

ESCOLA DE HOTELARIA E TURISMO DO ESTORIL

Fotografia do Prato



Disciplina: Cozinha Internacional e Portuguesa
Nome: Sopa de ervilhas com presunto desidratado
Continente: Europa
País: Portugal
Região: Beira Alta
Classe:
Tempo de Preparação:
Tempo de Confeção:

Porções: 4

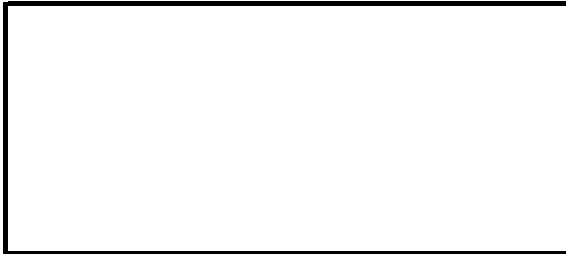
Produtos	Quantidade	Unidade	Custo L/KG	Custo Total	Observações
Ervilhas	0,4	kg	1,73 €	0,69 €	
Azeite	0,03	lt	3,68 €	0,11 €	
Cebola	0,1	kg	1,15 €	0,12 €	picada
Alho	0,005	kg	3,98 €	0,02 €	picados
Batata branca	0,1	kg	0,90 €	0,09 €	com casca, cortadas em cubos
Fatias de presunto	0,1	kg	16,63 €	1,66 €	cortadas em pedaços
Natas	0,03	lt	4,05 €	0,12 €	
TOTAL				2,81 €	

Custo por dose: 0,70 €

Confeção

Nº	Ação	Produto	C°	Tempo	Observações
1	Num tacho colocar	azeite			a tapar o fundo
		cebola			
		alho			e deixar alourar.
2	Juntar as	batatas			
		ervilhas			e cobrir com água.
3	Quando as	batatas			estiverem cozidas, passar pela varinha mágica.
4	Levar ao forno as	pedaços presunto	180°C	10 min.	até ficarem desidratados.
5	Na hora de servir, colocar	natas			no creme e espalhar
		presunto			desidratado em pedaços.

Fotografias do Processo



Observações/Sugestões

Valor energético e nutricional por 100 gramas

Sopa de ervilhas = 144 Kcal / 605 Kj

HC = 7.6g

Lípidos / Gordura = 6.4g

Proteína = 13.6g

Fibra = 0.8g

Sal = 3.2g + 2.2g = 5.4g

Elaborado por: Alessandra Bernardino, Beatriz Bernardo e Joana Dantas

Verificado por:

Disciplina:

Data: 13/02/2021

ESCOLA DE HOTELARIA E TURISMO DO ESTORIL

Fotografia do Prato



Disciplina: Cozinha Internacional e Portuguesa

Nome: Hamburguer de lentilhas

Continente:

País:

Região:

Classe: Prato Principal

Tempo de Preparação:

Tempo de Confeção:

Porções: 2

Produtos	Quantidade	Unidade	Custo L/KG	Custo Total	Observações
Cebola	0,3	KG	0,89 €	0,27 €	picada
Alho	0,1	KG	4,73 €	0,47 €	picado
Lentilhas	0,2	KG	1,73 €	0,35 €	cozidas
Azeitonas	0,05	KG	3,55 €	0,18 €	picadas
Manjeriço	0,005	KG	69,50 €	0,35 €	picado
Limão	1	Unidade	0,38 €	0,38 €	sumo
Azeite	0,15	Lt	2,52 €	0,38 €	
Sementes de girassol	0,05	KG	3,95 €	0,20 €	
Sementes de Sésamo branco	0,4	KG	4,95 €	1,98 €	
Salsa	0,008	KG	15,80 €	0,13 €	picada
Coentros	0,008	KG	15,80 €	0,13 €	picados
TOTAL				4,80 €	

Custo por dose: 2,40 €

Confeção

Nº	Ação	Produto	C°	Tempo	Observações
1	Refogar	cebola		3 minutos	em azeite
	adicionar	alho			até ficar translucido.
2	Processar	lentilhas			
		sementes girassol			
		manjeriço			
		salsa			
		coentros			
		limão			sumo,
		sal			
		pimenta			
		azeite			
		azeitonas			e colocar este preparado numa taça.
3	Envolver	cebola			
		alho			refogados ao preparado anterior.
4	Moldar				os hambúrgueres.
5	Panar	hambúrgueres			em
		sementes sésamo			
6	Assar	hambúrgueres	180°C	25 minutos.	
7	Cortar	hambúrgueres			ao meio e colocar no centro do prato,
	colocar	o arroz			numa taça e dispor ao lado do hambúrguer
	colocar	porção chutney			no prato
	decorar	folhas coentros			

Fotografias do Processo



Observações/Sugestões

Valor energético e nutricional por 100 gramas

Hambúrguer de lentilhas = 42 Kcal / 177 KJ

HC = 2.2g

Lípidos / Gordura = 1.4g

Proteína = 0.7g

Fibra = 0.2g

Sal = 0.040g

Elaborado por: Alessandra Bernardino, Beatriz Bernardo e Joana Dantas

Verificado por:

