

F^{OOD} DRUS

Segunda vida para o pão

Livro de receitas

nébih



Maradék nélkül
maradeknelkul.hu



EUROPEAN WEEK
FOR WASTE
REDUCTION

FOODRUS

Contribuição para o livro de receitas:



**FREE
FOOD**



PODKYLAVA 188



Maradék nélkül
maradeknelkul.hu

Colaboração com a campanha da Semana Europeia da Prevenção de Resíduos na sua edição de 2024, centrada na redução do desperdício alimentar:

**EUROPEAN WEEK
for WASTE REDUCTION**
16-24 November 2024

FOOD WASTE IS OUT OF TASTE!

#EWR2024
#FOODWASTE #FOODWASTEISOUTOFTASTE

Supported by:

- ACKY
- RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
- ADENE
- Alca
- Generalitat de Catalunya, Departament d'Agricultura, Alimentació i Agenda Rural
- Aplicació de Recerca de Catalunya
- toemilieu brussel
- brussels
- eastern-midlands waste region
- European Committee of the Regions
- Gouvernement Princier PRINCIPAUTE DE MONACO
- lipor
- WASTESERV
- ZERO WASTE EUROPE



Publicado no âmbito do projeto FOODRUS, que recebeu financiamento do programa de investigação e inovação Horizonte 2020 da União Europeia ao abrigo do acordo de subvenção No 101000617



A SEGUNDA VIDA DO PÃO

SOLUÇÕES SABOROSAS PARA REDUZIR O
DESPERDÍCIO DE PÃO

2024



ÍNDICE DE CONTEÚDOS

Prefácio	5
Dicas para evitar o desperdício de pão	6
Receitas com sobras de produtos de panificação	8
Petiscos saborosos	9
Aperitivo simples com pão seco	10
Frango com recheio de pão e fígado	11
Gaspacho	12
Biscoitos caseiros	13
Bacalhau com iogurte e pão	14
Creme para barrar pão	15
Panquecas de pão seco	16
Croquetes de pão seco e abobrinha	17
Lasanha de pão seco	18
Costeletas de legumes	19
Caçarola da avó	20
Sandes de beringela	21
Salada de verão	22
Pão seco cozido com ouro branco	23
Pizza de pão seco	24
Panquecas de pão com queijo	25



ÍNDICE DE CONTEÚDOS

Pão e queijo	26
Aperitivo de pão, fiambre e queijo	27
Muffins de pão	28
Rolo de carne recheado com ovo	29
Rolinhos de pão recheados	30
Tosta de ovo	31
Massa com sobras de pão	32
Pão com ovo assado	33
Massa com pão ralado	34
Pãezinhos recheados	35
Bolinhos de pão	36
Miséria Alegre (Sopa de pão)	37
Delícias	38
Pão de banana com pudim de manteiga	39
Pudim de pão	40
Caçarola de pão doce	41
Delícia de canela	42
Tostas francesas	43
Pão de sementes de papoila e creme de baunilha	44

PREFÁCIO



Temos o prazer de lhe apresentar este livro de receitas virtual dedicado à cozinha sem desperdícios!

Ouvimos falar cada vez mais do impacto negativo do desperdício alimentar no nosso ambiente, pelo que é vital que procuremos formas de o evitar e reduzir. Felizmente, é nas nossas próprias cozinhas que podemos fazer a maior diferença. Existem inúmeras formas de utilizar os alimentos com o mínimo de desperdício possível, respeitando o valor material e moral dos recursos investidos na sua produção.



O pão é um alimento básico há milhares de anos e é consumido regularmente pela grande maioria das pessoas. Infelizmente, estima-se que mais de um terço do pão e dos produtos de panificação produzidos em todo o mundo são desperdiçados. Este livro de receitas tem como objetivo resolver este problema. Reunimos receitas deliciosas para dar uma segunda oportunidade ao pão e evitar que ele acabe no caixote do lixo. Estas receitas não só lhe mostrarão como utilizar as sobras de pão de uma forma saborosa e nutritiva, mas também serão boas para o ambiente e para a sua carteira.

Esperamos que a gama colorida de receitas inspire tanto os cozinheiros principiantes como os mais experientes a pouparem as sobras e que transformem o pão velho de um desperdício num pudim de pão picante, num crouton estaladiço ou numa sobremesa perfumada.

Utilize o nosso livro de receitas no seu dia a dia, guiando-o de receita em receita no caminho para um estilo de vida sem desperdícios! Vamos aproveitar o poder do pão para criar um futuro mais sustentável para todos nós

Bom

apetite!

DICAS PARA EVITAR O DESPERDÍCIO DE PÃO



O pão é um dos alimentos básicos mais populares do mundo. A procura constante de uma gama diversificada de produtos de panificação significa que todos os dias se perde uma quantidade significativa. Só na Europa, são desperdiçadas cerca de 300 fatias de pão por segundo. Isto não só prejudica o ambiente, como também as nossas carteiras. Nesta secção, reunimos algumas dicas fáceis de usar e eficazes para reduzir o desperdício de pão e aproveitar ao máximo este alimento.

Planeie com antecedência!

O planeamento antecipado é essencial para evitar desperdícios. Como o pão é perecível, é aconselhável comprar quantidades mais pequenas e com maior frequência. Não compre pão fresco enquanto o pão que tem em casa não tiver acabado.

Compre porções mais pequenas ou faça pães mais pequenos!

Se der por si a deitar fora quase metade de um pão, considere comprar ou cozer pães mais pequenos. Desta forma, pode garantir que apenas o necessário vai para o seu cesto. Isto reduzirá a probabilidade de desperdício.

Congele o pão!

Um dos métodos de conservação mais simples para evitar o desperdício de pão é o congelamento. Se sabe que não vai comer todo o pão antes de ele se estragar, considere a hipótese de o congelar. Isto pode mantê-lo fresco até 6 meses. Também pode cortar o pão em fatias antes de o congelar, o que lhe dá a opção de descongelar apenas a quantidade necessária de cada vez.

Certifique-se de que é armazenado corretamente!

Uma conservação correta pode evitar que o pão seque ou ganhe bolor antes do tempo. É importante não colocar o pão no frigorífico, onde pode secar mais rapidamente. Evite utilizar sacos de plástico, uma vez que estes podem reter a humidade e fazer com que o pão ganhe bolor. A melhor forma de guardar o pão é envolvê-lo num pano de algodão e colocá-lo num recipiente para pão. O pano ajuda a absorver a humidade e evita que o pão seque demasiado depressa. Outra opção é guardar o pão embrulhado em cera de abelha, que o mantém macio durante mais tempo.



Vamos aproveitar as sobras de pão!

As pontas e as côdeas do pão também podem ser utilizadas em várias receitas. Podem ser utilizadas para fazer pão ralado ou croutons. Não deite fora os restos de pão, uma vez que podem tornar os alimentos mais saborosos e acrescentar interesse à textura.

