



ECO-EMENTA MEDITERRÂNICA

Entrada

Caldo de Legumes

Prato Principal

Risotto de Espargos e Cogumelos

Sobremesa

Tarte de Maçã

Bebida





Limonada com Hortelã

Março de 2021





Sopa de legumes

 Preparação: 10 Minutos  Cozedura: 50 Minutos  2 pessoas  Dificuldade: Fácil

Ingredientes

0,01	kg	azeite
0,04	kg	cebola picada
0,04	kg	alho francês
0,1	kg	cenoura
0,06	kg	curgete
0,1	kg	batata
0,2	kg	feijão branco cozido
0,04	kg	couve galega
0,7	L	caldo de legumes
q.b.		sal



Confeção

Preparação dos legumes

Descascar, lavar e picar a cebola. Limpar, cortar o alho francês em brunesa. Descascar, lavar e cortar em brunesa a cenoura, a curgete, a batata e a couve. Lavar os legumes muito bem. Demolhar e cozer o feijão branco. Reservar a água de cozedura.

Confeção da sopa

Colocar uma panela ao lume e adicionar o azeite. Juntar a cebola e o alho francês. Deixar refogar lentamente. Juntar os legumes e a batata, deixar suar. Adicionar o caldo de legumes. Temperar com sal. Deixar cozer. Retificar temperos. Juntar o feijão branco cozido e um pouco da sua calda. Ferver. Desengordurar e servir bem quente.





Confeção do caldo de legumes

Colocar uma panela com água ao lume e adicionar as cascas da cebola, cenoura, batata, talos das couves e a parte verde do alho francês e os talos de espargos da receita do risoto. Deixar cozer cerca de 30 minutos.

Declaração nutricional

Valor energético: 415,4 kcal Proteína: 19,3g Gordura: 11,5g Hidratos de Carbono: 57,6g

Março de 2021





Risotto de espargos e cogumelos

🕒 Preparação: 5 Minutos 🍳 Cozedura: 20 Minutos 🍷 2 pessoas 👑 Dificuldade: Fácil

Ingredientes

0,02	kg	azeite
0,07	kg	cebola picada
0,01	kg	dente de alho picado
0,05	L	vinho branco
0,16	kg	arroz arbóreo ou carnaroli
0,16	kg	cogumelos brancos
0,05	kg	espargos verdes
0,5	L	caldo de legumes
0,05	kg	queijo parmesão
0,02	kg	manteiga
q.b.		sal



Confeção

Preparação dos legumes

Descascar, lavar e picar a cebola e o dente de alho. Descascar, lavar e laminar os cogumelos. Descascar e lavar os espargos. Cortar em pedaços e cozer em água a ferver cerca de 5 minutos. Retirar e colocar em banho de gelo. Reservar.





Confeção do *risotto*

Manter o caldo de legumes, feito anteriormente, quente.

Colocar um tacho ao lume e adicionar o azeite, a cebola picada e o dente de alho picado.

Deixar refogar lentamente.

Juntar o arroz e vitrificar. Adicionar o vinho branco e deixar evaporar muito bem.

Juntar os cogumelos e mexer. Deixar reduzir até evaporar os sucos dos cogumelos.

Adicionar o caldo de legumes pouco a pouco, mexendo sempre. Temperar com um pouco de sal. Quando o *risotto* estiver quase pronto, adicionar os espargos.

Quando o *risotto* estiver no ponto, retirar do lume e retificar temperos.

Adicionar o queijo e mexer. Ligar com a manteiga gelada, mexer e tapar durante dois a três minutos.

Servir imediatamente.

Declaração nutricional

Valor energético: 1.175,1 kcal **Proteína:** 35,2 g **Gordura:** 52 g **Hidratos de Carbono:** 132,1 g

Março de 2021





Tarte de maçã

🕒 **Preparação:** 30 Minutos 🏠 **Cozedura:** 30 Minutos ^o 180°C 2 pessoas 🍳 **Dificuldade:** Fácil

Ingredientes

0,045	kg	puré de feijão branco
0,01	kg	farinha de amêndoa
0,01	kg	amido de milho
0,022	kg	ovo
0,018	kg	manteiga sem sal
0,018	kg	açúcar amarelo
0,074	kg	Farinha de trigo
0,5	unid	raspa de limão
0,38	kg	maçãs Golden
q.b.		água
0,005	kg	açúcar em pó
0,005	kg	canela em pó



Confeção

Preparação da massa

Na cuba da batedeira, colocar o puré de feijão, a farinha de amêndoa, o amido, o ovo, a manteiga à temperatura ambiente, o açúcar amarelo, a raspa de meio limão e a farinha de trigo. Amassar todos os ingredientes até ficar uma massa homogénea. Formar uma bola com a massa e cobrir com película aderente. Achatar a massa e levar ao frigorífico cerca de 20 minutos.





Confeção do recheio da tarte

Colocar numa caçarola, colocar uma maçã e meia descascada e cortada em brunesa (cubos pequenos). Adicionar um pouco de água até quase cobrir a maçã. Deixar cozinhar até que toda a água evapore. Passar a puré cerca de 2/3 da maçã e reservar.

Confeção da tarte

Tender a massa para que fique com cerca de 3mm de altura (cada tarte levará cerca de 90g de massa). Cortar círculos e colocar o recheio até cerca de 2-3 cm da borda. Dobrar a massa sobranete sobre o recheio e colocar fatias de maçã com 2 mm (a restante meia maçã) a cobrir o recheio. Polvilhar com açúcar e canela em pó. Levar ao forno 180°C durante 20-30 minutos.

Nota: As quantidades de maçã utilizadas contabilizam cerca de 2 maçãs.

Declaração nutricional

Valor energético: 854,1 kcal

Proteína: 14,6 g

Gordura: 25,9 g

Hidratos de Carbono: 140,8 g


Março de 2021






Limonada com hortelã

 Preparação: 5 Minutos

 2 pessoas

 Dificuldade: Fácil

Ingredientes

0,055	kg	sumo de limão
0,5	unid	casca de limão
0,5	unid	rodela de limão
1	L	água fresca
6	unid	folhas de hortelã



Confeção

Lavar muito bem os limões e cortar ao meio. Reservar meio para cortar rodela. Retirar as cascas.

Retirar o sumo e a polpa aos limões. Colocar no jarro o sumo dos limões, as rodela, as cascas e as folhas de hortelã cortadas ou inteiras.

Mexer bem e juntar a água.

Servir bem fresca.

Nota: As quantidades apresentadas correspondem no total a cerca de 2 limões.

Declaração nutricional

Valor energético: 14,3 kcal

Proteína: 0,3 g

Gordura: 0,2 g

Hidratos de Carbono: 1 g

Março de 2021

