



Escola E.B. 2, 3 Professor Agostinho da Silva OFICINA DA CULINÁRIA – Eco Ementa 2020

- ✓ **Entrada:** Sopa fria de Beterraba
- ✓ **Prato Principal:** Frango com molho de iogurte
- ✓ **Bebida:** Refresco de banana e pêsego
- ✓ **Sobremesa:** Leite creme com gengibre

Responsáveis: Animador sociocultural Emanuel Vicente e Dina Figueiredo

Coordenadora Eco Escolas: Cláudia Sampaio



Receita da Eco-Ementa (para 4 pessoas):

	Ingredientes	Modo de confeção
Sopa fria de beterraba 	<ul style="list-style-type: none">• 350 gr de beterraba• 3 dentes de alho• 300 gr de laranja descascada• 5 Colheres de sopa de Sumo de Limão• 2 colheres de sopa de azeite• 120 gr de iogurte grego natural• Sal qb• 1 raminho de manjeriço	<ul style="list-style-type: none">✓ Coza as beterrabas descascadas.✓ Corte as laranjas e retire os caroços.✓ Coloque num recipiente, a beterraba cozida, as laranjas, os dentes de alhos, o sumo de limão e duas colheres de azeite.✓ Tempere com sal e triture tudo até ficar com um espeto aveludado.✓ Coloque numa taça e decore com duas folhas de manjeriço. <p>Modo de apresentação:</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Acompanhe com o iogurte natural colocado num recipiente ao lado. 

	Ingredientes	Modo de confeção
<p>Frango com molho de iogurte</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 peitos de frango • 3 iogurte grego light • 3 chalotas • 1 manjeriço • 1 cebolinho • 1 lima • 4 colher de sopa de azeite • Sal e pimenta q.b. • Agrião • Couve roxa 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Corte os peitos de frango em cubos e tempere-os com sal e com o sumo da lima. ✓ Leve ao lume uma frigideira. Deixe aquecer e junte o azeite e os cubos de frango. Deixe cozinhar até ficarem douradinhos. ✓ Deite no liquidificador os iogurtes, o manjeriço e o cebolinho picado grosseiramente. Ligue e deixe bater muito bem até ficar um creme verde. ✓ Adicione as chalotas picadas ao frango, misture e deixe cozinhar até ficarem macias. ✓ Junte a mistura de iogurte ao frango, mexa e deixe ferver. ✓ Verifique o sal e deixe cozinhar em lume brando mais 10 minutos, mexendo de vez em quando até ficar com um molho cremoso. <p>Modo de apresentação:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Sirva com salada de agrião e couve roxa. 

	Ingredientes	Modo de confeção
<p>Refresco de banana e pêsego</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 100g de banana • 40g de framboesa • 3 pêsegos • 1 limão • Hortelã • Pau de canela • 1 Litro de água • Gelo 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Corte e limão ao meio e reserve uma rodela. Esprema o restante limão. ✓ Corte a banana às rodelas e regue-as com sumo de limão. ✓ Coloque metade de uma rodela de limão no recipiente de mistura, adicione água e gelo. ✓ Triture tudo. ✓ Acrescente mais água e gelo, assim como os gomos de pêsego e framboesa. ✓ Mexa até estar tudo misturado. <p>Modo de apresentação:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Sirva com os paus de canela, e a hortelã a decorar.
<p>Leite creme com gengibre</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Litro de leite magro • 1 pau de canela • 1 limão • 1 colher de sopa de gengibre em pó • 5 gemas • 7 colheres de sopa de açúcar amarelo • 2 colheres de sopa de amido de milho 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Leve o leite a ferver com o pau de canela, a casca de limão e o gengibre, mexendo sempre com uma colher de cozinha. ✓ Quando levantar fervura, retire o pau de canela e a casca de limão. ✓ Bata as gemas com o açúcar até obter uma mistura fofa. Junte o preparado ao leite e envolva muito bem. ✓ Coloque o tacho de novo no lume brando, junte o amido de milho e vá batendo com as varas para não criar grumos. Deixe a mistura engrossar, sem nunca parar de mexer. ✓ Verter para um prato de sobremesa, colocar o açúcar por cima e queimar o mesmo com o maçarico.

BOM APETITE!

