**FICHA TÉCNICA:**

**- 1ª: pão com abacate e ovo estrelado**

Ingredientes:

- pão

- 2 ovos

- 1/2 abacate

- sal e pimenta q.b.

- lima

 Preparação:

Retire o abacate, coloque numa taça e tempere. Esmague todo o abacate até formar uma pasta. Coloque o preparado por cima das fatias de pão. Frite os ovos estrelados e coloque-os por cima do abacate

**- 2ª: soja com molho de tomate e “esparguete” de courguette**

Ingredientes:

- soja granulada

- 1 courguette

- 1 cebola

- 1 dente de alho

- 1 cenoura

- 1 fio de azeite

- 1 embalagem polpa de tomate

- muitos condimentos

Preparação:

Comece por picar a cebola e ralar a cenoura. Faça um refogado simples com a cebola, o alho e o azeite e deixe que a cebola fique frita (cor mais amarelada) e adicione a cenoura. Quando a cenoura estiver “mole” é só adicionar todos os condimentos. Adicione a soja e a polpa de tomate e deixe-a cozinhar em lume brando. Para a courguette coloque um pouco de azeite e seguidamente a courguette e tempere com alguns condimentos.

**3ª: crepioca com maçã caramelizada**

Ingredientes:

Maçã:

- 1 maçã

- óleo de coco

- canela

- mel

Crepioca:

- polvilho doce

- 1 ovo

- água

Preparação:

Comece por colocar 1 colher de polvilho doce, 1 colher de água e um ovo. Com a varinha mágica misture tudo.

Pincele duas frigideiras com óleo de coco, numa coloque a massa e na outra a maçã cortada aos bocados com canela. Quando a maçã já estiver “mole” coloque uma colher de mel. Quando a crepioca estiver feita dum lado, vire-a e deixe ficar bem feita. No fim de tar toda feita é só colar a maçã por cima.