



**Triturar e bater,
para combater
o desperdício.**

Reduza o desperdício com
14 receitas deliciosas.

BRAUN | 
Too Good To Go



Adeus desperdício. Olá imperfeição.

As frutas e legumes que são descartados, simplesmente porque não têm um aspeto perfeito, representam uma parte importante do problema mundial do desperdício de alimentos. Na maioria das vezes, os produtos que não têm o formato ideal são rejeitados durante a colheita e nem sequer chegam ao mercado, apenas por não corresponderem às nossas expectativas estéticas. Demasiado curvados, demasiado retilíneos, demasiado rugosos, demasiado lisos... há muitas razões para colocar no lixo uma grande quantidade de maçãs, cenouras e outros produtos perfeitamente comestíveis. Porém, estes produtos menos atrativos oferecem um sabor igualmente delicioso e, depois de processados ou emulsionados e incorporados em deliciosas receitas, nem sequer importa o aspeto que tinham antes de cozinhar.



As formas irregulares também têm bom sabor.

O que é que importa as rugosidades e as formas irregulares?
O que conta é o sabor, não é?

A solução perfeita para o imperfeito

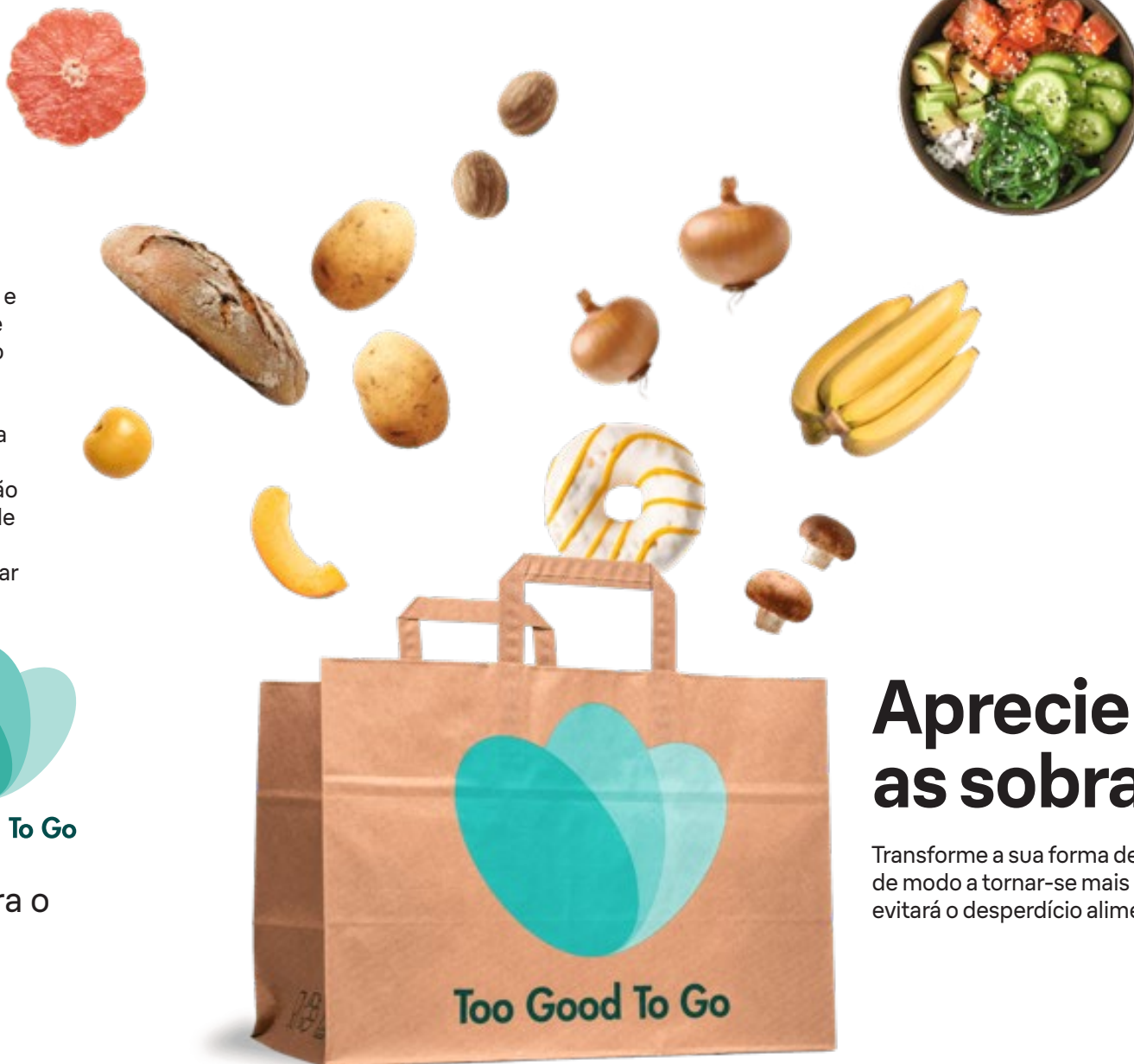
Faça a diferença e demonstre como é fácil cuidar de si e do meio ambiente. Com a Braun e a Too Good To Go, convidamos a redescobrir e a aproveitar aqueles legumes e frutos que são considerados “imperfeitos” ou “feios” por não cumprirem com os padrões de beleza ideais, ou que são descartados por estarem prestes a caducar, mas são ainda comestíveis. Recordemos que todas as frutas e legumes são igualmente deliciosos, independentemente de terem formatos imperfeitos! Não desperdiçando alimentos, estamos a gerar um grande impacto positivo no planeta!

