



Você sabia que até 10%* dos alimentos são desperdiçados antes de chegar no prato do cliente?

Fispal Food Service 2023

Economia Inteligente: O Guia Definitivo para Criar Menus de Baixo Desperdício e Aumentar Seus Lucros



Unilever
Food
Solutions



Knorr
PROFESSIONAL



CARTE D'OR
PROFESSIONAL



Sabia que estamos também no Whatsapp?

Tenha **acesso exclusivo a conteúdos** sobre nossas soluções e produtos e tire suas dúvidas diretamente com um consultor **via chat**.

Clique aqui



(11) **97331-4371**



Sumário

O Desperdício de Alimentos	3
Dicas Práticas para Evitar o Desperdício	4
Salpicão Crocante	6
Risoto de Abóbora Assada	7
Estrogonofe do Campo	8
Lasanha de Espinafre com Nozes e Uva Passa	9
Croquete de Churrasco	10
Croissant com Creme Primavera	11
Gratinado de Brócolis e Couve-Flor	12
Focaccia de Legumes	13
Abobrinhas Recheadas com Lombo em Tiras	14
Principais causas de desperdício	15
Aprenda Mais	16
Bate-papo Menus de Baixo Desperdício	17
Cupom de desconto	18



O Desperdício de Alimentos: um mau negócio para empresas e pessoas, e evitá-lo é possível.

Ao adotar medidas sustentáveis, seu estabelecimento estará contribuindo para um mundo mais justo enquanto aumenta os lucros. **Veja os benefícios e práticas!**

Quais são os alimentos mais desperdiçados no Brasil?

22% arroz

20% carne bovina

16% feijão

15% frango

Fonte: Estudo da FGV feito para a Embrapa 2020





Dicas Práticas para Evitar o Desperdício

1. Produtos com maior durabilidade

Uma forma de evitar o desperdício de alimentos é dando preferência a produtos com maior durabilidade. Itens já prontos costumam durar bem mais em comparação a ingredientes frescos, também ocupam menos espaço e agilizam o preparo dos pratos!

Por exemplo, você pode usar a Base de Tomate Desidratado Knorr Professional para fazer molhos em poucos minutos, em vez de lavar, cortar e preparar tomates, um processo demorado que pode resultar em desperdício.

Você também pode usar produtos congelados e enlatados em algumas receitas: especialmente quando se trata de peixes e outros ingredientes que expiram rapidamente, essa é uma excelente solução para o desperdício de alimentos.

2. Equipe treinada e alinhada

Primeiro, insira a política de menos desperdício aos valores do seu restaurante, e treine a sua equipe para buscar equilíbrio ecológico em cada etapa de produção, encontrando soluções para o desperdício de alimentos.

Uma mentalidade direcionada vai tornar o processo mais fácil no dia a dia, mas lembre-se, também, de estimular que os funcionários reproduzam os bons hábitos em suas casas.

3. Cardápio com ingredientes semelhantes

É extremamente valioso desenvolver o seu cardápio de maneira estratégica. Ao optar por menos ingredientes e que sejam aproveitados em uma grande quantidade de pratos, você economiza e evita que algo seja esquecido no fundo do armário, além de facilitar as compras e o dia a dia da sua operação. Tão simples como economizar alimentos.

Hellmann's é um ótimo exemplo de produto versátil e eficiente que pode otimizar os seus recursos quando buscamos por soluções para o desperdício de alimentos. A maionese vai da entrada à sobremesa, podendo ser gratinada, utilizada em molhos e diversos preparos, ao possibilitar que você faça mais com muito menos.



Dicas Práticas para Evitar o Desperdício

4. Armazenamento dos produtos

A conservação e armazenamento dos produtos do seu estoque é outro fator a se considerar para evitar o desperdício de alimentos. A maioria dos itens precisam ser mantidos em abrigo seco, arejado e longe do sol. Saiba como organizar o estoque.

Recomendamos que você dedique um espaço especial na despensa, próximo à cozinha, para ingredientes de alta rotatividade, agilizando os processos de preparação.

Você também pode colocar ingredientes não-perecíveis que você usa constantemente, como condimentos, diretamente na cozinha, usando as embalagens recicladas dos nossos produtos - uma forma, além de eficaz, charmosa ao colocar em prática soluções para o desperdício de alimentos.

5. Controle de estoque e reposição.

5. Controle de estoque e reposição

Guardamos o melhor para o final, pois a forma mais eficaz de evitar desperdício de alimentos no seu empreendimento é com um controle de estoque bem feito. Para isso, você vai precisar de um software de gestão que possa automatizar essa administração, e que anote cada saída e entrada de produto.

