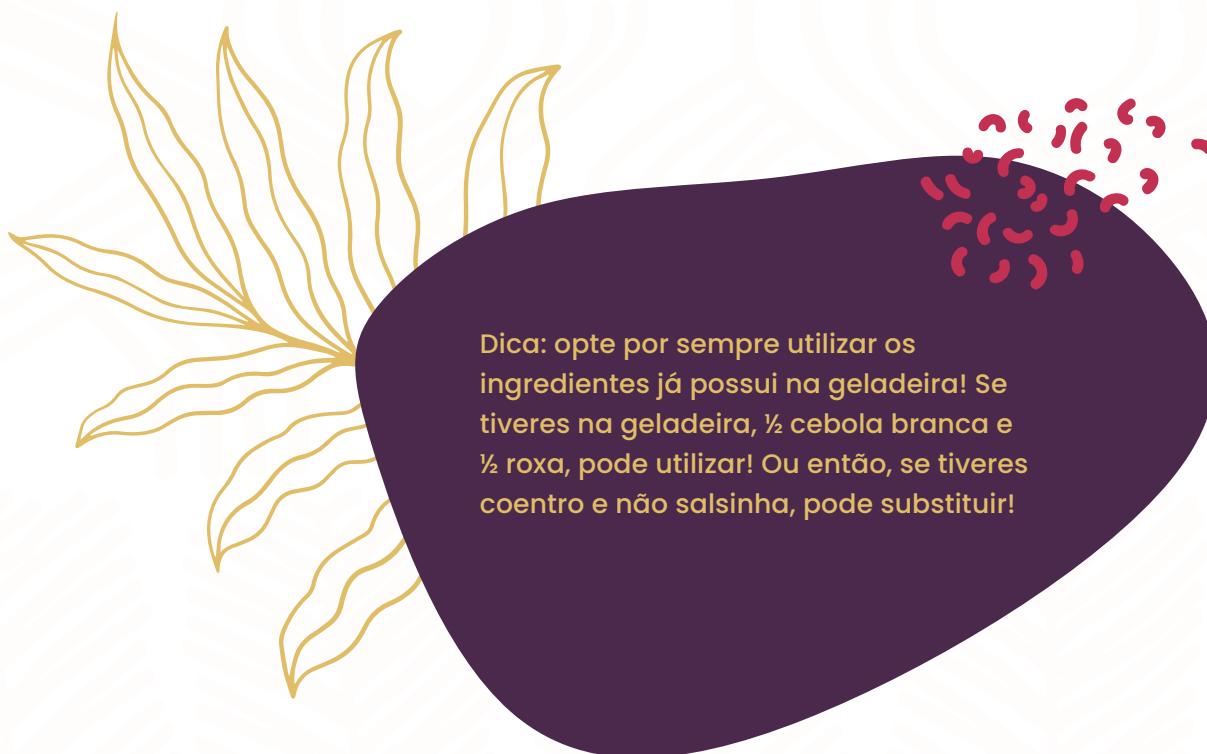
### Modo de preparo:

1. Quebre os ovos em um recipiente, bata até misturar bem.
2. Adicione uma pitada de sal e faça uma omelete, retire da panela e reserve.
3. Aquecer o óleo, dourar o alho, cebola e cenoura.
4. Colocar o arroz.
5. Acrescentar 1 xícara de água e assim que secar desligue o fogo.
6. Corte em cubos o omelete e acrescente no arroz.
7. Adicionar salsinha e cebolinha para finalizar o arroz.

### Rendimento:

A depender da quantidade de arroz utilizada.

Lembre-se: 100g de arroz (aproximadamente 4 colheres de sopa) atende a uma pessoa!



Dica: opte por sempre utilizar os ingredientes já possui na geladeira! Se tiveres na geladeira,  $\frac{1}{2}$  cebola branca e  $\frac{1}{2}$  roxa, pode utilizar! Ou então, se tiveres coentro e não salsinha, pode substituir!