BRAUN



Too Good To Go

Somos os seus aliados contra o desperdício

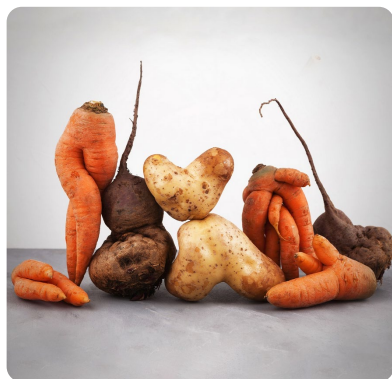


Aprecie todas as sobras

Transforme a sua forma de consumir alimentos, de modo a tornar-se mais sustentável e assim evitará o desperdício alimentar em casa.

A beleza está no interior..

Mesmo sem ganharem concursos de beleza, estes produtos têm muito valor. Os conselhos que apresentamos a seguir vão ajudar a perceber que as imperfeições estéticas não são importantes e que, no final, o que importa é o sabor.



Saladas e molhos

Pequenos defeitos? Pique-os e pronto!

Os frutos e legumes são muitas vezes rejeitados por terem defeitos meramente estéticos; mas depois de processados e adicionados a saladas ou transformados em molhos, estes “defeitos” naturais passam completamente despercebidos.



Sumos e smoothies

Sumo de fruta feia?

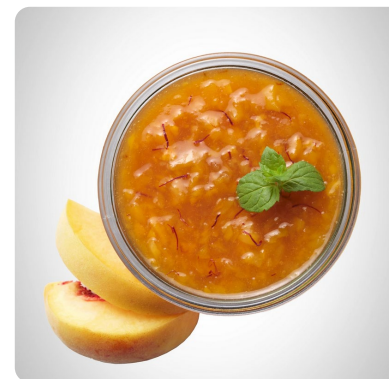
Os defeitos estéticos não influenciam o sabor nem a qualidade. Os frutos com golpes ou demasiado maduros continuam a ser ótimos para fazer um delicioso batido.



Conselhos e ideias

Não tem que ser necessariamente verde intenso.

