



MISSÃO SEM DESPERDÍCIO
Um livro de receitas
e muito mais!

Índice



Receitas (e muito mais) sem desperdício alimentar

Dicas para combater o desperdício alimentar 03

**Mantenha os alimentos frescos
com a Zwilling** 04

Frango marinado 05

Prato equilibrado, desperdício controlado!

O que precisa para uma alimentação equilibrada? 06

Empada Familiar 07

Salmão à Brás 07

Sopa de feijão 07

Produtos da época? Até com casca!

Maionese vegan de talos de brócolos 08

Caldo de legumes 08

Casca de laranja cristalizada 09

Cubos de ervas aromáticas 09

Puré de pera ou maçã 09

Água aromatizada 09

Fora de validade: consumir ou não?

Creme de alho francês e coentros 11

Banana bread com cascas de banana 11

Conserve bem, desperdice menos

Métodos de conservação de alimentos 12

Como arrumar os alimentos no frigorífico? 12

Arroz frito com frango 13

Hambúrguer de grão-de-bico 13

Bolinho de arroz e batata 13

Chips de couve 13

Consumo responsável:

o primeiro passo é aproveitar bem

Lascas de maçã crocantes 14

Doce de morangos 15

Migas de pão com coentros 15

Tortilha de batata e cebola 15

Sem desperdício

Ao longo de toda a cadeia 16-17

Celebre sem desperdício

Sonhos de bacalhau 18

Peru em Massa filo 18



Receitas (e muito mais) sem DESPERDÍCIO ALIMENTAR

Todos os anos são desperdiçadas milhões de toneladas de alimentos por todo o mundo.

Quase um terço do que é produzido não chega a ser consumido.

Atualmente, o Movimento Unidos Contra o Desperdício estima que a quantidade de alimentos descartados seria suficiente para alimentar quase um milhão de pessoas. Uma realidade alarmante, reconhecendo o problema da fome e as emissões de gases com efeito de estufa associadas.

O combate ao desperdício alimentar é essencial e a mudança começa com pequenas ações e hábitos de reutilização e aproveitamento. Sempre que descarta um produto, é um desperdício de recursos, tempo e dinheiro.

Estar mais atento ao desperdício alimentar no seu dia a dia, começa com um planeamento de refeições e vai até à conservação de alimentos e à organização do seu frigorífico. Se o problema é fazer sempre comida a mais, a solução é ainda mais simples: aproveitar para outra refeição, doar ou oferecer!



Dicas para combater o desperdício alimentar:

- 1 Planeie as suas refeições, faça uma lista e compre apenas o necessário.
- 2 Compreenda o significado das datas de validade e evite por de lado fruta só porque é feia.
- 3 Evite encher o prato com comida, mantenha o equilíbrio na sua alimentação e evite desperdícios.
- 4 Saiba organizar os seus alimentos de forma a garantir que utiliza primeiro os que têm uma validade mais curta.
- 5 Aproveite as sobras e partilhe o que tem a mais com amigos, família ou vizinhos. Se preferir, congele o que sobrar.
- 6 Siga as nossas dicas e receitas!

Mantenha os alimentos frescos com a Zwilling

A correta conservação de alimentos é essencial para garantir a segurança, a qualidade dos alimentos e, conseqüentemente, o desperdício alimentar.

O sistema de vácuo Zwilling permite aumentar o tempo de conservação dos alimentos até cinco vezes mais, sem perder a frescura ou nutrientes. Com a nova coleção de selos Continente, aceder aos produtos da Zwilling é ainda mais fácil. De 13 de novembro a 18 de fevereiro de 2024, por cada 20€ em compras, recebe 1 selo, e por cada 8€ em compras nas marcas Oral B, Pantene, Nescafé e Cerelac ganha ainda 1 selo extra. Depois, pode trocar estes selos pelos produtos da Zwilling da sua preferência.

Bomba de Vácuo Zwilling



A bomba de vácuo Zwilling cabe facilmente na gaveta da cozinha e oferece todas as vantagens do embalamento a vácuo. Basta colocar a bomba num dos recipientes ou sacos da marca e carregar no botão para extrair o ar em poucos segundos e de forma silenciosa. Quando atinge o nível de vácuo correto, a bomba para automaticamente.

