

## SOPA OUTONO/INVERNO

### “Sopa de feijão com couve portuguesa”

Uma sopa bem quentinha sabe mesmo bem no Inverno, sejam cremes, caldos ou sopas.

Uma sopa é um prato económico, cheio de nutrientes, reconfortante, saudável e que se faz com pouco trabalho.

Receita para 4 pessoas

Tempo preparação - 35 min

#### Ingredientes:

400 g feijão manteiga de lata

4 folhas de couve portuguesa

( que não sejam grandes)

60 g massa macarrão

1 fio de azeite

2 cenouras pequenas (100g)

2 batatas pequenas (100g)

1,5 l água

1 pitada de sal



#### Preparação:

1. Levar cerca de 1,5 l de água ao lume com uma pitada de sal e um fio de azeite até ferver.

2. Descascar as cenouras e cortá-las em pequenos cubos. Descascar as batatas e cortá-las às rodelas. Lavar e cortar a couve em juliana. Assim que a água ferver, juntar os legumes. Deixar voltar a ferver e acrescentar a lata de feijão com o caldo que traz, previamente passado pelo passe-vite. Mexer a sopa, tapar com a tampa e deixar cozinhar uns 25 minutos, em lume médio, até todos os legumes estarem cozidos e a sopa se tenha transformado num caldo cremoso.

3. Juntar a massa e, se necessário, acrescentar mais água. Deixar a massa cozer uns 10 minutos.

4. Servir a sopa bem quente.

## POR QUE RAZÃO ESCOLHEMOS ESTES INGREDIENTES?

Esta sopa é uma boa proposta para a estação fria porque o seu ingrediente principal, o feijão, é um alimento que nos sacia a fome. Rico em proteínas e hidratos de carbono, é também uma ótima fonte de fibra, vitaminas e sais minerais. Pertence ao grupo das leguminosas, típicas da dieta mediterrânica.

Os legumes escolhidos são típicos desta época do ano e a couve-portuguesa, como o nome indica, é nacional.

A gordura utilizada só podia ser o nosso azeite, que resiste a altas temperaturas sem se estragar e ajuda a combater a aterosclerose. Tentámos usar pouco sal, pois sabemos que faz aumentar a tensão arterial.

## VALOR ENERGÉTICO

Depois de elaborarmos a tabela da informação nutricional, calculámos o valor energético. Cada sopa tem, aproximadamente, 198 Kcal. É Inverno, faz frio, é nós estamos a crescer! Se pensarmos que o nosso almoço vai ter, aproximadamente, 850 Kcal, a nossa sopa tem as calorias certas! O prato principal terá cerca de 550 Kcal e a sobremesa, 100 Kcal.

## PRATO PRINCIPAL OUTONO/INVERNO

**"Bifes de Perú recheados com cenoura, alho-francês e cogumelos e acompanhados com puré de batata doce"**

### Ingredientes:

- 4 Bifes de Perú (500g)
- 2 Dentes de alho
- 1 Limão
- 1 Folha de louro
- 3 Batatas doces (400g)
- 4 Cenouras (400g)
- 4 Alhos franceses (350g)
- Cogumelos frescos (200g)
- 1 Chávena de leite (200ml)
- Azeite (100ml)
- Sal q.b.
- Palitos



Preparação:

1. Temperar os bifes de peru com alho, sal, limão, louro e deixar repousar.
2. Para fazer o puré é necessário lavar as batatas e cortar aos bocados, sem tirar a casca. Encher uma panela com água e adicionar sal. Colocar as batatas na panela e deixar cozer até ficarem macias. Escorrer a água e tirar a casca, depois deixar um bocadinho a repousar para arrefecer.
3. Para saltear os legumes, ralar a cenoura, cortar o alho-francês em rodela e cortar os cogumelos em fatias. De seguida, colocar azeite e alho picado numa frigideira para saltear os legumes. Quando a cenoura estiver cozida está pronto!
4. Depois, estender os bifes, retirar o louro e colocar os legumes. Enrolar os bifes e prender com os palitos. Pôr os bifes num tabuleiro e temperar com um bocadinho de azeite para ir ao forno. Quando os bifes estiverem assados está pronto!



Modo de preparação dos bifes (colocação dos vegetais)



Modo de preparação dos bifes (como enrolar os bifes)

5. Como as batatas já não estão quentes, já se pode reduzir a puré no *passee-vite*. Depois misturar com uma colher e adicionar o leite aos poucos e está pronto!

Valor do custo (aproximado): 4€ (por porção)



O nosso prato pronto!

## Razões das escolhas dos ingredientes

Primeiramente, nós escolhemos os bifes de peru por ser uma carne branca e não ter tanta gordura como as carnes vermelhas.

Tentámos escolher alguns legumes que podemos encontrar na altura do outono-inverno e que "ligassem" bem com os bifes de peru.