Utilize também o pão velho!

Se tem pão duro e seco, não o deite fora! Com um pouco de criatividade, pode utilizá-lo para fazer uma variedade de pratos. Pode renascer como pudim de pão, tostas francesas, sopa, pizza ou até mesmo uma salada. Damos-lhe muitas ideias neste livro de receitas.

Utilize o pão como espessante!

O pão é um ótimo espessante em sopas, guisados, estufados e molhos. Basta partir o pão em pequenos pedaços e adicioná-lo ao prato. O pão vai desfazer-se e engrossar o líquido, resultando numa consistência rica e cremosa.

Vamos fazer pão ralado!

Corte o pão seco em pedaços mais pequenos. Coloque numa picadora ou num liquidificador e misture até obter a consistência desejada. Se quiser pão ralado fino, é aconselhável picar durante mais tempo, ou para pão ralado grosso, durante menos tempo. Guarde as migalhas num recipiente hermético, num local fresco e seco. Conservam-se até um mês. O pão ralado pode ser utilizado não só para empanar, mas também em caçarolas, como cobertura para pratos de massa, como aglutinante para almôndegas ou almôndegas, por exemplo.

Partilhe com os outros!

Se tiver pão em excesso que não possa utilizar, ofereça-o a amigos ou vizinhos. Também vale a pena estar atento ao seu bairro, pois pode haver famílias ou pessoas idosas que vivam sozinhas e que gostariam de receber esta gentileza.

Se conseguirmos incorporar estas práticas na nossa vida quotidiana, podemos não só reduzir o desperdício de pão, mas também aproveitar o potencial do pão. O nosso lema é que as sobras são um bónus, não um desperdício. Experimente na cozinha, cozinhe mais, desperdice menos!

Receitas com sobras de produtos de pastelaria

Este capítulo contém 35 receitas que utilizam uma variedade de sobras de produtos de pastelaria, desde pratos salgados, como sopas, caçarolas e saladas, a doces, como pudim de pão. Todos podem encontrar uma ideia do seu agrado, independentemente dos seus conhecimentos de cozinha.

Utilizar as sobras de pão pode ser uma nova e divertida forma de experimentar sabores e técnicas. É também uma homenagem às tradições do pão. O pão é um dos nossos alimentos mais básicos desde os tempos pré-históricos e sempre foi valorizado como um símbolo de vida e de lar. Isto reflete-se na primeira estrofe do poema Deus, de Attila József, escrito há quase 100 anos.



*Quando a campainha do elétrico toca,
Ou quando o pão querido é cortado
E o pão se separar do braço,
Deus aparecerá nessa altura.*



Vamos mergulhar juntos neste capítulo e descobrir as muitas formas de utilizar o pão para fazer refeições deliciosas e nutritivas. Com um pouco de criatividade, abertura para experimentar coisas novas e entusiasmo, as possibilidades são infinitas!





Aperitivos saborosos

*para super-heróis que
sobram*



APERITIVO SIMPLES COM PÃO SECO

Ingredientes para 1 dose

1 fatia de pão seco
1 colher de sopa de azeite
1 colher de sopa de queijo parmesão ralado ou
outro queijo seco
sal, pimenta

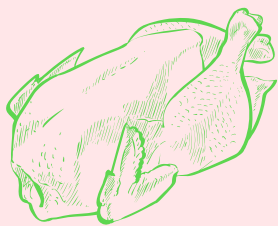
Valor nutricional	100 gr
Energia/kcal	336
Gorduras/g	15,8
Hidratos de carbono/g	31,5
Proteínas/g	13,4

***Crocante, picante, com queijo.
De que mais precisa?***

Preparação

- 1** Corte o pão seco em cubos de cerca de 2x2 cm.
- 2** Coloque num tabuleiro de ir ao forno, regue com azeite e envolva bem. Polvilhe com queijo ralado, tempere com sal e pimenta a gosto e envolva novamente.
- 3** Colocar no forno pré-aquecido a 180 °C e cozer durante 10 minutos. Em seguida, aumentar ligeiramente a temperatura e cozer durante mais 1-2 minutos, tendo o cuidado de não queimar ou secar demasiado o pão. Os cubos de pão devem estar estaladiços no exterior e macios no interior.
- 4** Podem ser comidos como petisco, mergulhados em molhos ou adicionados a saladas ou sopas para uma textura excitante.





FRANGO COM RECHEIO DE PÃO E FÍGADO

Ingredientes para 4 porções

3-4 fatias de pão de forma ou pãezinhos
200 ml de leite
1 cebola pequena
100-150 g de fígado de galinha
1 ovo
Sal, pimenta, alho, manjerona
3 colheres de sopa de salsa
1 frango inteiro

Valor nutricional	100 gr
Energia/kcal	161
Gorduras/g	6,5
Hidratos de carbono/g	9,7
Proteínas/g	16,4

O recheio não só pode ser um refúgio para as sobras de pão, como também é uma ótima forma de introduzir as miudezas, muitas vezes esquecidas.

Preparação

- 1 Em primeiro lugar, montar o recheio. Para o efeito, demolhar os pãezinhos no leite. Fritar a cebola cortada em cubos na gordura e juntar o fígado picado.
- 2 Quando estiver pronto, adicione à mistura de pão ralado com o ovo e as especiarias. Misturar bem. Se o recheio estiver demasiado líquido, adicione mais pão ralado ou algumas colheres de pão ralado
- 3 Encher a cavidade do frango e a pele debaixo do peito com a mistura, coser com linha. Atar as duas pernas para que não se separem durante a cozedura.
- 4 Cozer coberto a 190 °C durante 1 hora. Enquanto o frango estiver a cozer, regue-o com os seus próprios sucos e adicione água se esta acabar. Cozer sem papel de alumínio durante mais 15 minutos para dourar a pele.
- 5 Sirva com uma guarnição a gosto.





GASPACHO

Os sabores refrescantes do verão ganham vida com esta receita.

Preparação

- 1** Coloque o pão de molho numa pequena tigela com água fria durante 5 minutos. Em seguida, esprema o excesso de água com as mãos limpas.
- 2** Num liquidificador ou com a varinha mágica, misture o pão, os tomates, o pepino e o alho até ficarem macios.
- 3** Tempere com sal, adicione o azeite e quaisquer ervas adicionais e misture novamente.
- 4** Colocar no frigorífico durante cerca de uma hora até arrefecer bem.
- 5** Servir com cebola roxa finamente picada.



