**Ficha Técnica** REGISTO DA QUALIDADECódigo:

|  |  |
| --- | --- |
| Revisão: 00 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nome do Prato:** | **Crumble de morango com gelado de iogurte e poejo** |
| **Nº Doses** | **2** |
| **Aplicação:** | Ementa Eco-Cozinheiros |
| **Grupo de Iguarias:** | Sobremesas |
| **Elaborado e controlado por:**  | EPDRA - Curso Profissional Técnico(a) de Cozinha/Pastelaria |
| **Data:** | fev/22 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes**  | **Quantidade**  | **Unidade**  | **Preço unidade**  | **Preço total** |
| manteiga com sal  | 0,025  | Kg  | 5,96 €  | 0,15 € |
| Açúcar Mascavado  | 0,020  | Kg  | 2,09 €  | 0,04 € |
| Farinha sem fermento T55  | 0,035  | Kg  | 0,65 €  | 0,02 € |
| Miolo de noz  | 0,012  | Kg  | 12,45 €  | 0,15 € |
| Miolo de amêndoa com pele  | 0,012  | Kg  | 12,45 €  | 0,15 € |
| Morangos  | 0,125  | Lt  | 4,99 €  | 0,62 € |
| Maças golden  | 0,150  | Kg  | 1,89 €  | 0,28 € |
| Sumo de limão  | 0,005  | kg  | 1,49 €  | 0,01 € |
| Mel  | 0,005  | Lt  | 6,00 €  | 0,03 € |
| Amido de milho  | 0,005  | Kg  | 2,75 €  | 0,01 € |
| **Gelado:**  |  |  |  | 0,00 € |
| Leite gordo  | 0,050  | Lt  | 0,51 €  | 0,03 € |
| Natas para bater  | 0,050  | Lt  | 2,25 €  | 0,11 € |
| Leite em pó  | 0,010  | Kg  | 11,48 €  | 0,11 € |
| Açúcar  | 0,025  | Kg  | 0,79 €  | 0,02 € |
| Iogurte natural  | 0,065  | Kg  | 1,15 €  | 0,07 € |
| Folhas de poejo  | 0,005  | Kg  | 12,30 €  | 0,06 € |
|  |  |  |  | 0,00 € |
| **Sub Total** | **1,88 €** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Preço Custo Total**  | **1,880 €**  | **Preço Dose** | **0,940 €** |
| **Preço de Venda Final S/Iva**  | **3,00 €**  | **Food Cost S/Iva %** | **31,33%** |
| **Margem Contribuição**  | **2,06 €** |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Informação Nutricional**  |  | **Por dose**  | **Por 4 doses** |
| **Kcal**  |  | **556**  | **1112** |
| **Proteínas**  |  | **17**  | **34** |
| **Lipidos**  |  | **58**  | **116** |
| **Hidratos de Carbono**  |  | **116**  | **232** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Preparação:**  | **Foto:** |
| 1 - Ligar o forno a 180ºC. 2 - Colocar a maçã e os morangos cortados em pequenos cubos numa taça, adicionar o mel, regar com o sumo de limão e polvilhar com o amido de milho. Misturar bem e deixar marinar. 3 - Noutra taça colocar a farinha, o açúcar e a manteiga. Com a pontas dos dedos, misturar a manteiga com os restantes ingredientes. Adicionar o miolo de noz e de amêndoa previamente picados e reservar. 4 - Escorrer os liquidos da mistura de maçã e morangos e dispor num tabuleiro de levar ao forno. Por cima tapar toda a fruta com a massa preparada anteriormente. 5 – Levar ao forno preaquecido até o crumble ficar cozido e dourado. **Gelado:** 1 - Num tacho, levar todos os ingredientes a lume médio. Mexer até o creme estar prestes a ferver (80ºC). Desligar o lume e passar o creme por um passador. 2 - Depois de o preparado anterior arrefecer, juntar o iogurte e mexer com uma vara de arames até incorporar. 3 - Levar ao congelador e mexer com as varas de 20 em 20 minutos para congelar sem formar cristais de gelo. 4 - Servir o crumble quente com uma bolo de gelado. Decorar com um morango freco e folhas de hortelã ou de poejo fresco. Ficha Técnica  | Página 1 de2 |

Ficha Técnica Página 2 de2