Afinal, um restaurante sem controle de estoque está sujeito a levar prejuízo devido à bagunça nas mercadorias, que vão acabar por estragar ou passar da data de vencimento. Saiba mais sobre como fazer controle de estoque.

Temos certeza de que o seu estabelecimento vai se tornar cada vez mais eco friendly com tantas soluções fáceis para acabar com o desperdício de alimentos. Os clientes tendem cada vez mais a reconhecer as ações sociais implementadas nos lugares que frequentam, agregando muito mais valor aos seus produtos.



Salpicão Crocante

Modo de preparo

- Preaquecer o forno a 200°C.
- Temperar a mandioca ralada com azeite e 5g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional.
- Levar ao forno por 10 minutos. Deixar esfriar e usar para finalizar.
- Passar a ervilha congelada em água fervente por 30 segundos e passar em água gelada, escorrer bem.
- Em um recipiente, misturar ervilha, milho, palmito, melancia, salsão, cenoura com Maionese Hellmann's e Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional. Reservar na geladeira até a hora de servir.
- Finalizar com a mandioca assada por cima.

Ingredientes

- 300g de Maionese Hellmann's
- 15g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional
- 50g de Ervilha Fresca Congelada
- 50g de Milho Verde
- 50g de Palmito Picado
- 100g de Casca de Melancia em Cubos (parte branca)
- 50g de Talos de Salsão
- 100g de Cenoura Ralada com Casca
- 100g de Mandioca Ralada
- 10ml de Azeite



Risoto de Abóbora Assada

Modo de preparo

- Preaquecer o forno a 180°C.
- Lavar a abóbora, cortar ao meio. Retirar as sementes e as fibras, reservar. Cortar a abóbora em cubos médios de 2,5cm.
- Distribuir a abóbora numa assadeira, adicionar 4g Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional e regar com metade do azeite.
- Assar a 180°C por cerca de 40 minutos. Reservar.
- Em outra assadeira, adicionar as sementes e assar a 180°C por 30 minutos. Reservar.
- Ferver a água, adicionar o restante do Meu Tempero Cebola & Alho Professional, temperar com pimenta do reino e ferver por 5 minutos. Mantenha aquecido.
- Em uma panela, refogar o arroz com o restante do azeite. Adicionar o vinho e em seguida o caldo preparado, concha por concha. Quando o arroz estiver al dente, acrescentar o queijo parmesão e misturar até ficar homogêneo.

Ingredientes

16g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional
2kg Abóbora com Casca e Semente
2l de Água
800g de Arroz Arbóreo
250ml de Vinho Branco Seco
100g de Parmesão Ralado
30ml de Azeite
Pimenta-do-Reino a gosto

- Incluir a abóbora assada e mexer apenas para incorporar.
- Finalizar com a semente de abóbora torrada.



Estrogonofe do Campo

Modo de preparo

- Ferver a água e cozinhar brócolis e talos, couve-flor e talos, casca da batata e abóbora até ficarem al dente. Reservar a água do cozimento e retirar os vegetais.
- Em uma panela, refogar cebola, alho e cogumelos com azeite até ficarem macios. Junte o molho inglês.
- Adicionar os vegetais e continuar a refogar por 1-2 minutos.
- Acrescentar Mostarda Hellmann's, Ketchup Hellmann's, Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional, Base de Tomate Desidratado Knorr Professional, água do cozimento reservada e misturar muito bem, e deixar levantar fervura.
- Adicionar a salsinha, ajustar o tempero e retirar do fogo.
- Adicionar o creme de leite e misturar bem.

Ingredientes

- 60g de Base de Tomate Desidratado Knorr Professional
- 30g de Mostarda Hellmann's
- 30g de Ketchup Hellmann's
- 6g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional
- 1l de Água
- 200g de Creme de Leite
- 150g de Cebola Picada
- 150g de Cogumelos Paris
- 100g de Brócolis em Pedaçõs
- 100g de Talos do Brócolis Cortados em Tiras
- 100g de Couve-Flor em Pedaçõs
- 100g de Talos da Couve-Flor Cortados em Tiras
- 100g de Casca de Batata Doce Cortada em Tiras
- 100g de Casca de Abóbora Cortada em Tiras
- 30g de Salsinha Fresca Picada
- 25ml de Molho Inglês
- 20g de Azeite
- 10g de Alho Picado



