

# *Trabalho Projecto*

*Sopa de Abóbora com Coentros*

*Bifinhos de Frango Com Batata Corada e Salada Rica*

*Morangos com suspiros e iogurtes*

*Sumo de laranja e cenoura*

*Entrada: Sopa de Abóbora com Coentros*



# Sopa de Abóbora com Coentros



10 Min



30 Min



Fácil



2 Pessoas



Económico



Composição Nutricional Por Pessoa

Energia 61Kcal | Proteínas: 2g | Hidratos de Carbono: 7g | Lípidos: 3g | Fibra: 2g

# Sopa de Abóbora com Coentros



## Ingredientes (2 Pessoas):

- 350gr de batatas
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 0,25 dl de azeite
- Coentros q. b.
- Sal q.b.

# *Sopa de Abóbora com Coentros*

## Modo de Preparação:

1. Descasque e lave a cebola, os dentes de alho, as batatas e a abóbora. Corte tudo em pedaços e coloque-os numa panela. Cubra com água, tempere com sal e deixe cozer durante cerca de 30 minutos.
2. Verifique se os legumes estão bem cozidos, regue com o azeite, retire do lume e triture tudo muito bem com ajuda de uma varinha mágica.
3. Lave e pique os coentros finamente e polvilhe a sopa.

Sirva e delicie-se...

*Prato Principal : Bifinhos de Frango Com Batata  
Corada e Salada Rica*



# Bifinhos de Frango Com Batata Corada e Salada Rica



15 Min



10 Min



Fácil



2 Pessoas



Económico



Composição Nutricional Por Pessoa

Energia 312Kcal | Proteínas: 30g | Hidratos de Carbono: 25g | Lípidos: 20g | Fibra: 5g

# Bifinhos de Frango Com Batata Corada e Salada Rica



## Ingredientes ( 2 Pessoas):

- 4 bifes de frango
- 300 gr batata
- 180 gr de alface
- 100 gr de rúcula
- 100 gr de tomate cherry
- 4 dentes de alho
- 2 folhas de louro
- Azeite qb
- Salsa q.b.
- Pimenta preta qb.
- Sal qb.
- Pimentão q.b.
- Orégãos q.b.



# *Bifinhos de Frango Com Batata Corada e Salada Rica*

## Modo de Preparação:

1. Tempere os bifes com sal, pimenta, folhas de louro descasque os alhos, corte em tiras e junte ao preparado anterior. Descasque as batata e corte em gomas. Coloque-as numa assadeira e tempere com sal a gosto. Salpique com salsinha picada e orégãos, e regue com azeite. Leve a assar ao forno pré aquecido 200º c por 35 minutos.
2. Numa frigideira coloque 2 colheres de sopa de azeite, deixe aquecer e junte os bifes de frango. Deixe grelhar 8 minutos de cada lado.
3. Lave a alface, a rúcula e os tomates. Corte os tomates cherry ao meio e coloque tudo numa saladeira. Abra a lata de milho junte ao preparado da salda. Tempere com 2 colheres de sopa de azeite e sal q.b.
4. Sirva decorando com sementes de girassol, abóbora e pinhão. Saboreie...

*Sobremesa: Morangos com suspiros e iogurtes*



# Morangos com suspiros e iogurtes



15 Min



10 Min



Fácil



2 Pessoas



Económico



Composição Nutricional Por Pessoa

Energia 97Kcal | Proteínas: 12,5g | Hidratos de Carbono: 13,3g | Lípidos: 1,8g | Fibra: 1,2g

# *Morangos com suspiros e iogurtes*



## Ingredientes (2 Pessoas):

- 125g de Morangos
- 4 Suspiros
- 1 Iogurte Grego

# *Morangos com suspiros e iogurtes*

## Modo de Preparação:

1. Lave os morangos e corte-os em pedaços. Reserve 2 morangos para enfeitar as taças no fim. Corte os morangos e coloque metade de cada morango numa taça.
2. Desfaça um suspiro em cada taça, tendo o cuidado de deixar umas partes maiores e outras mais pequenas.
3. Regue o suspiro com um pouco de iogurte grego açúcarada (1 iogurte para cada 2 taças, dividido em 2 porções ). Dispunha a segunda parte dos morangos em cima do iogurte e cubra com a segunda porção de iogurte. Desfaça meio suspiro em cima de cada taça.
4. Enfeite cada taça com um morango inteiro.

Yummi.....

