

Ementa EcoCCF

Bebida: Sumo de frutos vermelhos e hortelã

Doses	Tempo de preparação	Dificuldade
	10 minutos	 Fácil

Ingredientes

- 2 laranjas
- 100 g morangos
- 50 g mirtilos
- Folhas de hortelã
- água

Preparação

1. Lavar, descascar e cortar as peças de fruta para um recipiente.
2. Triturar muito bem.
3. Adicionar o mesmo volume de água que a polpa de fruta.
4. Adicionar umas folhas de hortelã-menta.
5. Agitar e servir fresco.

Ementa EcoCCF

Sopa: Creme de cenoura com abóbora e coentros

Doses	Tempo de preparação	Dificuldade
	40 minutos	 Fácil

Ingredientes

- 150 g cenoura
- 150 g abóbora
- 100 g batata
- 100 g cebola
- 100 g chuchu
- 50 g alho francês
- 50 g de beringela
- 25 g de azeite
- 5 g de coentros
- 1 dente de alho
- Sal q.b. (cerca de 1 colher de chá)
- 800 mL água

Preparação

1. Colocar a água numa panela e levar ao lume.
2. Lavar e descascar as cenouras, a batata, a abóbora, o chuchu e a cebola.
3. Cortar em pedaços todos os vegetais e ir adicionando à panela.
4. Deixar cozinhar por cerca de 25 minutos.
5. Adicionar o dente de alho, os coentros, o sal e o azeite.
6. Triturar muito bem.

Ementa EcoCCF

Prato principal – Bifinhos de peru com legumes salteados e massa *penne*

Doses	Tempo de preparação	Dificuldade
	25 minutos	 Fácil

Ingredientes

- 4 bifos de peru
- 200 g de massa *penne*
- 200 g courgette
- 100 g feijão-verde
- 100 g grelos ou espinafres
- 2 cenouras
- 30 g de azeite
- Sumo de 1 limão
- Cebolinho cortado q.b.
- 2 dentes de alho courgette
- Orégãos ou manjeriço
- Sal q.b.

Preparação

1. Tempere os bifos de peru com o alho, o sumo de limão, o cebolinho, um fio de azeite e sal q.b..
2. Coloque água num tacho e leve ao lume até ferver.
3. Adicione uma mão cheia de massa por pessoa, tempere com um pouco de sal e deixe cozinhar por cerca de 8 minutos.
4. Lave e corte os legumes em pequenos pedaços e coloque-os num tacho com um fio de azeite, alho picado e orégãos ou manjeriço.
5. Leve a cozinhar durante cerca de 10 minutos.
6. Grelhe os bifos.
7. Deite a massa escorrida por cima dos legumes e misture.
8. Sirva um bife acompanhado pela massa com os legumes.

Ementa EcoCCF

Sobremesa – Salada de fruta acompanhada de iogurte

Doses	Tempo de preparação	Dificuldade
	15 minutos	 Fácil

Ingredientes

- 200 g de morangos
- 100 g de framboesas
- 100 g de maçã
- 100 g de meloa
- 200 g de iogurte natural açucarado

Preparação

1. Lavar, descascar e cortar a fruta em pequenos pedaços.
2. Colocar uma porção numa taça individual e adicionar por cima uma colher de sopa de iogurte natural açucarado.