



*E. B. 1,2,3 c/ J1 Pedro Santarém  
Eco-Cozinheiros - Escalão 2*



*Ques*

*Escalfados*

*Coloridos*

2º ESCALÃO







# Sopa

## Caldo Verde nutritivo



### Ingredientes

- 1/2 litro de água
- 200 g de grão-de-bico
- 1 cebola grande
- 4 dentes de alho
- 1 courgete
- 1/2 couve migada fina

### Preparando

Colocar ao lume, numa panela, água e sal. Logo que começar a ferver, deitar as batatas, cebola, alhos, grão e couregete tudo partido em pedaços. Depois de estarem cozidos triturar tudo e juntar as folhas de couve cortadas para caldo verde.

Juntar o azeite e deixar levantar fervura por dois ou três minutos com a panela destapada, para a couve ficar bem verde.

Servir numa tigela juntando uma rodela de chouriço para dar gosto.



**220 calorias**



**Valor 2,50€/2 pessoas**



# Prato

## Ovos escalfados coloridos

### Ingredientes

- Ervilha - 50g
- Cenoura , couve e bróculos - 300g
- Feijão verde -100g
- Cebola - 50g
- Alho - 5g
- 1 lata de atum - 120g
- 2 ovos
- Azeite - Q.b.
- Açafrão e pimentão doce - Q.b.
- Salsa - Q.b.
- Orégãos - Q.b.



### Preparando

Efetua-se um refogado com o azeite, cebola, alho e sal qb.  
Acrescenta-se os legumes, mexe-se e cozinha-se em lume brando durante 10 minutos.

Acrescenta-se o açafrão e o pimentão doce, deixa-se apurar 5 minutos e coloca-se os ovos e a salsa, tapa-se e deixa-se cozer durante cerca de 10 minutos.



**250 calorias**



**Valor 3,30€/2 pessoas**



# Sobremesa

## Torta de laranja



### Ingredientes

- 1 laranja pequena descascada e sem a parte branca
- 2 ovos
- 1/2 colher de farinha
- 1 colher de sopa coco ralado
- 1 colher de café fermento

### Preparando

Mistura-se todos os ingredientes num recipiente e bate-se com uma varinha mágica.

Coloca-se num prato o preparado e leve ao micro-ondas por cerca de 3 minutos na potência máxima.

No final, enrola-se com canela, côco ralado e um doce a gosto!



**200 calorias**



**Valor 1,80€/2 pessoas**



# RESUMO DOS VALORES DA RECEITA



*Caldo verde nutritivo*



*Paella da horta com atum*



*Torta de laranja da horta*



*Valor total da refeição para 2 pessoas: 7,60€*

*Preço por pessoa: 3,80€*

*Kcal por pessoa: 335Kcal*