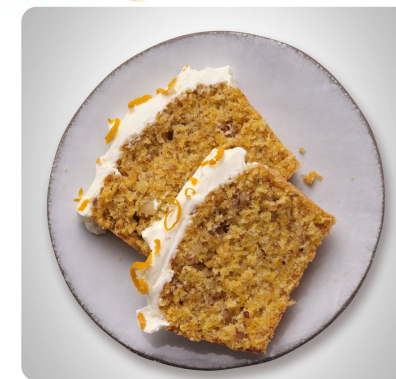
As folhas de legumes amassadas ou danificadas continuam a ser de boa qualidade. Sabia que pode fazer sumos não apenas com fruta, mas também com legumes como espinafres ou cenouras?



Compotas e geleias

Não rejeite frutas com cortes! Cozinhe-as!

Frutos como cerejas, damascos ou pêsegos podem pisar ou rachar durante o transporte. Se a pele estiver intacta, pode utilizá-los para fazer doces, como compotas e geleias, evitando assim o desperdício.



Sopas e doçarias

Formas irregulares transformadas em bolos incríveis!

Os legumes com formas irregulares são perfeitos para fazer sopas, saladas e molhos. As bananas ou cenouras maduras conferem texturas riquíssimas a batidos e bolos.

Entradas

Smoothie granizado de espinafres	6
Guacamole de brócolos	7
Rolos Primavera no forno	8

Creμες e sopas

Creme de legumes	9
Creme frio de pepino e abacate	10
Sopa de banana e caril	11

Pratos principais

Estufado de legumes	12
Pizza de iogurte	13
Bolo de queijo com legumes	14

Sobremesas

Creme de fruta e bolacha	15
Queques de chocolate e framboesa	16
Tarte de banana e abacate maduro	17
Bolachas de pão duro	18
Pão de banana com casca de banana	19



Smoothie granizado de espinafres

Ingredientes:

- 100g de espinafres (crus ou congelados)
- 1 manga
- 1 kiwi
- 350 ml de bebida vegetal de amêndoas (ou outro sabor)
- 1 lima
- Folhas de hortelã



Dificuldade: média



3 pessoas



180 min.



Acessórios
Liquidificador

Com esta receita fácil, poderá tirar partido das folhas de espinafre mais amassadas, adicionando-as a frutas e outros legumes maduros e evitando assim desperdícios na cozinha.

Preparação:

1. Deve colocar no acessório liquidificador os espinafres lavados e escurridos (no caso de serem frescos) ou diretamente (no caso de serem congelados) e triturar.
2. Adicione a bebida vegetal, o sumo de lima e a polpa da manga e do kiwi.
3. Introduza as folhas de hortelã e triture tudo no seu copo liquidificador, até que fique macio e sem grumos.
4. Coloque o preparado no congelador durante uma hora.
5. Ao fim desse tempo, bata o preparado.
6. Volte a colocar no congelador e volte a bater, tal como anteriormente. Repita este processo, até que o granizado fique bem congelado, mas no ponto ideal para ser bebido.

Conselhos de aproveitamento

- Para que os espinafres se conservem por mais tempo, deve inseri-los num recipiente com um pouco de papel absorvente no fundo. Coloque os espinafres secos sobre o papel e adicione outra camada de papel absorvente. Depois feche o recipiente e guarde-o separado dos restante legumes, para evitar o seu amadurecimento.



Guacamole de brócolos

Ingredientes:

- Legumes cortados a gosto
- 2 Talos de brócolos
- 2 Abacates maduros
- Azeite extra virgem
- 1 Limão
- Folhas de coentros
- Vinagre
- 1 pitada de sal
- Pimenta (a gosto)



Dificuldade: fácil



3 pessoas



25 min.

Com esta receita pode aproveitar os seus brócolos até ao último pedaço (e sim, estamos-nos a referir ao seu talo). É incrível a quantidade de receitas que é possível fazer utilizando 100% dos ingredientes!

Preparação:

1. Corte e coza o talo do brócolo, até que fique esbranquiçado. Corte-o em pedaços pequenos, para que cozinhe mais rapidamente.
2. Misture o brócolo cozido com os coentros, azeite, um salpico de vinagre, sal e pimenta. Esmague os abacates com um garfo e junte-os ao preparado. Agora triture bem com a sua varinha MultiQuick!
3. Adicione um pouco de sumo de lima ou limão, para evitar que oxide e volte a misturar.

