

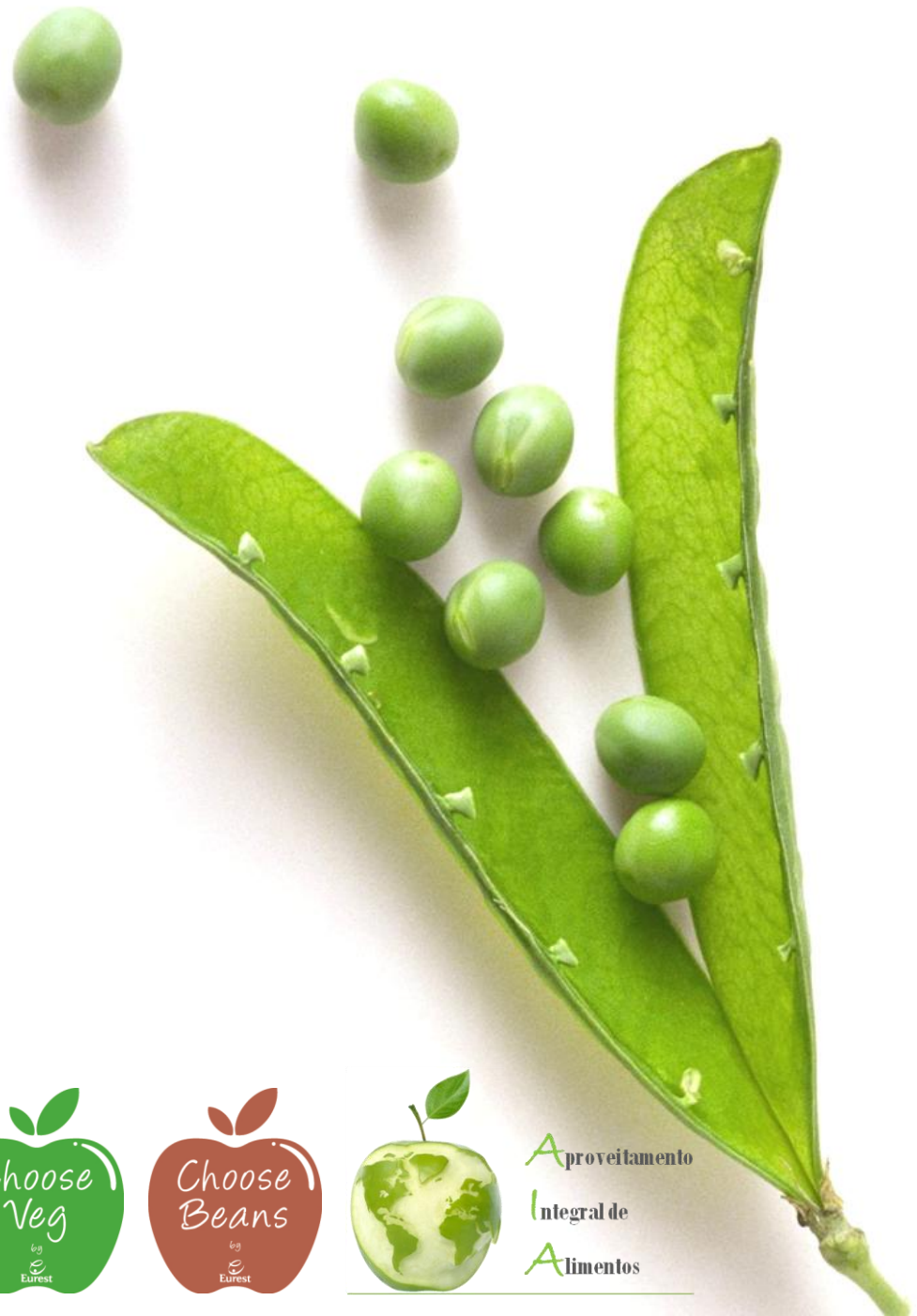
# *E-book receitas*

## *Saudáveis Sustentáveis*

*Dia Mundial da Alimentação*



*A*proveitamento  
*I*ntegral de  
*A*limentos



# Por uma alimentação saudável, responsável e sustentável

Este ano comemoramos o DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO através da publicação de um e-book que assinala a preocupação da Eurest para a promoção de uma alimentação saudável, responsável e sustentável.

A publicação deste e-book é um marco para a Eurest, na medida em que assinala a implementação e consolidação de 3 grandes projetos idealizados pela Eurest:

*Choose Beans*

*Choose Veg*

*Aproveitamento Integral de Alimentos*

Uma alimentação saudável é fundamental para garantir o equilíbrio físico, emocional e social. Mas a alimentação é também responsável por grandes impactos na economia mundial e no meio ambiente. Enquanto fornecedor de cerca de 28 milhões de refeições por ano, a Eurest sabe que tem um papel ativo na educação alimentar e acredita que é possível conciliar os temas sociais e ambientais com as questões económicas.

O trabalho e inovação da Eurest, quer na promoção da saúde, mobilização dos consumidores e consciência ambiental no fornecimento de refeições foi distinguido através do reconhecimento em prémios tais como: NUTRITION AWARDS e GREEN PROJECTS AWARDS.

A Responsabilidade Social e Desenvolvimento Sustentável são áreas onde marcamos, queremos e devemos continuar a marcar a diferença



# Choose Beans

*A alimentação saudável caracteriza-se por ser completa, equilibrada e diversificada. Tendo por base o guia da Roda dos Alimentos, é preconizada a ingestão diária de alimentos de todos os grupos na proporção recomendada e variar o mais possível os alimentos dentro de cada grupo.*

*As **LEGUMINOSAS** são consideradas essenciais na alimentação humana por serem fontes importantes de nutrientes, como os hidratos de carbono, proteína vegetal, fibra, vitaminas do complexo B e minerais. Segundo as recomendações atuais, o consumo de leguminosas deve representar 4% do total de energia diária, 1 a 2 porções.*

*Contudo, e de acordo com a balança alimentar (2003-2008) verifica-se uma ingestão de leguminosas muito inferior à recomendada pela Roda dos Alimentos, cerca de 5 vezes menos. Justifica-se assim a necessidade premente da promoção deste grupo de alimentos, dada a forte evidência que o seu consumo tem na promoção da saúde e prevenção da doença. Para além dos benefícios para a saúde, estão associados às leguminosas benefícios em termos ambientais e económicos.*

*No século XXI assistimos a profundas alterações na produção, processamento e consumos alimentares, com a indústria alimentar dominada pela intensa procura por refeições baratas, de melhor qualidade e em abundância. Atualmente, o abastecimento e o consumo alimentar enfrentam exigências mais complexas. A alimentação tem de ser sustentável e acessível, além de saudável e socialmente justa.*

*Nos dias de hoje, já faz parte do pensamento dos consumidores fazer escolhas sustentáveis, nomeadamente no que respeita aos produtos alimentares. As leguminosas são uma das possíveis respostas a esta preocupação, visto possuírem pegadas hídricas (19L/g de proteína) e carbónicas bastante reduzidas (menos 65% de emissões carbónicas do que para a produção de trigo) face ao seu valor nutricional. O custo energético para a produção deste alimento é igualmente reduzido (cerca de metade do custo da produção de cereais).*

*Por estes motivos, a Eurest implementou o projeto **CHOOSE BEANS**.  
Delicie-se com as fichas técnicas implementadas nas nossas unidades de restauração.*



# Choose Beans

Lentilhas	2 Chávenas de chá
Pão ralado	1 Chávena de chá
Gérmen de trigo	1/2 Chávena de chá
Cebola ralada	1/2 Chávena de chá
Farinha de trigo	Q.b.
Óleo	Q.b.
Sal	Q.b.

