

Ficha Técnica nº 1

Creme de Cenoura

Produtos	Qtd	Unid.	Grupo	Kcal/100 g	V. Energ/2px	V. R. Un.	V. R. Total
cenoura	0,50	kg	hortícolas	23	57,5	1,11 €	0,56 €
cebola	0,10	kg	hortícolas	20	10,0	1,69 €	0,17 €
batata	0,20	kg	cereais	87	87,0	1,10 €	0,22 €
azeite	0,04	ℓ	gorduras	899	179,8	7,41 €	0,30 €
cebolinho		q.b.	hortícolas	28	0,0	1,19 €	0,00 €
água		q.b.	água				0,00 €
sal		q.b.					

Porções  
4

Total Custo  
1,24 €

Custo/porção  
0,31 €

Custo/2px  
0,62 €

### Procedimento:

Pré aquecer o forno a 180°C.

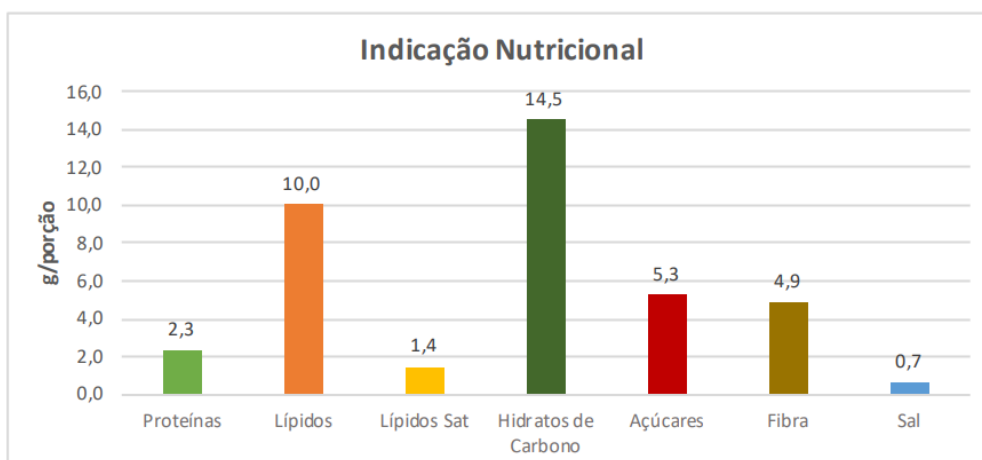
Descascar as cenouras, cortar ao meio e colocar numa taça, envolver as cenouras com um fio de azeite e temperar com um pouco de sal fino. Colocar num tabuleiro e levar ao forno por aproximadamente 30 minutos, ou até estas estarem douradas e caramelizadas.

Entretanto descascar a cebola e as batatas. As batatas cortadas em pedaços pequenos; picar a cebola grosseiramente e colocar num tacho com um pouco de azeite, deixar refogar um pouco, até esta ficar macia.

Adicionar as batatas e a cenoura assada, de seguida adicionar água até cobrir os vegetais e deixar cozer.

No final da cozedura, triturar tudo muito bem, até obter um creme.

Retificar tempero de sal e se o creme ficar muito espesso adicionar mais um pouco de água e deixar ferver novamente. Servir com cebolinho picado.



Ficha Técnica nº 2

## Filetes de Pescada com Esmagada de Batata e Espinafres

Produtos	Quantidade	Unid.	Grupo	Kcal/100 g	V. Energético	V. R. Un.	V. R. Total
filetes de pescada	0,360	kg	proteínas	83	298,8	6,79 €	2,44 €
azeite	0,070	l	gorduras	899	629,3	7,41 €	0,52 €
batata	0,400	kg	cereais	87	348	1,10 €	0,44 €
alho	0,010	kg	hortícolas	72	7,2	5,38 €	0,05 €
espinafres	0,200	kg	hortícolas	27	54	6,94 €	1,39 €
sal grosso	0,030	kg			0	0,25 €	0,01 €
limão	1,000	un.	frutos	31	31	0,48 €	0,48 €
salsa fresca		q.b.	hortícolas	20			
orégãos		q.b.	leguminosas	281			
sal fino		q.b.					