Conselhos de aproveitamento

- Pode utilizar esta receita de guacamole como base para diferentes legumes, como cenoura ou aipo - fica delicioso acompanhado de nachos e saladas.



Rolos Primavera no forno

Ingredientes:

- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 2 cenouras descascadas
- 100ml de azeite
- Sal e pimenta a gosto
- 250g de carne picada (a gosto)
- 100g de couve branca
- 6 folhas de massa filo



Dificuldade: fácil



3 pessoas



15 min.



Acessórios

Processador de alimentos
e disco de corte, frigideira e
colher para mexer.

Preparação:

1. Corte a cebola no acessório processador de alimentos e reserve-a juntamente com o alho.
2. Repita o processo com os restantes legumes e reserve.
3. Coloque o azeite numa frigideira e aqueça em lume médio-alto.
4. Passados 2 minutos, adicione a cebola e deixe cozinhar até obter uma tonalidade dourada/tostada; vá mexendo com uma colher de pau, para que mantenha uma cor homogénea.
5. Incorpore os restantes legumes e deixe dourar, sob a mesma temperatura, durante 10 minutos, mexendo regularmente.
6. Adicione a carne picada e misture rapidamente sem parar; adicione sal e pimenta e aguarde 3 minutos, até que evapore toda a humidade.
7. Forme os rolos com a massa filo e o recheio; comprima e sele bem as extremidades e pincele com azeite.
8. Coloque no forno, a 180°C com ventilação, durante 15 min.
9. Sirva com molho de soja e molho agri-doce a gosto.

Conselhos de aproveitamento

- Tente utilizar legumes e outros ingredientes que já tenha em casa. Por exemplo, se lhe sobrou frango do dia anterior, utilize. Também pode utilizar soja, tofu ou seitan para adaptar esta receita a vegetarianos ou veganos.
- Pode incluir a cenoura sem descascar, depois de bem lavada. Se preferir, pode descascar e distribuir as cascas num tabuleiro, temperar com especiarias a gosto (alho em pó, colorau, orégãos...), levar ao forno e preparar assim uns deliciosos chips de cenoura.



Creme de legumes

Ingredientes:

- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 1 curgete
- 1 beringela sem pele
- 3 cenouras descascadas
- 4 cogumelos
- 100ml de azeite
- 2 batatas médias descascadas
- 1 litro de caldo de legumes
- 1 litro de água
- Sal e pimenta a gosto
- Ervas aromáticas a gosto
- Uma pitada de pimentão doce
- 20 cl de vinho branco



Dificuldade: fácil



6 pessoas



15 min.



Acessórios

Processador de alimentos
e disco de corte

Preparação:

1. Corte a cebola com o acessório processador de alimentos e reserve-a juntamente com alho.
2. Repita o processo com os restantes legumes.
3. Coloque azeite num tacho e aqueça em lume médio-alto.
4. Passados 2 minutos, adicione a cebola e deixe cozinhar até obter uma tonalidade dourada/tostada; vá mexendo com uma colher de pau, para que mantenha uma cor homogénea.
5. Incorpore os restantes legumes e deixe dourar, sob a mesma temperatura, durante 10 minutos, mexendo regularmente.
6. Adicione o pimentão doce e mexa rapidamente, sem parar, adicione o vinho e aguarde 3 minutos até que o álcool evapore (reduza a temperatura de ebulição).
7. Adicione as batatas e o caldo e deixe cozinhar cerca de 35 minutos.
8. Tempere com sal e pimenta a gosto e triture o preparado com a sua MultiQuick, até obter uma textura macia.
9. Decore com azeite extra virgem e cebolinho fresco e folhas de manjerição, por exemplo, ou queijo ralado e croutons.

