

## Índice

### Contents

1- Ementas.....	2
Ementa – Dieta mediterrânica - Peixe .....	2
2- Fichas técnicas para 4 pessoas .....	4
2.1 Aveludado de Aipo e Grão .....	4
2.2 Tranche de pescada com molho de caju torrado e sementes de coentros,.....	5
cama de legumes e molho de tomate .....	5
2.3 Mousse de cacau e aquafaba .....	6
3- Custo por receita e por pessoa.....	7
3.1 Aveludado de Aipo e Grão .....	7
3.2 Tranche de pescada com molho de caju torrado e sementes de coentros,.....	7
cama de legumes e molho de tomate .....	7
3.3 Mousse de cacau e aquafaba .....	7
4- Tabelas Nutricionais .....	8
4.1 Aveludado de Aipo e Grão .....	8
4.2 Tranche de pescada com molho de caju torrado e sementes de coentros,.....	9
cama de legumes e molho de tomate .....	9
4.3 Mousse de cacau e aquafaba .....	10

## 1- Ementas

### Ementa – Dieta mediterrânica - Peixe

Momento	Designação do prato	Memória descritiva
Entrada	Aveludado de aipo e grão	Base de alho francês, aipo nabo e grão.
Prato Principal	Tranche de pescada com molho de caju torrado e sementes de coentros, em cama de legumes e molho de tomate	Tranche de Pescada cozinhada em papelote sobre uma cama de legumes e fio de azeite de primeira pressão a frio. Empratado numa base de molho de tomate virgem e napado com o molho cremoso.
Sobremesa	Mousse de chocolate negro e aquafaba	Mousse de chocolate com merengue de aquafaba e açúcar moreno.
Bebida	Tisana de hortelã e maçã verde desidratada e gengibre	Infusão a frio de hortelã fresca e cascas de maçã verde desidratada com perfume de gengibre.

# Eco Ementa 2022

## ENTRADA

### AVELUDADO DE AIPO E GRÃO

Base de alho francês, aipo nabo e grão.

## PRATO PRINCIPAL

### TRANCHE DE PESCADA COM MOLHO DE CAJU TORRADO E SEMENTES DE COENTROS, EM CAMA DE LEGUMES E MOLHO DE TOMATE

Tranche de Pescada cozinhada em papelote sobre uma cama de legumes e fio de azeite de primeira pressão a frio. Empratado numa base de molho de tomate virgem e napado com o molho cremoso.

## SOBREMESA

### MOUSSE DE CHOCOLATE NEGRO E AQUAFABA

Mousse de chocolate com merengue de aquafaba e açúcar moreno.

## BEBIDA

### TISANA DE HORTELÃ E MAÇÃ VERDE DESIDRATADA E GENGIBRE

Infusão a frio de hortelã fresca e cascas de maçã verde desidratada com perfume de gengibre.



## 2- Fichas técnicas para 4 pessoas

### 2.1 Aveludado de Aipo e Grão

Ingredientes	Descrição	Volume/ml	Peso/ g
200	cebola	Gr.	
50	manteiga	Gr.	
100	Alho francês	Gr.	
200	Grão	Gr.	
300	Aipo nabo	Gr.	
8	Sal	Gr.	
2000	Água	ml	
100	limão	Gr.	

#### Confeção:

- Descascar os legumes.
- Cozer o grão, previamente demolido e reservar a água da cozedura.
- Picar a cebola. Cortar o aipo em pedaços irregulares, lavar e reservar em água com limão.
- Colocar uma panela ao lume.
- Adicionar a manteiga e a cebola picada. Deixar suar.
- Juntar o alho francês. Deixar suar. Adicionar o aipo e deixar suar.
- Cobrir com a água ou caldo de legumes e deixar cozer.
- Temperar com sal e deixar cozer.
- Juntar o grão.
- Retificar temperos.
- Quando ferver retirar do lume e passar a mix e chinês.
- Servir.

## 2.2 Tranche de pescada com molho de caju torrado e sementes de coentros, cama de legumes e molho de tomate

ingredientes	Descrição	Volume/ml	Peso/g
400	Tranches de Pescada	Gr.	
200	Batata doce	Gr.	
200	Cenouras	Gr.	
200	Courgete	Gr.	
150	Cebola	Gr.	
150	Alho Francês	Gr.	
500	Tomate cacho	Gr.	
50	Sumo de limão	ml	
5	Alho	Gr.	
20	Azeite	ml	
100	Cajú	Gr.	
5	Sal	Gr.	
1	Pimenta	Gr.	
30	Manjeriçao	Gr.	
10	Sementes de coentros	Gr.	

