

## FICHAS TÉCNICAS – ECO ESCOLAS 2020/2021

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

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

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

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**

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

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**

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

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

<b>QUANTIDADE</b>	<b>UNIDADE DE MEDIDA</b>	<b>INGREDIENTES</b>
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**

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

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

<b>QUANTIDADE</b>	<b>UNIDADE DE MEDIDA</b>	<b>INGREDIENTES</b>
120	ML	CALDO DA COZEDURA DO GRÃO
200	GR	AÇÚCAR EM PÓ
1 ½	C. DE SOPA	VINAGRE DE VINHO BRANCO
		<b><u>COBERTURA</u></b>
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.

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL – CADA FATIA</b>		
--	--	--

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