Conselhos de aproveitamento

- O mesmo conselho de cima no que diz respeito à cascas: não é mesmo necessário descascar os legumes! As cascas são fonte de fibra, pelo que, se forem bem lavadas, podem ser consumidas sem qualquer problema!
- Este tipo de receita é ideal para congelar. Se sobrar, pode congelar e consumir no prazo de 6 meses.



Creme frio de pepino e abacate

Ingredientes:

- 200g de abacate
- 200g de pepino
- 1 dente de alho
- 20g de sumo de limão
- 20g de azeite
- Uma pitada de sal
- 150ml de água
- 150g de cubos de gelo

Decoração

- 1 pepino
- 20g de cebola frita
- 1 ramo de hortelã

Preparação:

1. Descasque os abacates e o pepino e esprema o limão sobre os mesmos. Corte em cubos o pepino para usar na decoração.
2. Coloque todos os ingredientes no copo liquidificador, exceto o azeite, e triture durante 1 minuto e meio, em velocidade máxima. Adicione o azeite em fio, até emulsionar o creme.
3. Sirva acompanhado por cubos de pepino, cebola frita e algumas folhas de hortelã.



Dificuldade: fácil



6 pessoas



15 min.



Acessórios

Copo liquidificador, acessório para corte em cubos

Conselhos de aproveitamento

- Faça um chá com as cascas do pepino. Aproveite para ferver a água com as cascas, duas rodela de limão e dois pedaços de gengibre. Coe e obterá uma bebida super digestiva. A água que sobrar, cheia de nutrientes, poderá utilizar para regar as plantas, nada é desperdiçado!
- Se lhe sobrar abacate, experimente conservá-lo com algumas gotas de sumo de limão e azeite. Também pode colocar a metade restante num recipiente com água [polpa virada para baixo].
- Recupere a textura rígida do pepino: corte-o em palitos e mergulhe-os em água. Introduza no congelador e voltará a ter a textura firme do costume.



Sopa de banana e caril

Ingredientes:

- 1 cebola
- 1 dente de alho
- Gengibre
- 2 bananas maduras
- 200 ml de caldo de legumes
- 200 ml de bebida vegetal
- 1 colher de sopa de caril em pó
- Sal e pimenta
- 50 ml de azeite
- Amendoins

Preparação:

1. Corte as cebolas, o alho e o gengibre em rodela finas.
2. Aqueça o azeite numa frigideira e adicione os três ingredientes anteriores, bem como o sal e a pimenta. Frite suavemente, 3 a 5 minutos.
3. Corte a banana em rodela, adicione à frigideira e deixe caramelizar.
4. Junte o caldo e a bebida vegetal (ex. leite de coco) e deixe cozinhar em lume baixo, durante 7 minutos.
5. Retire do lume e emulsione com a sua varinha MultiQuick.
6. Adicione o caril e volte a emulsionar.
7. Decore com amendoins e umas gotas de azeite.



Dificuldade: fácil



2 pessoas



25 min.

Conselhos de aproveitamento

- Sabia que a casca da banana também é comestível? Lave-a bem e certifique-se de que provém de culturas biológicas.
- Se lhe sobrar sopa, pode congelar por porções (em cuvetes) e aproveitar para incluir noutras receitas.
- Aproveite também para congelar em cuvetes azeite com ervas aromáticas e malagueta, para utilizar por porções noutras receitas.



Estufado de legumes

Ingredientes:

- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 120ml de azeite extra virgem
- 1,5L de caldo de legumes
- 400g de grão-de-bico cozido
- 6 cogumelos
- 1 curgete
- 100g de abóbora
- 100g de tomate frito
- 1/2 pimento amarelo
- 2 batatas descascadas
- 100ml de vinho branco
- 1 folha de loureiro
- 1 ramo de tomilho fresco
- Uma pitada de pimentão doce
- 1 colher de sopa de mostarda em grão
- Sal e pimenta a gosto

Preparação:

