

Sopa creme de cenoura

Ingredientes

3 cenouras

1 cebola

2 dentes de alho

2 batata

Coentros

Sal q.b.

Açafrão

1 colher de sopa de azeite

Descascam-se e cortam-se os legumes . Colocam-se numa panela com 1l de água a ferver.

Depois de cozidos tritura-se e tempera-se a gosto. Pro fim os coentros picados e um fio de azeite.

Burguer de feijão com legumes salteados.

Ingredientes

2 chávenas de feijão cozido

1 cebola

½ pimento

2 dentes de alho

5 colheres de sopa de flocos de aveia

2 colheres de pão ralado

Salsa

Cominhos

Depois salteia-se a cebola, o alho e o pimento. Junta-se ao feijão esmagado, os restantes ingredientes , tempera-se e moldam-se os burger.

Fritam-se numa frigideira com um pouco de azeite ou óleo.

Legumes assados no forno

Ingredientes

1 batata doce

1 curgete

Restante pimento

As cascas dos alimentos da sopa

Azeite

Sal e pimenta

Pré-aqueça o forno a 200° C.

Corte os legumes em rodelas .

Num tabuleiro de forno, leve os legumes a assar durante 20 minutos ou até ficarem dourados

Salada de alface tomate cenoura e beterraba

Queijada de laranja

Ingredientes

2 ovos

300 g açúcar

130g de farinha

500ml de leite

1 laranja (sumo e raspa)

Unta-se uma forma que possa ir ao forno com a margarina (pode ser uma tarteira). batem-se todos os ingredientes e colocam-se na forma. leva-se a forno médio (180.ºc) cerca de 40 minutos. depois de frio pode ser desenformada e polvilhada com açúcar e canela ou raspas de laranja.

Água aromatizada com morangos

Ingredientes

7 morangos

½ limão

1 litro de água

Folhas de hortelã.

Coloque os morangos, o limão em rodela numa jarra de água e depois adicione hortelã.

Deixe no frigorífico e sirva gelado.