

EMENTA SAUDÁVEL

Almoço

Sopa: sopa de espinafres



Ingredientes:

- 500 g de batata
- 300 g de cenouras
- 200 g de abóbora
- 100 g de folha de espinafres
- 2 dentes de alho
- 1 cebola grande
- 1 alho francês pequeno
- 0,5 dl de azeite
- Sal qb

Preparação:

Descasque e lave bem os legumes. Corte tudo em pedaços e coloque num tacho. Cubra com água e leve ao lume durante cerca 35 minutos. Retire do lume, junte o azeite e tempere com sal. Triture bem, corrija a quantidade de caldo e, se necessário, acrescente mais um pouco de água. Leve novamente ao lume, deixe ferver, junte as folhas de espinafre. Deixe cozinhar até ficarem cozidas, retire do lume e sirva quente.

Prato principal:

Salmão grelhado com batata cozida, couves e limão



Ingredientes:

- 2 postas de salmão
- 4 batatas médias
- 1 limão
- 1 molho de grelos de couve
- 1 fatia de limão

Preparação:

Descasque as batatas, coloque-as num tacho com água e sal. Quando a água das batatas estiver a ferver juntam-se os grelos de couve previamente lavados.

Coloque as postas de salmão temperadas com sal, na chapa quente do grelhador. Vire o salmão, pelo menos, uma vez, para não queimar.

Corte uma fatia de limão e coloque-a em cima do salmão.

Bebida: limonada natural



Ingredientes:

- 1 limão
- 500 ml de água
- 1 cubo de gelo

Preparação:

Espreme-se o sumo de 1 limão, adicionam-se 500 ml de água e 1 colher de chá de açúcar.

Mexe-se tudo até o açúcar ficar dissolvido e coloca-se com um cubo de gelo.

Sobremesa: fruta da época como por exemplo tangerina.



Bom Apetite!

Trabalho realizado pelo aluno da Escola Básica Dr. Fortunato de Almeida:

João Pedro Gouveia, nº6, 6ºD