1. Corte a cebola no acessório processador de alimentos e reserve juntamente com o alho.
2. Repita o processo com os restantes legumes.
3. Coloque o azeite numa frigideira e aqueça em lume médio-alto.
4. Passados 2 minutos, adicione a cebola e o alho e deixe cozinhar até obter uma tonalidade dourada/tostada; vá mexendo com uma colher de pau, para que mantenha uma cor homogénea.
5. Incorpore os restantes legumes e deixe dourar, sob a mesma temperatura, durante 12 minutos, mexendo regularmente.
6. Adicione o pimentão doce e mexa rapidamente, sem parar, adicione o vinho e aguarde 3 minutos até que o álcool evapore (reduza a temperatura de ebulição).
7. Adicione o grão-de-bico, as ervas aromáticas, a mostarda e o tomate.
8. Junte as batatas e o caldo de legumes e deixe cozinhar durante 25 minutos em lume médio.
9. Tempere a gosto e decore com salsa fresca.



Dificuldade: fácil



6 pessoas



20 min.



Acessórios

Processador de alimentos
e disco de corte

Conselhos de aproveitamento

- Com as cascas de batata pode preparar deliciosos chips no forno, temperados com especiarias a gosto. Experimente fazer o mesmo com o grão-de-bico, para ter snacks saudáveis sempre à mão.
- Aproveite para conservar porções do estufado no congelador ou num recipiente de vidro fechado a vácuo ou hermético. Poderá consumir em dias posteriores.
- A cebola, o pimento e o alho, ingredientes essenciais de um refogado, podem ser previamente cortados e congelados em porções, para ter já pronto sempre que precisar.



Pizza de iogurte

Ingredientes:

- 1 iogurte (pode utilizar mesmo que tenha passado a data preferencial de consumo)
- 100g de farinha com fermento
- Tomate triturado
- Azeitonas
- Tomate cherry
- Queijo mozzarella
- Folhas de manjeriço (opcional)



Dificuldade: média



1 pessoa



20 min.



Acessórios

Processador de alimentos
e gancho de amassar

Use os iogurtes que tem guardados no frigorífico e faça deliciosas pizzas caseiras com os seus ingredientes preferidos.

Preparação:

1. Misture um iogurte com 100g de farinha com fermento para formar a massa. Utilize o acessório processador de alimentos com o gancho de amassar da MultiQuick 9.
2. Estenda a base da pizza e dê-lhe forma.
3. Pré-aqueça o forno a 180°C e depois introduza a massa da pizza. Deixe cozinhar durante cerca de 10 minutos.
4. Retire-a do forno e comece a colocar os seus ingredientes preferidos. Pode ser tão original quanto desejar; a decisão é sua! Coloque como base um pouco de tomate triturado, adicione queijo mozzarella, azeitonas e alguns tomates cherry.
5. Agora leve ao forno esta fabulosa pizza, a 180°C durante 10 minutos, até que fique dourada e bem crocante!
6. Retire do forno e “voilà!” Se desejar, pode colocar algumas folhas de manjeriço por cima, para decorar e dar mais sabor. A sua pizza está pronta para saborear!

Conselhos de aproveitamento

- Pode utilizar os iogurtes que estão no seu frigorífico até 15 dias depois de ultrapassada a data preferencial de consumo. Há estudos que validam que os iogurtes se mantêm em boas condições para serem consumidos sempre que preservem o seu aspeto, aroma e sabor.



Bolo de queijo com legumes

Ingredientes:

- 400g de jardineira de legumes
- 5 ovos
- 200g de queijo creme
- 100g de cogumelos
- 100g de espargos
- Sal e pimenta a gosto



Dificuldade: fácil



1 pessoa



20 min.



Acessórios

Processador de alimentos e disco de corte

Preparação:

1. Corte os cogumelos com o acessório processador de alimentos e reserve.
2. Repita o processo com os espargos.
3. Coza a jardineira em água a ferver durante 3 minutos. Deixe arrefecer e reserve.
4. Bata os ovos.
5. Misture todos os ingredientes, coloque numa forma retangular barrada com manteiga.
6. Cozinhe no forno durante 45 min a 180°C.

