**Creme de Legumes com Hortelã**

**Ingredientes para 4 pessoas:**

1 courgette

1 cebola

1 cenoura grande

1 alho francês

sal q.b.

azeite

1 raminho de hortelã

**Preparação:**

1. Lave os legumes.
2. Descasque a courgette e a cenoura e corte-a em cubinhos.
3. Corte o alho francês em rodelas e a cebola em meias luas.
4. Numa panela coloque um pouco de azeite e salteie os legumes.
5. Acrescente depois água a ferver até os cobrir completamente e tempere com um pouco de sal e com o raminho de hortelã.
6. Assim que os legumes estiverem macios retire a hortelã e com a varinha mágica triture os legumes de modo a obter uma sopa cremosa.
7. Acrescente mais água se necessário e deixe voltar a ferver.
8. Sirva decorada com hortelã fresca

**ESPETADA de FRANGO com ANANÁS**

**INGREDIENTES**

4 peitos de frango (limpos de peles e ossos)

200g de ananás (cubos)

½ cebola cortada em pedaços

½ pimento verde

**Para a marinada :**

½ chav de sumo de ananás

5 alhos esmagados

1 dl de azeite

1/2 copo de sumo laranja

1/2 copo de sumo limão

rosmaninho

1 colh chá sal

½ colh de chá pimenta

**Preparação:**

1. **Tempere os peitos de frango com o seguinte preparado:**

**sumo de ananás + alhos esmagados + azeite + sumo de laranja e de limão + rosmaninho + um pouco de sal e pimenta preta moída**

**Descansa no frigorífico pelo menos 2 horas ou de um dia para o outro.**

1. **No momento de grelhar, escorra o frango e prepare as espetadas colocando alternadamente:**

**Cubo de ananás – frango – cebola - pimento**

 **Grelha durante cerca de 15m.**

**Servir com arroz integral com passas: fritar 2 chav de arroz integral num pouco de azeite , juntar passas (e pinhões ou amêndoas, se tiver).**

**Quando o arroz alourar , junte 4 chav de água quente e ferve 5 minutos. Apagar o lume e abafar o tacho.**

**Sobremesa**

**Tarte de maçã**

- 1 base para tarte
- 6 maçãs grandes
- 500 ml de água
- 2 colheres de sopa de açúcar light
- Canela q.b.

## Preparação:

1: Junte a água, 1 colher de sopa de açúcar e 1 colher de sobremesa de canela numa panela e leve ao lume. Deixe ferver e engrossar um pouco.

2: Descasque e corte as maçãs em fatias fininhas.

3: Junte as maçãs à calda que está ao lume e deixe cozer um pouco (3 a 5 minutos).

4: Coloque a base da tarte numa tarteira untada.

5: Retire as maçãs da calda com uma escumadeira, deixe escorrer bem. Distribua as maçãs pela base da tarte.

6: Polvilhe as maçãs com uma colher de sopa de açúcar