Ingredientes para 2 porções

100 g de pão fatiado
4 tomates maiores e mais macios, cortados em pedaços grandes
1 pepino pequeno, descascado e cortado em cubos
2 dentes de alho
Uma pitada de sal
60 ml de azeite
Ervas frescas finamente picadas
Cebola vermelha para guarnecer

Valor nutricional	100 gr
Energia/kcal	159
Gorduras/g	11,2
Hidratos de carbono/g	11,8
Proteínas/g	1,9

BISCOITOS CASEIROS

***Não há petiscos para o filme?
Procurem no cesto do pão!***

Preparação

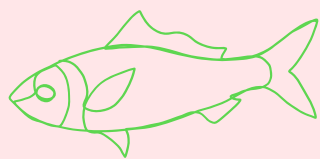
- 1** Primeiro, corte os pães em fatias finas (2 mm) e regue generosamente com azeite.
- 2** Polvilhe as fatias com um pouco de sal e o seu tempero preferido, como alho em pó ou ervas aromáticas.
- 3** Em seguida, cozer em forno a 180 °C até ficarem douradas.
- 4** Desfrute do sabor dos biscoitos crocantes caseiros, perfeitos para um lanche ou como aperitivo com cremes para mergulhar!



Ingredientes para 1 porção

1 pãozinho ou pão de forma
1 colher de sopa de azeite
Uma pitada de sal
1 colher de chá de alho em pó
Ervas aromáticas

Valor nutricional	100 gr
Energia/kcal	372
Gorduras/g	18,21
Hidratos de carbono/g	44
Proteínas/g	7,2



BACALHAU COM IOGURTE E PÃO

Ingredientes para 4 porções

4 postas de lombo de bacalhau congelado
½ colher de chá de sal
1 iogurte natural
4 fatias de pão seco (pão fresco também serve)²
0 g de queijo parmesão ou outro queijo seco
Uma mão-cheia de salsa
1 raspa de limão não tratada
20 g de manteiga

Valor nutricional	100 gr
Energia/kcal	168
Gorduras/g	6,2
Hidratos de carbono/g	13,8
Proteínas/g	14

Um prato principal de peixe nutritivo, vestido com um casaco celestial para o manter quente no forno

Preparação

- 1 Coloque os filetes de bacalhau num tabuleiro, tempere com sal e verta o iogurte uniformemente sobre eles.
- 2 Num processador de alimentos, pique finamente o pão, o parmesão, a salsa e a raspa de limão.
- 3 Barre os filetes preparados com esta mistura, cubra com fatias finas de manteiga e leve ao forno a 200°C até ficarem dourados.
- 4 Servir com batatas cozidas ou puré de batata e legumes cozidos a vapor.



CRÉME PARA BARRAR PÃO

-O que é o pequeno-almoço de hoje?

-Pão para barrar.

Parece-lhe estranho? Talvez ao princípio, mas se lhe der uma oportunidade, esta receita será um hábito na sua cozinha. Um bónus é que pode aromatizá-la a seu gosto, pelo que pode assumir mil faces.

Preparação

- 1 Cortar o pão em cubos, pincelar com um pouco de óleo e cozer no forno a 160 °C até ficar dourado.
- 2 Entretanto, pique a cebola e o alho e caramelize numa frigideira.
- 3 Colocar os cubos de pão torrado numa panela com o caldo de legumes.
- 4 Depois de ferver, retire do lume, deixe arrefecer e misture até ficar homogéneo. Se necessário, adicione água para ajustar a consistência à perfeição e tempere com sal.
- 5 Servir como molho de legumes.



Ingredientes para 4 porções

200 g de sobras de pão
2 cebolas
1 dente de alho
300 ml de caldo de legumes
Óleo
sal

Valor nutricional	100 gr
Energia/kcal	112
Gorduras/g	3,41
Hidratos de carbono/g	17,4
Proteínas/g	2,4

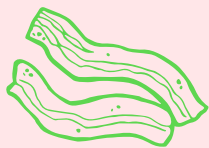


PANQUECAS DE PÃO SECO

Com esta receita, a massa de pão ganha um novo corpo.

Preparação

- 1 Mergulhe o pão em água e esprema o excesso com as mãos limpas.
- 2 Em seguida, misture a mistura de pão com o ovo, a farinha, as cebolas, o sal e o resto das especiarias até ficar homogêneo. Esta mistura vai fazer a massa das panquecas.
- 3 Fritar o bacon numa frigideira e retirar para um prato. Cozinhe as panquecas na restante gordura.
- 4 Para servir, coloque o bacon por cima das panquecas, também pode fazer um ovo estrelado.



Ingredientes para 1 porção

2 fatias de pão seco
1 ovo
2 colheres de sopa de farinha simples
1 cebola
2 dentes de alho
Sal, manjericão, tomilho, pimenta preta, cominhos, manjerona
1 colher de sopa de banha de porco
2 fatias finas de toucinho fumado

Valor nutricional	100 gr
Energia/kcal	201
Gorduras/g	9,11
Hidratos de carbono/g	20,8
Proteínas/g	7,4



Ingredientes para 3 porções

500 g de pão seco
200 ml de leite
1 cebola
100 g de bacon
1 abobrinha
2 ovos
2 colheres de sopa de creme de leite
1 chávena (200 ml) de pão ralado
50 g de queijo ralado
sal, pimenta

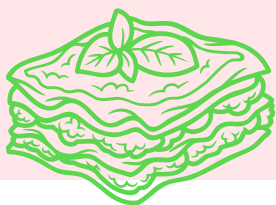
Valor nutricional	100 gr
Energia/kcal	221
Gorduras/g	5
Hidratos de carbono/g	35,6
Proteínas/g	7,5



CROQUETES DE PÃO SECO E ABOBRINHA

Preparação

- 1 Comece por demolhar o pão cortado em cubos no leite. Reserve enquanto prepara os outros ingredientes.
- 2 Numa frigideira, refogue a cebola cortada em cubos e o bacon num pouco de óleo. Enquanto estes alouram, rale a curgete, tempere com sal e deixe repousar durante 15 minutos. Em seguida, esprema o excesso de líquido.
- 3 Noutro recipiente, bata 2 ovos com as natas azedas, sal e pimenta. Agora que todos os ingredientes estão prontos, pode misturar a massa dos croquetes: o pão demolhado, a cebola e o bacon fritos, a curgete ralada, as natas azedas dos ovos, o queijo ralado e o pão ralado.
- 4 Se a mistura estiver demasiado húmida, adicione mais pão ralado até ficar maleável. Tempere com sal e pimenta.
- 5 Aqueça a gordura numa frigideira e frite os croquetes até ficarem dourados. Dê-lhes uma forma oblonga ou redonda a gosto.



LASANHA DE PÃO DE SECO

Ingredientes para 5 porções

500 g de carne picada
200 g de pancetta ou bacon
1 cenoura
1 talo de aipo
1 cebola
500 g de molho de tomate
100 ml de vinho tinto
250 ml de leite
500 ml de molho bechamel
100 g de queijo parmesão ralado
1 fatia de pão integral seco (ou 1 pacote de tostas)
Sal e pimenta a gosto

Valor nutricional	100 gr
Energia/kcal	193
Gorduras/g	9,6
Hidratos de carbono/g	15,4
Proteínas/g	11

Um pequeno truque para servir a lasanha: depois de a retirar do forno, espere alguns momentos antes de a repartir. Desta forma, os pedaços manter-se-ão firmes e não se desfarão.

