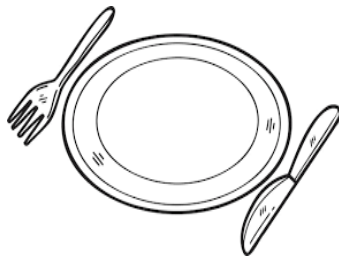


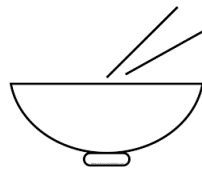
# *Ementa mediterrânica*



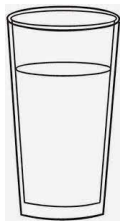
- Creme de cenoura



- Arroz de feijão  
Grelhos salteados  
Bifinhos de frango  
grelhados



- Maçã cozida (com e sem canela)



- Água

## CREME DE CENOURA

### Ingredientes

- 5 cenouras
- 1 Cebolas
- 1 Batata
- 1 dente de alho
- 1 colher de sopa de azeite
- 0.5 litro de água
- Sal q.b

### Preparação

- Prepare os legumes e corte-os em pedaços pequenos.
- Leve os legumes a cozer em água temperada com sal até estarem cozidos.
- Triture com a varinha mágica, até ficar um creme macio. Se ficar muito espesso, junte um pouco de água quente e misture bem.
- Tempere com o azeite, envolva e sirva.

## Arroz de feijão com grelos salteados bifeinhos de frango/peru

### Ingredientes

- 2 colheres de sopa azeite
- 1 cebola média, picadinha
- 2 dentes de alho picados
- Um tomate do meu quintal
- 2 folhas de louro
- 1 Chávena de chá de arroz branco
- 2 Chávenas de chá de feijão vermelho previamente cozido
- 2 Chávenas de chá água quente
- sal e pimenta preta, a gosto
- salsa ou coentros picados (opcional)

## Preparação

- Numa panela que tenha tampa, aqueça o azeite em fogo médio. Adicione a cebola picada, as folhas de louro, uma pitada de sal e deixe refogar até que a cebola comece a ficar transparente. Junte o alho picadinho e continue refogando por mais 1-2 minutos.
- Adicione o arroz lavado e escorrido misture e deixe fritar um pouco (1-2 minutos) mexendo para não queimar.
- Junte a polpa de tomate e o feijão vermelho cozido (não precisa escorrer o caldo de feijão). Mexa e adicione a água quente. Tempere com sal e pimenta a gosto.
- Depois de ferver, tempere e cozinhe em fogo baixo, mexendo de vez em quando, até o arroz estar macio. Se secar muito, adicione mais água quente durante a cozedura para ficar mais cremoso tipo risoto ou com mais líquido (“malandrinho”), até ao ponto que preferir.
- Retire as folhas de louro. Se quiser, salpique com salsa picadinha ou coentros.
- Sirva quente.

## Maçã cozida

Lave as maçãs.

Leve a cozer durante cerca de cinco minutos, com um pau de canela (Opcional).