### Confeção

- Escamar a pescada, cortar as tranches e lavar. Temperar com sal, pimenta e sumo de limão.
- Assar a batata doce com a pele.  
Preparar os legumes:
- Descascar as cebolas e as cenouras. Lavar os legumes.
- Cortar os legumes em juliana.
- Colocar os legumes num pedaço de papel vegetal, untado com um fio de azeite.
- Sobrepor o peixe.
- Fechar o pedaço de papel.
- Colocar num tabuleiro e levar ao forno a 180°.
- Preparar o molho:
- Demolhar o caju até hidratar.
- Levar o caju ao liquidificador com um pouco da água e triturar até obter um creme vegetal, diluir com mais água se necessário.
- Colocar um sauté no lume e torrar as sementes de coentros.
- Adicionar as sementes torradas e esmagadas. Reservar em banho maria.  
Preparar o molho de tomate
- Colocar um tacho ao lume com azeite e alho picado.
- Juntar o tomate pelado e cortado em cubos.
- Deixar refogar.
- Temperar com sal.
- Retificar temperos.
- Colocar o manjeriçao picado.
- Empratar o molho de tomate e a batata doce sem a pele.
- Abrir o papel vegetal e com ajuda de uma espátula, passar os legumes e o peixe para o prato. Napar com o molho de caju.

### 2.3 Mousse de cacau e aquafaba

ingredientes	Descrição	Volume/ml	Peso/g
600	aquafaba	ml	
60	Açúcar moreno	Gr.	
250	Chocolate 70%	Gr.	
10	Zeste laranja	Gr.	
30	Hortelã	Gr.	

#### **Confeção**

- Derreter o chocolate
- Bater a aquafaba até ficar firme, juntar o açúcar e bater até formar um merengue
- Envolver no chocolate
- Distribuir em frascos
- Decorar com juliana de zeste e hortelã. Reservar no frio.
- Servir

### 3- Custo por receita e por pessoa

#### 3.1 Aveludado de Aipo e Grão

Quant	Unidade	Produto	P. Unitário	P. total
0,2	Kg	cebola	1,49 €	0,30 €
0,05	Kg	manteiga	6,36 €	0,32 €
0,1	Kg	Alho francês	2,97 €	0,30 €
0,2	Kg	Grão	1,60 €	0,32 €
0,3	Kg	Aipo nabo	2,96 €	0,89 €
0,008	Kg	Sal	0,21 €	0,00 €
2	Kg	Água		- €
0,1	Lt	limão	1,29 €	0,13 €
		7 doses	Subtotal	2,25 €
		1 dose	Pax	0,32 €

#### 3.2 Tranche de pescada com molho de caju torrado e sementes de coentros, cama de legumes e molho de tomate

Quant	Unidade	Produto	P. Unitário	P. total
0,4	Kg	Tranches de Pescada	6,39 €	2,56 €
0,2	Kg	Batata doce	1,99 €	0,40 €
0,2	Kg	Cenouras	0,84 €	0,17 €
0,2	Kg	Courgete	2,69 €	0,54 €
0,15	Kg	Cebola	1,49 €	0,22 €
0,15	Kg	Alho Francês	2,97 €	0,45 €
0,5	Kg	Tomate cacho	1,69 €	0,85 €
0,05	Lt	Sumo de limão	2,60 €	0,13 €
0,05	Kg	Alho	3,98 €	0,20 €
0,2	Lt	Azeite	4,92 €	0,98 €
0,1	Kg	Pão	13,95 €	1,40 €
0,025	Kg	Sal	0,21 €	0,01 €
0,002	Kg	Pimenta	13,54 €	0,03 €
0,03	Kg	Manjeriço		- €
0,01	Kg	Sementes de coentros	139,50 €	1,40 €
		4 doses	Subtotal	9,31 €
		1 dose	Pax	2,33 €

#### 3.3 Mousse de cacau e aquafaba

Quant	Unidade	Produto	P. Unitário	P. total
0,6	Kg	aquafaba	- €	- €
0,06	Kg	Açúcar moreno	2,18 €	0,13 €
0,25	Kg	Chocolate 70%	5,95 €	1,49 €
0,01	Kg	Zeste laranja	13,35 €	0,13 €
0,03	Kg	Hortelã*	- €	- €
		10 doses	Subtotal	1,75 €
		1 dose	Pax	0,18 €