## Croquetes de lentilhas | 5 DOSES

Misturar as lentilhas amassadas com o pão, o gérmen de trigo, a cebola e o sal. Envolver bem até obter uma massa homogénea.

Moldar os croquetes e passar na farinha.

Fritar.

Kcal

Proteínas (g)

Hidratos de Carbono (g)

Gordura (g)

### Valor Nutricional por Dose

Alergénios

245

10

27

11

Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais

# Choose Beans

## Húmus de tremoço | 10 DOSES

Azeite	6 Colheres de sopa
Cebola	2 Unidades
Alho	2 Dentes
Limão	1/2 Limão
Tremoço	400 g
Sal	2 Colheres de chá
Pimenta	1 Colher de chá
Salsa	4 Colheres de chá
Pão	5 Unidades

Aquecer o azeite e adicionar a cebola picada e o alho picado, e deixar cozinhar até as cebolas estarem translúcidas e moles.

Juntar o tremoço e o sumo de limão e triturar tudo num liquidificador.

Temperar com sal e pimenta. Polvilhar com a salsa.

Cortar o pão ao meio e torrar. Servir o húmus sobre pão torrado.

Kcal

147

Proteínas (g)

22

Hidratos de Carbono (g)

8

Gordura (g)

7

### Valor Nutricional por Dose

Alergénios

Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais;  
Tremoço e produtos à base de tremoço



Aproveitamento  
Integral de  
Alimentos

# Choose Beans

## Creme de favas e ervilhas com bacon | 8 DOSES

<i>Favas congeladas</i>	<i>200g</i>
<i>Ervilhas congeladas</i>	<i>200g</i>
<i>Cenouras</i>	<i>1 Unidade</i>
<i>Cebola</i>	<i>1 Unidade</i>
<i>Batata</i>	<i>2 Unidades</i>
<i>Azeite</i>	<i>4 Colheres de sopa</i>
<i>Bacon</i>	<i>3 Fatias</i>
<i>Sal</i>	<i>Q.b.</i>

Descascar as cenouras, batatas e cebola e levar a cozer com as favas e ervilha em água com uma pitada de sal.

Depois de tudo cozido triture com a varinha mágica.

Fritar as tiras de bacon na própria gordura e cortar em pedaços pequenos.

Dispor por cima da sopa.

### Valor Nutricional por Dose

<i>Kcal</i>	<i>Proteínas (g)</i>	<i>Hidratos de Carbono (g)</i>	<i>Gordura (g)</i>	<i>Alergénios</i>
240	10	27	10	

# Choose Beans

## Sopa de feijão-frade | 2 DOSES

<i>Feijão-frade</i>	<i>300g</i>
<i>Cebola</i>	<i>200g</i>
<i>Cenoura</i>	<i>150g</i>
<i>Aipo branco</i>	<i>200g</i>
<i>Azeite</i>	<i>Q.b.</i>
<i>Hortelã</i>	<i>5g</i>
<i>Sal</i>	<i>Q.b.</i>

Demolhar o feijão-frade, cobrindo-o com água, num recipiente.

Cozer o feijão com a cebola e sal em 1,5l de água durante 25 minutos. Retirar a cebola e triture o feijão até obter um creme liso. À parte, refogar com o azeite a cenoura e o aipo cortado aos cubos durante 5 minutos. Adicionar água até cobrir os legumes e deixar cozer durante mais 20 minutos.

Depois juntar o creme de feijão e um ramo de hortelã aos legumes e deixar cozer lentamente mais três minutos.

*Kcal*

169

*Proteínas (g)*

10

*Hidratos de Carbono (g)*

24

*Gordura (g)*

3

*Valor Nutricional por Dose*

*Alergénios*

Aipo e produtos à base de Aipo

# Choose Beans

## Sopa de feijão preto e coentros | 2 DOSES

Feijão preto	200g
Arroz integral	1 Chávena
Cenouras	4 Unidades
Coentros	Q.b.
Sal	Q.b.
Azeite	Q.b.

Cozer o feijão preto, as cenouras e o arroz em cerca de 2L de água, de preferência numa panela de pressão durante 20/30 minutos.

No final da cozedura, adicionar os coentros em cru e passa-se tudo com a varinha mágica.

Valor Nutricional por Dose				
Kcal	Proteínas (g)	Hidratos de Carbono (g)	Gordura (g)	Alergénios
165	10	29	1	



# Choose Beans

## Almôndegas de grão em molho de tomate | 12 DOSES

<i>Almôndegas</i>	
Grão-de-bico cozido	540 g
Azeite	3 Colheres de sopa
Cenoura	2 Unidades
Cebola	1 Unidade
Salsa	3 Colheres de sopa
Flocos de aveia	4 Colheres de sopa
Sal	10 Colheres de chá
Pimenta	4 Colheres de chá
<i>Molho</i>	
Cebola	2 Unidades
Azeite	5 Colheres de sopa
Tomate pelado	500 g
Vinho branco	100 ml
Pimento	Meia unidade
Louro	2 Folhas
Alho	2 Dentes
Água	200 ml

### Almôndegas de grão

Numa panela aquecer o azeite e refogar a cebola picada finamente, a cenoura ralada e os flocos de aveia por aproximadamente 5 minutos. Temperar com sal e pimenta e reservar. Colocar o grão-de-bico cozido num liquidificador e triturar até obter uma pasta homogênea. Misturar o grão-de-bico triturado com o preparado anterior. Moldar a pasta de grão em forma de bolas e reservar.

### Molho de tomate

Picar as duas cebolas finamente, o meio pimento e os dois dentes de alho. Refogar em azeite a cebola, o pimento e os alhos e juntar uma folha de louro. Adicionar o tomate pelado picado finamente e deixar cozinhar. Borrifar com vinho branco. Adicionar a água até ter a consistência do molho desejada e deixar cozinhar por aproximadamente 10 minutos. Juntar as almôndegas de grão e deixar cozinhar por aproximadamente 10 minutos até estarem cozinhadas. Retificar temperos. Pode servir com esparguete cozido.