SOBREMESA

# Compota de banana

## Ingredientes:

5 bananas nanicas (ou qualquer outra) sem cascas, cortadas em rodelas  
(reservar as cascas em um pote com tampa, na geladeira)

1 e 1/2 xícaras de açúcar

1 e 1/2 xícaras de água

Suco de 1/2 limão

Canela em pau, cravo e casca de limão a gosto

## Modo de preparo:

1. Caramelizar o açúcar, em panela média.
2. Colocar a água e esperar até dissolver o caramelo, formando uma calda rala.
3. Acrescentar o suco de limão, cravo, canela, casca de limão e as bananas.
4. Cozinhar até a banana ficar macia, mantendo o formato.
5. Colocar em vidros esterilizados.
6. Manter na geladeira.

## Rendimento:

500g

## Duração de um mês na geladeira



Dica: Aproveite a sobra do limão que você usou para fazer uma água aromatizada, temperar uma carne ou até mesmo no seu suco verde da manhã!

# QUARTA-FEIRA

ENTRADA

## Carne louca



### Ingredientes:

Casca de banana (ficou na geladeira)

100ml molho de soja (Shoyu) ou molho inglês (10 colheres de sopa)

Temperos a gosto (páprica, orégano, pimenta do reino e cominho vão muito bem nesse prato, veja o que tenha em casa)

1 cebola grande picada em cubos

4 dentes de alho picado

2 limões sumo (ou suco do limão)

• Se tiveres sobra de pimentões, azeitonas, pode acrescentar

### Modo de preparo:

1. Colocar as cascas de banana para cozinhar com água cobrindo.
2. Adicionar o suco de limão depois que iniciar a fervura.
3. Deixe por 15 minutos e desligue.
4. Retire as cascas e desfie ou corte em tiras bem finas.
5. Aquecer um frigideira.
6. Refogar alho, cebola, e as cascas de banana (caso tenha pimentões e/ou azeitonas refogue).
7. Adicione o molho de soja ou inglês, os temperos.
8. Experimente ... corrija o sal, caso necessário.

### Rendimento:

6 porções (serve 3 pessoas ou 4 dependendo do acompanhamento)





PRATO PRINCIPAL

# Arroz + Feijao + Farofa de banana + ovo

## ARROZ – MESMA RECEITA DE SEGUNDA FEIRA

### FEIJÃO

#### Ingredientes:

1 kg de feijão carioca ou qualquer outro que tenha em casa (preto, marrom)

Deixar remolhado por 12hs (popularmente chamado “de molho”)

3 folhas de louro

5 dentes de alho

2 litro de água fria

Óleo para refogar

#### Modo de preparo:

1. Após deixar o feijão “de molho” de um dia para o outro (importante para eliminar o fitato), refogue o alho, adicione o louro e, por fim, o feijão.
3. Colocar a água na panela de pressão, tampar.
4. Cozinhar até ferver e iniciar o “barulho de fervura”, marque 20 minutos (isso vai depender da qualidade e tipo do feijão, alguns podem chegar até 35 min).
5. Após o tempo, desligar o fogo e deixar a panela tampada por mais uns 15 minutos
6. Testar a válvula (levantando) para ver se saiu todo o vapor (caso não tenha saído, faça sair).
7. Abra a panela.
8. Coloque em potes e leve para o freezer.
9. Caso queira preparar uma parte: refogue em uma outra panela uma cebola, alho e manjerona (opcional).
10. Acrescente um pouco do feijão, mais uma xícara de água e deixe ferver até ficar um caldo bem grosso.

#### Rendimento:

10 porções

#### ATENÇÃO!

essa é uma receita para você manter o feijão congelado por até 1 mês e, por isso, não leva sal. Não esqueça de adicioná-lo na hora de servir!