Lasanha De Espinafre com Nozes e Uva-Passa

Modo de preparo

- Em uma panela, cozinhar o espinafre com 50ml de água em fogo baixo por 10 minutos. Escorrer bem a água e reservar.
- Em uma frigideira, torrar as nozes com a manteiga. Reservar
- Em uma panela, misturar o leite e o Molho Branco Bechamel Knorr Professional. Levar ao fogo mexendo até espessar.
- Adicionar a ricota peneirada e temperar com 10g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr professional. Reservar.
- Em uma panela, refogar o espinafre com a uva-passa e as nozes torradas, e temperar com 12g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional.
- Montar a lasanha intercalando a massa e o espinafre refogado. E cobrir com o molho de ricota.
- Polvilhar o parmesão ralado.
- Assar por 30 minutos a 170°C, ou até dourar e ficar sequinha.

Ingredientes

- 22g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional
- 45g de Molho Branco Bechamel Knorr Professional
- 2kg de Espinafre Fresco com Talos
- 500g de Massa de Lasanha
- 500g de Ricota Peneirada
- 500ml de Leite
- 200g de Nozes Picadas
- 100g de Uva-Passa Clara
- 100g de Queijo Parmesão Ralado
- 50ml de Água
- 50g de Manteiga sem Sal



Croquete de Churrasco

Modo de preparo

- Desfiar a carne de churrasco e reservar.
- Misturar leite e farinha de trigo em uma tigela e reservar.
- Em uma panela, refogar cebola e alho com azeite até ficar transparente.
- Adicionar carne, tomate e continuar a refogar.
- Junte Mostarda Hellmann's, Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional, pimenta-do-reino e a mistura de leite com farinha.
- Mexer a mistura até que se solte do fundo da panela, então, incorporar salsinha e cebolinha.
- Deixar esfriar para moldar o croquete.
- Passar o croquete rapidamente na água e empanar com Preparo para Milanese Knorr Professional.
- Fritar em óleo a 180°C até que estejam dourados.

Ingredientes

- 300g de Preparo para Milanese Knorr Professional
- 30g de Mostarda Hellmann's
- 6g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional
- 350g de Carne de Churrasco Assada
- 100g de Cebola Picada
- 20g de Alho Picado
- 100g de Tomate Picado
- 125ml de Leite
- 100g de Farinha de Trigo
- 20g de Salsinha Fresca Picada
- 10g de Cebolinha Fresca Picada
- 15ml de Azeite
- Pimenta-do-reino a gosto
- Óleo para fritar



Croissant com Creme Primavera

Modo de preparo

- Em uma tigela, misturar a Maionese Hellmann's, Mostarda Hellmann's, Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional, tomate, maçã, cenoura, uva-passa, os talos de salsinha e cebolinha, e mexer bem.
- Cortar o croissant ao meio, adicionar alface e o creme primavera.

Ingredientes

- 500g de Maionese Hellmann's
- 15g de Mostarda Hellmann's
- 10g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional
- 10 und Croissants
- 200g de Maçã com Casca Fatiada
- 100g de Tomate Picado
- 100g de Cenoura com Casca Ralada
- 100g de Uva-Passa
- 20g Talos de Salsinha e Cebolinha
- 10 Folhas de Alface Higienizadas



Gratinado de Brócolis e Couve-Flor

Modo de preparo

- Cortar brócolis e couve-flor em floretes, e os talos em pedaços menores. Reservar.
- Cozinhar as batatas fatiadas em uma panela com água até ficarem ligeiramente macias, devem ficar firmes ainda. Escorrer e reservar.
- Em uma panela, misturar o leite com Molho Branco Bechamel Knorr Professional. Levar ao fogo para cozinhar até ficar espesso, temperar com 6g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional e pimenta-do-reino, reservar.
- Em uma panela, refogar brócolis, couve-flor, os talos e cebola com azeite, temperar com 10g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional, cerca de 1-2 minutos. Reservar.
- Preaquecer o forno a 180°C.

Ingredientes

- 90g de Molho Branco Bechamel Knorr Professional
 - 16g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional
 - 1l de Leite
 - 500g de Brócolis com Talo
 - 500g de Couve-flor com Talo
 - 350g de Batata com Casca Fatiada
 - 350g de Batata Doce com Casca Fatiada
 - 2 Cebolas Cortada em Pétalas
 - 100g de Queijo Parmesão Ralado
 - 100ml Azeite
 - Pimenta-do-Reino a gosto
- Em uma assadeira, fazer uma camada com as batatas, adicionar os legumes refogados, cobrir com o molho branco e polvilhar com o queijo.
 - Levar ao forno a 180°C por cerca de 20 minutos ou até ficar dourado.