### Valor Nutricional por Dose

<i>Kcal</i>	<i>Proteínas (g)</i>	<i>Hidratos de Carbono (g)</i>	<i>Gordura (g)</i>	<i>Alergénios</i>
389	20	57	8	Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais



# Choose Beans

## Caril de grão e couve-de-bruxelas com arroz basmati | 4DOSES

<i>Abóbora</i>	500 g
<i>Grão-de-bico</i>	250 g
<i>Couve-de-bruxelas</i>	750 g
<i>Pimenta cayenne</i>	5 g
<i>Leite de coco</i>	400 ml
<i>Caril</i>	10 g
<i>Açafrão da índia</i>	10 g
<i>Lima</i>	1 Unidade
<i>Arroz basmati</i>	800 g

De véspera, deixe o grão a demolhar, cobrindo-o com água, num recipiente.

Numa panela ao lume e junte o leite de coco (a parte mais espessa) e a abóbora. Adicione as especiarias: o caril, açafrão da Índia e a pimenta cayenne.

Deixe cozer durante 15 minutos, em lume alto. Junte o grão e as couves-de-bruxelas. Envolve bem e adicione a parte mais líquida do leite de coco.

Deixe cozer durante mais 15 minutos. Retire do lume e junte sumo de lima. A parte coza o arroz basmati.

Para servir coloque uma camada de arroz e cubra com o preparado de caril.

### Valor Nutricional por Dose

<i>Kcal</i>	<i>Proteínas (g)</i>	<i>Hidratos de Carbono (g)</i>	<i>Gordura (g)</i>	<i>Alergénios</i>
717	26	122	13	

# Choose Beans

## Legumes variados com couscous | 2 DOSES

Grão-de-bico	60 g
Cenoura	100 g
Feijão verde	100 g
Cebola	150 g
Pimento Verde	180 g
Alho	2 Dentes
Azeite	1 Colher de sopa
Sultanas	2 Colheres de sopa
Manteiga	20 g
Couscous	150 g
Sal	Q.b.
Água	250 ml
Pimentão	Q.b.
Ervas frescas	Q.b.

Cozer o grão de bico, cobrindo com água e deixar levantar fervura até ficarem tenros durante 45min. Tempere com sal.

Corte as cenouras em rodela de 2cm e o feijão verde em pedaços de 3cm de comprimento.

Pique finamente a cebola e o alho. Num tacho, aqueça o azeite e refogar cebola até começar a escurecer. Juntar os legumes cortados e as passas.

Borrife com água e deixar cozer durante 10 min. Reservar 2 colheres de sopa de pimento e juntar o restante com o pimentão ao tacho. Tempere.

Junte a água que restou com os couscous e cozer durante 3 a 5min em lume brando.

Antes de retirar o recipiente, junte o grão com alguma dessa água e o pimento restante. Adicione um pouco de manteiga e servir polvilhado com ervas frescas.

### Valor Nutricional por Dose

Kcal	Proteínas (g)	Hidratos de Carbono (g)	Gordura (g)
536	20	89	11

Alergénios

Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais



# Choose Beans

## Hambúrguer grão de bico | 2 DOSES

Grão-de-bico	180g
Curgete	100g
Pão ralado	10g
Cebola	60g
Queijo	40g
Alho	4g
Farinha	20g
Cominhos	Q.b.
Sal	Q.b.
Pimenta	Q.b.
Ovo líquido	2 Unidades
Óleo	Q.b.

Coloque o grão num tacho, cubra com água e tempere com sal. Leve a cozer durante 30 minutos. Escorra até arrefecer.

Lave as cebolas e corte aos bocados. Descasque os dentes de alho. Misture as cebolas e os dentes de alho com o grão e reduza tudo a puré.

Lave a curgete, rale-a e junte ao puré de grão. Adicione o pão ralado o queijo e o ovo e tempere com uma pitada de cominhos. Misture muito bem e molde em hambúrguer.

asse-os por ovo e pão ralado e frite em óleo quente. Escorra sobre papel absorvente.

Kcal

Proteínas (g)

Hidratos de Carbono (g)

Gordura (g)

Valor Nutricional por Dose  
Alergénios

478

25

51

19

Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; Leite e produtos à base de leite; Ovos e produtos à base de ovos



# Choose Beans

## Dhaal - Caril de Lentilhas | 2 DOSES

<i>Cebola</i>	<i>30g</i>
<i>Alho</i>	<i>Q.b.</i>
<i>Lentilhas</i>	<i>180g</i>
<i>Tomate</i>	<i>70g</i>
<i>Açafrão</i>	<i>Q.b.</i>
<i>Caril em pó</i>	<i>Q.b.</i>
<i>Cominhos</i>	<i>Q.b.</i>
<i>Coentros</i>	<i>Q.b.</i>
<i>Leite</i>	<i>1l</i>
<i>Azeite</i>	<i>Q.b.</i>

Cozer as lentilhas em água. Preparar um refogado com cebola, azeite e alho. Misturar o tomate em cubos.

Acrescentar as lentilhas cozidas ao refogado e misturar. Juntar o açafrão e o caril com leite e adicionar ao refogado. Temperar de sal e piri-piri e deixar apurar.

No final polvilhar com os coentros picados. Deve ser servido com arroz branco.

### Valor Nutricional por Dose

<i>Kcal</i>	<i>Proteínas (g)</i>	<i>Hidratos de Carbono (g)</i>	<i>Gordura (g)</i>	<i>Alergénios</i>
323	24	46	4	Leite e produtos à base de leite

# Choose Beans

## Bolo de chocolate com feijão | 10 DOSES

<i>Massa</i>	
Farinha de trigo com fermento	1 Chávena
Açúcar	1 Chávena
Óleo	1/2 Chávena
Feijão cozido	1 Chávena
Ovos	4 Unidades
Chocolate em pó	3 Colheres de sopa
<i>Cobertura</i>	
Manteiga	1 Colher de sopa
Chocolate em pó	3 Colheres de sopa
Leite	150 ml

### Massa

Num liquidificador misturar o feijão, o óleo, o chocolate em pó e os ovos e reservar.

Numa tigela colocar o conteúdo do liquidificador, juntar a farinha e misturar bem. Colocar numa forma e levar ao forno médio/baixo para dourar.

Cobrir com a cobertura de chocolate.

### Cobertura

Junte todos os ingredientes ( chocolate em pó, leite e manteiga) e leve ao lume para ferver e ir mexendo até aparecer o fundo da panela.