# FAROFA DE BANANA

## Ingredientes:

1 kg de farinha de milho flocada

100 gramas de gengibre

5 bananas (cortar em cubos pequenos ou em rodela)

Óleo para refogar – 1 colher de sopa

Azeite de oliva extra virgem

Manteiga com sal – 1 colher de sopa

Açafrão da terra à gosto

Sal

## Modo de preparo:

1. Colocar o óleo e a manteiga, aquecer (cuidado para não queimar).
2. Refogar o gengibre, adicione a farinha, açafrão.
3. Deixar a farinha bem crocante (se precisares de mais gordura, use o azeite).
4. Refogar a banana, a parte, até ficar um pouco caramelizada.
5. Adicionar a banana na farofa pronta, acerte o sal.

## Rendimento:

15 porções

## Sugestão para acompanhamento:

Ovo – o preparo fica a seu critério, frito, cozido, mollet.

## DICA DE OURO:

refogue até que a farinha esteja bem crocante. Assim, você terá a melhor farofa do mundo!



SOBREMESA

## Cocada de casca de melancia

### Ingredientes:

- 2 1/2 xícaras (chá) de casca de melancia
- 3 xícaras (chá) de água
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 3 colheres (sopa) de coco ralado

### Modo de preparo:

1. Lave bem a casca da melancia com uma escovinha.
2. Rale a casca em ralo fino.
3. Leve ao fogo a casca ralada com a água e o açúcar.
4. Deixe cozinhar até a casca ficar macia e formar uma calda em ponto de fio médio.
5. Desligue o fogo e acrescente o coco ralado.
6. Sirva frio

