

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL**

**ECO-EMENTAS 2020**

***Escola:*** *Amadora Inova – Projeto 12-15*

****

**ENTRADA**

**Sopa de tomate com ovo de codorniz**

[**Ingredientes**](https://www.receitasemenus.net/como-substituir-ingredientes-na-cozinha/)

* 5 /6 tomates
* 1 cebola
* 3 dentes de  alho
* Cerca de 0.75 l de água
* 4 ovos de codorniz
* Folhas de coentros
* Sal  q.b.
* Azeite q.b.

**Preparação**

* Leve ao lume uma panela com um fio de azeite.
* Quando o azeite estiver bem quente, junte a cebola picada e, quando esta estiver transparente, junte os alhos picados.
* De seguida, retire a pele aos tomates, limpe-os de sementes, pique-os e junta-os ao refogado. Tempere com sal.
* Assim que o tomate estiver desfeito e ligado ao refogado, acrescentamos a água fervida e triture com a varinha mágica.
* Deixe cozinhar durante cerca de 15 minutos com a panela tapada.
* Quando a sopa estiver quase pronta junte os ovos. Abra-os e deixe-os cair na sopa, com cuidado, para que o ovo não se desfaça e fique escalfado na própria sopa.
* Aguarde 3 ou 4 minutos até a sopa de tomate com os ovos escalfados estar pronta.
* Sirva a sopa polvilhada com folhas de coentros.

**PRATO PRINCIPAL**

**Beringela recheada com legumes e atum**

**Ingredientes**

* 2 Beringelas
* 2 Latas de atum
* 100g queijo mozarela
* 1 Alho francês pequeno
* ½ Pimento vermelho
* 1 Curgete
* 1 Cenoura
* 1 cebola
* Azeite
* Orégãos
* Sal

**Preparação**

* Corte o alho francês em rodelas, lave e escorra.  
  Descasque a cebola e corte-a em gomos finos.  
  Pele a cenoura, corte-a ao meio e depois em meias luas.
* Corte as beringelas ao meio (na vertical) e retire a polpa.
* Lave a curgete, elimine as pontas, corte-a ao meio e depois em meias luas.
* Lave o pimento e corte-o às tiras.
* Numa frigideira larga coloque um fio de azeite, junte a cebola picada, o alho francês e o pimento e salteie até estarem moles.
* Adicione a cenoura, salteie durante mais 3 a 4 minutos e introduza a curgete e a polpa da beringela.  Deixe cozinhar mais 3 a 4 minutos, tempere com sal e deixe cozinhar até os legumes estarem tenros.
* Adicione o atum, despois de escorrido, aos legumes e recheie as beringelas com este preparado.
* Polvilhe as beringelas com orégãos e queijo mozarela.
* Leve ao forno durante 15 minutos.

**SOBREMESA**

**Maça reineta assada com molho de citrinos**

**Ingredientes**

* 4 maçãs reineta
* 1 laranja
* 1 limão
* 4 paus de canela

**Preparação**

* Lave as maçãs, retire-lhes o caroço e dê-lhes um corte na casca. Disponha-as num prato para ir ao forno.
* Raspe a laranja e o limão e misture. Polvilhe o interior das maçãs com esta mistura e ponha um pau de canela.
* Retire o sumo à laranja e ao limão, adicione ao prato das maçãs e leve ao forno durante 20 minutos.
* Retire, deixe arrefecer e sirva-as mornas ou frias.

**BEBIDA**

**Limonada com laranja e fruta fresca**

**Ingredientes**

* 5 Laranjas  
  2 Limões
* 1 maçã
* 4 morangos
* 1 kiwi  
  Folhas de hortelã

**Preparação**

* Esprema as 5 laranjas e os limões e ponha o sumo num jarro.
* Corte as restantes frutas em fatias e depois em quartos.
* Deite para o jarro e junte as folhas de hortelã.

*Amadora Inova - Projeto 12 -15*