



Eco-Ementa EPABL

2020

Sopa

Sopa de cogumelos frescos



Ingredientes

- Cogumelos frescos
- 1 Batata doce
- 1 Cebola
- Azeite
- Sal
- Vinho branco
- Caldo de frango já cozido
- Água

Sopa

Sopa de cogumelos frescos, com chucho e batata doce

Modo de preparo:

1. Faz-se um refogado com cebola picada em azeite e sal;
2. Deixar o refogado bem cozinhado;
3. Coloca-se os cogumelos frescos já fatiados e lavados e deixa-se refogar;
4. De seguida acrescenta-se um pouco de vinho de branco deixando-se evaporar;
5. Corta-se a batata doce em fatias finas e acrescenta-se o caldo do frango cozido (para o prato principal) até tapar todos os ingredientes;
6. Deixa-se cozer cerca de 15 minutos e se for necessário, acrescenta-se água;
7. Por fim, com a varinha mágica, tritura-se tudo.
8. Decorar a gosto

Prato Principal

Frango cozido com batata doce e legumes salteados



Ingredientes

- 1 Frango
- 1 Cebola
- 2 Alho Francês
- 3 Batatas Doces
- Azeite
- Sal
- Orégãos
- Salsa
- 1 Pimento
- 2 Xuxos

Prato Principal

Frango cozido com batata doce e legumes salteados

Modo de preparo:

1. Cozer um frango com cebola, alho, louro e temperos a gosto;
2. Desfiar o frango (guardar o caldo para a sopa);
3. Cortar a batata doce e levar ao forno (cerca de 20 minutos), temperada com azeite, sal, orégãos e salsa;
4. Cortar a cebola, o alho francês, pimento e chuchu;
5. Saltear o frango com os vegetais;
6. Por fim, empratar com salsa e coentros.

Sobremesa

Semifrio de morango



Ingredientes

- 2 Iogurtes naturais
- Mel
- 500g Morangos
- 6 Folhas de gelatina
- Água

Sobremesa

Semifrio de morango

Modo de preparo:

1. Numa taça, bata os iogurtes juntamente com o mel, até ficarem bem firmes e reserve no frigorífico;
2. Coloque as folhas de gelatina em água, cerca de 5 minutos;
3. Escorra-as muito bem e coloque-as numa taça, depois leve ao micro-ondas cerca de 1 minuto;
4. Triture os morangos na liquidificadora;
5. Deite o creme de frutos vermelhos para uma taça, juntamente com as folhas de gelatina derretidas e misture muito bem com uma vara de arames;
6. Adicione os iogurtes e envolva com cuidado com uma espátula;
7. Leve o creme ao frigorífico cerca de 3 horas;
8. Retire a sobremesa do frigorífico e por fim, sirva a mousse decorada com frutos vermelhos.

Bebida

Sumo de maçã, limão e mel



Ingredientes

- 3 Maçãs
- 1 Limão
- 1 Colher de Mel
- Água

Bebida

Sumo de maçã, limão e mel

Modo de preparo:

1. Corta-se 3 maçãs em pedaços num medidor de água;
2. Espreme-se o sumo de 1 limão para junto das maçãs já cortadas;
3. Adiciona-se 500 ml de água fresca;
4. De seguida, coloca-se de uma colher de mel para que o sumo fique mais doce;
5. Por fim, coma ajuda da varinha mágica ou liquidificadora, tritura-se tudo.