Preparação

- 1 Alourar a pancetta ou bacon e saltear o aipo, as cenouras e as cebolas. Cozinhe a carne durante dez minutos, deglaceie com vinho tinto, adicione o molho de tomate e deixe cozinhar em lume brando, com a tampa aberta, até a carne picada engrossar.
- 2 Depois, para lhe dar uma textura cremosa e reduzir a acidez do tomate, juntamos leite e acabamos de cozinhar.
- 3 Unte a frigideira com um pouco de óleo ou manteiga. Em seguida, comece a dispor as camadas: as fatias de pão no fundo, depois a carne, o molho bechamel e o queijo ralado, depois o pão novamente.
- 4 Repetir este processo até que todos os ingredientes sejam utilizados. Cubra com queijo ralado.
- 5 Cozer a 220°C até que o queijo esteja derretido e a parte superior da lasanha esteja dourada.





COSTELETAS DE LEGUMES

Se utilizar legumes cozidos, adicione alguns legumes crus para obter uma melhor textura; também pode utilizar restos de legumes, como talos de brócolos, milho enlatado, caldo de legumes.

Preparação

- 1 Pique os legumes, o alho, a cebola, as ervas frescas e o pão num processador de alimentos.
- 2 Adicione o sal, o queijo ralado, as especiarias adicionais a gosto e o ovo.
- 3 Forme bolinhos com a mão e coloque-os num tabuleiro de ir ao forno. Unte os bolinhos de legumes com óleo e leve ao forno a 200°C até ficarem dourados.
- 4 Servir com molho de alho e natas azedas.



Ingredientes para 2 porções

200 g de legumes
½ dente de alho
1 cebola pequena ou 1-2 cebolinhas
Ervas secas ou frescas
40-50 g de sobras de pão
½ colher de chá de sal
50 g de queijo ralado
1 ovo
Óleo

Valor nutricional	100 gr
Energia/kcal	175
Gorduras/g	11,5
Hidratos de carbono/g	9,4
Proteínas/g	7,4



CAÇAROLA DA AVÓ

Com este prato, pode recordar a cozinha caseira da sua infância.

Preparação

- 1 Corte o pão em fatias e depois em cubos. Unte uma forma com manteiga e coloque nela metade do pão.
- 2 Regue o pão com azeite, espalhe 1 colher de massa de tomate por cima, polvilhe com a carne e os cogumelos fatiados. De seguida, coloque o restante pão por cima, barre com a restante massa de tomate, polvilhe com salsa e queijo ralado.
- 3 Numa tigela à parte, misture os ovos com o leite, a mostarda, os legumes, o sal e outros temperos a gosto.
- 4 Deite a mistura uniformemente sobre a base de pão e cubra com fatias finas de manteiga.
- 5 Colocar no forno pré-aquecido e cozer a 200 °C durante cerca de 35 minutos.



Ingredientes para 3 porções

600 g de pão seco
1 colher de óleo
2 colheres de sopa de pasta de tomate ou ketchup
100 g de carne à sua escolha (por exemplo, sobras de guisado, fiambre, bacon)
4 cabeças de cogumelos
Salsa finamente picada
150 g de queijo ralado
3 ovos
300 ml de leite
1 colher de mostarda
1 colher de chá de vegetaisal
4
0 g de manteiga

Valor nutricional	100 gr
Energia/kcal	191
Gorduras/g	8,1
Hidratos de carbono/g	20,7
Proteínas/g	8,2



SANDES DE BERINGELA

Preparação

- 1 Fazer uma marinada para as beringelas: numa tigela, misturar o azeite com o colorau, o alho em pó e o sal.
- 2 Cortar as beringelas em fatias com cerca de meio centímetro de espessura, pincelar os dois lados das fatias com a marinada. Coloque as fatias de beringela numa tigela e verta a restante marinada sobre elas. Cubra e deixe marinar no frigorífico durante pelo menos 6 horas, idealmente durante a noite.
- 3 Passado o tempo, aquecer uma frigideira em lume forte e fritar as fatias de beringela de ambos os lados. Retire as fatias de beringela da frigideira e reserve. Na mesma frigideira, aloure as fatias de pão até ficarem estaladiças.
- 4 Montar as sanduíches: barrar as fatias de pão com mostarda, depois cobrir com as fatias de beringela frita, as folhas de alface, as rodelas de tomate, algumas rodelas de pepino em conserva, juntar as rodelas de cebola roxa cortadas em fatias finas e servir ainda quentes.



Ingredientes para 4 porções

Para a marinada:

2 colheres de sopa de óleo
25 g de pimentão doce
25 g de alho em pó
Sal

Para a sandes:

2 beringelas grandes
4 fatias de pão
Mostarda a gosto
Folhas de alface a gosto
2 tomates
200 g de pepino em conserva
1 cabeça de cebola roxa
sal

Valor nutricional	100 gr
Energia/kcal	135
Gorduras/g	8,6
Hidratos de carbono/g	11,9
Proteínas/g	1,8



SALADA DE VERÃO

No nosso livro de receitas para poupar pão, não pode faltar a favorita italiana, a panzaella. Entre as suas muitas variações, partilhamos uma variação de melancia.

Naturalmente, pode variar os legumes e as frutas adicionados a seu gosto.

Preparação

- 1 Corte o pão em cubos, coloque-o num tabuleiro e regue com 1 colher de sopa de azeite. Leve ao forno a 180°C durante cerca de 10-12 minutos, até o pão ficar estaladiço e dourado.
- 2 Corte a cebola roxa em rodela finas, a melancia e o queijo feta em cubos pequenos.
- 3 Numa tigela grande, misture o pão frito, a cebola roxa cortada, a melancia cortada em cubos e o queijo feta.
- 4 Para o molho, numa tigela pequena, misture o sumo de limão com uma colher de sopa de azeite e sal e pimenta a gosto. Deite o molho sobre a salada e polvilhe com ervas aromáticas, como a hortelã.



Ingredientes para 1 porção

2 fatias de pão
2 colheres de sopa de azeite
1 cebola roxa
150 gramas de melancia
70 gramas de queijo feta
2 colheres de sopa de sumo de limão
sal, pimenta, folhas de hortelã a gosto

Valor nutricional	100 gr
Energia/kcal	137
Gorduras/g	4,81
Hidratos de carbono/g	18,5
Proteínas/g	4,4



Ingredientes para 2 porções

1 cabeça de alho
2 colheres de sopa de azeite
2 colheres de sopa de salsa fresca
120 gramas de queijo ralado
110 g de manteiga à temperatura ambiente
2 pãezinhos ou fatias de pão
Sal, especiarias a gosto

Valor nutricional	100 gr
Energia/kcal	351
Gorduras/g	21,4
Hidratos de carbono/g	29
Proteínas/g	10

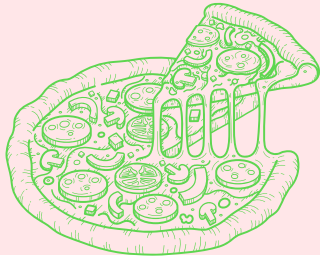
PÃO SECO ASSADO COM OURO BRANCO

Este prato torna-se especial pelo sabor doce do ouro branco, ou alho caramelizado no forno até ficar cremoso. Não é recomendado para um encontro, mas deve ser experimentado numa altura mais apropriada.