## 4- Tabelas Nutricionais

### 4.1 Aveludado de Aipo e Grão

	<b>POR 100 G</b>	<b>POR DOSE 200 G</b>
<b>ENERGIA</b>	47,3	94,6
<b>PROTEINA</b>	1,6	3,2
<b>GORDURAS</b>	3,1	6,2
<b>HIDRATOS DE CARBONO TOTAIS</b>	3,4	6,8
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	1,4	2,9
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	1,6	3,2
<b>GORDURAS MONOINSATURADAS</b>	0,7	1,4
<b>GORDURAS POLINSATURADAS</b>	0,3	0,6
<b>GORDURAS TRANS</b>	0,1	0,2
<b>COLESTEROL</b>	7,8	15,6
<b>VITAMINA A</b>	28	56,1
<b>VITAMINA D</b>	0	0,1
<b>VITAMINA E (TOCOFEROL)</b>	0,3	0,7
<b>VITAMINA B1 (TIAMINA)</b>	0,1	0,1
<b>VITAMINA B2 (RIBOFLAVINA)</b>		
<b>VITAMINA B3 (NIACIN)</b>	0,3	0,5
<b>VITAMINA B6</b>	0,1	0,2
<b>VITAMINA B12</b>		
<b>VITAMINA C</b>	4,1	8,1
<b>SÓDIO</b>	297	594
<b>POTÁSSIO</b>	142,6	285
<b>CÁLCIO</b>	23,7	47,4
<b>FÓSFORO</b>	25,6	51,1
<b>MAGNÉSIO</b>	12	23,9
<b>FERRO</b>	0,5	1,1
<b>ZINCO</b>	0,2	0,5



4.2 Tranche de pescada com molho de caju torrado e sementes de coentros,  
cama de legumes e molho de tomate

	<b>POR 100 G</b>	<b>POR DOSE 250 G</b>
<b>ENERGIA</b>	122	304
<b>PROTEINA</b>	8,3	20,9
<b>GORDURAS</b>	6,2	15,6
<b>HIDRATOS DE CARBONO TOTAIS</b>	8,5	21,2
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	2,1	5,2
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	1,2	3,1
<b>GORDURAS MONOINSATURADAS</b>	3,4	8,4
<b>GORDURAS POLINSATURADAS</b>	1,3	3,3
<b>GORDURAS TRANS</b>		
<b>COLESTEROL</b>	8	19,9
<b>VITAMINA A</b>	382,7	956,7
<b>VITAMINA D</b>	1,5	3,7
<b>VITAMINA E (TOCOFEROL)</b>	1,8	4,4
<b>VITAMINA B1 (TIAMINA)</b>	0,1	0,4
<b>VITAMINA B2 (RIBOFLAVINA)</b>	0	0,1
<b>VITAMINA B3 (NIACIN)</b>	1,1	2,7
<b>VITAMINA B6</b>	0,2	0,5
<b>VITAMINA B12</b>	0,1	0,3
<b>VITAMINA C</b>	21,4	53,6
<b>SÓDIO</b>	259,1	647,7
<b>POTÁSSIO</b>	441,2	1103,0
<b>CÁLCIO</b>	39,4	98,4
<b>FÓSFORO</b>	134,4	336,0
<b>MAGNÉSIO</b>	41,2	103,1
<b>FERRO</b>	1,3	3,2
<b>ZINCO</b>	0,9	2,3

### 4.3 Mousse de cacau e aquafaba

	<b>POR 100 G</b>	<b>POR DOSE 150 G</b>
<b>ENERGIA</b>	147,8	147,8
<b>PROTEINA</b>	1,4	1,4
<b>GORDURAS</b>	8	8
<b>HIDRATOS DE CARBONO TOTAIS</b>	18,6	18,6
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	3,9	3,9
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	5,1	5,1
<b>GORDURAS MONOINSATURADAS</b>	2,7	2,7
<b>GORDURAS POLINSATURADAS</b>	0,3	0,3
<b>GORDURAS TRANS</b>		
<b>COLESTEROL</b>		
<b>VITAMINA A</b>	1,6	1,6
<b>VITAMINA D</b>		
<b>VITAMINA E (TOCOFEROL)</b>	0,1	0,1
<b>VITAMINA B1 (TIAMINA)</b>		
<b>VITAMINA B2 (RIBOFLAVINA)</b>		
<b>VITAMINA B3 (NIACIN)</b>	0,1	0,1
<b>VITAMINA B6</b>		
<b>VITAMINA B12</b>		
<b>VITAMINA C</b>		
<b>SÓDIO</b>	5,6	5,6
<b>POTÁSSIO</b>	103,3	103,3
<b>CÁLCIO</b>	13,8	13,8
<b>FÓSFORO</b>	42,3	42,3
<b>MAGNÉSIO</b>	28,3	28,3
<b>FERRO</b>	0,8	0,8
<b>ZINCO</b>	0,5	0,5