EMENTA

Sopa Fria de couve-roxa e maçã verde

Filetes de peixe-espada-preto com salada verde

Gelado de morango e pêssego. Manga para decorar

Sopa Fria de couve-roxa e maçã verde

Ingredientes:

- Cebola-roxa ½ (50g)
- Couve-roxa ½ (400g)
- Maçã verde 2 (160g)
- Limão (sumo) 1
- Cebolinho fresco q.b.

- Azeite 2 colheres de sopa
- Sal 1 colher de chá
- Pimenta q.b.

Preparação

1. Saltei a cebola, previamente descascada e cortada em rodelas, num tacho juntamente com o azeite. Deixe cozinhar por 2 minutos.
2. Junte a couve-roxa picada, uma maçã sem casca e cortada em pedaços, e deixe cozinhar por 10 minutos.
3. Adicione o sumo de limão, o vinagre e cubra com água. Tempere com sal, pimenta e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos. Desligue e deixe arrefecer ligeiramente.
4. Triture a sopa até obter um creme. Leve ao frio até servir.
5. Lave e corte a restante maçã em cubos pequenos, distribua pelas taças de sopa. Polvilhe com cebolinho.

Valor nutricional

	Dose	Adulto % do VR
Energia	92 Kcal	5 %
Gordura	5,4 g	8 %
das quais saturadas	0,8 g	4 %
Hidratos de carbono	7,9 g	
dos quais açúcares	7,3 g	8 %
Fibra	3,0 g	12 %
Proteínas	1,4 g	

Filetes de peixe-espada-preto com salada verde

Ingredientes:

- 400 g filetes de peixe-espada-preto
- 1 c. de chá sal
- qb pimenta de moinho
- 1 dente de alho
- 120 g (1 unid.) limão
- 2 c. de sopa azeite Pingo Doce
- 1 e ½ c. de sopa vinagre
- 2 c. de sopa molho pesto
- 20 g tomate seco
- 260 g grão-de-bico cozido
- 200 g feijão-verde tubular congelado
- 150 g (1 unid.) pepino
- qb manjericão fresco

Preparação

1. Tempere os filetes com o sal, pimenta moída na altura e o alho espremido. Cubra com o limão cortado em rodelas.
2. Numa taça, misture uma colher de sopa de azeite com o vinagre e o molho pesto. Junte o tomate seco cortado em pedaços pequenos. Adicione o grão, previamente passado por água corrente, bem escorrido.
3. Coloque o feijão-verde numa tigela de vidro, cubra com uma tampa própria para microondas e coza durante 6 a 7 minutos na potência máxima. Escorra bem e junte à salada de grão. Acrescente também o pepino cortado em rodelas finas e algumas folhas de manjericão.
4. Aqueça muito bem uma chapa para grelhados, pincele levemente com meia colher de sopa de azeite e marque as rodelas de limão. Reserve. Em seguida, junte o restante azeite e grelhe os filetes.
5. Espalhe a salada sobre uma travessa e por cima coloque os filetes de peixe e as rodelas de limão.

Valor nutricional

	Dose	Adulto % do VR
Energia	298 Kcal	15 %
Gordura	16,8 g	24 %
das quais saturadas	2,4 g	12 %
Hidratos de carbono	13,4 g	
dos quais açúcares	2,8 g	3 %
Fibra	5,1 g	20 %
Proteínas	21,4 g	

Gelado de morango e pêssego.
Manga para decorar

Ingredientes:

- 2 pêssegos (160g)
- 6 morangos (90g)
- 100 g de Framboesas
- Água de limão ou Lima 400ml
- 1 manga

Preparação

1. Corte os pêssegos com casca em fatias finas e os morangos também em fatias.
2. Distribua pelos moldes de gelado as framboesas e esmague-as ligeiramente.
3. Em seguida, adicione as fatias de pêssego e de morango.
4. Encha os moldes com água e leve ao congelador por 20 minutos.
5. Retire, ponha os pauzinhos e coloque novamente no congelador por 3 horas, ou até os gelados estarem sólidos.

Valor nutricional

	1 Unidade
Energia	15 Kcal
Gordura	0,1 g
das quais saturadas	0,1 g
Hidratos de carbono	2,5 g
dos quais açúcares	2,5 g
Fibra	1,4 g
Proteínas	0,4 g

Total: 405 Kcal