<i>Kcal</i>	<i>Proteínas (g)</i>	<i>Hidratos de Carbono (g)</i>	<i>Gordura (g)</i>
443	14	51	20

### Valor Nutricional por Dose

*Alergénios*

Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; Leite e produtos à base de leite; Ovos e produtos à base de ovos



# Choose Beans

## Bolo de feijão preto | 20 DOSES

Feijão preto cozido	400 g
Óleo	125 ml
Gema de ovo	200 ml
Açúcar	250 g
Farinha de trigo	250 g
Fermento em pó	1 Colher de sobremesa
Clara de ovo	200 ml
<i>Para o recheio</i>	
Chocolate em pó	50 g
Açúcar (cobertura)	70 g
Leite	5 ml
Coco ralado	25 g

Bater o feijão, o óleo, os ovos, o açúcar e o fermento num liquidificador. Verter a mistura para uma tigela e adicionar a farinha de trigo.

Assar numa forma untada e enfarinhada em um forno pré-aquecido.

Juntar o leite, o chocolate em pó e o açúcar e ferver até começar a engrossar.

Dispor a cobertura sobre o bolo quente e salpicar coco ralado.

Kcal	Proteínas (g)	Hidratos de Carbono (g)	Gordura (g)
470	14	52	23

### Valor Nutricional por Dose

Alergénios

Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; Leite e produtos à base de leite; Ovos e produtos à base de ovos



# Choose Beans

Grão-de-bico	390g
Margarina	1 Colher de sopa
Ovos	4 Unidades
Essência de baunilha	1/2 Colher chá
Açúcar	100 g
Fermento	1 Colher chá
Sal	Q.b.
Chocolate de culinária derretido	140 g
Chocolate de culinária picado	100 g
<i>Calda de chocolate quente</i>	
Natas	200 ml
Chocolate em pó	5 Colheres sopa
Chocolate meio amargo picado	250 g

## Bolo de grão de bico com chocolate | 30 DOSES

Num processador coloque grão de bico cozido, margarina e ovos e bata até formar uma mistura homogênea. Adicione essência de baunilha, açúcar, fermento em pó e pitada de sal; bata por mais 1 minuto. Transfira a mistura de grão de bico (feita acima) para uma tigela e adicione o chocolate meio amargo derretido e misture delicadamente. Coloque a mistura numa forma de bolo inglês (23 cm X 10 cm) untada com margarina e polvilhada com chocolate em pó e leve ao forno médio pré-aquecido a 180° graus por cerca de 50 minutos. Retire do forno e deixe esfriar.

Desenforme, espete pedacinhos de chocolate meio amargo picado e regue com a calda de chocolate quente.

Para a calda de chocolate quente

Numa panela coloque as natas e chocolate em pó e leve ao fogo médio até ferver. Adicione 250 gr de chocolate meio amargo picado e misture bem até derreter. Regue o bolo com esta calda quente.

### Valor Nutricional por Dose

Kcal	Proteínas (g)	Hidratos de Carbono (g)	Gordura (g)	Alergénios
314	10	27	17	Leite e produtos à base de leite; Ovos e produtos à base de ovos



# Choose Beans

## Broinhas de curgete e grão-de-bico | 30 DOSES

Açúcar	250g
Grão-de-bico cozido	200g
Ovos	3 Unidades
Margarina	100g
Leite	25g
Raspa de limão	Q.b.
Canela	Q.b.
Courgette raspada	50g
Farinha com fermento	300g
Fermento	1 Colher de chá

Juntar todos os ingredientes e envolver tudo muito bem com o auxílio da farinha.  
Fazer bolinhas pequenas em forma de broa e levam-se ao forno médio em tabuleiros.

Kcal	Proteínas (g)	Hidratos de Carbono (g)	Gordura (g)
------	---------------	-------------------------	-------------

357	15	44	13
-----	----	----	----

### Valor Nutricional por Dose

Alergênicos

Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; Leite e produtos à base de leite; Ovos e produtos à base de ovos



## ENQUADRAMENTO

# Choose Veg

*Desde a pré-história que a carne faz parte da alimentação do Homem. Foi há sensivelmente dois milhões de anos que o consumo desta se fez vincar na sua alimentação. Atualmente o consumo médio de carne, laticínios e peixe tem aumentado significativamente nos últimos 50 anos na União Europeia.*

*No sentido de acompanhar o forte aumento da presença de carne na dieta do Homem, presencia-se atualmente a uma massificação na produção de géneros alimentícios de origem animal. Esta realidade para além de ter consequências para a saúde humana afeta também o meio ambiente.*

*Segundo o relatório "Evitar fomes futuras: Fortalecer a base ecológica da segurança alimentar através de sistemas alimentares sustentáveis", a maioria dos especialistas concorda que os consumidores, nos países desenvolvidos, devem reduzir o seu consumo relativo de carne e de laticínios e, proporcionalmente aumentar o seu consumo de vegetais.*

*A produção de alimentos de origem vegetal é, do ponto de vista ambiental, mais sustentável que a produção de alimentos de origem animal, classificando as dietas predominantemente à base de vegetais como dietas mais conscientes.*

*Inúmeros estudos têm vindo a sustentar a ideia de que o alto teor de fibra fornecido numa dieta vegetariana diminui o risco do desenvolvimento de doenças associadas ao sistema digestivo, sendo que, outro fator que pode estar envolvido nesta redução do risco, é o baixo ou inexistente consumo de proteína animal.*

*Assim, idealizou-se um projeto com base na opção alimentar flexitarian que vai ao encontro de uma frase citada por Wayne Pacelle "Não é preciso uma abordagem de "tudo ou nada" para produzir um grande impacto, e, oferecendo aos clientes mais opções de refeição sem carne, melhorará a saúde, reduzirá o impacto do aquecimento global e ajudará os animais".*

*O CHOOSE VEG resume-se então à disponibilização e promoção de pratos vegetarianos em unidades de restauração, tendo como objetivo final mobilizar os consumidores a optarem por uma opção concomitantemente saudável e sustentável.*



Aproveitamento  
Integral de  
Alimentos

# Choose Veg

## Anéis de Cebola | 5 DOSES

<i>Cebola</i>	<i>3 Unidades</i>
<i>Farinha integral</i>	<i>½ Chávena</i>
<i>Sal</i>	<i>Q.b.</i>
<i>Pimenta preta</i>	<i>Q.b.</i>
<i>Fermento</i>	<i>½ colher de chá</i>
<i>Farinha Maizena</i>	<i>1 Colher de sopa</i>
<i>Leite de soja</i>	<i>½ Chávena</i>
<i>Óleo para fritar</i>	<i>Q.b.</i>

Lavar e descascar as cebola. Cortar em rodela grossas e separar as rodela para obter anéis.

Numa taça misturar a farinha, os temperos e o fermento.

À parte misturar a maizena com o leite e juntar a esta mistura aos ingredientes secos, mexendo bem. .

Mergulhar os anéis de cebola nesta massa e fritar em óleo quente até dourar.

