

MEMÓRIA DESCRITIVA

Este projeto destinou-se à criação de uma refeição equilibrada, saudável, sustentável e saborosa, tendo como base a dieta mediterrânica. Com esta dieta, pretendeu-se privilegiar o consumo de produtos de origem vegetal, o consumo de produtos frescos, pouco processados, sazonais e locais. Optamos por métodos de confeção simples que assim preservassem o valor nutricional dos alimentos e que respeitassem e promovessem as receitas tradicionais locais, os costumes e os hábitos.

Consta então uma ementa completa de almoço (entrada, prato principal, sobremesa), adequada à época primavera/verão. Como entrada, optamos pela sopa com vegetais locais, frescos e da época, privilegiando a tradição e o gosto português. Nos pratos principais, optamos pelo consumo de peixe/moluscos em detrimento do consumo de carne, acompanhados sempre com uma salada de produtos hortícolas variados, os quais são uma mais valia desta dieta. Optamos por um método de confeção simples, como o assado, que preservasse o valor nutricional dos alimentos e que respeitasse e promovesse as receitas tradicionais. Privilegiamos também a utilização de ervas aromáticas para temperar em detrimento do sal. Optou-se também pela batata-doce produzida localmente, uma alternativa saudável à tradicional batata, uma vez que a batata-doce sendo mais rica em fibras insolúveis e benéfica para a saúde, consideramos ser o acompanhamento de eleição dos nossos pratos. O azeite foi também a gordura de eleição, tendo sido utilizado para temperar e cozinhar. Na confeção da sopa, por exemplo, adicionamos o azeite, em cru, e no momento final da confecção, de forma a preservar as suas propriedades e valor nutricional. A bebida mais indicada para acompanhar esta refeição seria a água, podendo-se optar também por aromatizá-la com limão, ou rodela de gengibre.

Como sobremesa optou-se pela pêra, uma das frutas da época. Preferimos aromatizá-la com canela, em vez de adoçá-la, reduzindo assim o consumo de açúcar.

A ementa apresentada contém o seguinte valor energético:

Sopa: Nabiça e cenoura - Valor energético: 45 kcal

Prato principal: Polvo assado no forno com batata-doce e salada - Valor energético: 352 kcal

2ª opção de prato: Bacalhau no forno com batata-doce e salada - Valor energético: 364 kcal

Sobremesa: Pêra cozida com canela - Valor energético: 80 kcal

REGISTO FOTOGRÁFICO

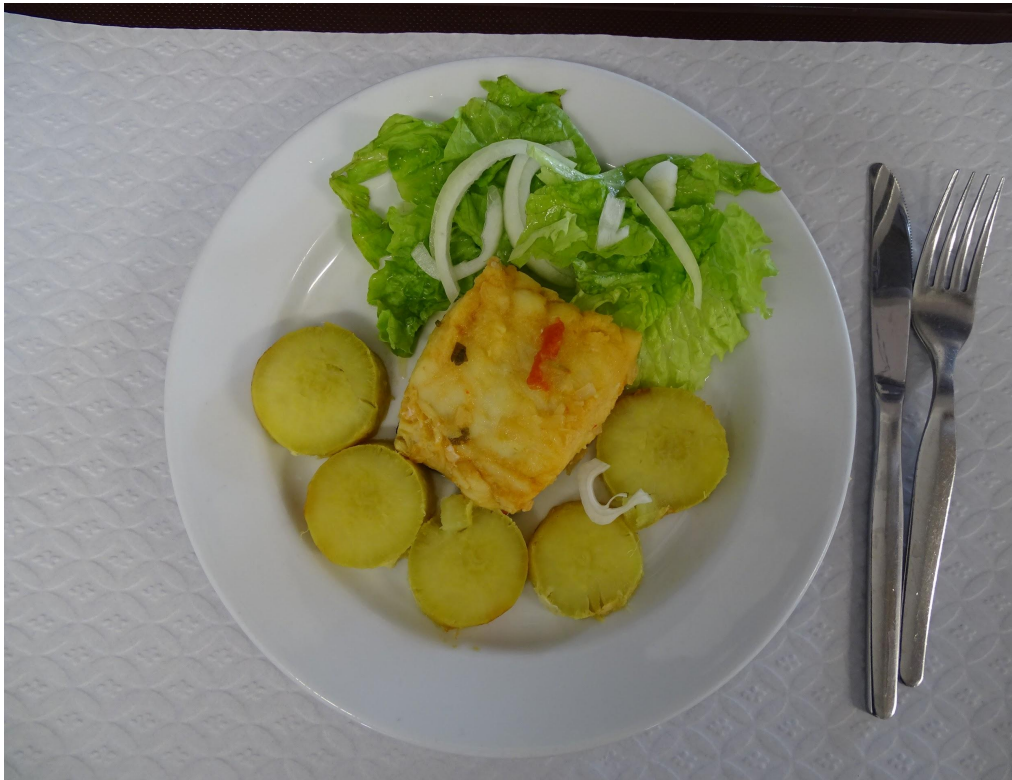
Entrada : Sopa de Nabiças e Cenoura



Prato Principal: Polvo assado com batata-doce e salada



Prato Principal: Bacalhau no forno com batata-doce e salada



Sobremesa: Pera cozida com canela