Focaccia de Legumes

Modo de preparo

- Em uma tigela, misturar as farinhas e 15g do Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional.
- Acrescentar o fermento e dissolver com um pouco da água, juntar o azeite e misturar com a farinha.
- Colocar o restante da água aos poucos e sovar para formar uma massa uniforme.
- Cobrir a tigela com plástico-filme e deixar fermentar por cerca de 40 minutos em temperatura ambiente ou até dobrar de volume.
- Preaquecer o forno a 200°C.
- Em uma tigela, misturar cenoura, folhas verdes do alho-poró, tomate, cebola, abóbora e temperar com Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional. Reservar.
- Abrir a massa dentro de uma assadeira untada com azeite. Marcar a massa com as pontas dos dedos, fazendo buracos

Ingredientes

- 15g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional
- 800g de Farinha de Trigo
- 200g de Farinha de Trigo Integral
- 750ml de Água Morna
- 100ml de Azeite
- 20g de Fermento Biológico Seco

Recheio

- 10g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional
- 100g de Cenoura com casca em Bastões
- 80g de Folhas Verdes do Alho-Poró
- 80g de Tomate Cereja Cortado
- 80g de Cebola Roxa em Pétalas
- 50g de Abóbora com Casca em Lâminas
- 25ml de Azeite
- 5g de Alecrim Fresco

- Adicionar os legumes por cima da massa e regar com mais azeite
- Assar em forno a 200°C por 30 minutos ou até ficar dourado.



Abobrinhas Recheadas com Lombo em Tiras

Modo de preparo

- Temperar o lombo com 12g do Meu Tempero Cebola e Alho Knorr Professional.
- Em uma panela, refogar o lombo até que fique dourado. Reservar.
- Cortar a abobrinha ao meio e retirar com cuidado o miolo. Reservar a abobrinha e picar o miolo da abobrinha.
- Em uma panela, aquecer a água e adicionar a Base de Tomate Desidratado Knorr professional, e mexer até espessar. Temperar com 12g de Meu Tempero Cebola e Alho Knorr Professional, alecrim e manjericão.
- Adicionar o lombo refogado e o miolo da abobrinha picado ao molho, mexer bem. Deixar esfriar.
- Em uma forma, colocar a abobrinha e rechear com o molho de carne até a metade, e colocar a muçarela ralada.

Ingredientes

80g Base de Tomate Desidratado Knorr Professional
24g de Meu Tempero Cebola e Alho Knorr Professional
2kg de Abobrinha
500g de Queijo Muçarela Ralada
500ml de Água
400g de Tiras de Lombo
100g de Queijo Parmesão Ralado
20g Manjericão Fresco com Talos
10g Alecrim Fresco Picado

- Assar por 20 minutos a 160°C coberto com alumínio. Retirar o alumínio e polvilhar o parmesão ralado.
- Assar por 6-8 minutos ou até dourar.



Principais Causas de Desperdício

Você sabe quais são as principais causas de desperdício no seu negócio?

Armazenamento Inadequado:

Não armazenar corretamente os alimentos perecíveis pode fazer com que estraguem antes mesmo de serem utilizados. Isso inclui problemas de refrigeração, falhas de congelamento e controle inadequado de estoque.

Preparação Inadequada:

Cortar ou cozinhar em excesso; Descartar alimentos bons em razão da aparência.

Gerenciamento Inadequado de Estoque:

Não seguir o princípio “primeiro a entrar, primeiro a sair” (PEPS) pode resultar em alimentos mais antigos sendo descartados antes de serem utilizados.

Porções Excessivas:

Servir porções maiores do que os clientes conseguem consumir.

Sobras não gerenciadas:

Falta de mão de obra qualificada pode gerar uma visão míope do estoque ou de alimentos já preparados em uma cozinha, gerando descarte de insumos bons para uso ainda. • Falta de conhecimento e criatividade na cozinha

Fonte: Fispal Food Service 2023





Aprenda mais

Educação gratuita para chefs, cozinheiros e donos de restaurante na academia UFS

Nossa missão vai muito além de oferecer produtos de qualidade para o mercado. Pensando no futuro do food service, criamos uma plataforma de educação gratuita para profissionais se capacitarem e atualizarem com os temas mais relevantes do mundo da gastronomia.

A ACADEMIA UFS é um portal com treinamentos profissionais, criados por chefs renomados de todo o mundo – incluindo o expert em fermentação Christian Weij, e o Instituto de Gastronomia Internacional (ICCA). Além de dicas de fotografia e marketing, para tornar o seu negócio ainda mais atrativo para o público.