Seladores de Vinho a Vácuo Zwilling



Com os seladores de vinho a vácuo da Zwilling, 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 Zwilling



Os sacos de vácuo da Zwilling 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.

Caixas de Vácuo Zwilling



Disponíveis nas versões 350ml, 900ml, 2l ou 2.8l, as caixas de vácuo da Zwilling possuem uma tecnologia inovadora de dupla vedação que sela sabores e nutrientes de forma segura. São resistentes a temperaturas de -16°C a 180°C, por isso, tanto podem ir ao congelador como ao microondas (sem vácuo) ou ao forno (sem tampa), e à máquina de lavar loiça.

Estas caixas têm um QR Code na tampa, onde pode consultar o quê e quando guardou, o tempo ideal de conservação e também sugestões de receitas.

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
- Poupa tempo ao preparar e congelar as refeições com antecedência
- Preserva as vitaminas e os minerais por mais tempo

Saiba mais [aqui](#)

Frango Marinado

Receita chef Chakall

O Frango Marinado no saco a vácuo Zwilling é uma receita deliciosa e fácil de preparar. O processo de marinar a vácuo permite que os sabores da marinada penetrem profundamente na carne, tornando-a mais saborosa e macia.

Ingredientes

1 frango inteiro

1 molho de coentros

Azeite q.b.

Raspa de 1 laranja
ou toranja

70 ml de molho
de soja

1 colher sopa de mel



Preparação

- 1 Colocar o frango no saco da Zwilling juntamente com molho de soja, mel, raspa de laranja ou toranja e coentros.
- 2 Fechar o saco e utilizar a bomba de vácuo, tendo cuidado para a bomba não entrar em contacto com o preparado.
- 3 Deixar o preparador marinar durante uma hora. Passada 1 hora, abrir o saco e colocar o preparado numa assadeira.
- 4 Acrescentar cenouras baby e azeite e levar ao forno durante 45 minutos a 190 graus.



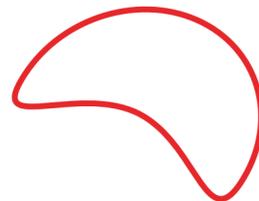
Zwilling eleva a qualidade de qualquer cozinha

O sistema de vácuo da Zwilling permite aumentar o tempo de conservação dos alimentos até 5 vezes mais, garantindo a preservação dos nutrientes.

Equipe a sua cozinha com os utensílios de cozinha Zwilling, uma coleção que conserva frescura!



Prato equilibrado, desperdício controlado!



O equilíbrio nutricional é um conceito-chave para evitar o desperdício alimentar. Durante as refeições, evite “ter mais olhos do que barriga”. Um prato para ser saudável deve ser composto por uma fonte de proteína (como a carne, pescado/ovo ou leguminosas); outra de hidratos de carbono (como as massas, o arroz ou a batata) e deve ser acompanhado com hortícolas (em sopa, a salada, cozidos ou salteados).

A Dieta Mediterrânica

Tradicional em vários países do sul da Europa, a Dieta Mediterrânica é considerada saudável. A Roda dos Alimentos ajuda a conhecer os alimentos mais equilibrados e a quantidade que devemos consumir diariamente.



O que precisa para uma alimentação equilibrada?

• Hidratos de Carbono

São a principal fonte de energia do organismo.

Devem representar de 45% a 60% da alimentação diária.

• Proteína

Essencial para a saúde dos músculos e bom funcionamento hormonal.

Diariamente, deve consumir entre 45g e 55g de proteína animal ou vegetal.

• Hortícolas

Reduzem o risco de doenças crónicas e garantem a ingestão de fibra.

Deve consumir pelo menos 400g ou 3 a 5 porções de fruta e hortícolas por dia.

Beba água!

A hidratação é muito importante! Deve consumir pelo menos um litro e meio de água por dia.



À Roda da Alimentação

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.

Empada familiar



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), 2 placas de massa quebrada, 1/2 cebola e 2 dentes de alho, 1 c.sopa de azeite, pimentos (opcional).