Preparação

- 1 Limpe a cabeça de alho, corte a parte superior para que possa ver os dentes individuais.
- 2 Forre um tabuleiro pequeno com papel de alumínio e coloque as cabeças de alho preparadas. Pincele com azeite e coloque num forno pré-aquecido a 170 °C durante cerca de 50 minutos. Deixe arrefecer um pouco e, em seguida, esprema os dentes de alho suavemente tostados para fora da polpa do alho.
- 3 Lavar e picar a salsa. Em seguida, faça o creme de alho: misture o alho assado, o queijo ralado, a manteiga amolecida e a salsa. Tempere a mistura com sal e pimenta a gosto.
- 4 Espalhar a mistura de alho sobre as fatias de pão e colocar num tabuleiro forrado com papel vegetal. Cozer em forno pré-aquecido a 240 °C durante 3-4 minutos no grelhador.





PIZA DE DE PÃO SECO

Ingredientes para 3 porções

500 g de pão seco
Azeite
Molho de tomate/creme de pizza
Sal, pimenta, manjericão
300 g de mozzarella
100 g de tomate

Valor nutricional	100 gr
Energia/kcal	153
Gorduras/g	3,4
Hidratos de carbono/g	23,4
Proteínas/g	6,1

Dica extra: Pode utilizar quase todas as sobras de comida que tem no frigorífico como cobertura. Por exemplo, restos de fiambre, salame, ovos cozidos, cogumelos, meia lata de milho enlatado, azeitonas. Em vez de encomendar uma pizza numa sexta-feira, vamos ver o que mais podemos guardar no frigorífico e fazer esta pizza de sobras de comida.

Preparação

- 1 Corte o pão em fatias com cerca de 1 cm de espessura e mergulhe-as numa tigela com água durante um minuto até ficarem bem absorvidas.
- 2 De seguida, coloque as fatias num tabuleiro previamente untado com azeite e pressione-as um pouco para que todos os espaços fiquem preenchidos com fatias de pão.
- 3 Em seguida, barre as fatias de pão com molho de tomate ou creme de pizza e polvilhe com pimenta e manjericão.
- 4 Cubra com mozzarella e tomate e leve ao forno a 180°C durante 20 minutos.





PANQUECAS DE PÃO COM QUEIJO

Ingredientes para 2 porções

4 fatias de pão branco seco
4 ovos grandes
1 e ½ colher de chá de cominhos
½ colher de chá de paprica doce
30 g de cebolinho picado
30 g de salsa picada
50 g de queijo de ovelha (bryndza)
Sal e pimenta preta
1 colher de sopa de óleo de girassol

Valor nutricional	100 gr
Energia/kcal	191
Gorduras/g	7
Hidratos de carbono/g	21,5
Proteínas/g	9,5

Preparação

- 1 Mergulhe o pão em água fria durante 1 minuto, depois esprema bem e desfaça-o numa tigela grande.
- 2 Adicione os ovos, as especiarias e o queijo e misture bem.
- 3 Aqueça 1 colher de sopa de óleo de girassol numa frigideira. Quando o óleo tiver aquecido, utilize uma colher para formar pequenas panquecas na frigideira e frite-as durante 2-3 minutos de cada lado até ficarem douradas.
- 4 Em alternativa, pode fritar toda a mistura numa frigideira grande como um grande bolo salgado.
- 5 Servir com molho, chucrute ou legumes frescos.



PÃO & QUEIJO



Ingredientes para 4 porções

1 pão de forma inteiro
Queijo
Bacon
Ervas aromáticas
Sal, pimenta, cebola
Azeite

Valor nutricional	100 gr
Energia/kcal	191
Gorduras/g	8,1
Hidratos de carbono/g	20,7
Proteínas/g	8,2

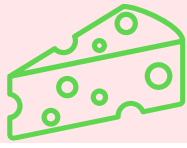
Não deixe de experimentar esta receita!

Preparação

- 1** Corte o pão como indicado na imagem e insira as fatias de queijo e de bacon nas ranhuras.
- 2** Polvilhe com ervas aromáticas, sal e regue o pão com azeite.
- 3** Pode enriquecer os sabores adicionando alho esmagado ao azeite.
- 4** Cozer a 200-220 °C até ficar dourado.
- 5** Quando o queijo começar a derreter, retire o pão e sirva imediatamente a seguir.



APERITIVO DE PÃO, FIAMBRE E QUEIJO



Ingredientes para 2 porções

5 fatias de pão seco
170-200 g de fiambre
170-200 g de queijo ralado
200 ml de leite
4-5 ovos
sal, pimenta
Salsa finamente picada

Valor nutricional	100 gr
Energia/kcal	166
Gorduras/g	6,5
Hidratos de carbono/g	13,1
Proteínas/g	13,4

Lista de tarefas:

- comer alimentos deliciosos
- guardar as sobras

Preparação

- 1 Corte o pão e o fiambre em cubos. Reservar um pouco de fiambre e de queijo para depois polvilhar o prato.
- 2 Numa tigela separada, bata os ovos com o leite, o sal, a pimenta e a salsa, depois polvilhe com o pão, o fiambre e o queijo ralado.
- 3 Unte uma forma ou outro recipiente que possa ir ao forno e espalhe a mistura uniformemente. Polvilhe o topo com o fiambre e o queijo ralado.
- 4 Cubra a forma com papel de alumínio e leve ao forno pré-aquecido a 200°C durante 10 minutos, depois deixe cozer durante mais 10-15 minutos sem papel de alumínio até a parte de cima ficar dourada.
- 5 Sirva com salada fresca ou com o seu molho preferido.





MUFFINS DE DE PÃO

Ingredientes para 2 porções

5 fatias de pão de forma
4 ovos
1 chávena de natas azedas (cerca de 2
colheres de sopa)
2 dentes de alho
250 g de mozzarella ralada (ou outro queijo
gordo)
sal e pimenta preta

Valor nutricional	100 gr
Energia/kcal	192
Gorduras/g	13,5
Hidratos de carbono/g	15,4
Proteínas/g	8,7

Preparação

- 1 Corte o pão em cubos mais pequenos.
- 2 Numa tigela, misture o ovo, as natas azedas, o alho esmagado e a mozzarella ralada.
- 3 Tempere com sal e pimenta e junte os pedaços de pão.
- 4 Unte com manteiga a forma de muffin e deite a mistura de ovos nos orifícios.
- 5 Cozer a 200 °C durante cerca de 15 minutos.