### Rendimento:

500g





# QUINTA-FEIRA

ENTRADA

## Ceviche de melancia (vegano)

### Ingredientes:

4 fatias médias de melancia com cerca de 180g cada

1 cebola roxa em tiras finas

Suco de 3 limões Tahiti ou cravo ou siciliano

1 punhado de coentro picada

Sal a gosto

200ml de infusão de chá de capim limão

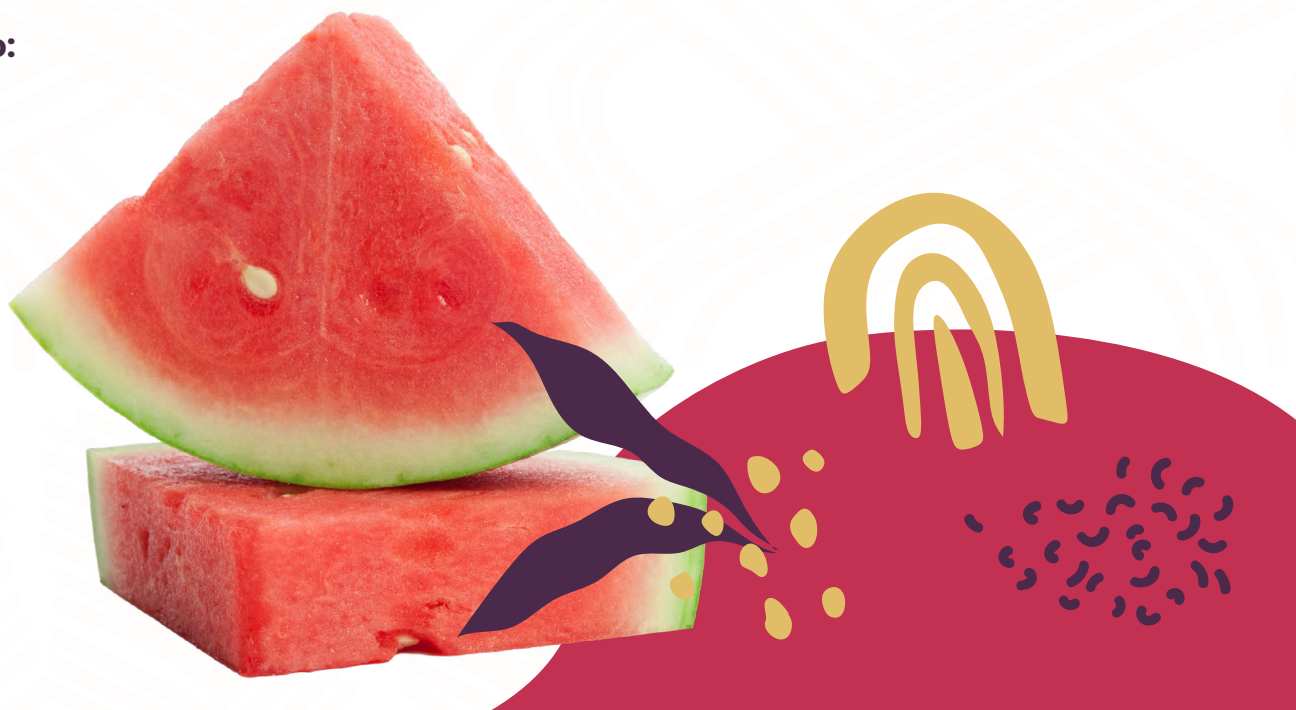
Pedras de gelo

### Modo de preparo:

1. Corte a fruta em cubos médios (tipo dado). Utilize as sementes.
2. Prepare o chá e deixe esfriar.
3. Corte as cebolas ao meio e depois em tiras bem finas.
4. Bata no liquidificador metade do suco de limão, a infusão, um pouco da cebola, um pouco de folhas de coentro e sal a gosto.
5. Coar a preparação batida.
6. Misturar com a melancia e a cebola e folhas de coentro com o suco coado.
7. Colocar em uma travessa de vidro transparente.
8. colocar algumas pedras de gelo (6 unidades).

### Rendimento:

6 porções



PRATO PRINCIPAL

# Lentilha com sobra da farofa de banana e sementes

## LENTILHA

### Ingredientes:


- 1 kg de lentilha (remolhado 12hs)
- 5 dentes de alho
- 1 cebola grande
- 1,5 litros de água

### Modo de preparo:

1. Deixar a lentilha de molho de um dia para o outro.
2. Refogue o alho, adicione o louro, feijão
3. Colocar a água na panela de pressão, tampar.
4. Cozinhar até ferver e iniciar o "barulho de fervura" , marque 10 a 12 minutos.
5. Após o tempo, desligar o fogo e deixar a panela tampada por mais uns 4 minutos.
6. Testar a válvula (levantando) para ver se saiu todo o vapor (caso não tenha saído, faça sair).
7. Abra a panela.
8. Coloque em potes e leve para o freezer.
9. Caso queira preparar uma parte: refogue em uma outra panela uma cebola, alho.

### Rendimento:

12 porções



**DICA:** Você pode retirar a lentilha um pouco antes caso queira utilizar apenas o grão para salada. Porém, caso queira fazer um creme, cozinhe por mais 12min e depois liquidifique.



### ATENÇÃO!:

essa é uma receita para você manter a lentilha congelada por até 1 mês e, por isso, não leva sal. Não esqueça de adicioná-lo na hora de servir!

## FAROFA DE BANANA E SEMENTES

### Ingredientes:

Sobra da farofa de banana

Semente de abóbora

Semente de girassol

Semente de melancia

### Modo de preparo:

1. Aquecer o óleo e refogue as sementes até ficarem crocantes, reserve.
2. Aquecer o óleo e adicione a farofa para regenerar até ficar crocante, desligue.
3. Adicione as sementes.

### Rendimento:

Varia de acordo com a sobra que está usando. Se for do seu interesse, pode fazer uma porção de receita apenas de farofa e agregar junto da farofa já pronta.

SOBREMESA

## Doce de chuchu

### Ingredientes:

1kg de chuchu ralado com a casca (ralo grosso)

300 g de açúcar (2 xícaras)

1 limão (só as raspas)

6 cravos

canela em pau (1 pedaço)

100 g de coco ralado (1 pacote)



**Modo de preparo:**

1. Levar ao fogo todos os ingredientes, menos o coco.
2. Deixar cozinhar bem, mexendo as vezes para não grudar no fundo.
3. Desligar o fogo quando o doce estiver soltando do fundo da panela.
4. Deixar esfriar um pouco, mistura o coco ralado.