Preparação

- 1 Fazer um refogado com cebola, alho, azeite e, caso queira, pimentos em tiras finas.
- 2 Desfiar a carne/peixe e corta os legumes em pequenos pedaços e outros ingredientes que queiras (grão-de-bico, feijão, lentilhas, azeitonas...) e junta ao refogado.
- 3 Deixar cozinhar por cerca de 5 minutos e aquece o forno a 190°C.
- 4 Forrar uma forma com uma das placas de massa quebrada e pica com um garfo. e colocar o recheio no centro da placa de massa quebrada, deixando uma margem a toda a volta.
- 5 Colocar a outra placa por cima e revirar a massa da base por cima da do topo e calcar com os dedos ou um garfo, de forma que fique bem fechada.
- 6 Levar ao forno até ficar dourada e servir com salada.

Salmão à Brás



Ingredientes

Sobras de salmão, 1 cebola, 4 dentes de alho, 4 batatas grandes, 4 ovos, 2 c.sopa de azeite, coentros ou salsa picada, 1 c.café de sal, azeitonas em rodela pretas q.b.



Preparação

- 1 Desfiar as postas de salmão que sobraram e reservar. Pré-aquecer o forno a 200°C.
- 2 Depois de lavar e descascar as batatas, ralar com um ralador. Colocar em água gelada uns minutos. Escorrer bem e secar com papel absorvente ou com um pano de cozinha limpo.
- 3 Num tabuleiro forrado, deitar um fio de azeite, espalhar as batatas raladas e voltar a colocar azeite.
- 4 Cortar a cebola finamente e laminar os alhos. Numa frigideira antiaderente colocar o azeite, refogar a cebola e os alhos até ficarem dourados.
- 5 Adicionar o salmão e misturar. Bater os ovos e condimentar com pimenta e sal.
- 6 Juntar à frigideira as batatas, mexer e juntar os ovos. Mexer com uma colher de pau cuidadosamente até cozinharem os ovos.
- 7 Polvilhar com coentros ou salsa e azeitonas.

Sopa de feijão



Ingredientes

3 batatas, 2 cenouras, 1 curgete com casca, 1/4 couve-lombarda, 1 c.sobremesa de sal, 1 cebola, 2 dentes de alho, sobras de feijão cozido, 1 c.sopa de azeite.



Preparação

- 1 Lavar bem os legumes, cortar em pedaços grandes e colocar numa panela.
- 2 Juntar metade do feijão, previamente escorrido e cobrir com água.
- 3 Cortar a couve-lombarda em juliana.
- 4 Quando os legumes estiverem cozidos, retirar do lume e triturar com a varinha mágica.
- 5 Adicionar o restante feijão cozido e a couve-lombarda.
- 6 Levar novamente ao lume até a couve ficar cozida e temperar com sal e azeite.

Produtos da época? Até com casca!



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

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

Maionese vegan de talos de brócolos



Ingredientes

Talo de dois brócolos
1 c. sopa de azeite
Coentros q.b.
1 abacate médio maduro
1 c. sobremesa de sal e pimenta q.b.
Vinagre de cidra q.b. ou sumo de 1 limão

Preparação

- 1 Lavar bem os talos dos brócolos. Cortar em cubos pequenos e cozê-los 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.

Caldo de legumes



Ingredientes

1 cebola picada
1 saco com restos de legumes ou cascas
Ervas e especiarias
Água

Preparação

- 1 Lavar bem os legumes e as cascas.
- 2 Colocar as sobras dos legumes e cascas numa panela.
- 3 Cubrir os legumes com água e deixar em lume brando até ferver. Assim que ferver, baixar o lume para o mínimo e deixar ferver durante 45 minutos.
- 4 De seguida, coar o caldo e utilizar nas próximas receitas ou congelar para mais tarde.

Casca de laranja cristalizadas



Receita
Blog Missão
Continente

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

Cubos de ervas aromáticas



Receita
Continente
Feed

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. Evite o desperdício e poupe tempo na cozinha!

Puré de pera ou maçã (ou outra fruta) aromatizada



Receita
Blog Missão
Continente

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.

