

SOPA DE ESPINAFRES (2 pessoas/ 203 calorias)

INGREDIENTES

Para a sopa

2 cenouras, picadas;

1 cebola, picada;

1 dente de alho, picado;

1 batata doce ou 3 brancas
cortadas;

300 g de espinafres

½ c. chá sal

Azeite, para temperar

INSTRUÇÕES

1. Colocar todos os legumes cortados numa panela e cobrir, com água.
2. Deixar a água ferver e colocar ½ colher de chá de sal.
3. Deixar a água ferver, baixar o lume e tapar.
4. Deixar cozinha durante 15 minutos.
5. Retirar a panela do lume, triturar até ficar com a consistência desejada (ou não triturar, caso prefira mais textura).
6. Misturar os espinafres, previamente limpos e lavados.
7. Colocar um fio de azeite em cru.
8. Tapar e servir ainda quente.



Entrada - Sopa de espinafres



Agrupamento de Escolas de Nelas

Escola Básica Dr. Fortunato de Almeida

LASANHA DE LEGUMES COM SALADA DE ALFACE E TOMATE (2 pessoas/ 192 calorias)

INGREDIENTES

½ couve-flor;
1 cebola, picada;
1 dente de alho, picado;
1 alho-francês
400 g tomate pelado
1 emb. massa lasanha
500g Cogumelos frescos
150g Queijo mozarela ralado
Sal e pimenta q.b
Azeite q.b
Óregãos



Para o molho

500 ml de leite (vegetal)
60g de farinha (integral, espelta ou sem glúten)
40g de manteiga sem sal
Sal, pimenta, noz de moscada q.b

INSTRUÇÕES

1. Lavar, cortar e preparar em pedaços todos os ingredientes.
2. Numa panela (se possível cozer a vapor), cozer os ingredientes previamente preparados. Bastará 5 minutos.
3. Pré-aqueça o forno a 220 °C.
4. Num tabuleiro, leve os legumes cozidos, tempere com pimenta, sal e orégãos e durante 20 minutos, deixe assar os legumes ficarem tenros.
5. Enquanto os legumes assam, prepare o molho.
6. Retire os legumes e reserve.
7. Num tabuleiro, coloque uma camada de folhas de massa de lasanha, uma camada de legumes e uma de molho.
8. Repita o processo até finalizarem os ingredientes.
9. Polvilhe com queijo ralado
10. Leve ao forno até ficar dourado a 180 °C

Prato Principal - Lasanha de legumes



Agrupamento de Escolas de Nelas
Escola Básica Dr. Fortunato de Almeida

Água e fruta da época(2 pessoas/ 96 calorias)

 Agrupamento de Escolas de Nelas

Escola Básica Dr. Fortunato de Almeida



Bom Apetite!

Bebida e Sobremesa - água e laranja

Trabalho realizado pela
Turma B do 6 Ano