ROLO DE CARNE RECHEADO COM OVO

Recomendamo-lo vivamente aos amantes dos sabores clássicos.

Preparação

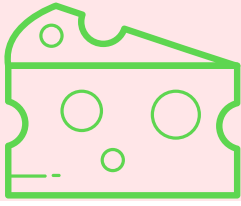
- 1 Cozer 4 ovos e descascar. Saltear as cebolas no azeite e deixar arrefecer.
- 2 Mergulhe os pãezinhos no leite durante 5 minutos e depois esprema o excesso de líquido. Numa tigela grande, misture a carne picada, as especiarias (sal, pimenta, alho, colorau, salsa), o ovo cru, o pão enrolado e a cebola salteada.
- 3 Coloque papel vegetal numa assadeira e forme um retângulo longo com metade da mistura de carne. Coloque os ovos cozidos longitudinalmente neste retângulo e cubra com a restante carne, cobrindo os ovos.
- 4 Cubra com papel de alumínio e leve ao forno a 180-200°C durante 90 minutos. Pode remover o papel de alumínio nos últimos 5 a 10 minutos se a crosta exterior não estiver suficientemente dourada.
- 5 Sirva fatiado com puré de batata ou puré de batata com cebola e pickles.



Ingredientes para 6 porções

5 ovos
1 cebola
1 colher de sopa de óleo
1-2 fatias de pão de forma ou 1-2 fatias de sobras de pão
200 ml de leite
500 g de carne de porco picada
2 colheres de chá de sal
1 colher de chá de pimenta preta
4 dentes de alho (ralados) ou alho em pó
2 colheres de chá de paprica doce
3 colheres de sopa de salsa seca

Valor nutricional	100 gr
Energia/kcal	161
Gorduras/g	7
Hidratos de carbono/g	5
Proteínas/g	21



ROLINHOS DE PÃO RECHEADOS

Ingredientes para 3 porções

6 fatias de pão com cõdea
6 fatias de queijo
2 ovos
Sal
1 chávena de flocos de milho
Óleo

Valor nutricional	100 gr
Energia/kcal	303
Gorduras/g	12,9
Hidratos de carbono/g	34,1
Proteínas/g	13

Esses petiscos enrolados também são ótimos para levar.

Preparação

- 1** Corte a cõdea das fatias de pão e reserve para a farinha de rosca.
- 2** Alise as fatias de pão sem cõdea com um rolo.
- 3** Coloque uma fatia de queijo em cada fatia achatada de pão e enrole como uma panqueca.
- 4** Mergulhe os rolinhos resultantes no ovo batido temperado com sal e depois passe nos flocos de milho esmagados.
- 5** Frite os palitos panados em óleo vegetal quente até dourar. Sirva com um molho de sua preferência.

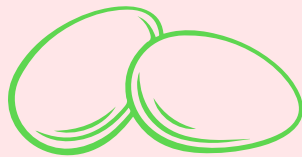


TORRADA DE OVO

"Sedutor, mas com uma surpresa."

Preparação

- 1 Unte um lado do pão (azeite ou óleo de girassol, banha, manteiga). Coloque o pão, com a manteiga voltada para baixo, em uma frigideira aquecida e leve ao forno até dourar.
- 2 Se estiver dourado, retire. Na mesma frigideira, bata os ovos, distribuindo-os uniformemente. Polvilhe com sal e tempere com outros temperos a gosto. Pressione suavemente o lado não dourado do pão sobre o ovo para que ele se espalhe por toda a superfície do pão e frite por mais um minuto.
- 3 Quando estiver pronto, pincele a lateral do ovo com molho de pimenta ou ketchup e decore com salsa e legumes a gosto.



Ingredientes para 2 porções

5 fatias de pão seco
Azeite, gordura ou manteiga
2 ovos
Orégãos, pimenta preta moída, sal
Molho de pimenta, ketchup a gosto

Valor nutricional	100 gr
Energia/kcal	219
Gorduras/g	5,91
Hidratos de carbono/g	33
Proteínas/g	7,4



MASSA DE SOBRAS DE PÃO

Preparação

- 1 Coloque o pão no picador.
- 2 Misture as migalhas resultantes com a farinha, adicione o ovo e amasse até formar uma massa.
- 3 Estique a massa ou corte-a em pedaços largos o suficiente para passar pela máquina.
- 4 Passe a massa várias vezes na máquina até que as folhas de massa atinjam a espessura desejada.
- 5 Seque as folhas e use-as, por exemplo, para fazer lasanha ou cuscuz de requeijão, ou congele para usar depois.



Ingredientes

Sobras de pão
Farinha de trigo
Ovos

Valor nutricional	100 gr
Energia/kcal	266
Gorduras/g	3,7
Hidratos de carbono/g	46,6
Proteínas/g	9,4

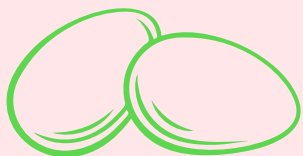


PÃO COM OVO ASSADO

Se está cansado de torradas ou sanduíches quentes, experimente este prato incomum.

Preparação

- 1** Corte o pão, o presunto e o bacon em cubos. Frite o bacon e o presunto em uma frigideira. Quebre os ovos numa tigela grande, acrescente o leite, o sal e tempere a gosto. Misture bem.
- 2** Espalhe metade dos cubos de pão fatiado num tabuleiro untado, espalhe sobre eles a mostarda, o bacon torrado e o presunto e despeje metade da mistura de ovos por cima. Cubra com o pão restante e pressione com as mãos. Despeje o restante da mistura de ovos por cima.
- 3** Leve ao forno a 180°C cerca de 25 minutos. Teste com um palito para ver se está pronto. Sirva quente com legumes frescos e o molho que desejar (ketchup, maionese, molho tártaro).



Ingredientes para 2 porções

4 fatias de pão seco
6 fatias de presunto
Um punhado de bacon defumado
4 ovos
100 ml de leite
sal, pimenta a gosto
1 colher de sopa de manteiga ou banha para untar a panela
2 colheres de sopa de mostarda (sem sementes ou normal)
Opcional: queijo

Valor nutricional	100 gr
Energia/kcal	201
Gorduras/g	9,1
Hidratos de carbono/g	20,8
Proteínas/g	7,4

MASSA COM PÃO RALADO



Ingredientes

Sobras de pão
Azeite
Alho
Macarrão
Filé de anchova

Valor nutricional	100 gr
Energia/kcal	170
Gorduras/g	5,8
Hidratos de carbono/g	22,8
Proteínas/g	6,4

Preparação

- 1 Corte o pão em pedaços grandes e triture-o num processador de alimentos até ficar grosso. Toste as migalhas numa frigideira grande em lume médio e reserve.
- 2 Numa frigideira, aqueça o azeite e junte o alho, esmagado com a lâmina de uma faca grande para que possa libertar o seu sabor no azeite.
- 3 Coza a massa e escorra-a. Junte a massa ao óleo de alho e, em seguida, adicione os filetes de anchova picados.
- 4 Mexa até que toda a massa esteja coberta com óleo.
- 5 Para servir, polvilhe o pão ralado tostado por cima da massa.