Água aromatizada



Receita
Continente
Feed

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, como a hortelã.

Caixas Zer0% Desperdício

Já conhece as Caixas Zer0% Desperdício?

Estão disponíveis em várias lojas Continente, junto dos frescos, oferecendo produtos em excelentes condições de consumo a um preço mais acessível para o consumidor. Desta forma evita-se o desperdício destes alimentos.

Em 2022, na MC, foi possível evitar mais de 54 milhões de euros de desperdício alimentar, dos quais, 23M€ através de mecanismos de aceleração de escoamento de produtos, onde se inserem as caixas zero, etiquetas rosa, entre outros.

Fora de validade: consumir ou não?



Nos produtos embalados é sempre indicada a data de 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 quer dizer?

• Consumir até:

O alimento não deve ser consumido depois da data indicada.

• Consumir de preferência antes de:

Indica a data até a qual o produto mantém as suas propriedades, se bem conservado 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: Observar, Cheirar, Provar

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

Observe

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

Cheire

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

Prove

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

Nos produtos não embalados tenha atenção aos sinais:

• Pão

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

• Carne

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

• Peixe

Se tiver um odor muito intenso e tons amarelados ou acastanhados, não deve consumir. Quando cru, poderá perceber a frescura do peixe pela opacidade dos olhos do peixe.

• Frutas e hortícolas

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



Creme de alho francês e coentros



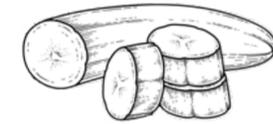
Ingredientes

- 1 a 2 alho francês inteiro
- 2 a 3 curgetes com casca
- 1 cebola pequena
- 1 batata média com casca
- 3 dentes de alho
- 1 c.sopa de azeite
- 1 c.chá de sal
- 1 molho de coentros frescos
- 1 cenoura com casca

Preparação

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

Banana bread com cascas de banana



Ingredientes

- 2 bananas pequenas
- 200 ml de bebida vegetal de aveia sem açúcar adicionado ou leite magro
- 2 c. sopa de azeite
- 150g de farinha de espelta ou de amêndoa
- 2 ovos médios
- 1/3 chávena com açúcar de coco ou mel
- 1 c. chá de fermento em pó
- Canela a gosto
- 1 c. sopa de sumo de limão

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).

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.

Conserve bem, desperdice menos



A conservação adequada dos alimentos é essencial para que estes 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.

Métodos de conservação de alimentos

Refrigeração

Os alimentos no frigorífico devem estar à temperatura correta (-1°C a 10°C), adiando o aparecimento de bolor.

Desidratação

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

Congelamento

A congelação (-18°C e 0°C) inibe o crescimento de microrganismos, prolongando o prazo de validade.

Embalamento a vácuo

O armazenamento a vácuo oferece diversas vantagens, como maior durabilidade dos alimentos. Ao retirar o ar do recipiente, impede-se o crescimento de microrganismos, evita-se a oxidação e mantém-se a frescura dos alimentos por um período significativamente mais longo.

Enlatamento

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

Como arrumar os alimentos no frigorífico?

- **Zona superior (a mais fria)**
Iogurtes, queijos, natas e alimentos já cozinhados colocados em recipientes fechados
- **Zona intermédia:**
Carne, peixe, fiambre e outros produtos de charcutaria, conservas abertas e produtos de pastelaria,
- **Prateleira inferior**
Produtos em descongelação
- **Gavetas inferiores**
Hortícolas, frutas e leguminosas frescas
- **Porta:**
Manteiga, margarina, leite, água.

DICA

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

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.

Hambúrguer de grão-de-bico



Ingredientes

1 chávena de grão-de-bico cozido
1 cebola pequena
1 dente de alho
1 c.sopa de farinha de linhaça
1 c.sobremesa de sal
3 c. sopa farinha de aveia
1 c.sopa de azeite
Pimenta preta q.b.
Molho de coentros frescos



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 homogénea 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.

