

## Ementa saudável

- 🍴 Entrada

\* Creme De Cenoura 292kcal

- 🍴 Prato principal

\* Frango estufado com esparguete com salada (à parte) 240

- 🍴 Sobremesa

\* Salada de frutas 212 kcal

- 🍴 Bebida

\* Sumo natural de manga 50,86kcal

Número total de calorias : 125,26

Carolina G. & Carolina A. & Clara B.

Sopa de cenoura



cenouras	2
courgete	1
batatas médias	2
cebola	1
dente de alho	1
Azeite	1 fio
água	1000 ml
Sal	q.b.

Leva-se uma panela ao lume com água. Quando ferver juntam-se os legumes e as batatas e tempera-se de sal. Quando estiverem bem cozidos tritura-se tudo. Leva-se novamente ao lume, verifica-se o tempero e quando ferver retira-se do lume. Adiciona-se o azeite, mexe-se bem e serve-se.

### Frango estufado

1.5 kg de frango cortado em pedaços

- 250 g de esparguete
- 2 cebolas médias
- 1 folha de louro
- Pimenta (a gosto)
- 3 dentes de alho
- 4 tomates médios maduros
- 50 ml de azeite
- 1 ramo de salsa
- Sal (a gosto)

- PREPARAÇÃO

- PASSO 1

- - Num tacho, coloque o azeite, os tomates sem pele cortados em pequenos pedaços, a cebola picada, a folha de louro, os alhos inteiros descascados e os pedaços de frango. Tempere com sal, salsa e pimenta, mexa e cozinhe em lume brando cerca de 35 a 40 minutos, mexendo de vez em quando.

- PASSO 2

- - Deite a água (a água suficiente para cobrir totalmente o preparado), tempere com um pouco mais de sal e deixe ferver em lume médio-alto. Quando começar a ferver, reduza para lume brando, adicione o esparguete e deixe cozer cerca de 10 a 12 minutos.

- PASSO 3

- - Desligue o lume e sirva.

## Salada de frutas

0.5 [melancia](#)

[maçãs](#)

[pêras](#)

[uvas](#)

[bananas](#)

0.5 abacaxi

### Preparação

- Retirei toda a melancia da casca e preparei as frutas em pedaços:
  - maçãs, peras, uvas, bananas, abacaxi e a própria melancia.
  - Se tiver o boleador pra modelar as frutas, melhor ainda, mas eu não tinha e a ansiedade era grande para preparar esta delícia de sobremesa.
  - 
  -
- Completamos com sorvete de creme. 212 kcal

## Manga

Sumo de manga

- 1 manga fresca e suculenta
  -
- 1/2 xícara de água gelada

Açúcar a gosto

1

**Encontre uma manga madura.** O suco de manga terá um sabor muito melhor se a fruta estiver perfeitamente madura. Para selecionar uma manga madura, procure pelas perfumadas. Se você pressionar a casca com os dedos, a manga deverá recuar um pouco, mas não parecer mole.[1]

- Julgue o estado de maturação de uma manga pelo toque, não pela cor. A casca poderá ser amarela, verde, laranja ou vermelha, dependendo da variedade.
- Se conseguir encontrar variedades de manga indianas como Alphonso ou Kesar, elas fazem o melhor suco sem muita fibra. Caso contrário, você precisará coar a fibra do suco depois de batê-lo no liquidificador.

**Descasque a manga.** Use uma faca afiada para fatiar a fruta até chegar ao caroço. Corte a fruta em torno do caroço (como faria com um abacate) e puxe as duas metades. Coloque a boca de um copo onde a casca se encontra com o fruto e empurre-o contra a fruta para separá-la da casca. Repita no outro lado. Descarte a pele e o caroço.[2]

- Se não gostar do método do copo, separe as duas metades da manga e depois use a faca para descascar e cortar a fruta em pedaços.
- Alternativamente, use uma colher para retirar a polpa de uma manga muito madura.

**Bata a manga.** Coloque-a em um liquidificador e bata-a até homogeneizar completamente. Garanta que não haja pedaços de manga no suco. Se estiver usando uma manga fibrosa, você poderá ver fibras finas no suco, que poderão ser coadas posteriormente.[3]

**Adicione a água.** Meia xícara de água adicionada à manga batida criará uma bebida com a consistência de suco. Use água muito fria e misture-a com a manga usando uma colher.

- A manga batida geralmente fica muito grossa para beber sem adicionar água para diluir um pouco. Adicione mais ou menos água dependendo do seu gosto.
- Você poderá adicionar leite, água de coco ou outro líquido em vez de água.
- 50,86kcl.
- <https://pt.petitchef.com/receitas/lanche/mascaras-de-carnaval-biscoitos-de-carnaval-fid-1572188>