PÃEZINHOS RECHEADOS

Está à procura de um doce gourmet para um encontro com amigos mas não tem tempo para ir às compras? Vale mesmo a pena experimentar esta receita!

Preparação

- 1** Corte os pãezinhos ao meio no sentido do comprimento e retire-os com uma colher para deixar espaço para o recheio. Pode utilizar a parte raspada para fazer pão ralado ou utilizá-la noutras receitas.
- 2** Montar o recheio. Rale o queijo e reserve 2-3 colheres de sopa para polvilhar.
- 3** Pique o fiambre, coza o ovo e rale-o. Corte o pimento em cubos pequenos e misture tudo numa tigela.
- 4** Por fim, adicione a manteiga derretida, o sal e a pimenta. Com uma colher, recheie os pãezinhos e polvilhe com queijo.
- 5** Coloque num tabuleiro forrado com papel vegetal e leve ao forno a 180°C até o queijo ficar dourado.



Ingredientes para 2 porções

4 pães de cachorro-quente fatiados ou pãezinhos
150 g de queijo fumado
100 g de fiambre
2 ovos cozidos
1 pimento verde e 1 pimento vermelho
60 g de manteiga
½ colher de chá de sal
Uma pitada de pimenta preta

Valor nutricional	100 gr
Energia/kcal	228
Gorduras/g	13,6
Hidratos de carbono/g	15,3
Proteínas/g	10,8



BOLINHOS DE PÃO

Preparação

- 1 Cortar o pãozinho em cubos e tostá-lo numa frigideira com óleo durante alguns minutos. Deixar arrefecer.
- 2 No passo seguinte, misture o leite com os ovos, tempere com sal e pimenta e, em seguida, junte os cubos de pão arrefecidos, deixando-os de molho durante algum tempo. Depois disso, adicione farinha suficiente para formar bolas de massa que possam ser moldadas à mão. Se a mistura estiver demasiado mole, adicione mais 2 colheres de sopa de pão ralado.
- 3 Se quisermos, podemos também temperar a mistura com salsa finamente picada. Cozinhar os bolinhos em água a ferver, ligeiramente salgada. Quando os bolinhos flutuarem à superfície (após cerca de 2 minutos), vire-os e deixe cozer durante mais 2 minutos. Quando estiverem prontos, retire os bolinhos da água e sirva-os como acompanhamento.



Ingredientes para 8 porções

6 pedaços de pão de forma seco
3 colheres de sopa de óleo
100 ml de leite
3 ovos
150 g de farinha
2 colheres de sopa de pão ralado
1 colher de chá de sal
1 colher de chá de pimenta preta moída

Valor nutricional	100 gr
Energia/kcal	156
Gorduras/g	3,8
Hidratos de carbono/g	21
Proteínas/g	8



MISÉRIA ALEGRE (SOPA DE PÃO)

Nesta receita, o pão é utilizado para engrossar a sopa, o que pode parecer um pouco estranho à primeira vista. Se for suficientemente corajoso para experimentar, pode ter uma experiência realmente calorosa, especialmente numa noite fria de inverno.

Preparação

- 1 Se tiver cogumelos secos, deve pô-los de molho no início da cozedura.
- 2 Para fazer a sopa, encha uma panela com água morna, junte o pão e comece a cozinhar.
- 3 Quando estiver a ferver, retire do lume, misture até ficar homogéneo e adicione as especiarias (sal, pimenta preta moída, cominhos).
- 4 Entretanto, caramelize a cebola picada num tacho. Adicione os ovos à cebola e frite-os, depois deite a mistura de cebola e ovos na sopa.
- 5 Se utilizar cogumelos frescos, aloure-os numa frigideira seca e junte-os à sopa. Provar, acrescentando vinagre a gosto, se necessário.



Ingredientes para 3 porções

Pão seco, rolo ou pão de forma (cerca de 3 fatias de pão)
1 litro de água
Cogumelos, frescos ou secos
Sal, pimenta preta moída, cominhos
1 colher de sopa de gordura ou óleo
1 cebola pequena
6 ovos
Vinagre, se necessário

Valor nutricional	100 gr
Energia/kcal	61
Gorduras/g	2,81
Hidratos de carbono/g	4,9
Proteínas/g	3,4



Delícias

*Para aqueles que são
gulosos*



PÃO DE BANANA COMPUDIM DE MANTEIGA

O pão seco e as bananas demasiado maduras terão uma boa utilização nesta sobremesa.

Preparação

- 1 Toste o pão e barre-o com manteiga, depois corte cada fatia em 6 partes iguais.
- 2 Num recipiente próprio para micro-ondas (com cerca de 23 cm de largura e 5 cm de profundidade), coloque os pedaços de pão com a banana, com a côdea para cima.
- 3 Num jarro, bata os ovos, o leite, o açúcar e a canela até ficarem espumosos. Numa tigela pequena, misture a farinha de milho com um pouco de leite até ficar homogénea e, em seguida, adicione-a à mistura de ovos e leite.
- 4 Deite tudo sobre o pão e a banana, depois polvilhe com açúcar.
- 5 Cozinhe no micro-ondas sem tampa em potência alta durante 8-10 minutos. Deixe repousar durante 5 minutos antes de servir.



Ingredientes para 2 porções

4 fatias grossas de pão branco
50 g de manteiga
1 banana grande
2 ovos
450 ml de leite
85 g de açúcar (mascavado)
Uma pitada grande de canela
1 colher de sopa de amido de milho

Valor nutricional	100 gr
Energia/kcal	172
Gorduras/g	6,1
Hidratos de carbono/g	24,6
Proteínas/g	4,2

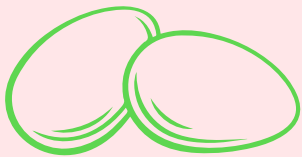


PUDIM DE PÃO

Dica extra: Se tiver sobras de produtos de pastelaria que sejam menos doces, pode adicionar mais açúcar ao pudim ou um pouco de açúcar baunilhado. Uma pitada de canela também pode aumentar a percepção da doçura.

Preparação

- 1 Demolhar o brioche em leite.
- 2 Separe os ovos em gemas e claras. Bata as claras em castelo com uma pitada de sal até obter picos firmes.
- 3 Bata as natas até ficarem brancas com a gema de ovo, depois misture-as com o brioche demolido e envolva delicadamente as claras em castelo.
- 4 Cozinhe a mistura em lume brando durante 40 minutos no fogão, e o pudim estará pronto.
- 5 Também podemos adicionar bagas frescas e pedaços de chocolate à cobertura.