Bolinho de arroz e batata



Ingredientes

1 chávena de chá de arroz cozido
1 dente de alho
1 chávena de chá batata cozida e amassada
1 c.sobremesa de amido de milho
1 chávena de chá de queijo ralado
1 cebola



Preparação

- 1 Num processador de alimentos adicionar o arroz, a cebola cortada, o alho, o sal e triturar até ficar tudo homogéneo.
- 2 Transferir para um recipiente adequado e acrescentar a batata, o queijo, o amido de milho e misture bem até formar uma massa.
- 3 Pegar em porções pequenas da massa e amassar bem. Moldar em bolinhas uniformes. Repetir o processo até tudo ficar homogéneo.
- 4 Levar ao forno pré-aquecido a 180°C até dourar bem ou frite na airfryer a 180°C durante 15 minutos.

Chips de Couve



Ingredientes

Folhas de couve
1 colher de sopa de azeite
1 colher de café de sal marinho
Alho em pó



Preparação

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

Consumo responsável: o primeiro passo é aproveitar bem



Essencial para combater o desperdício alimentar, o consumo responsável ajuda-nos a fazer escolhas mais alinhadas com o meio ambiente e na comunidade. 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:

- O quê e porquê preciso de comprar?
- De onde vem o que quero comprar?
- Onde vou comprar?
- Como vou usar?
- Depois do uso, como o vou descartar?

Este exercício vai torná-lo muito mais consciente do impacto da sua compra, resultando na escolha do produto certo, tendo em conta todo o caminho que o mesmo fez para chegar até si.

Receita
Equipa de
Nutrição

Lascas de maçã crocantes

Ingredientes

Cascas de 6 maçãs
(ou mais)
1 c. chá de bicarbonato de sódio
Canela
1 c. sopa de vinagre



Preparação

- 1 Lavar bem as maçãs e deixar 20 minutos de molho com o vinagre e o bicarbonato de sódio.
- 2 Ligar o forno a 160°C.
- 3 Descascar as maçãs para que a casca fique o mais fina possível. Com um pano, retirar o excesso de humidade.
- 4 Forrar um tabuleiro grande com papel vegetal e colocar as cascas sobre ele. Polvilhar com um pouco de canela em pó.
- 5 Desligar o forno e deixe o tabuleiro lá dentro.
- 6 As cascas acabam de secar com o calor residual. Quando estiver frio, retirar as cascas do tabuleiro e colocar num frasco.





Doce de morangos

Receita
Equipa de
Nutrição

Ingredientes

- 250 g de morangos
- 1 c. sopa água
- Sumo de limão

Preparação

- 1 Num tacho, coloque 250 g 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.

Migas de pão com coentros

Receita
Continente
Feed

Preparação

Ingredientes

- 4 bolas de mistura com 2 ou 3 dias
- 3 ovos
- 400 ml de água temperada com um pouco de sal
- 6 dentes de alho
- 1 molho de coentros picados
- 3 c. sopa de azeite
- 1 c. sobremesa de sal
- Pimenta q.b.

- 1 Partir o pão em pedaços e regue com a água temperada com sal. Mexer 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 estarem bem secas e comece a descolar do fundo da frigideira.
- 5 Com uma espátula dê forma às migas. Servir quente a acompanhar carne ou peixe.

Tortilha de batata e cebola

Receita
Equipa de
Nutrição

Preparação

Ingredientes

- 4 ovos grandes
- 500 g de batata cozida
- 20 ml de azeite
- 1 cebola
- 1 c. sobremesa de sal

- 1 Cortar cebola e as sobras de batatas.
- 2 Numa frigideira, regar com azeite e cozinhe a cebola até alourar. Juntar as batatas de seguida.
- 3 Quando as batatas estiverem douradas e se puderem partir facilmente, juntar os ovos previamente mexidos.
- 4 Cozinhar a parte de baixo da tortilha e quando vir que está cozida, deixar cozinhar do outro lado.



Sem desperdício ao longo de toda a cadeia

Quando for às compras, lembre-se que o combate ao desperdício alimentar é uma das prioridades do Continente, 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 tamanho das embalagens, juntam-se às das melhores técnicas de proteção e acondicionamento dos produtos para garantir que o produto chega nas melhores condições.

