

## Ementa

### Sopa fria de tomate com salada alentejana



#### Ingredientes:

Salada alentejana

Azeite Virgem Extra

Vinagre

Flor de Sal

Pimenta de moinho

Gaspacho

*Croutons* com azeite e alho

#### Quantidades:

1/3 embalagem (50 g)

1 colheres de sopa

1 colheres de sobremesa

¼ colher de café

1 q.b

1/3 embalagem (300 ml)

¼ embalagem (25 g)

#### Quantidade:

2 pessoas

## Frango com legumes e quinoa



### Ingredientes:

Peito de frango

Flor de sal

Pimenta de moinho

Pimentão Doce

Azeite Virgem Extra

Alho

Cebola picada

Brócolos

Courgette pequena

Limão

Quinoa temperada

### Quantidades:

200 g (1 unidades)

1 colheres de café

1 q.b

½ colher de sobremesa

1 colheres de sopa

2 dentes

25 g

100 g

1 unidades (cerca de 140 g)

¼ unidade

½ embalagem (125 g)

### Quantidade:

2 pessoas

## Tartelettes de pera e abóbora



### Ingredientes:

Abóbora

Sal

Ovo

Noz-moscada

Mel

Creme culinário de soja

Pera

Massa Filo

Azeite

Miolo de caju

### Quantidades:

200 g

1/3 colher de café

1 unidade

1 q.b

1/3 colher de sopa

300 ml

1 unidades

2 folhas

1 colher de sopa

20 g

### Quantidade:

2 pessoas

**A ementa não contém glúten, leite, ou lactose.**