

Codificação Nome **Bolo de Tacho (Monchique)**Continente País Região Porções Classe Tempo Preparação Tempo Confeção

FOTO/IMAGEM PRATO

N.º	Produto	Quantidade	Unidade L/Kg/Uni	Custo L/Kg/Uni	Custo Total	Observações
1	Farinha de Milho	0,250	Kg	1,00 €	0,25 €	
2	Açúcar Branco	0,200	Kg	0,65 €	0,13 €	ou mascavado
3	Mel	0,030	Kg	9,00 €	0,27 €	
4	Chocolate em pó	0,012	Kg	7,28 €	0,09 €	
5	Canela pau	0,002	Kg	79,00 €	0,16 €	
6	Cacau em pó	0,012	Kg	15,00 €	0,18 €	
7	Erva-doce (moída)	0,012	Kg	23,00 €	0,28 €	
8	Erva-doce (grão)	0,005	Kg	23,00 €	0,12 €	
9	Azeite VE	0,020	Kg	3,89 €	0,08 €	
10	Banha Branca	0,060	Kg	3,07 €	0,18 €	
11	Canela em pó	0,050	Kg	12,00 €	0,60 €	
12	Limão	0,200	Kg	1,89 €	0,38 €	
13	Água	1,000	L			
14	Sal Marinho (Algarve)	0,005	Kg	0,89 €	0,00 €	
15						
16						
17						
18						
19						
20						

Custo Total 2,71 €

Custo p/ porção **0,34 €**

INDICAÇÕES DE EMPRATAMENTO

Valores por dose

Kcal	347
Proteínas (g)	3,0
Lípidos (g)	12,2
Glicídios (g)	56,2
Fibra (g)	4,9

N.º	Ação	Produto	Temperatura	Tempo	Observações
1	Infusionar (chá)	Erva-doce (grão)			de preferência com 24h
2		Limão (casca)			
3		Canela (pau)			
4	Juntar	Farinha Milho			
5		Açúcar			
6	Escaldar c/	"chá"			mexendo sempre
7	Adicionar	Banha			
8		Sal			
9		Mel			
10		Chocolate em pó			
11		Cacau			
12		Erva-doce (moída)			
13	Mexer bem				
14	Untar tacho c/	Banha			
15	Adicionar	Azeite			
16	Verter	preparado			até 3/4 do tacho
17	Adicionar	azeite			um fio no centro
18	Cozer		190°C	120'	
19	Desenformar				
20					
21					
22					
23					

Codificação Nome **Sopa Fria de Ervilhas com Salicórnea**Continente País Região Porções Classe Tempo Preparação Tempo Confeção

FOTO/IMAGEM PRATO

N.º	Produto	Quantidade	Unidade L/Kg/Uni	Custo L/Kg/Uni	Custo Total	Observações
1	Alho Francês	0,050	Kg	1,99 €	0,10 €	Juliana
2	Talo Aipo	0,035	Kg	1,99 €	0,07 €	Laminado
3	Cebola	0,050	Kg	0,99 €	0,05 €	Picada
4	Azeite VE	0,012	L	3,85 €	0,05 €	
5	Ervilhas	0,200	Kg	0,99 €	0,20 €	
6	Sal Marinho (Algarve)	0,005	Kg	0,89 €	0,00 €	
7	Água	0,400				
8	Hortelã	0,005	Kg	15,00 €	0,08 €	
9	Salicornia	0,005	Kg	13,00 €	0,07 €	
10	Pimenta Branca Moinho	0,001	Kg	20,70 €	0,02 €	
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

Custo Total 0,63 €

Custo p/ porção **0,31 €**

INDICAÇÕES DE EMPRATAMENTO

Valores por dose

Kcal	169,9
Proteínas (g)	6,3
Lípidos (g)	6,6
Glicidos (g)	21,4
Fibra (g)	6,6

N.º	Ação	Produto	Temperatura	Tempo	Observações
1	Saltear	Azeite			
2		Alho Francês			
3		Talo Aipo			
4		Cebola			
5		Ervilhas			
6	Temperar	Sal			pode substituir-se por salicórnia
7		Pimenta			
8	Cobrir c/	Água			
9	Cozer				
10	Adicionar	Hortelã			
11	Triturar	aparelho			
12	Rectificar	temperos			
13	Arrefecer				
14	Servir				
15	Guarnecer c/	Salicórnia			
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					



N.º	Produto	Quantidade	Unidade L/Kg/Uni	Custo L/Kg/Uni	Custo Total	Observações
1	Chícharos Secos	1,000	Kg	4,00 €	4,00 €	demolhados (24h)
2	Alho Seco	0,020	Kg	6,99 €	0,14 €	picados
3	Cebola	0,300	Kg	0,99 €	0,30 €	Juliana
4	Pimento Verde	0,100	Kg	2,49 €	0,25 €	Juliana
5	Pimento Amarelo	0,100	Kg	2,99 €	1,50 €	Juliana
6	Pimentos Vermelho	0,100	Kg	2,99 €	0,45 €	Juliana
7	Tomate Maduro	0,500	Kg	1,79 €	1,79 €	Filete c/ pele
8	Cebola Roxa	0,150	Kg	1,99 €	0,08 €	
9	Carapau graúdo	1,000	Kg	2,99 €	0,06 €	
10	Azeite VE	0,040	L	3,89 €	0,02 €	
11	Sal Marinho (Algarve)	0,020	Kg	0,89 €	0,04 €	
12	Pimenta Preta Moinho	0,005	Kg	15,90 €	0,32 €	
13	Hortelã	0,050	Kg	15,90 €	3,18 €	
14	Colorau	0,020	Kg	9,50 €	0,95 €	
15	Vinho Branco	0,200	L	3,00 €	0,30 €	
16	Salsa	0,01	Kg	3,99 €	0,04 €	picada
17						
18						
19						
20						

Custo Total 13,41 €

Custo p/ porção 1,68 €

INDICAÇÕES DE EMPRATAMENTO

Valores por dose

Kcal	699,2
Proteínas (g)	60,4
Lípidos (g)	11,3
Glicidos (g)	88,9
Fibra (g)	35,9

N.º	Ação	Produto	Temperatura	Tempo	Observações
1	Cozer	Chícharos			descartar água
2	Refogar	Azeite			
3		Cebola			
4		Cebola Roxa			
5		Pimentos			
6	Adicionar	Alho			
7		Tomate			
8		Chícharos			
9		Colorau			
10	Temperar	Sal			
11		Pimenta			
12	Refrescar	Vinho Branco			
13	Adicionar	Carapaus			
14	Rectificar	temperos			
15	Polvilhar	Salsa			
16	Servir				
17	Guarnecer c/	Hortelã			
18					
19					
20					
21					
22					
23					

