



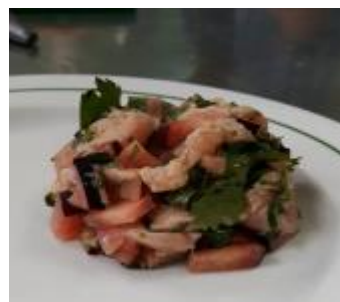
BEBIDA

- Chá de Maçã com canela

Massa filo/Massa Folhada	150kcal/279Kcal
Salmão	225kcal
Ameixa vermelha	30kcal
Lima	30kcal
Sal	0kcal
Ramo de coentros	23kcal
Pimenta	3kcal
Azeite	88kcal

ENTRADA

- Salmão Marinado em cama de massa Filo/Folhada - 549Kcal



CONFEÇÃO ENTRADA

1. Despenhado e retirada a pele ao salmão, corta-se em quadrados finos. Coloca-se num recipiente.
2. Raspa-se a lima e junta-se ao salmão, bem como os sucos da lima. Pica-se grosseiramente os coentros e junta-se ao salmão.
3. Corta-se a ameixa em cubos pequenos e junta-se ao salmão, temperando com sal, pimenta e um fio de azeite. Envolva-se tudo e deixa-se o salmão a marinar nos sucos por 10 minutos, ou conforme o gosto.



PRATO PRINCIPAL

- Torta Salgada [Kcal /pessoa]

Espinafre	92Kcal
Nabiça	70kcal
Batata Doce	231Kcal
Cenoura	30Kcal
Cebola	28Kcal
Dente alho	6Kcal
Ramo Coentros	52Kcal
Nozes Manteiga	62Kcal
Natas	200Kcal
Queijo barrar Ervas	296Kcal
Farinha	240Kcal
Ovos	395Kcal
Sal	0Kcal
Pimenta	30Kcal
Azeite	88Kcal



CONFEÇÃO PRATO PRINCIPAL

1. Numa panela coloca-se a batata doce em cubos e a cenoura a cozer com a casca.
2. Enquanto a batata e cenoura coze, separamos as gemas das claras, colocamos separadamente 3 gemas num recipiente e as outras três noutra. Colocamos as claras a bater em castelo com uma pitada de sal.
3. Cozida a batata num recipiente, com ajuda de um garfo, esmagamo-la até termos um puré. Temperamos o puré com sal, pimenta, uma noz de manteiga. Deixamos arrefecer este preparado e juntamos 3 gemas e 100ml de natas.
4. Mexemos o preparado até termos uma massa homogénea, juntamos parte $\frac{1}{2}$ das claras em castelo e envolvemos bem.
5. Colocamos o preparado num saco pasteleiro (saco plástico serve), colocamos o preparado em cima de uma folha vegetal num tabuleiro de forno, se possível em forma de teia de aranha.
6. Levamos ao forno 180º por 10 minutos.
7. Picamos a cebola e dois dentes de alho e com azeite colocamos a refogar numa frigideira, tendo um refogado (cebola transparente) colocamos os espinafres e as nabiças na frigideira, tempera-se com sal.
8. Salteados os legumes, retiramos o excesso de água, colocamos num copo misturador e juntamente com $\frac{1}{2}$ ramos de coentros, picamos.



9. Temperamos com uma pitada de pimenta, juntado ao preparado uma noz de manteiga, 3 gemas, 100ml natas e 50g de farinha envolvemos bem até termos uma massa homogénea.
10. Envolvemos no preparado o restante das claras em castelo.
11. Colocamos este preparado, no tabuleiro da batata doce, espalhando por todo o tabuleiro e vai ao forno 180º por 10 minutos.
12. Retira-se o tabuleiro deixa-se arrefecer e com ajuda de uma espátula espelha-se o queijo de ervas homogeneamente.
13. Corta-se a cenoura em rodela e dispõe-se por cima do queijo em filas.
14. Enrola-se o preparado e corta-se em fatias.

SOBREMESA

- Delícia de maçã

Maçã	50Kcal
Açúcar	200Kcal
Claras	160Kcal
Bolacha Maria	140Kcal



CONFEÇÃO SOBREMESA

1. Descascar as Maçãs e cortar (na medida do possível) em cubos e em puré reservar.
2. Bater as claras em castelo com o açúcar.
3. Desfazer as bolachas em pedaços pequenos (a gosto).
4. Colocar as bolachas numa taça, depois colocar alguns pedaços de maçã, e depois um pouco de claras, assim sucessivamente até ficar (a gosto) apresentável para servir.
5. No final é possível queimar o merengue com maçarico. Não havendo maçarico pode-se queimar no bico do fogão, exemplo da foto. (coloca-se numa colher de sopa um pouco de claras e leva-se ao fogo do bico virando-se para não queimar.