

ECO EMENTA

Menu para 2 pessoas



Entrada

Creme de legumes



INGREDIENTES:

200 g de curgete
1 batata-doce laranja (\pm 200 gr.)
1 cebola
1 dente de alho
Salsa (6 a 8 raminhos)
0,5 L de água
Sal q.b.
Azeite q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO:

Lavar e cortar os legumes aos pedaços. Colocar uma panela no fogão com água e, quando esta começar a ferver, deitar a curgete, a batata-doce, a cebola e o dente de alho. Deixar cozer lentamente, aproximadamente dez minutos. Acrescentar a salsa, deixando a cozer. Quando os ingredientes estiverem cozidos, temperar com sal e desligar. Triturar com a varinha mágica. Verificar o tempero. Servir num prato fundo ou numa tijela e regar com um fio de azeite.

Prato Principal

Espetadas de peru e pimentos com acompanhamento de um arroz aromatizado com coentros e uma salada

Ingredientes



Arroz aromatizado:

Azeite q.b.
1 dente de alho
240 gr de arroz basmati
0,5 L de água
Coentros picados q.b.
2 Raminhos de coentros
Sal q.b.

Espetadas:

1 Peito de peru
(aproximadamente 400 gr)
Meio pimento vermelho
Meio pimento verde
Sal, pimenta, alho em pó q.b.
Paus para espetadas

Salada:

Folhas baby de alface frisada
Folhas baby de alface frisada roxa
Tomates cherry
Cenoura
Nabo
Azeite q.b.
Sal q.b.
Vinagre q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO:

Arroz: Colocar uma panela com a água a ferver. Noutra panela colocar o azeite e o alho picado a aquecer. Logo de seguida, acrescentar o arroz e deixar cozinhar em temperatura média/baixa, mexendo sempre, durante um minuto. Acrescentar gradualmente a água fervida, juntar os coentros picados e os dois raminhos de coentros. Mexer e deixar cozinhar a uma temperatura média/baixa. Passado cinco minutos, provar, temperar, mexer um pouco mais e deixar acabar de cozinhar.

Espetadas: Começar por partir o peito de peru aos quadrados pequenos com tamanhos semelhantes. Cortar os pimentos aos quadrados. De seguida, fazer as espetadas, intercalando a carne com os pimentos. Temperar com sal, pimenta e alho em pó. Num grelhador deitar azeite. Quando este tiver quente colocar as espetadas e deixar grelhar. Ir rodando as espetadas, de forma que fiquem cozinhadas em toda a volta.

Salada: Depois de lavados os legumes, cortar os tomates a meio, laminar a cenoura e o nabo. Temperar com azeite, sal e vinagre a gosto e empratar.



Sobremesa

Pera cozida aromatizada com canela e estrela de anis



INGREDIENTES:

- 1 pera
- 1 pau de canela
- 1 colher de sobremesa de açúcar mascavado
- 1 estrela de anis (opcional)

MODO DE PREPARAÇÃO:

Colocar uma panela com um pouco de água a ferver.
De seguida, colocar a pera, o açúcar, o pau de canela e a estrela de anis. Deixar cozinhar.
Empratar a gosto.

		Valor Calórico (Kcal)	Proteínas (gr)	Lípidos (gr)	Hidratos de Carbono (gr)	Fibras (gr)
Sopa	Creme de legumes	250	23,1	4,4	31	30,9
Prato	Espetadas de peru e pimentos com acompanhamento de um arroz aromatizado com coentros e uma salada	319	73,2	10,95	42,35	30,6
Sobremesa	Pera cozida aromatizada	131	2,8	1,1	18,6	4,2
	Total*	700	99,1	16,45	91,95	65,7

* Por Pessoa

	Custo
Individual	1,68 €
Para 2 Pessoas	3,36 €