Disciplina:

Data: 18/02/2021

ESCOLA DE HOTELARIA E TURISMO DO ESTORIL

Fotografia do Prato



Disciplina: Cozinha Internacional e Portuguesa

Nome: Chutney de abacaxi

Continente:

País:

Região:

Classe: Acompanhamentos

Tempo de Preparação: 5 minutos

Tempo de Confeção: 10 minutos

Porções: 2

Produtos	Quantidade	Unidade	Custo L/KG	Custo Total	Observações
Passas	0,005	KG	7,96 €	0,04 €	Picadas
Abacaxi	0,25	KG	0,99 €	0,25 €	Pedaços pequenos
Mel	0,002	KG	5,98 €	0,01 €	
Vinagre de maçã	0,01	Lt	0,72 €	0,01 €	
Gengibre	0,002	KG	4,99 €	0,01 €	Ralado
Curcuma	0,001	KG	46,27 €	0,05 €	Seca
Malagueta	0,05	KG	13,90 €	0,70 €	Picada
cebola roxa	0,1	KG	1,69 €	0,17 €	Picada
TOTAL				1,23 €	

Custo por dose: 0,61 €

Confeção

Nº	Ação	Produto	C°	Tempo	Observações
1	Refogar	cebola roxa			em azeite
2	Juntar	as passas			
		abacaxi			
3	Adicionar	mel			
		vinagre			
		curcuma			
		malagueta			
4	Temperar	sal			
		pimenta			
5	Deixar estufar			7 minutos.	

Fotografias do Processo



Observações/Sugestões

Valor energético e nutricional por 100 gramas

Chutney de abacaxi = 42 Kcal / 177Kj

HC = 8g

Lípidos / Gordura = 0.2g

Proteína = 0.7g

Fibra = 1.3g

Sal = 0.011g

Elaborado por: Alessandra Bernardino, Beatriz Bernardo e Joana Dantas

Verificado por:

Disciplina:

Data: 18/02/2021

ESCOLA DE HOTELARIA E TURISMO DO ESTORIL

Fotografia do Prato



Disciplina: Cozinha Internacional e Portuguesa

Nome: Arroz de amendoim

Continente:

País:

Região:

Classe: Acompanhamento

Tempo de Preparação: 5 minutos

Tempo de Confeção: 15 minutos

Porções: 2

Produtos	Quantidade	Unidade	Custo L/KG	Custo Total	Observações
Cebola	0,05	KG	0,89 €	0,04 €	Picada
Alho	0,02	KG	4,73 €	0,09 €	Picado
Arroz agulha	0,1	KG	0,79 €	0,08 €	
Amendoim sem casca	0,01	KG	4,45 €	0,04 €	Tostados e picados
Caldo de legumes	0,2	Lt	0,95 €	0,19 €	
Azeite	0,01	Lt	3,50 €	0,04 €	
TOTAL				0,45 €	

Custo por dose: 0,23 €

Confeção

Nº	Ação	Produto	C°	Tempo	Observações
1	Tostar	amendoins			reservar.
2	Num tacho aquecer	azeite			adicionar e deixar refogar
		cebola		2 minutos	
		alho		1 minuto	sem tomar muita coloração
3	Adicionar	arroz			
	molhar com	caldo legumes		10 minutos	deixar cozer em lume brando
4	Soltar	arroz			com um garfo de pontas
5	Envolver	amendoins			ao arroz já cozido.

Fotografias do Processo



Observações/Sugestões

Valor energético e nutricional por 100 gramas
Arroz de amendoim = 133 Kcal / 478 Kj
 HC = 21.8g
 Lípidos / Gordura = 1.4g
 Proteína = 2.8g
 Fibra = 1.1g
 Sal = 0.011g

Elaborado por: Alessandra Bernardino, Beatriz Bernardo e Joana Dantas

Verificado por:

Disciplina:

Data: 18/02/2021

ESCOLA DE HOTELARIA E TURISMO DO ESTORIL

Fotografia do Prato



Disciplina: Cozinha internacional e Portuguesa
Nome: Recheio tarte de grão
Continente:
País:
Região:
Classe:
Tempo de Preparação:
Tempo de Confeção:

Porções: 12

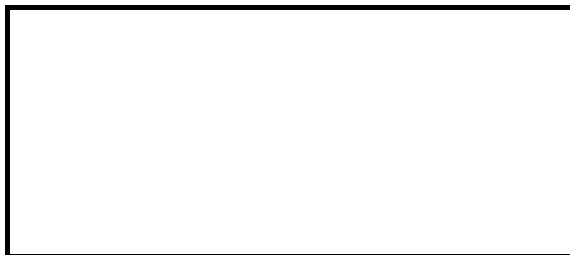
Produtos	Quantidade	Unidade	Custo L/KG	Custo Total	Observações
Água	0,1	Lt	1,96 €	0,20 €	
Açúcar	0,15	Kg	0,64 €	0,10 €	
Limão	1	Unidade	1,89 €	1,89 €	casca
Pau de canela	1	Unidade	1,49 €	1,49 €	
Puré de grão de bico	0,1	Kg	0,85 €	0,09 €	
Miolo de amêndoa	0,1	Kg	4,48 €	0,45 €	
Gemas	5	Unidade	0,92 €	4,60 €	
Ovos	3	Unidade	0,92 €	2,76 €	
Açúcar em pó	0,05	Kg	1,49 €	0,07 €	
Massa quebrada	1	Unidade	1,41 €	1,41 €	
TOTAL				13,05 €	

