

## Alimentação Saudável e Sustentável



### Ementa Eco-Escolas

Refeição para 2 Pessoas



### Entrada

“Sopa do Estudante” (Creme de espinafres) – 385ml

- Cenoura 30 gr
- Courgete 60 gr
- Cebola 20 gr
- Alho francês 20 gr
- Batata-doce 30 gr
- Espinafres 18 gr
- Água 200 ml
- Azeite 5 ml
- Sal 2 gr



### ***Modo de Preparação***

- Lava-se bem todos os vegetais.
- Descasca-se a cebola, a batata-doce e a cenoura.
- Pica-se todos os vegetais, reservando algumas folhas de espinafre.
- Numa panela, colocam-se os vegetais, adiciona-se a água e vai ao lume a cozer, durante cerca de 20 minutos.
- Tritura-se tudo com a varinha mágica.
- Adiciona-se as folhas de espinafre.
- Tempera-se com um pouco de sal e azeite.
- Desliga-se o fogão, tapa-se a panela e aguarda-se 5 minutos para servir.

### **Informação nutricional por 100g:**

Energia – 62kcal; Lípidos – 2,9g; Hidratos de carbono – 6,6g; Proteínas – 1,3g; Fibra – 1,8g

## Prato Principal

Chicharro frito com molho de vilão\_– 248gr

- Chicharros - 200 gr
  - Farinha de milho - 40 gr
  - Sal 8 gr
  - Óleo para fritar
  
- Batata-doce no forno- 150 gr
  
- Molho de vilão
  - Alho – 20 gr
  - Azeite – 30 ml
  - Vinagre – 20 ml
  - Pimenta da terra – 30 gr
  
- Salada Agridoce 4S (Simples, Saborosa, Saudável e Sustentável) - 260 gr
  - Alface - 60 gr
  - Maçã verde - 80 gr
  - Couve roxa - 60 gr
  - Morangos naturais – 30 gr
    - Molho para a salada
      - Sumo de 1 limão – 10 ml
      - Mel – 10 ml
      - Mostarda – 10 ml
  
- Bolo na Sertã – 304gr
  - Farinha de milho – 50 gr
  - Farinha de trigo – 100 gr
  - Água – 150ml
  - Sal – 2 gr
  - Açúcar – 2 gr



### **Modo de preparação**

#### Chicharro frito

- Coloca-se um pouco de sal nos chicharros já limpos e reserva-se durante aproximadamente 15 mim.
- Envolve-se o chicharro em farinha de milho e vai a fritar em óleo bem quente.

#### Batata-doce assada

- Lava-se a batata-doce, que vai a assar num tabuleiro.

#### Salada Agridoce 4S

- Prepara-se a salada e monta-se o prato.

#### Molho de vilão

- Aquece-se o azeite numa frigideira.
- Junta-se o alho picado e deixa-se alourar.
- Adiciona-se a pimenta da terra, o vinagre e deixa-se apurar durante aproximadamente 5 min.

#### Bolo na sertã

- Numa taça, coloca-se a farinha de trigo, a farinha de milho, o sal e o açúcar e mistura-se.
- Adiciona-se aos pouco a água bem quente e envolve-se até obter uma massa firme.
- Depois de arrefecer, amassa-se.
- Numa frigideira, previamente aquecida e com um pouco de farinha, coloca-se a massa, que vai ser moldada na própria frigideira.
- Deixa-se cozer em lume brando.
- Vira-se para cozer do outro lado.

#### **Informação nutricional por 100g:**

- Chicharro frito e batata doce:

Energia – 180kcal; Lípidos – 5,1g; Hidratos de carbono – 19,1g; Proteínas – 13,5g; Fibra – 1,4g

- Salada Agridoce 4S:

Energia – 38kcal; Lípidos – 0,2g; Hidratos de carbono – 6,8g; Proteínas – 0,9g; Fibra – 2,1g

- Bolo na Sertã:

Energia – 36,7kcal; Lípidos – 1,5g; Hidratos de carbono – 79,7g; Proteínas – 8,3g; Fibra – 2,9g

## **Sobremesa**

### Ananás dos Açores caramelizado

- Ananás – 100 gr
- Açúcar – 4 gr
- Canela – 2 gr

#### ***Modo de preparação***

- Corta-se o ananás aos cubos.
- Adiciona-se o açúcar, que vai a caramelizar com a ajuda de um maçarico.
- Polvilha-se com canela.



#### **Informação nutricional por 100g:**

Energia – 60kcal; Lípidos – 0,1g; Hidratos de carbono – 12,9g; Proteínas – 0,5g; Fibra – 1,5g

## **Bebida**

### Chá Verde da Gorreana – 400 ml

- 1 pacote de chá verde da Gorreana
- Água – 400ml
- Adoçante natural Stévia– 30 gr (opcional)

#### ***Modo de preparação***

Prepara-se uma infusão de chá verde.



#### **Informação nutricional por 100g:**

Energia – 0kcal; Lípidos – 0g; Hidratos de carbono – 0g; Proteínas – 0,1g; Fibra – 0g

Observação: A receita contém glúten, contudo, pode ser adaptada a pessoas intolerantes, substituindo-se as farinhas utilizadas por farinhas sem glúten.

**Bom apetite!!**