**Rendimento:**

700g (colocar em 3 vidros de 250g)

**Duração de até 1 mês na geladeira, mas não esqueça de fechar bem os vidros!**

## SEXTA-FEIRA

ENTRADA

### Palitos de cenoura e salsão

**Ingredientes:**

2 cenouras (sem cascas)  
2 talos de salsão (somente o talo)  
sal grosso

**Modo de preparo:**

1. Lavar os legumes, deixar submerso em água clorada por 15 minutos.
2. Descar as cenouras, reserve as cascas.
3. Cortar as cenouras em palitos (retângulos de 10cm, espessura de 1cm).
4. Corte o talo do salsão em palitos (retângulos de 10cm, espessura de 1cm).  
Reserve as folhas.
5. Colocar o sal grosso em um copo de vidro (tipo whisky).
6. Arrumar os legumes no copo, usando o sal grosso como apoio.

Servir gelado

**Rendimento:**

4 pessoas



# Macarrão primavera com Almôndega de Lentilha

## MACARRÃO PRIMAVERA

### Ingredientes:


500 gramas de macarrão (pode penne, spaghetti, parafuso ou até misturar)  
Cenoura com casca (ou a casca picadinha) em cubos pequenos  
Brócolis cortes pequenos  
Cebola roxa (ou branca) cubos pequenos  
Chuchu (com casca) cubos pequenos  
Azeite de oliva extra virgem  
100gramas de Amendoim torrado sem sal

### Modo de preparo:

1. Cozinhar o macarrão e reservar.
2. Aqueça um pouco o azeite.
3. Refogue alho, cebola, cenoura, chuchu, brócolis (se tiveres mais legumes em casa "sobrando" pode usar).
4. Refogar até ficar al dente.
5. Adicionar o amendoim torrado.
6. Adicionar a massa aos poucos até incorporar bem todos os ingredientes.

### Rendimento:

10 porções (5 pessoas)



Dica: lembre-se de verificar na embalagem do macarrão o tempo de cocção de cada um deles.

# ALMÔNDEGA DE LENTILHA

## Ingredientes:

Lentilha (sobra ou a congelada)

Cebola picada

Alho picado

Chia (se tiveres)

Aveia para dar liga (farinha de aveia)

2 ovos

Legumes e verduras que sobraram na geladeira da semana ( vale de tudo ) bem picado

Sal e temperos a gosto

Óleo para fritar por imersão (ou panela de fritura por circulação de ar)

## Modo de preparo:

1. Processar a lentilha junto com os legumes da geladeira (abobrinha, cenoura, couve-flor, brócolis já cozidos).
2. Retire a preparação do processador, coloque em uma tigela funda.
3. Acrescentar os ovos, chia e aveia até dar ponto de enrolar.
4. Moldar em bolas circulares do tamanho de almondegas.
5. Frite por imersão.

## Rendimento:

De acordo com a sobra do dia anterior



# Bolo de cenoura com casca

## Ingredientes:

2 xícaras (chá) de açúcar  
2 cenouras médias com casca  
4 ovos  
2 xícaras (chá) de farinha de trigo  
1/2 xícara (chá) de amido de milho  
1 colher (sopa) de fermento em pó  
1 xícara (chá) de óleo  
Margarina para untar a forma

## Modo de preparo:

Aqueça o forno 180°

1. Bater no liquidificador os ovos, as cenouras e o óleo e reservar.
2. Misturar farinha, o açúcar, a maisena e o fermento em pó.
3. Despejar o conteúdo do liquidificador no recipiente da farinha.
4. Misturar bem e com calma.
5. Preparar a formar retangular de 25 cm com margarina e enfarinhada.
6. Assar no forno preaquecido a 180° C por cerca de 35 a 40 minutos.





[www.gastromotiva.org](http://www.gastromotiva.org)  [gastromotiva](https://www.instagram.com/gastromotiva)