Porções  
2

Total Custo  
5,33 €

Custo/porção  
2,67 €

Custo/2px  
5,33 €

### Procedimento:

Temperar os filetes de pescada com sumo de limão e sal fino e orégãos, deixar a marinar cerca de 30 minutos.

Lavar bem as batatas inteiras e com a casca. Colocar as batatas num tacho com água fria e sal grosso e levar as mesmas a cozer, ao fim de aproximadamente 25 minutos verificar o ponto da cozedura, o tempo que estas demoram a cozer, varia também com o seu tamanho.

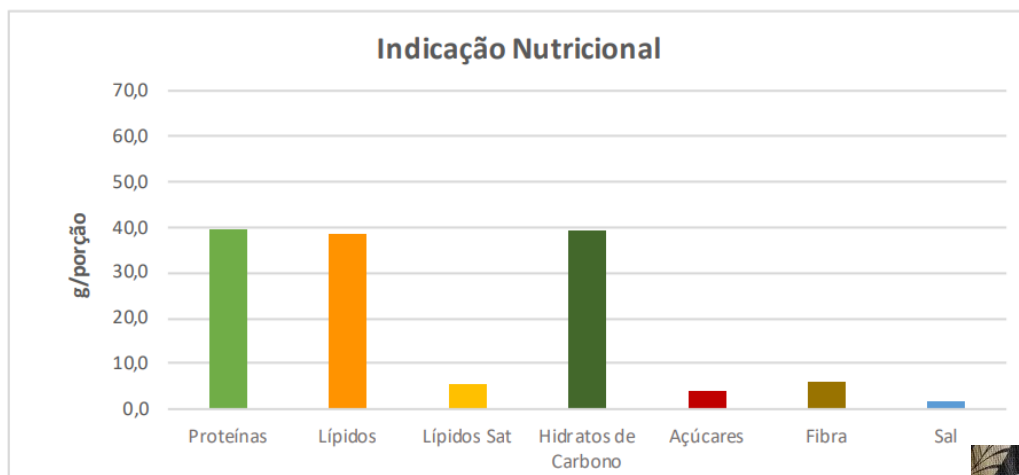
Depois de cozidas as batatas, escorrer da água de cozedura, deixar arrefecer um pouco e esmagá-las grosseiramente com um garfo.

Escorrer a marinada do peixe.

Aquecer um sauté com azeite, juntar um alho esmagado e cozinhar os filetes de peixe.

Num tacho colocar um fio de azeite, alho picado e levar ao lume. Quando estiver quente colocar os espinafres e mexer um pouco, adicionar a batata esmagada ainda morna, mexer e adicionar azeite. Este processo não demora muito tempo, até obter uma mistura homogénea e a batata estar quente.

Servir o peixe sobre a esmagada de batata e salpicar com salsa picada.



Ficha Técnica nº 3

Pudim de coco

Produtos	Quantidade	Unid.	Grupo	Kcal/100 g	V. Energético	V. R. Un.	V. R. Total
ovos	6,000	un.	proteínas	149	81,95	0,23 €	1,38 €
açúcar	0,220	kg	açúcares	397	873,4	1,49 €	0,33 €
bebida vegetal de	0,400	ℓ		185	740	4,98 €	1,99 €
coco ralado	0,100	kg	leguminosas	648	648	5,95 €	0,60 €
caramelo líquido	0,180	ℓ	açúcares	290	522	6,73 €	1,21 €
kiwi	4,000	un.	frutos	60	72	0,41 €	1,64 €

Porções  
8

Total Custo  
7,15 €

Custo/porção  
0,89 €

Custo/2px  
1,79 €

### Procedimento:

Pesar e medir todos os ingredientes em taças separadas.

Colocar um tacho com água suficiente, para cozer o pudim, a ferver.

Misturar numa taça o açúcar e o coco ralado, reservar.

Partir os ovos para uma taça e mexer com varas, de forma a obter uma mistura homogénea. Adicionar este preparado à mistura anterior.

De seguida, adicionar a bebida vegetal de coco e misturar bem. Reservar.

Untar uma forma de pudim com o caramelo líquido, verter a mistura anterior e levar a cozer em banho-maria por 45 minutos. A forma deve estar com a devida tampa. A água do tacho deve estar ao nível do conteúdo da forma do pudim.

Deve-se efetuar a cozedura em lume brando e com o tacho tapado.

Atenção deve-se ir controlando a quantidade de água no tacho.