*Kcal*

*Proteínas (g)*

*Hidratos de Carbono (g)*

*Gordura (g)*

*Valor Nutricional por Dose*

*Alergénios*

204

10

11

15

Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; Soja e produtos à base de soja



# Choose Veg

	<b>Massa</b>	
Água		325ml
Margarina		60g
Farinha de trigo sem fermento		200g
Azeite		2 Colheres de sopa
	<b>Recheio</b>	
Alho francês		1 Unidade
Cenoura		1 Unidade
Cogumelos		200g
Margarina		40g
Farinha sem fermento		40g
Leite		300ml
Salsa		Q.b.
Pimenta		Q.b.
Noz moscada		Q.b.
Ovo		2 unidades
Pão ralado		125g
Óleo para fritar		Q.b.

## Rissóis de Cogumelos | 4 DOSES

### Massa

Num tacho levar ao lume a água e a margarina. Temperar com sal e deixar ferver. Quando começar a ferver, juntar de uma só vez a farinha. Mexer muito bem até que comece a descolar do fundo. Deixar arrefecer a massa.

### Recheio:

Numa frigideira levar ao lume o azeite e deixar aquecer. Juntar o alho francês cortado às rodelas, a cenoura ralada e os cogumelos laminados. Temperar com sal. Deixar saltear até que os legumes percam a água. Num tacho, levar ao lume a margarina. Quando estiver derretida, juntar a farinha. Mexer muito bem e aos poucos adicionar o leite, mexendo com uma vara de arames para o creme ficar sem grumos. Temperar com pimenta, noz-moscada e sal. Quando começar a borbulhar, juntar os legumes salteados. Adicionar também a salsa e mexer. Logo que começar a borbulhar, retirar do lume e deixar arrefecer um pouco. Polvilhar a massa com um pouco de farinha e amassar. Com a ajuda de um rolo, estender a massa. Sobre a massa, colocar uma colher de chá de recheio e dobrar. Com a ajuda de um copo largo, cortar o rissol. Repetir o processo até que acabem os ingredientes. Passar os rissóis por ovo batido e escorrer. Por fim, passá-los por pão ralado. Fritar os rissóis de ambos os lados em óleo quente. Depois de fritos, retirar os rissóis com uma escumadeira para um prato com papel absorvente.

### Valor Nutricional por Dose

#### Alergénios

Kcal	Proteínas (g)	Hidratos de Carbono (g)	Gordura (g)
254	6	16	19

Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; Leite e produtos à base de leite; Ovos e produtos à base de ovos

# Choose Veg

## Paella da Horta | 5 DOSES

Arroz vaporizado	250g
Ervilha	50g
Cenoura rodela	500g
Tomate pelado	100g
Feijão vermelho	100g
Cebola	50g
Alho	5g
Sumo limão	½ Unidade
Salsicha vegetariana	50g
Azeite	Q.b.
Açafrão	Q.b.
Salsa	Q.b.
Orégãos	Q.b.

Efetua-se um refogado com o azeite, as cebolas e o alho. Acrescentaram-se as ervilhas e o feijão. Mexe-se e cozinha-se em lume brando durante 5 minutos. Junta-se o pimento picado.

Prepara-se o dobro do volume de arroz em água a ferver. Adiciona-se o arroz aos vegetais, cozendo durante cerca de 3 a 4 minutos.

Dissolve-se o açafrão na água e deita-se esta no recipiente. Acrescentam-se o tomate e a salsa. Coze-se durante cerca de 20 minutos e tempera-se com sal e sumo de limão.

Kcal

Proteínas (g)

Hidratos de Carbono (g)

Gordura (g)

### Valor Nutricional por Dose

Alergénios

533

22

97

6

Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; Soja e produtos à base de soja



# Choose Veg

## Rojões de soja | 4 DOSES

Soja nacos	200g
Batata cubos (pré-frita)	1500g
Alho	Q.b.
Louro	Q.b.
Colorau	Q.b.
Pimenta	Q.b.
Molho Inglês	25g
Azeite	5 ml
Pickles	60g
Azeitonas	60g

No dia anterior à confeção é necessário demolhar a soja e após uma hora retirar e escorrer.

Posteriormente temperar os rojões, tal e qual como a receitas dos rojões tradicionais (dentes de alho esmagados, sal, pimenta e o louro).

No dia seguinte, colocar num tacho a soja aos nacos juntamente com o óleo/azeite e levar ao lume. Deixar cozer. Juntar o colorau e o molho inglês. Deixar apurar.

### Valor Nutricional por Dose

Kcal	Proteínas (g)	Hidratos de Carbono (g)	Gordura (g)	Alergénios
290	26	59	4	Soja e produtos à base de soja

# Choose Veg

<i>Alho francês</i>	400g
<i>Pimento vermelho</i>	200g
<i>Cenoura juliana</i>	600g
<i>Couve juliana</i>	800g
<i>Curgete</i>	400g
<i>Farinha</i>	500g
<i>Ovo líquido</i>	375g
<i>Milho</i>	400g
<i>Queijo</i>	200g
<i>Leite</i>	800g
<i>Margarina</i>	1 Colher de sopa
<i>Sal</i>	Q.b.
<i>Pimenta</i>	Q.b.

## Crepes de Legumes | 20 DOSES

Derreter a margarina em banho maria. Num recipiente juntar a farinha, leite, ovo, margarina, sal e pimenta.

Rale com a varinha de maneira a que não ganhe grumos. Deixe repousar 15 minutos. Numa frigideira coza os crepes.

Coloque todos os legumes a estufar e junte um pouco de farinha para engrossar. De seguida enrole os legumes nos crepes.

Disponha num tabuleiro e polvilhe com um pouco de queijo e leve ao forno a 130º durante 8 minutos.

<i>K'cal</i>	<i>Proteínas (g)</i>	<i>Hidratos de Carbono (g)</i>	<i>Gordura (g)</i>
217	12	19	11

### Valor Nutricional por Dose

*Alergénios*

Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; Leite e produtos à base de leite; Ovos e produtos à base de ovos

# Choose Veg

Azeite	4 Colheres sopa
Alho	2 Dentes
Cogumelos	500g
Espinafres congelados	500g
Óleo	2 Colheres sopa
Lasanha	12 folhas
Sal	Q.b.
Pimenta	2 colheres chá
Polpa de tomate	3 Colheres sopa
Leite	1l
Louro	2 folhas
Manteiga	50g
Farinha sem fermento	3 Colheres sopa
Queijo	200g

## Lasanha de espinafres e cogumelos | 6 DOSES

### Molho:

Levar o leite e o louro a ferver numa panela. Retirar do lume e deixar repousar durante 10 minutos e depois retirar o louro. Derreter a manteiga noutra panela e adicionar a farinha, mexendo constantemente durante 1 minuto. Deitar o leite em fio, e ir mexendo até começar a ferver. Retirar do lume e juntar metade do queijo ralado.

À parte cozer os espinafres.