*Bebida: Sumo de laranja e cenoura*



# Sumo de laranja e cenoura



10 Min



0 Min



Fácil



2 Pessoas



Económico



Composição Nutricional Por Pessoa

Energia 22Kcal | Proteínas: 1g | Hidratos de Carbono: 25g | Lípidos: 0,25g | Fibra: 0,5g

# *Sumo de laranja e cenoura*



## Ingredientes (2 Pessoas):

- 6 Laranjas
- 1 Cenoura
- Açúcar a gosto



# *Sumo de laranja e cenoura*

## Modo de Preparação:

1. Coloque as laranjas e as cenouras no frigorífico para ficarem frias.
  2. Esprema as laranjas com a ajuda de um espremedor e coloque num liquidificador.
  3. Lave a cenoura, lave-a e rale-a.
  4. Transfira para o liquidificador e bata incorporar bem os ingredientes. Adicione açúcar a gosto
- Beba e relaxe.

# Tabela Nutricional

Pratos	Calorias	Proteínas	Hidratos de Carbono	Lípidos	Fibras	Preço em Euros
Sopa de Abóbora com Coentros	61 Kcal	2g	7g	3g	2g	1.27€
Bifinhos de Frango Com Batata Corada e Salada Rica	312 Kcal	30g	25g	20g	5g	2,5€
Morangos com suspiros e iogurtes	97 kcal	12,5g	13,3g	1,8g	1,2g	1,40€
Sumo de laranja e cenoura (250ml)	22 kcal	1g	25g	0,25g	0,5g	0,90€
<b>Total p/pessoa</b>	<b>492 Kcal</b>	<b>45,5 g</b>	<b>45,3g</b>	<b>24,8g</b>	<b>8,2g</b>	<b>6.07€</b>

## ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL / DIETA MEDITERRÂNEA

Se queremos salvar o planeta devemos ter atenção ao que comemos e como comemos. Quando compramos um alimento devemos ter em consideração a sua Produção, Distribuição e Embalagem.

Para termos uma alimentação saudável devemos pensar:

- como os alimentos são produzidos
- como são transportados
- como são embalados
- como são processados
- como são desperdiçados

A forma como te alimentas pode determinar o futuro do planeta. Devemos ter atenção no que colocamos na mesa.

Se multiplicarmos os que comemos por bilhões de pessoas existentes no planeta, podemos verificar o impacto que existe na poluição industrial. Hoje em dia vivemos de forma preocupada com a emissão de gases com efeito estufa e as consequências desastrosas no meio ambiente. Mas esquecemo-nos dos pequenos gestos como compra de alimentos, que têm efeitos diretos no ambiente.

Uma dieta equilibrada, com alimentação saudável e amiga do ambiente, é aquela que privilegia o consumo de produtos hortícolas com redução consumo de carne e peixe.

A sustentabilidade alimentar também depende da adequação nutricional e cultura alimentar.

Uma alimentação sustentável está associada a um baixo impacto ambiental desde da produção reduzindo :

- pegada hídrica
- elevadas emissões de CO<sub>2</sub>
- grandes ocupações solo
- energia utilizada para produção e rações

A produção tem um peso elevado no impacto ambiental. Num alimento produzido em agricultura biológica, sem produtos químicos ou pesticidas e até a utilização de pastos para criação de animais podemos obter alimentos amigos do ambiente.

No caso do peixe e apesar de ser mais amigo do ambiente, temos de ter consciência dos momentos da captura, optando por pesca tradicional. E mesmo a utilização da aquacultura provoca grandes alterações no meio ambiente.

*Conclusão*

**A minha receita foi efetuada com base na Dieta mediterrânea e de acordo com os princípios bases que ela defende:**

- Cozinhe os alimentos de forma simples, protegendo os nutrientes (invista na confeção de sopas)
- Aposte no consumo de fruta da época (é muito saborosa)
- Utilize produtos vegetais frescos de origem local
- Utilize o azeite como base dos seus cozinhados (fonte de gordura)
- Modere o consumo dos lacticínios
- Abuse das ervas aromáticas como tempero, reduza o sal (o seu pior inimigo)
- Consuma mais carnes brancas e peixe, em substituição das carnes vermelhas
- Modere o consumo de vinho (utilize apenas em refeições principais)
- Água é vida, utilize como principal bebida
- Disfrute da sua família e construa-a novas receitas com utilização das sobras

**Trabalho elaborado por:**

Inês Pais, 6º E - N10

**Agradecimentos:**

Prof. de Ciências

Computador do Papy

Receitas de Mummy