Usámos a melhor das gorduras: o azeite!

O leite é consumido moderadamente, tal como a dieta mediterrânica aconselha.

E, por último, escolhemos o limão, o louro e o alho para reduzirmos no sal.

## Valor energético

Cada porção corresponde a 520,64 Kcal, o que é um valor equilibrado, se projetarmos um total de 850 Kcal para toda a refeição. O limão e o louro não entraram para as contas do valor energético, pois a sua quantidade é muito reduzida. No entanto, são muito importantes quer como redutores do sal usado quer como fontes de vitaminas (o limão é muito rico em vitamina C).

## O nosso trabalho em equipa





Esqueci-me do avental!!!

### **SOPA PRIMAVERA/VERÃO**

**"Sopa de abóbora com cenoura"**

**Ingredientes:**

(para 4 pessoas)

- 250 g de abóbora (0,22€)
- 2 cenouras (100g) (0,11€)
- 1 batata (100g) (0,10€)
- 1 cebola (100g) (0,08€)
- 2 dentes de alho (20g) (0,20€)
- 3 ou 4 folhas de couve lombarda (0,15€)
- 50ml azeite (0,20€)



- 1 caldo de legumes Knorr  
Natura (0,85€)
- água (cerca de 1 litro)

Custo total: 1,91€

Preparação:

Passo 1: Refogue a cebola e os dentes de alho em azeite até começarem a alourar ligeiramente.

Passo 2: Junte os legumes descascados, lavados e cortados em pedaços e as folhas de couve, também em pedaços, e deixe que refoguem um pouco no mesmo azeite.

Passo 3: Junte água à panela e deixe os legumes cozinhar.

Passo 4: Depois de os legumes estarem cozidos, triture tudo com a varinha mágica, acrescentando um pouquinho mais de água e junte o caldo Knorr.

Passo 5: Depois de levantar fervura novamente, deixe cozinhar por mais 5 minutos e desligue o lume.

Valor energético: Cada sopa tem, aproximadamente, 151 Kcal. Menos do que a sopa de outono/inverno, o que faz sentido, pois pretende-se que seja um prato mais leve.

## PRATO PRINCIPAL PRIMAVERA/VERÃO

### "Massa Tricolor"

Receita para quatro pessoas:



- 250g de fusilli tricolor (0,74€);
- 125g de fiambre (numa só fatia cortada em cubos) (0,70€);
- 250g de tomate cherry (1,49€);
- 100g de milho (0,43€);
- +/- 100g de cenoura (0,11€);
- 50g de nozes (1,50€);
- 200g de queijo mozzarella (2,78€);
- 125g de iogurte natural (0,18€);
- 50g de salsa picada (0,99€);
- sal e pimenta q.b.;
- 1 fio de azeite e/ou umas gotas de limão.





Custo total: 8,92€ (quatro pessoas), 2,23€ (por pessoa).

Modo de confeccionar:



Deitar a massa, depois de cozida e já fria, numa taça grande de servir. Juntar o fiambre (em cubos), o milho, as nozes (partidas em bocados pequenos), os tomates, a cenoura (ralada) e o queijo mozarela (também partido aos cubos).



Uma ajuda preciosa da mãe...

Tapar com uma película e levar ao frio durante cerca de 30 min.



Numa tigela, à parte, misturar o iogurte, o sal e a pimenta, a salsa, o azeite e o limão.

Por fim, tirar a película e servir juntamente com o molho.

Nesta receita procurámos escolher produtos saudáveis (à exceção do fiambre...) e também saborosos.

Utilizámos o queijo mozarela por ser um dos queijos mais saudáveis, é rico em cálcio e vitamina B<sub>12</sub>.

Decidimos incluir também as nozes porque para além de serem uma ótima fonte de omega-3 (gordura saudável), são ricas em vitamina E que é um poderoso antioxidante.

Optámos pelo iogurte natural para o molho porque, sendo um produto lácteo, o iogurte é rico em proteínas e cálcio, não apresentando tanta gordura como as natas.

Escolhemos a massa como fonte principal de hidratos de carbono, o fiambre para a proteína; o tomate, a cenoura e o milho como fontes de vitaminas e sais minerais. Usámos ainda a salsa (rica em vitaminas) para dar aroma e um sabor especial.



Este prato é rico em proteínas, hidratos de carbono, cálcio e vitaminas, expressando a leveza e a frescura que nos sabe bem numa altura de primavera/verão. Tem alguma gordura, fornecida essencialmente pelas nozes e pelo fiambre. O valor energético calculado mostra- -nos que cada porção é um pouco calórica do que seria suposto (680,18 Kcal), mas as quantidades referidas na receita talvez permitam 5 porções. Neste caso, cada porção teria 544,15 Kcal, um valor muito mais desejável.