

FICHAS TÉCNICAS – ECO ESCOLAS 2020/2021

FICHA TÉCNICA BEBIDA – 10 MIN.	NOME DA RECEITA: SMOTHIE VERDE 1X2 PAX
---	---

QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA	INGREDIENTES
30	G	TALOS E FOLHAS DE ESPINAFRE MURCHAS OU VELHAS
70	G	IOGURTE NATURAL
20	G	CASCAS DE COURGETE
70	G	PÊRA OU MAÇÃ VELHA SEM CAROÇO
1	C. DE SOPA	GENGIBRE RALADO
Q.B.		GELO

PREPARAÇÃO:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e adicione um pouco de água se necessário.
Sirva fresco

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL – 2 doses

124	KCAL	Energia
6.2	G	Gorduras
3.8	G	Das quais saturadas
12.6	G	Hidratos de carbono
11.8	G	Dos quais açúcares
1.1	G	Fibras
2	G	Proteínas

FICHA TÉCNICA
SOPA - 50 MIN.

NOME DA RECEITA: CREME DE BRÓCULOS COM AVELÃ 1X2 PAX

QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA	INGREDIENTES
50	G	CEBOLA PICADA
2	UN.	ALHO SECO (DENTES)
150	G	TALOS E FOLHAS DE BRÓCULO
100	G	BATATA
2	C. DE SOPA	AZEITE
Q.B.		SAL E PIMENTA
100	G	COURGETE
375	ML	ÁGUA
½	C. CHÁ	NOZ-MOSCADA

PREPARAÇÃO:

Leve ao lume uma panela com o azeite, o alho e a cebola e deixe refogar.
Adicione os talos e as folhas de brócolo já lavadas e cortadas em pedaços pequenos e deixe suar.
Adicione a batata e a curgete cortados em cubos e deixe cozinhar com a tampa em lume brando até estarem tenros.
Tempere e deixe ganhar sabor.
Retifique os temperos, triture e passe pelo chinês.
Pique grosseiramente as avelãs e leve ao sauté a alourar.
Sirva e guarneça com a avelã e pedaços de talos picados e cozinhados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL – 2 doses

360	KCAL	Energia
21.8	G	Gorduras
2.8	G	Das quais saturadas
26	G	Hidratos de carbono
8.8	G	Dos quais açúcares
8	G	Fibras
13	G	Proteínas

FICHA TÉCNICA
ENTRADA – 45 MIN.

NOME DA RECEITA: FALAFEL 1X8 BOLINHOS

QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA	INGREDIENTES
200	G	SOBRAS DE GRÃO-DE-BICO COZIDO
1	UN.	ALHO SECO (DENTES)
1/4	UN.	CEBOLA PICADA
2	C. DE SOPA	COENTROS
2	C. DE SOPA	SALSA
Q.B.		SAL, PIMENTA E COMINHOS EM PÓ
1	C. DE CHÁ	FERMENTO EM PÓ
1/2	UN	SUMO DE LIMÃO
1	C. DE SOPA	AZEITE

PREPARAÇÃO:

Pré aqueça o forno a 190°C.

Seque o grão com papel de cozinha e triture no robot de cozinha. Adicione as ervas aromáticas, o sumo de limão, os temperos e triture.

Junte o fermento e envolva.

Retire a massa e se necessário trabalhe a com as mãos até obter uma massa homogénea.

Molde bolas e disponha as num tabuleiro de forno.

Deixe assar por 20 minutos, vire as e deixe assar por mais 15 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL – CADA UNIDADE

36	KCAL	Energia
1.9	G	Gorduras
0.4	G	Das quais saturadas
3.8	G	Hidratos de carbono
0.4	G	Dos quais açúcares
1.7	G	Fibras
0.3	G	Proteínas

FICHA TÉCNICA P.PRINCIPAL – 25 MIN.	NOME DA RECEITA: FRANGO COM LEGUMES À BRÁS	1X2 PAX
--	---	----------------

QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA	INGREDIENTES
150	G	SOBRAS DE FRANGO DESFIADO
1	UN.	ALHO SECO (DENTES)
40	G	CEBOLA PICADA
3	UN.	OVOS
2	C. DE SOPA	SALSA
Q.B.		SAL, PIMENTA E NOZ-MOSCADA
1	DL	AZEITE
100	G	COURGETE RALADA
1	C. DE SOPA	AZEITE
50	G	AZEITONAS PRETAS
100	G	CENOURA RALADA
100	G	ALHO FRANCÊS EM RODELAS FINAS

PREPARAÇÃO:

Em um sauté aloure a cebola, o alho francês e o alho em azeite
 Junte a cenoura e a curgete ralados e deixe refogar. Tempere.
 Junte o frango e mexa.
 À parte bata os ovos com o sal e junte ao preparado mexendo sempre deixando a
 confeção cremosa.
 Retire, junte a salsa picada e envolva.
 Sirva guarnecido com azeitona preta.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL – 2 Doses

724	KCAL	Energia
37.2	G	Gorduras
8.8	G	Das quais saturadas
15.6	G	Hidratos de carbono
10.4	G	Dos quais açúcares
6.4	G	Fibras
73.8	G	Proteínas

FICHA TÉCNICA SOBREMESA – 180 MIN.	NOME DA RECEITA: PAVLOVA 1X8 PAX - FATIAS
---	--

QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA	INGREDIENTES
120	ML	CALDO DA COZEDURA DO GRÃO
200	GR	AÇÚCAR EM PÓ
1 ½	C. DE SOPA	VINAGRE DE VINHO BRANCO
		<u>COBERTURA</u>
2	LATAS	LEITE DE COCO FRIAS
600	G.	MISTO DE FRUTA PARA APROVEITAR – EXP: MAÇÃS VELHAS, MORANGOS VELHOS, KIWI – CORTADO EM CUBOS
Q.B.		HORTELÃ

PREPARAÇÃO:

Pré aqueça o forno a 130º.C na função calor circulante.
 Coloque uma folha de papel vegetal num tabuleiro e desenhe um círculo de 23 cm de diâmetro e reserve.
 Deite a água da cozedura do grão em uma taça e bata até obter picos firmes.
 Adicione o açúcar aos poucos, batendo sempre até estar bem incorporado.
 Poe fim junte o vinagre e bata mais um pouco.
 Espelhe o merengue dentro do círculo desenhado na folha.
 Com a ajuda de uma espátula espalhe o merengue de forma que as extremidades fiquem mais altas que o centro e leve ao forno a 120ºC durante 1h30mn. (baixar o forno de 130 para 120ºC).
 Retire as latas do leite de coco do frio e retire apenas a parte sólida e bata até obter um creme suave.
 Espalhe por cima da pavlova já fria e decore com as frutas e a hortelã.

INFORAÇÃO NUTRICIONAL – CADA FATIA

312	KCAL	Energia
18.4	G	Gorduras
15.8	G	Das quais saturadas
35.2	G	Hidratos de carbono
32.5	G	Dos quais açúcares
3.2	G	Fibras
1.6	G	Proteínas