

# ECO EMENTA MEDITERRÂNEA



**TRABALHO REALIZADO POR:**

Ema Martins – 6ºF

Francisca Barreira – 6ºF

Lara Jorge – 7ºB

Maria Roque – 7ºB

EBS ALTO DOS MOINHOS

TERRUGEM - 2023

## ECO EMENTA MEDITERRÂNEA

### 1) SOPA – Sopa de abóbora com fio de ovo (para 2 pessoas)



#### Ingredientes (para 2 pessoas)

- 200g de abóbora
- 1 batata
- 1 cenoura
- 1/4 de cebola
- 1 ovo
- 1 colher de chá de azeite
- Orégãos qb
- azeite q.b.

#### Preparação:

Lave, descasque e corte em pedaços a abóbora e a batata e reserve as cascas.

Descasque e corte em pedaços a cenoura e a cebola.

Numa panela com água a ferver, coloque todos os legumes e deixe ferver durante 20 minutos.

Entretanto, numa taça, coloque as cascas de abóbora e batata reservadas.

Tempere com o azeite e os orégãos, envolva, disponha num tabuleiro e leve ao forno até dourar.

Com uma varinha mágica ou robot de cozinha, passe a sopa de modo que fique nenhum pedaço visível.

Parta o ovo inteiro para um copo ou taça e bata com um garfo.

Verta o ovo em fio para a sopa, mexendo devagar.

Sirva com tiras de casca de abóbora torrada no forno.

**Dica:** Pode temperar as cascas com outras ervas aromáticas da sua preferência e faça chips saudáveis e deliciosos.

### 2) PRATO PRINCIPAL – “Grãozada” com cogumelos e ovo escalfado



### **Ingredientes (para 2 pessoas)**

- 100g de cogumelos brancos
- ½ (100g) nabo
- 100g de brócolos
- 1 tomate (150g) maduro
- 1 cenoura média (150g) ralada (lavar bem e deixar a casca)
- ½ cebola
- batata-doce média (150g)
- 220g grão de bico cozido
- 50 g de espinafres
- 2 ovos biológicos
- cominhos q.b.
- coentros q.b.
- azeite q.b.

### **Preparação:**

Lavar bem todos os ingredientes e descascar a batata-doce e o nabo. Cortar os ingredientes em cubos pequenos e laminar os cogumelos. Colocar numa caçarola um fio de azeite e os ingredientes em camada. Temperar com o sal e cominhos, tapar e deixar em lume brando durante 10 min. Seguidamente, colocar o grão escorrido, misturar e deixar mais 5 min. Por fim, colocar os coentros picados e os ovos inteiros por cima do estufado e deixar mais 5 min com tampa.

### **3) SOBREMESA – Maça Reineta Assada com canela e mel**



**Ingredientes (para 2 pessoas)**

- 2 maçãs reinetas médias
- 2 paus de canela
- 1 fio de mel

**Preparação:**

Lavar as maçãs reinetas e retirar a zona do caroço e golpear à volta.

Colocar o pau de canela no interior e um fio de mel no interior e no exterior.

Vai ao forno a 180°C durante 10-15 min.