

Caldo Verde

Tempo: 40 min

Dificuldade: fácil

Quantidade: 6 porções

Custo Total: 10,47 euros

Custo por Porção: 1,74 euros



Ingredientes

Alho - 4 dentes

Azeite - 3 c. de sopa

Chouriço de carne - 60 g

Batata para cozer- 600 g

Sal - 1,5 c. de chá

Água - 1,2 L

Caldo-verde - 200 g

Cebola doce - 120 g

Factos Nutricionais

Quantidade	100 g	
	Por dose	% DR*
Energia	372 kJ	4%
	89 kcal	
Lípidos	2,20g	3%
Lípidos Saturados	0,600g	3%
Carboidratos	8,00g	3%
Açúcar	0,50g	1%
Fibras	3,0g	
Proteínas	7,90g	16%
Sal	0,00g	0%

* Dose de referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Observações

Receita apta para celíacos	Receita apta para intolerantes à lactose	Observações
Sim	Sim	----

Preparação



Passo 1

Descasque a cebola e o alho, pique-os grosseiramente e leve ao lume numa panela com duas colheres de sopa de azeite e o chouriço.

Passo 2

Entretanto, pele as batatas e corte-as em cubos.



Passo 3

Quando a cebola estiver macia e translúcida, retire o chouriço e introduza as batatas. Tempere com o sal, tape e deixe cozinhar sobre lume muito brando durante cerca de 10 minutos. Regue com a água a ferver e deixe cozinhar até a batata estar macia.

Passo 4

Entretanto, deite o caldo-verde num coador de rede e passe-o por água corrente.



Passo 5

Triture a sopa com a varinha mágica até a batata estar desfeita. Leve de novo ao lume e quando retomar fervura introduza o caldo-verde e deixe cozinhar durante cerca de 8 minutos com a panela destapada.

Passo 6

Regue a sopa com o restante azeite e sirva com o chouriço cortado em rodelas.



Feijoada de Choco

Tempo: 30 min

Dificuldade: Fácil

Quantidade: 6 porções

Custo Total: 21,99 euros

Custo por Porção: 3,66 euros



Ingredientes

Azeite virgem extra - 3 c. de sopa

Alho picado - 1 c. de chá

Choquinhos limpos congelados - 600 g

Cebola picada - 1 unid. (100 g)

Linguiça - 40 g

Cenoura -200 g

Abóbora - 200 g

Polpa de tomate - 6 c. de sopa

Feijão-branco cozido - 1 lata (820 g)

Cominhos em pó - 1 c. de chá

Pimenta preta de moinho - 1 q.b.

Salsa picada - 3 c. de sopa

Factos Nutricionais

Quantidade	1 chávena	
	Por dose	% DR*
Energia	443 kJ	5%
	106 kcal	
Lípidos	3,69g	5%
Lípidos Saturados	0,836g	4%
Lípidos Monoinsaturados	2,039g	
Lípidos Poliinsaturados	0,555g	
Carboidratos	15,57g	6%
Açúcar	0,79g	1%
Fibras	2,6g	
Proteínas	3,75g	7%
Sal	0,65g	11%
Colesterol	3mg	
Potássio	501mg	25%

* Dose de referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Observações

Receita apta para celíacos	Receita apta para intolerantes à lactose	Observações
Sim	Sim	----

Preparação



Passo 1

Aqueça metade do azeite num tacho com o alho picado. Quando o alho começar a alourar, adicione os choquinhos bem enxutos e salteie sobre lume médio a forte, mexendo frequentemente até que estejam opacos. Retire-os do tacho e reserve.

Passo 2

Deite o restante azeite no mesmo tacho, adicione a cebola picada e a linguiça cortada em rodelas. Assim que a cebola começar a alourar, junte as cenouras cortadas em rodelas e a abóbora em cubos. Deixe cozinhar com o tacho tapado, sobre lume moderado, durante cerca de 10 minutos.



Passo 3

Junte a polpa de tomate, o feijão escorrido e os choquinhos reservados. Tempere com os cominhos e pimenta moída no momento. Volte a tapar e deixe ferver por mais 15 minutos.

Passo 4

Polvilhe com a salsa picada e sirva.



Pudim de Ovos

Tempo: 75 min

Dificuldade: Média

Quantidade: 10 porções

Custo Total: 3,67 euros

Custo por Porção: 0,36 euros



Ingredientes

Para o caramelo

Açúcar - 100 g

Água - 50 ml

Para o pudim

Açúcar - 500 g

Ovos - 13 unid.

Leite sem lactose - 1 L

Limão (raspa) - 1 unid.

Factos Nutricionais

Quantidade	100 g	
	Por dose	% DR*
Energia	940 kJ	11%
	225 kcal	
Lípidos	4,11g	6%
Lípidos Saturados	1,494g	7%
Lípidos Monoinsaturados	1,468g	
Lípidos Poliinsaturados	0,502g	
Carboidratos	42,9g	17%
Açúcar	43,06g	48%
Fibras	0g	
Proteínas	4,98g	10%
Sal	0,46g	8%
Colesterol	143mg	
Potássio	81mg	4%

* Dose de referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Observações

Receita apta para celíacos	Receita apta para intolerantes à lactose	Observações
Sim	Sim	---

Preparação

	<p><u>Passo 1</u></p> <p>Prepare o caramelo: num tacho, leve ao lume o açúcar e a água e deixe ferver até obter um caramelo dourado. Forre uma forma de pudim com o caramelo e reserve.</p>
<p><u>Passo 2</u></p> <p>Numa tigela, misture as 500 g de açúcar com os ovos até as claras estarem envolvidas.</p>	
	<p><u>Passo 3</u></p> <p>Adicione a raspa do limão e o leite à temperatura ambiente.</p>
<p><u>Passo 4</u></p> <p>Verta para a forma untada com o caramelo.</p>	
	<p><u>Passo 5</u></p> <p>Coloque a forma em banho-maria e leve ao forno a 150°C durante 60 minutos. Deixe arrefecer e desenforme.</p>