Noutra panela aquecer o azeite e adicionar o alho picado, os cogumelos, o sal e a pimenta. Quando os cogumelos começarem a ficar moles adicionar a polpa de tomate e deixar cozinhar por mais 5 minutos. Entretanto, quando os espinafres estiverem cozidos, escorrer muito bem, picá-los e juntá-los ao preparado de cogumelos. Deixar cozinhar por 2 minutos e retirar do lume. Untar um tabuleiro de ir ao forno com óleo. Espalhar um quarto do molho de queijo sobre o tabuleiro e um terço do preparado de cogumelos e espinafres. Cobrir com folhas de lasanha. Repetir mais duas vezes. Finalizar com uma camada de molho de queijo e polvilhar com a metade do queijo ralado restante.

Levar ao forno pré-aquecido a 180 graus, durante cerca de 30 minutos.

### Valor Nutricional por Dose

#### Alergénios

Kcal	Proteínas (g)	Hidratos de Carbono (g)	Gordura (g)
526	22	74	15

Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; Leite e produtos à base de leite; Ovos e produtos à base de ovos



# Choose Veg

## Pataniscas de Legumes | 20 DOSES

Cogumelos	1kg
Feijão verde	900g
Cenoura	500g
Salsa	100g
Leite	800ml
Farinha	1,4kg
Cebola picada	200g
Alho picado	100g
Ervilhas	500g
Ovo líquido	800g
Óleo	Q.b.
Cerveja	120ml

### Massa

Juntar a cerveja, água, farinha e ovo e mexer bem, até ficar uma massa pastosa e uniforme. Repousar 15 min.

Cozer os legumes à parte. Misturar os legumes previamente cozidos e a salsa.

Por fim fritar.

Kcal	Proteínas (g)	Hidratos de Carbono (g)	Gordura (g)
192	6	15	12

### Valor Nutricional por Dose

Alergénios

Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; Leite e produtos à base de leite; Ovos e produtos à base de ovos



# Choose Veg

## Seitan estufado às tirinhas com legumes | 6 DOSES

Cenoura	300g
Cebola	150g
Ervilhas	300g
Tomate	300g
Cogumelos	200g
Seitan	350g
Azeite	Q.b.
Alho	25g
Sal	Q.b.
Pimenta	Q.b.
Pimento verde	150g

### Estufado

Colocar azeite, cebola, alho e pimenta e deixar refugar. Cortar os legumes aos cubos médios e deixar refugar.

Depois da cozedura, adicionar o seitan e deixar 5-10 min.

Kcal

Proteínas (g)

Hidratos de Carbono (g)

Gordura (g)

### Valor Nutricional por Dose

Alergénios

202

33

12

3

Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais;

# Choose Veg

## Bolo de banana vegan | 8 DOSES

Banana	1kg
Farinha	500g
Açúcar	250g
Canela em pó	10g
Fermento	40g
Óleo	5ml
Sal	Q.b.

Juntar e bater a farinha, o açúcar, a canela, o sal e a água.

Fora da batedeira, misturar levemente o fermento.

Derreter 125g de açúcar em 200ml de água. Assim que estiver totalmente derretido e mole, juntar as bananas as rodela. Mexer bem e deixar cozer em lume brando durante 5 minutos, com a panela destapada. Reservar.

Untar uma forma com óleo e colocar o recheio no fundo. De seguida, deitar a massa por cima. Deixar cozer em forno médio durante uma hora. Desenformar e servir.

### Valor Nutricional por Dose

Kcal	Proteínas (g)	Hidratos de Carbono (g)	Gordura (g)
236	3	33	10

### Alergénios

Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais

# Choose Veg

## Bolo de espinafres | 8 DOSES

Espinafres	250g
Açúcar mascavado	260g
Farinha	280g
Fermento em pó	10g
Azeite	120ml
Ovo	3 Unidades
Essência de baunilha	5ml
Sumo de limão	30ml
Erva doce	Q.b.
Açúcar em pó	12g
Óleo	5ml

Triture as folhas de espinafre num liquidificador até adquirirem uma consistência de puré.

Bata os ovos e o açúcar durante 2 a 3 minutos. Acrescente o puré de espinafres, o azeite, a essência de baunilha, o sumo de limão e a erva doce.

De seguida adicione a farinha peneirada e o fermento, e envolva bem. Colocar numa forma untada com óleo e levar ao forno a 180º durante cerca de 35 minutos.

Depois de arrefecer pode polvilhar com açúcar em pó.

Kcal

Proteínas (g)

Hidratos de Carbono (g)

Gordura (g)

333

10

29

19

### Valor Nutricional por Dose

Alergénios

Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; Ovos e produtos à base de ovos



# Choose Veg

## Cheesecake de tofu | 10 DOSES

<i>Base</i>	
<i>Bolacha maria</i>	<i>125g</i>
<i>Manteiga</i>	<i>50g</i>
<i>Recheio</i>	
<i>Tofu</i>	<i>350g</i>
<i>Sumo de maçã</i>	<i>120ml</i>
<i>Banana</i>	<i>1 Unidade</i>
<i>Essência de baunilha</i>	<i>1 Colher chá</i>
<i>Cobertura</i>	
<i>Doce de fruta a gosto</i>	<i>5 Colheres sopa</i>

### Base

Triturar as bolachas e juntar à margarina derretida. Cobrir a tarteira com a mistura, pressionando.

### Recheio

Juntar num liquidificador o tofu, o sumo de maçã, a banana e a essência de baunilha e triturar tudo até formar um puré espesso e homogéneo. Deitar o puré sobre a base.

Levar ao forno previamente aquecido a 180°, durante 30-40 minutos até ficar dourado. Deixar arrefecer na forma, e depois esfriar por completo no frigorífico antes de servir.

Decorar o cheesecake com doce a gosto.

<i>Kcal</i>	<i>Proteínas (g)</i>	<i>Hidratos de Carbono (g)</i>	<i>Gordura (g)</i>
160	3	13	10

### Valor Nutricional por Dose

*Alergénios*

Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; Leite e produtos à base de leite; Soja e produtos à base de soja

# Choose Veg

## Bolo vegetariano de laranja e gengibre | 8 DOSES

Laranja	300g
Açúcar	205g
Farinha de trigo	220g
Fermento em pó	7g
Gengibre	5g
Sal	Q.b.
Óleo	65g
Canela	5g

Bata 150ml de água com o gengibre, de seguida acrescente os ingredientes secos (farinha de trigo, 180g de açúcar, fermento e sal) e adicione também o sumo das laranjas e 60 ml do óleo.

Coloque a massa numa forma untada com óleo e o restante açúcar misturado com canela.

Leve ao forno médio cerca de 40min até dourar.