Aulas dinâmicas e objetivas, com vídeos de curta duração, garantem um aprendizado claro e aplicável a sua realidade. Pensando na praticidade, os conteúdos podem ser assistidos offline e garantem certificado ao final das aulas. Se você quiser aprender mais, entre agora mesmo em nossa plataforma.

Acesse

Academia UFS

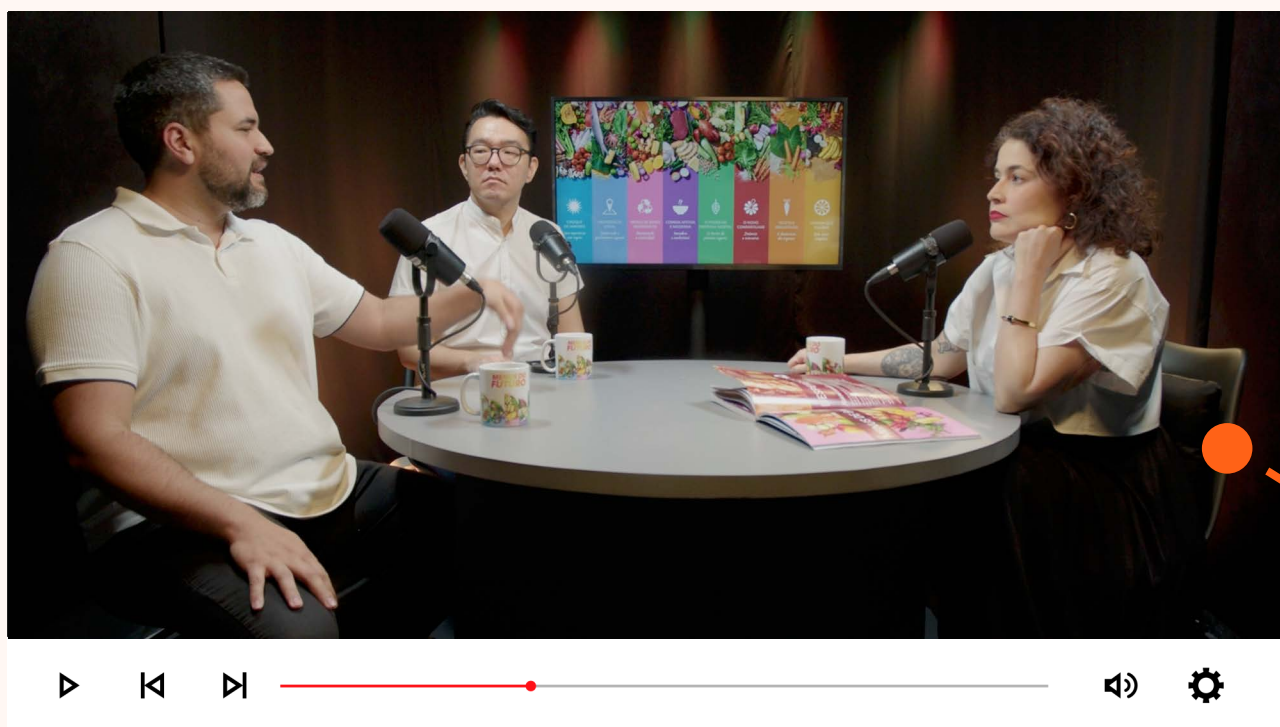


De Chef para Chef



Ficou interessado em aprender mais sobre Menus de Baixo Desperdício e tornar seu negócio mais rentável para o seu bolso e o planeta?

Confira esse bate-papo entre os **Chefs UFS Thais Gimenez, Igor Mochizuki e Vitor Tsuru** sobre essa, que é uma das **oito principais tendências da gastronomia mundial**.



[Clique aqui](#)

Durante o podcast, eles compartilham **dicas práticas de receitas, gerenciamento de negócio e ficha técnica** para auxiliar você, operador, no seu dia a dia.



Compra Food Service

Não perca tempo. Comece agora a transformação do seu negócio.

Quer aplicar essas receitas agora mesmo no seu estabelecimento?

Adquira seus ingredientes no Compra Food Service – o parceiro na transformação do seu negócio, com promoções exclusivas.



Compre agora com desconto



Unilever
Food
Solutions



Knorr
PROFESSIONAL



CARTE D'OR
PROFESSIONAL

Cupom MF20 válido para uso no site www.comprafoodservice.com.br. Não cumulativo com outras promoções. Restrito a um uso por CNPJ. Válido para os produtos selecionados até o dia 31/10/2024. Máximo de 12 itens no carrinho.