

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PADRE ANTÓNIO DE ANDRADE, OLEIROS

Escola Básica e Secundária Padre António de Andrade

Receita para 4 pessoas

Sopa de alho francês e carne de vaca picada com macarrão cozido, abacaxi e 1 copo de água

Sopa de alho francês – Ingredientes – Calorias

100g de batata – 85 cal

100g de cenoura – 37 cal

100g de couve branca – 26 cal

140g de alho francês – 173 cal

20ml de azeite – 180 cal

Total – 501 cal

Carne de vaca picada com macarrão cozido - Ingredientes

360g de carne de vaca picada – 504 cal

280g macarrão – 269 cal

200g de tomate – 32 cal

80g de cebola – 32 cal

120g de cenoura – 44 cal

80g de pimento – 16 cal

20g de alho – 25 cal

40ml de azeite – 360 cal

Total – 1282 cal

Abacaxi – Fatia de 100 gr – 50 cal

Total da refeição – 1833 cal

Trabalho realizado por: 12ºB (Curso de Cozinha e Pastelaria)