Conselhos de aproveitamento

- Lave os cogumelos numa taça e utilize depois esta água para regar as plantas. Pode fazer o mesmo com a água de cozedura dos legumes, para não desperdiçar os nutrientes nela contidos.
- A melhor forma de conservar os cogumelos é não os lavar antes de colocar no frigorífico. E se os colocar num recipiente hermético com um pouco de papel de cozinha, este absorverá a humidade e fará com que os cogumelos se mantenham por mais tempo em boas condições.



Creme de fruta e bolacha

Ingredientes:

- 500g de fruta madura (manga e banana)
- 500ml de leite de coco
- 35g de farinha de arroz
- 1 colher de café de aroma de baunilha
- 1 colher de café de canela em pó
- 5 bolachas
- Uma noz de manteiga



Dificuldade: média



4 pessoas



40 min.



Acessórios

Processador de alimentos,
Batedor de Pinha

Preparação:

1. Corte a fruta em cubos, com o processador de alimentos da MultiQuick 9.
2. Num tacho, aqueça a fruta com o leite durante 5 minutos. Retire do lume.
3. Adicione a farinha de arroz e misture tudo com o Batedor de Pinha colocado na sua varinha MQ9. Cozinhe em lume brando.
4. Adicione a canela e a essência de baunilha. Triture com a MultiQuick e reserve num saco de pasteleiro. Deixe arrefecer.
5. Protegemos o creme no saco de pasteleiro, para que não oxide em contacto com o ar.
6. Esmague as bolachas e salteie-as numa frigideira com manteiga, até que fiquem douradas.
7. Distribua as bolachas pelos copos, cubra com o creme e decore a gosto.

Conselhos de aproveitamento

- Utilize frutos da época; o seu consumo é mais sustentável, porque respeita o ciclo natural de produção, ajudando também a fomentar a economia local.
- Lembre-se de recorrer aos seus sentidos: Olhar/Cheirar/Provar, para se certificar que as bolachas se encontram em bom estado de conservação para esta sobremesa. “Consumir de preferencia até X data” não significa o mesmo que “Consumir até X data”.

Too Good To Go



Queques de chocolate e framboesa

Ingredientes:

- 300g de farinha
- 35g de manteiga
- 20g de açúcar amarelo (ou outro adoçante)
- 1 colher de chá de fermento
- 1/2 colher de chá de sal
- Extrato de baunilha
- 1 iogurte
- 70g de chocolate a gosto
- 1 ovo
- 125g de framboesas

Preparação:

1. Coloque numa taça todos os ingredientes, começando pelos secos. A seguir adicione a manteiga, o iogurte e o ovo.
2. Misture bem com o Batedor de Pinha da sua MultiQuick, até obter uma mistura homogénea.
3. Pique e corte o chocolate em pedaços pequenos e adicione-o à mistura de framboesas.
4. Misture todos os ingredientes à mão, até conseguir uma massa homogénea.
5. Barre as formas com manteiga e preencha-as com a massa.
6. Pré-aqueça o forno a 180°C e leve os queques a dourar durante cerca de 15 a 20 minutos.



Dificuldade: fácil



4 pessoas



45 min.



Acessórios

Batedor de pinha

Conselhos de aproveitamento

- Aproveite a fruta madura que tenha em casa, como por exemplo framboesas, para criar deliciosos bolos. Pode adicionar mais fruta ou variar os ingredientes conforme sua preferência.



Tarte de banana e abacate maduro

Ingredientes:

- 3 bananas maduras
- 150g de abacate maduro
- 60 de chocolate negro
- 140g de frutos secos
- 250g de açúcar mascavado
- 4 ovos
- 1 iogurte
- 220g de farinha
- 10g de fermento



Dificuldade: média



6 pessoas



180 min.



Acessórios

Batedor de pinha

Descubra esta sobremesa saudável, com banana e abacate maduro, preparada com a MultiQuick 9, a varinha que faz tudo!