Custo por dose: 1,09 €

Confeção

Nº	Ação	Produto	C°	Tempo	Observações
1	Levar num tacho ao lume	Água			
		Açúcar			
		Casca de limão			
		Pau de canela			até se tornar numa calda
2	Retirar do lume e retirar	Casca de limão			
		Pau de canela			
3	Envolver a calda com	Puré de grão			
		Miolo amêndoa			
		Gemas			
		Ovos inteiros			
4	Forrar uma tarteira com	massa quebrada			e cobrir a mesma com o aparelho de grão
5	Levar a forno pré-aquecido a		180°C	30 min	
6	Polvilhar com	açúcar em pó			

Fotografias do Processo



Observações/Sugestões

Valor energético e nutricional por 100 gramas
Tarte de grão = 275 Kcal / 1140 Kj
 HC = 0.1g
 Lípidos / Gordura = 23.9g
 Proteína = 14.9g
 Fibra = 1.2g
 Sal = 0.88g

Elaborado por: Alessandra Bernardino, Beatriz Bernardo e Joana Dantas

Verificado por:

Disciplina:

Data: 17/02/2021

ESCOLA DE HOTELARIA E TURISMO DO ESTORIL

Fotografia do Prato



Disciplina: Cozinha Internacional e Portuguesa
Nome: Massa quebrada
Continente: Europa
País: Portugal
Região:
Classe:
Tempo de Preparação:
Tempo de Confeção:

Porções: 1

Produtos	Quantidades	Unidade	Custo L/KG	Custo Total	Observações
Farinha	0,25	kg	0,99 €	0,25 €	
Água	0,1	kg	0,10 €	0,01 €	
Manteiga	0,1	kg	5,25 €	0,53 €	
Sal	0,005	kg	0,99 €	0,00 €	
Ovo	1	unidade	0,62 €	0,62 €	apenas a gema
TOTAL				1,41 €	

Custo por dose: 1,41 €

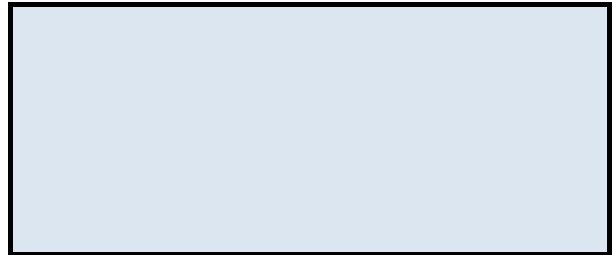
Confeção

Nº	Ação	Produto	C°	Tempo	Observações
1	Num recipiente colocar	farinha			
		sal			dispor em vulcão
2	Misturar	água			morna
		manteiga			
		gemas			no centro do vulcão e amassar
3	Guardar a massa				em recipiente coberto com pano

Fotografias do Processo



Observações/Sugestões



Elaborado por: Alessandra Bernardino, Beatriz Bernardo e Joana Dantas

Verificado por:

Disciplina:

Data: 17/02/2021

ESCOLA DE HOTELARIA E TURISMO DO ESTORIL

Fotografia do Prato



Disciplina: Cozinha internacional e Portuguesa

Nome: Limonada com manjeriço

Continente:

País:

Região:

Classe:

Tempo de Preparação:

Tempo de Confeção:

Porções: 10

Produtos	Quantidade	Unidade	Custo L/KG	Custo Total	Observações
Limão	4	Unidade	0,38 €	1,52 €	
Manjeriço	10	Unidade		0,00 €	
Gelo	0,5	Kg		0,00 €	
Açúcar	0,1	Kg	0,69 €	0,07 €	
Água	1	Lt	0,10 €	0,10 €	
TOTAL				1,69 €	

Custo por dose: 0,17 €

Confeção

Nº	Ação	Produto	C°	Tempo	Observações
1	Lavar e retirar a casca dos	limões			cortar em pedaços e colocar no liquidificador.
2	Lavar as folhas de	manjeriço			e colocar no liquidificador.
3	Adicionar	água			
		açúcar			e bater novamente.
4	Adicionar	gelo			
5	Servir com umas folhas de	manjeriço			

Fotografias do Processo



Observações/Sugestões

Valor energético e nutricional por 100 gramas

Limonada = 33Kcal /137Kj
 HC = 2.4g
 Lípidos / Gordura = 0.3g
 Proteína = 0.8g
 Fibra = 2.2g
 Sal = 0.006g

Elaborado por: Alessandra Bernardino, Beatriz Bernardo e Joana Dantas

Verificado por:

Disciplina:

Data: 13/02/2021