

Ementa

Entrada:

Sopa de espinafres

Ingredientes: 1000 ml de água;

100g de courgette;

150g de batata-doce;

100g talo de alho francês (parte branca);

50 g cebola;

1 dente de alho;

Sal marinho q.b;

100g de espinafres

5g de nozes trituradas

1 fio de azeite extra virgem

Nota: as quantidades aqui expressas referem-se aos legumes já descascados

Preparação: Colocar uma panela com água a ferver com um pouco de sal.

Descascar os ingredientes e cortar em cubos grandes.

Quando a água estiver a ferver, adicionar os ingredientes.

Deixar cozer e triturar com a varinha mágica até ficar um creme.

Adicionar o fio de azeite.

Verificar os temperos.

Prato principal: Salada de Atum fresco

Ingredientes: 2 postas de atum fresco (120g cada)

100g de batata

80 g cenoura;

100g feijão-verde;

1 ovo de galinha;

Sal marinho q.b;

Fio de Azeite

Preparação: Descascar as batatas e as cenouras, cortando-as seguidamente em quadradinhos pequenos.

Cortar igualmente o feijão-verde e lavar tudo muito bem.



Numa panela com água e sal leve primeiro as cenouras a cozer. Passado 5 minutos de estarem a cozer, adicionar as batatas e, por fim, o feijão-verde.

À parte, colocar o ovo a cozer em água a ferver por 15 minutos.

Assim que os legumes cozerem, retirar do lume, escorrer a água e reservar até ficar bem frio.

Lavar o atum em água fria.

Grelhar o atum.

Depois de cozido, cortar o ovo e adicionar os legumes e o atum.

Por fim adicionar azeite, porém não em uma quantidade exagerada.

Nota: as quantidades aqui expressas referem-se aos legumes já descascados

Sobremesa: Delícia de Frutas

Ingredientes: 6 Morangos, aproximadamente 200g

1 laranja pequena, aproximadamente 100g

1 maçã pequena, aproximadamente 100g

mistura de nozes e avelãs trituradas

iogurte sólido natural meio-gordo, aproximadamente metade (50g)

mel

Preparação: Descascar 1 laranja e 1 maçã e cortar em rodelas

Lavar os morangos, retirar o “pé” e cortá-los em quatro.

Colocar a mistura em 2 pratos e regar cada um com iogurte natural (cerca de metade) e um fio de mel.

Por fim polvilhar com a mistura de frutos secos

Bebida: Água