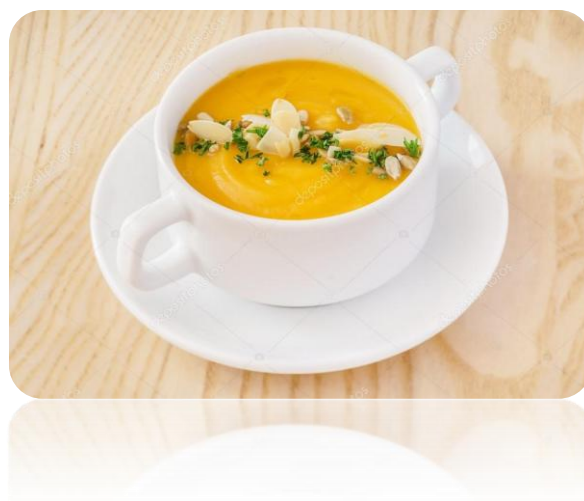


**Creme de abóbora c/ amêndoa torrada**

<b>Ingredientes</b>	<b>Kcal</b>	<b>Proteínas</b>	<b>H.C.</b>	<b>Gorduras</b>
Abóbora (400g)	156 Kcal	1.2g	6.8g	0.8g
Cebola (100g)	39 Kcal	1.7g	8.9g	0.1g
Azeite (20 g)	176.8 Kcal	0g	0g	20g
Tomilho (3g)	8.28 Kcal	0.27g	1.92g	0.22g
Amêndoa (25g)	154 Kcal	5.4g	1.8g	14g
Alho (10g)	6.7 Kcal	0.4g	1.13g	0.06g
<b>Total</b>	<b>501,8 Kcal</b>	<b>8.97g</b>	<b>20,55g</b>	<b>35,18g</b>



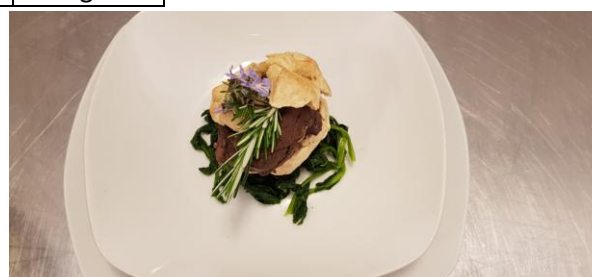
### Pannacotta de Morango

Ingredientes	Kcal	Proteínas	H.C.	Gorduras
Leite (185ml)	101.53 Kcal	5.64g	7.69g	5.55g
logurte natural (250g)	102.5 Kcal	9.5g	14.5g	0.75g
Açúcar (30g)	120 Kcal	0	30g	0
Folhas de Gelatina (5g)	17.5 Kcal	4.35g	0	0
Morangos (400g)	120 Kcal	3.6g	27.2g	1.2g
<b>Total</b>	<b>461,5 Kcal</b>	<b>23.09g</b>	<b>105.12g</b>	<b>7.5g</b>



### Chanfana desfiada c/ grelos no pão

Ingredientes	Kcal	Proteínas	H.C.	Gorduras
Chanfana (400g)	496 Kcal	78.8g	0	20g
Grelos (200g)	66 Kcal	4.8g	5g	0.8g
Pão (120g)	324 Kcal	10.8g	63.6g	1.7g
Alho (20g)	270 Kcal	0	0	30g
<b>Total</b>	<b>1156 Kcal</b>	<b>94,4g</b>	<b>68,6g</b>	<b>52.5g</b>



Cofinanciado por:



## Ficha técnica com o valor do custo de cada prato – 4 Pax

<b>Nome do prato:</b>		<b>Creme de abóbora c/ amêndoa torrada</b>	
<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidades</b>	<b>Preço de Custo</b>	<b>Preço Total</b>
<b>Abóbora</b>	0,4	2,70 €	1,08 €
cebola	0,1	0,48 €	0,048
Azeite	0,02	3,22 €	0,0644
Tomilho	0,003	19,99 €	0,05997
Amêndoa	0,025	39,00 €	0,975
Alho	0,01	3,99 €	0,0399
Sal	0,008	0,19 €	0,00152
<b>Preço Custo Total</b>			<b>2,27 €</b>

### Confeção:

Coloca-se a abóbora no forno, com tomilho sal, azeite e alho. Depois de assada, a polpa é retirada e acrescenta-se a um refogado que se faz previamente, junta-se água e a sopa está pronta a servir com uma amêndoa laminada torrada.

<b>Nome do prato:</b>		<b>Chanfana desfiada c/ grelos no pão</b>	
<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidades</b>	<b>Preço de Custo</b>	<b>Preço Total</b>
<b>Chanfana</b>	0,4	2,70 €	1,08 €
Pão	0,12	0,65 €	0,078
Grelos	0,2	3,22 €	0,644
Alho	0,02	3,99 €	0,0798
			0
<b>Preço Custo Total</b>			<b>1,88 €</b>

### Confeção:

Desfia-se a chanfana e mistura-se com o miolo de pão, num pouco do molho da chanfana, cozem-se os grelos e aromatizam-se com alho. O pão depois de retirado o miolo são colocados os grelos dentro e depois a chanfana desfiada, vai ao forno para aquecer e serve-se com o chá de cascas de ananás.

<b>Nome do prato:</b> Pannacotta de morango			
<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidades</b>	<b>Preço de Custo</b>	<b>Preço Total</b>
Leite	0,185	0,43 €	0,08 €
Iogurte	0,25	1,60 €	0,4
Açúcar	0,03	0,89 €	0,0267
Folhas de gelatina	0,005	6,74 €	0,0337
Morangos	0,4	1,99 €	0,796
<b>Preço Custo Total</b>			<b>1,34 €</b>
<b>Confeção:</b>			
Demolham-lhe as folhas de gelatina num pouco de leite, misturam-se metade dos morangos triturados, acrescenta-se o leite e o iogurte e por fim o açúcar. os restantes morangos cortam-se para colocar no empratamento.			

✓ **Por pessoa a refeição completa fica a 1,37€**

Os alunos do 2ºano de restauração – variante Cozinha/Pastelaria