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 combater este problema na produção. Lançada para facilitar parcerias entre produtores, indústria, retalho e investigação, cria a possibilidade de dar uma nova vida aos excedentes gerados pela produção de alimentos.



Logística Transporte

No processo de abastecimento às lojas a missão 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.



Consumidores

A longevidade dos produtos é importante também quando chegam a casa! Das melhores técnicas de proteção dos produtos, à definição das quantidades de produto por tipo de embalagem, o objetivo é assegurar uma oferta ajustada às preferências dos consumidores e, claro, mais informação para permitir escolhas adequadas.



Apoio à comunidade

Desde 1994, que doamos os produtos alimentares e não alimentares excedentes a instituições de solidariedade social selecionadas, em estreita articulação com as autarquias e comunidades locais. Promovidas pela Missão Continente, as doações diárias são fruto de parcerias estabelecidas com diversas entidades como a Cruz Vermelha Portuguesa, a ReFood e o Banco Alimentar Contra a Fome, entre outras.



Colaboradores

As áreas sociais das lojas e entrepostos Continente disponibilizam produtos alimentares excedentes aos colaboradores. Os produtos podem ser consumidos durante o horário laboral, permitindo poupança de custo com a alimentação, bem como evitar o desperdício de alimentos que ainda estão em perfeitas condições de consumo.

CELEBRE sem desperdício

Com amigos, família ou colegas de trabalho, as celebrações acabam sempre com algum desperdício alimentar. Com as ações e receitas certas, é possível aproveitar mais e desperdiçar menos.

Conheça dicas também para os [Santos Populares](#) e para a [Passagem de Ano](#).

Durante a festa:

- À medida que for retirando a comida da mesa, vá **acondicionando os excedentes** em artigos Zwilling ou frascos de vidro
- Escreva uma nota no exterior do frigorífico com o que sobrou, para que nada fique esquecido
- **Ofereça os excedentes** aos convidados, proponha a doação a alguém que necessite ou o aproveitamento para outras refeições
- **Utilize as sobras** para levar refeições familiares ou para a marmitta do trabalho/escola
- **Agende** um almoço com amigos ou família para comer “os restos”
- Organize e ofereça as sobras a algum conhecido mais carenciado
- **Aproveite as sobras** como ingredientes para novas receitas

Sonhos de bacalhau

Receita
Continente
Feed

Ingredientes

125 g de farinha T55 com fermento, 200 g de sobras do bacalhau cremoso (menu de Natal), 3 a 4 ovos grandes, Salsa q.b., Sal, q.b., Pimenta, q.b., Óleo q.b.



Preparação

- 1 Envolver a farinha nas sobras do bacalhau.
- 2 Adicionar os ovos batidos e envolver até a mistura ficar homogénea. Juntar salsa picada e temperar com sal e pimenta.
- 3 Fritar colheradas desta massa em óleo bem quente.
- 4 Escorrer os sonhos e servir polvilhados com salsa.

Cozinha
CONTINENTE



Se não lhe apetece cozinhar, a Cozinha Continente tem refeições prontas em dose individual ou familiar, para evitar o desperdício alimentar.

Peru em Massa filo

Receita
Continente
Feed

Ingredientes

2 c. sopa de azeite, 2 cebolas, 1 alho-francês, 3 dentes de alho, 400 g de sobras de peru, Sal q.b., Pimenta-preta q.b., 4 folhas de massa filo, 75 g de manteiga, Cebolinho q.b., 50 g de avelãs, 1 ovo.



Preparação

- 1 Numa frigideira, colocar o azeite, as cebolas, o alho-francês laminado e os alhos picados e cozinhar até ficar tenro e dourado.
- 2 Adicionar o peru desfiado, temperar com sal e pimenta e envolver.
- 3 Pincelar um dos lados de cada folha de massa filo com a manteiga e sobrepô-las. Colocar as folhas numa forma redonda forrada com papel vegetal, deixando as pontas caídas para fora.
- 4 Verter a mistura de peru para a forma e polvilhar com cebolinho e as avelãs picadas.
- 5 Fechar a massa pelas pontas, tapando totalmente o recheio, pincelar com o ovo batido e levar ao forno pré-aquecido a 190°C até a massa ficar dourada.