Kcal

Proteínas (g)

Hidratos de Carbono (g)

Gordura (g)

Valor Nutricional por Dose

Alergénios

226

3

30

10

Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais



# Aproveitamento Integral de Alimentos

**APROVEITAMENTO** • Ser útil, servir;  
**INTEGRAL** • Que não sofre nenhuma redução; total;  
**ALIMENTO** • Tudo o que serve para alimentar;

A sustentabilidade e funcionamento da sociedade atual têm influenciado o ritmo acelerado e uma cultura puramente consumista no nosso cotidiano. Devido à falta de informação sobre os princípios nutricionais e à inadequada utilização das cascas, sementes, folhas e talos dos alimentos, apenas 40% das frutas e hortaliças são aproveitadas, desperdiçando assim toneladas de recursos alimentares perfeitamente viáveis.

O APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS apresenta alternativas alimentares que utilizam o alimento na sua totalidade. O princípio básico da alimentação integral é a diversidade dos alimentos e complemento das refeições, aproveitando ao máximo os alimentos.

Esta corrente da Nutrição teve origem nos anos 80, de forma discreta, no Brasil com o objetivo de combater a fome e as deficiências nutricionais. Organizações governamentais e não-governamentais mobilizaram-se para divulgar e desenvolver este conceito.

O APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS visa promover a utilização de cascas, talos, folhas, polpa e sementes; reduzir o desperdício de alimentos e aumentando a qualidade nutricional das refeições, já que para muitos alimentos o teor de nutrientes na casca ou nos talos é maior em relação a polpa.

As vantagens nutricionais e ambientais do AIA são inegáveis. Contudo, no segmento de mercado - Alimentação Coletiva – onde a Eurest se insere, são sinónimos de APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS a satisfação do Cliente e Consumidor, assim como Inovação e Sustentabilidade.



# Aproveitamento Integral de Alimentos

## Paté de beringela com batatas fritas com casca | 6 DOSES

<i>Paté</i>	
Beringela	1 Unidade
Azeite	2 Colheres de sopa
Maionese	3 Colheres de sopa
Alho	2 Dentes de alho
Cebola	1 Unidade
Salsa	3 Colheres de chá
<i>Batata frita</i>	
Batata	4 Unidade
Sal	Q.b.
Óleo	1L

### Paté

Cortar a beringela aos cubos, aproveitando a casca. Saltear a beringela e o alho em azeite até a beringela estar cozinhada. Num liquidificador, juntar a beringela com o alho e a cebola e triturar tudo. Juntar a maionese e misturar. Servir com a casca das batatas.

### Batatas fritas

Lavar a batata muito bem, cortar em meias luas (com a grossura de aproximadamente 1 cm) e escorrer em papel absorvente para retirar a humidade. Aquecer o óleo e fritar a batata. Deixar escorrer em papel absorvente.

### Valor Nutricional por Dose

<i>Kcal</i>	<i>Proteínas (g)</i>	<i>Hidratos de Carbono (g)</i>	<i>Gordura (g)</i>	<i>Alergénios</i>
441	9	66	14	Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; Ovos e produtos à base de ovos



# Aproveitamento Integral de Alimentos

*Bolinhas de casca de batata* | 8 DOSES

<i>Cascas de batata (cozidas e batidas)</i>	<i>2 Chávenas chá</i>
<i>Farinha de trigo</i>	<i>2 Chávenas chá</i>
<i>Gemas</i>	<i>2 Gemas</i>
<i>Salsa</i>	<i>2 Colheres sopa</i>
<i>Fermento em pó</i>	<i>1 Colher sobremesa</i>
<i>Óleo para fritar</i>	<i>Q.b.</i>
<i>Sal</i>	<i>Q.b.</i>

Ferver as cascas de batata e bater no liquidificador.

Colocar a massa numa tigela e acrescentar os ovos, a farinha, o sal e o fermento. Misturar bem.

Aquecer o óleo e ir fritando as bolinhas às colheradas.

<i>Kcal</i>	<i>Proteínas (g)</i>	<i>Hidratos de Carbono (g)</i>	<i>Gordura (g)</i>
198	4	12	15

## *Valor Nutricional por Dose*

*Alergénios*

Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais;  
Ovos e produtos à base de ovos



# Aproveitamento Integral de Alimentos

## Pataniscas de Talos de Legumes | 5 DOSES

Talos de legumes	120g
Ovo líquido	2 ovos / 100ml
Farinha	200g
Cebola	75g
Sal	5g
Pimenta	5g
Água	Q.b.

Ferve-se os talos de legumes se necessário (couve lombarda, brócolos, couve flor). Pica-se os talos dos legumes (vários legumes: lombardo, alface, espinafres, ...).

Pica-se a cebola bem miudinha. Mistura-se todos os ingredientes até formar uma pasta semelhante a pataniscas, acrescentando água conforme as necessidades.

Tempera-se de sal e pimenta.

Frita em óleo quente. Serve-se com arroz a gosto (cenoura, tomate, feijão, ...)

Kcal

Proteínas (g)

Hidratos de Carbono (g)

Gordura (g)

Valor Nutricional por Dose

Alergénios

160

4

9

12

Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais;

Ovos e produtos à base de ovos



Aproveitamento  
Integral de  
Alimentos

# Aproveitamento Integral de Alimentos

## Hambúrguer de Curgete com arroz cor de laranja | 5 DOSES

Curgete	400g
Farinha	60g
Alho	2 Dentes
Maionese	1 Colher sopa
Azeite	1 Colher de sopa
Sal	Q.b.
Pimenta	Q.b.
Arroz	290g
Cenoura	100g

### Hambúrguer

Numa tigela misturar todos os ingredientes muito bem (à exceção do azeite) e tempere com sal e pimenta.

Colocar ao lume uma frigideira antiaderente e adicionar o azeite. Modelar os hambúrgueres com auxílio de uma espátula ou concha, como panquecas. Logo que o azeite esteja quente, grelhar dos 2 lados.

Servir no imediato.

### Arroz

Triturar a cenoura no liquidificador e misturar com o arroz cozido numa panela, temperando a gosto. Aquecer o arroz em banho maria. Quando estiver morno e adquirir a coloração desejada servir.

Kcal

Proteínas (g)

Hidratos de Carbono (g)

Gordura (g)

413

9

81

5

### Valor Nutricional por Dose

Alergénios

Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais;  
Ovos e produtos à base de ovos



Aproveitamento  
Integral de  
Alimentos

# Aproveitamento Integral de Alimentos

Curgete recheada com legumes com casca | 4 DOSES

Curgete	2 Unidades
Cenoura	1 Unidade
Alho francês	1 Unidade
Tomate	1 Unidade
Cebola	1 Unidade
Alho	2 Dentes
Queijo ralado	100g
Azeite	2 Colheres de sopa
Sal	Q.b.
Pimenta	Q.b.
Cominhos	Q.b.
Azeite (pincelar)	Q.b.

Lavar muito bem as curgetes e cortar ao meio longitudinalmente. Com a ajuda de uma colher, retirar a polpa, deixando a casca intacta. Colocar as curgetes num tabuleiro e pincelar com um pouco de sal e azeite. Levar ao forno pré aquecido a 180° por cerca de 10 minutos.