Preparação:

1. Bata os ovos e o açúcar com o Batedor de Pinha da varinha, durante 2 minutos em velocidade máxima. Reserve.
2. Triture 2 bananas e os abacates com o iogurte, com a ajuda da MultiQuick. Misture com o chocolate e reserve.
3. Misture todos os ingredientes e a farinha, sem peneirar e deixe os frutos secos e a banana inteira para a fase final.
4. Coloque numa forma circular e distribua por cima as rodellas de banana e os frutos secos.
5. Leve ao forno a 160°C durante 1 hora.
6. Desenforme, recheie com doce a seu gosto e aprecie!

Conselhos de aproveitamento

- Se tem em sua casa muitas bananas maduras, também as pode congelar, até que pretenda fazer esta receita.
- O chocolate pode ser consumido até um ano após a data indicada de consumo. Verifique, contudo, o seu aspeto e sabor, antes de consumir.
- Conserve o que sobrar desta tarte num recipiente hermético, para que não seque.



Bolachas de pão duro

Ingredientes:

- 4 rebanadas de pan seco
- 100 g de farinha
- 50 g de azúcar o edulcorante
- 150 g de mantequilla
- 1 huevo
- 50 g de avellanas
- 150 g de chocolate



Dificuldade: fácil



3 pessoas



25 min.



Acessórios

Batedor de pinha

Com esta receita, ensinamos a transformar o pão seco em deliciosas bolachas. Não lhe parece incrível?

Preparação:

1. Corte o pão em pedaços pequenos e triture-os com a MultiQuick.
2. Adicione 100g de farinha ao pão triturado, a manteiga e o ovo. Adicione o fermento e as avelãs. Corte o chocolate em pedaços pequenos e adicione-os à mistura. Agora, misture tudo muito bem com o Batedor de Pinha da MultiQuick.
3. Pré-aqueça o forno a 180°C. Forme bolas com a massa, coloque-as num tabuleiro e leve ao forno durante 20 minutos.

Conselhos de aproveitamento

- Lembre-se de guardar as bolachas num recipiente hermético ou coloque-as no congelador, caso não as consuma todas de imediato - mas de certeza que não vão sobrar!



Pão de banana com casca de banana

Ingredientes:

- 3 bananas
- 1/2 tigela de água
- 1 ovo
- Adoçante a gosto (usamos 3/4 da tigela de açúcar mascavado)
- 1 colher de café de sal
- 1/2 tigela de azeite extra virgem
- 1 tigela de farinha de espelta integral (ou outra de sua preferência)
- 1 punhado de nozes



Dificuldade: fácil



4 pessoas



90 min.



Acessórios

Batedor de pinha

Aprenda a fazer este pão de banana, usando 100% da banana (incluindo a casca) - sem desperdiçar nada!

Preparação:

1. Lave muito bem as cascas da banana e coloque-as em água a ferver durante 20 minutos.
2. A seguir, coloque as cascas numa taça e adicione meia tigela de água. Bata com a varinha MultiQuick até obter uma mistura homogénea. Se necessário, adicione mais água. Deve ficar com aspeto de puré.
3. Coe o puré, de modo a eliminar o máximo da água.
4. Esmague bem as bananas e adicione o ovo, açúcar, sal e azeite.
5. Prepare uma forma e engordure-a com azeite. Pré-aqueça o forno a 180°C. Coloque a massa na forma e algumas nozes por cima como decoração e introduza no forno.
6. Certifique-se de que fica homogeneamente assado e retire do forno ao fim de 30 minutos. Deixe arrefecer, antes de provar!

Conselhos de aproveitamento

- Se tem muitas bananas maduras em casa, também as pode congelar até que pretenda fazer esta receita.
- Conserve o que sobrar num recipiente hermético, para manter a humidade natural.



Divirta-se a preparar estas receitas anti desperdício e não se esqueça de nos mostrar tudo no instagram! Identifique-nos quando publicar as suas criações:

@braunhouseholdportugal

@toogoodtogo.pt

BRAUN



Too Good To Go