Ingredientes para 4 porções

4 pãezinhos brioche
4 ovos
80 g de manteiga
Uma pitada de sal

Valor nutricional	100 gr
Energia/kcal	309
Gorduras/g	19,51
Hidratos de carbono/g	25,5
Proteínas/g	9,4



CAÇAROLA DE PÃO DOCE

Yum, yum, yum, e já está a acabar.

Preparação

- 1** Bata o ovo, misture-o com as natas e junte os frutos secos, as nozes, o coco ralado e a raspa de laranja ralada.
- 2** Vamos partir os restos de brioche em pedaços pequenos e deitar a mistura de manteiga e creme de ovos por cima, certificando-nos de que cada pedaço fica bem revestido.
- 3** Transfira a mistura resultante para um tabuleiro forrado com papel vegetal e leve ao forno a 180°C (350°C) durante cerca de 45 minutos.
- 4** Servir com molho de baunilha ou pudim.

Ingredientes para 4 porções

500 g de sobras de produtos de pasteleria doces (por exemplo, brioche, bolo de massa folhada)
100 g de manteiga
200 ml de natas
2 ovos
100 g de frutos secos (por exemplo, passas, arandos secos, alperces)
100 g de nozes
50 g de coco ralado
Raspa de 1 laranja

Valor nutricional	100 gr
Energia/kcal	352
Gorduras/g	22,2
Hidratos de carbono/g	30,6
Proteínas/g	6,4



DELÍCIA DE CANELA

*Doces e frutados sem desperdício
para dias aconchegantes.*

Preparação

- 1 Corte a maçã em quartos, retire-lhe o caroço e corte-a em fatias finas, com cerca de 3-5 mm de espessura. Corte as fatias de pão ao meio.
- 2 Unte um tabuleiro plano com manteiga e disponha as fatias de pão e de maçã alternadamente no tabuleiro, colocando-as na vertical.
- 3 Numa tigela separada, bata o ovo com 2 colheres de sopa de açúcar e o leite até ficar espumoso. Deite a mistura sobre o pão e as maçãs.
- 4 Polvilhe tudo com flocos de amêndoa, 1 colher de sopa de açúcar e canela em pó. Colocar no forno pré-aquecido a 180°C (350°F) e cozer durante 30 minutos.
- 5 Podemos servi-lo polvilhado com açúcar em pó, ou regado com pudim de baunilha ou chantilly adoçado com açúcar de baunilha.



Ingredientes para 2 porções

2 maçãs pequenas
250 g de sobras de pão torrado
Manteiga para untar o tabuleiro
1 ovo
3 colheres de sopa de açúcar
100 ml de leite
2 colheres de sopa de amêndoas fatiadas
1 colher de chá de canela

Valor nutricional	100 gr
Energia/kcal	181
Gorduras/g	4
Hidratos de carbono/g	29,5
Proteínas/g	5,5

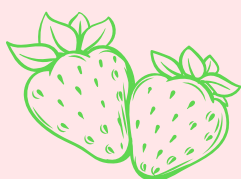


TOSTAS FRANCESAS

Uma ideia de pequeno-almoço de fim de semana para super-heróis que poupam as sobras.

Preparação

- 1** Numa tigela, bata o ovo, o leite, o açúcar granulado e a canela até ficar homogéneo. Aqueça a manteiga numa frigideira.
- 2** Mergulhe as fatias de pão na mistura de ovos temperados e cozinhe-as na frigideira até ambos os lados ficarem dourados.
- 3** Num outro tacho, derreter o açúcar de cana. Adicione a fruta, cortada em pedaços pequenos.
- 4** Aqueça a mistura de frutas e coloque-a por cima da tosta preparada.



Ingredientes para 2 porções

4 ovos
60 ml de leite
75 g de açúcar granulado
1 colher de chá de canela
2 colheres de sopa de manteiga
8 fatias de pão velho
2 colheres de sopa de açúcar mascavado
400 g de bagas mistas

Valor nutricional	100 gr
Energia/kcal	192
Gorduras/g	5,8
Hidratos de carbono/g	27,8
Proteínas/g	4,9



PÃO DE SEMENTES DE PAPOILA E CREME DE BAUNILHA

Dica: Se não gostar de sementes de papoila, também fica delicioso com nozes.

Preparação

Pão de sementes de papoila

- 1 Cozemos o leite em lume brando com açúcar de baunilha ou com as sementes raspadas de uma vagem de baunilha (também pode adicionar a própria vagem ao leite, pois ainda contém sabor).
- 2 Corte o pãozinho em pequenos círculos e coloque-os numa tigela grande.
- 3 Quando o leite começar a ferver, deite-o sobre os croissants e deixe-os de molho durante alguns minutos. Coe o excesso de leite (não o deite fora! Utilize-o para um café com leite ou cacau; será especial).
- 4 Misturar bem as sementes de papoila e o açúcar em pó. Coloque os croissants embebidos em leite numa travessa resistente ao calor, polvilhando cada camada com a mistura de sementes de papoila e açúcar. Continue este processo até esgotar todos os ingredientes.
- 5 Se desejar que a parte superior fique ligeiramente dourada, coloque o prato num forno pré-aquecido a 180°C (350°F) durante 3-5 minutos. Sirva com creme de baunilha ou pudim.

Creme de baunilha

- 1 Bata as gemas de ovo com o açúcar baunilhado. Adicione a farinha e misture com cerca de 100 ml de leite até ficar homogéneo e sem grumos.
- 2 Aqueça o leite restante e, em seguida, adicione a mistura de gemas de ovo. Cozinhe em lume brando, mexendo sempre, até engrossar.
- 3 Dica extra: Bata as claras com um pouco de açúcar até ficarem firmes e depois espalhe-as por cima do pudim de pão com sementes de papoila antes de o colocar no forno. Isto dar-lhe-á uma sobremesa verdadeiramente especial e festiva.



Ingredientes para 6 porções

Para o Pudim de Pão com Sementes de Papoila:

- 15 colheres de sopa de sementes de papoila moídas
- 10 pãezinhos secos (ou pode usar pão velho)
- 1 litro de leite (se usar leite com mais gordura, fica mais saboroso)
- 7 colheres de sopa de açúcar em pó
- 1 fava de baunilha ou 1 pacote de açúcar de baunilha

Para o creme de baunilha:

- 2 gemas de ovo
- 2 pacotes de açúcar baunilhado
- ½ litro de leite
- 1 colher de sopa de farinha

Valor nutricional	100 gr
Energia/kcal	229
Gorduras/g	8,5
Hidratos de carbono/g	29
Proteínas/g	7,2

FOODRUS

Bon appetit!

The Hungarian Food Chain Safety Office
1024 Budapest, Keleti Károly utca 24.

www.maradeknelkul.hu
maradeknelkul@nebih.gov.hu

European Week for Waste Reduction
EWWR 2024: Food Waste

www.ewwr.eu
contact@ewwr.eu



EUROPEAN WEEK
FOR WASTE
REDUCTION