Entretanto, picar a cebola e o alho e refogar em azeite. Juntar o tomate inteiro picado e deixar refogar. Lavar a cenoura e ralar aproveitando a casca. Cortar a parte branca do alho francês às rodelas e picar muito finamente as folhas. Entretanto cortar a polpa da curgete aos cubos. Juntar a curgete, a cenoura e o alho francês ao refogado.

Temperar com sal, pimenta e cominhos. Depois dos legumes estarem cozinhados, rechear as curgetes com o preparado.

Polvilhar com queijo ralado e levar ao forno a gratinar por aproximadamente 10 minutos.

## Valor Nutricional por Dose

Kcal	Proteínas (g)	Hidratos de Carbono (g)	Gordura (g)	Alergénios
129	8	6	8	Leite e produtos à base de Leite

# Aproveitamento Integral de Alimentos

*Bife de casca de banana* | 4 DOSES

<i>Casca de banana</i>	<i>6 Unidades</i>
<i>Alho</i>	<i>3 Dentes</i>
<i>Pão ralado</i>	<i>1 Chávena chá</i>
<i>Farinha de trigo</i>	<i>1 Chávena de chá</i>
<i>Ovos</i>	<i>2 Unidades</i>
<i>Óleo</i>	<i>Q.b.</i>
<i>Sal</i>	<i>Q.b.</i>

Higienizar as cascas de bananas. Cortas as pontas. Retirar as cascas na forma de bifes sem parti-las.

Amassar o alho e colocar num recipiente juntamente com o sal. Colocar as cascas nesse molho.

Bater os ovos , passar as cascas de banana na farinha de trigo, nos ovos batidos e depois pelo pão ralado.

Fritar as cascas em óleo bem quente e deixe dourar dos dois lados. Servir quente.

*Kcal*

*Proteínas (g)*

*Hidratos de Carbono (g)*

*Gordura (g)*

*Valor Nutricional por Dose*

*Alergénios*

172

4

12

12

Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais;

Ovos e produtos à base de ovos

# Aproveitamento Integral de Alimentos

*Pudim de pão* | 24 DOSES

<i>Açúcar</i>	<i>1 Kg</i>
<i>Pão</i>	<i>16 Unidades</i>
<i>Ovos</i>	<i>0,5l</i>
<i>Leite</i>	<i>1l</i>
<i>Canela</i>	<i>Q.b.</i>

Molha-se o pão do dia anterior que sobrou em leite.

Passar o pão pela varinha mágica e acrescentar o ovo, canela e 0,5 kg de açúcar.

Com o restante açúcar fazer o caramelo e barrar a forma.

Verter o preparado na forma, levar ao forno em Banho maria a 150º Graus durante 40 minutos.

Espetar um palito para verificar a cozedura.

Deixar arrefecer e desenformar.

<i>Kcal</i>	<i>Proteínas (g)</i>	<i>Hidratos de Carbono (g)</i>	<i>Gordura (g)</i>
193	9	25	6

## Valor Nutricional por Dose

*Alergénios*

Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais;  
Leite e produtos à base de leite  
Ovos e produtos à base de ovos



# Aproveitamento Integral de Alimentos

Tarte de citrinos | 10 DOSES

Bolacha Maria	125g
Manteiga	50g
Gemas	3 Unidades
Claras	3 Unidades
Leite condensado	400ml
Limão	1 Unidade
Laranja	1 Unidade
Gelatina em folha	3 Folhas

## Base da tarte

Triturar a bolacha maria e misturar na manteiga derretida. Envolver até obter uma pasta consistente. Espalhar a pasta numa tarteira pressionando. Colocar no frigorífico para endurecer.

## Recheio

Partir as folhas de gelatina e colocá-las de molho em água fria. Raspar a casca do limão e da laranja e de seguida retirar o sumo. Aquecer o sumo do limão e da laranja e dissolver a gelatina no sumo aquecido. Bater as gemas com o leite condensado. Juntar de seguida as raspas dos citrinos e o sumo com a gelatina dissolvida ao preparado de gemas e leite condensado. Bater as claras em castelo. Juntar ao preparado anterior e envolver com a ajuda de uma espátula. Colocar o creme por cima da base da tarte arrefecida. Levar ao frigorífico por duas horas.

Kcal	Proteínas (g)	Hidratos de Carbono (g)	Gordura (g)
269	14	21	16

## Valor Nutricional por Dose

Alergénios

Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais;

Leite e produtos à base de leite

Ovos e produtos à base de ovos



# Aproveitamento Integral de Alimentos

Bolo de casca de laranja | 12 DOSES

Laranjas	2 Unidades
Óleo	3 Chávenas chá
Ovos	3 Unidades
Açúcar	2 Chávenas chá
Farinha	2 Chávenas chá
Fermento em pó	1 Colher sopa
Baunilha	1 Colher sopa

Cortar as laranjas em quatro, retirar as sementes e a parte branca do centro (deixar a casca e o bagaço).

Bater no liquidificador as laranjas, o óleo, os ovos, o açúcar e a baunilha. Colocar esta mistura num recipiente e acrescentar a farinha, mexendo bem. Por último acrescentar o fermento misturando levemente.

Levar ao lume numa forma untada. Depois de desenformado, e ainda quente, sorver sumo de 2 laranjas sobre o bolo.

Kcal

Proteínas (g)

Hidratos de Carbono (g)

Gordura (g)

Valor Nutricional por Dose

Alergénios

298

9

31

16

Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais;  
Ovos e produtos à base de ovos





# Aproveitamento Integral de Alimentos

Bolo de casca de cenoura, courgette e maçã | 20 DOSES

Cenoura raspada com casca	105g
Courgete raspada com casca	105g
Maçã raspada com casca	105g
Óleo	125ml
Açúcar	200g
Farinha de trigo	200g
Canela em pó	Q.b.
Fermento	1 Colher sobremesa
Clara	200ml
Gema de ovo	200ml

Numa tigela misture o açúcar, as gemas, o óleo, a canela, a cenoura raspada, a maçã raspada e a courgette raspada com casca (previamente desinfetadas). Misture bem os ingredientes, e de seguida adicione a farinha e o fermento.

À parte batem-se as claras em castelo e adicionam-se à restante massa. Coloque a massa num tabuleiro forrado com papel vegetal, unte com manteiga, farinha e coloque a massa.

Leve o bolo ao forno a 140°C durante, aproximadamente, 60 minutos.

Kcal                      Proteínas (g)                      Hidratos de Carbono (g)                      Gordura (g)

295                      9                      31                      15

Valor Nutricional por Dose

Alergénios

Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais;  
Ovos e produtos à base de ovos



# *E-book receitas*

## *Saudáveis Sustentáveis*

*Dia Mundial da Alimentação*



*A*proveitamento  
*I*ntegral de  
*A*limentos

