

Escola Secundária D Sancho I
2023-2024

Eco-ementas

Equipa: Sabor Divino (Leonor; Ana Costa; Soraia; Beatriz da turma 902)

Ementa

Pataniscas de Cenoura

Empadão de frango e Cenoura

Mousse de banana

Ingredientes:

Salsa caseira (5g)
Farinha de trigo (50g)
Sal
Ovos caseiros (2 ovos)
Azeite (100 ml)
2 Peitos de frango (80g-100g)
2 Batatas grandes (100g-120g)
1 Cenoura (80-100g)
1 Cebola média (60-80g)
Alho (2 dentes de alho)
2 - Bananas (250g)
2 iogurtes natural (250g)
Mel (1 colher de sobremesa)
Polpa de tomate
½ cálice de vinho branco (temperar)

Confeção

Entrada:

Pataniscas de Cenouras:

- Ingredientes: cenouras, couve, cebola, salsa, farinha, ovos, azeite, sal.

Preparação:

- Rale meia cenoura, misture com ovos e farinha, tempere com salsa e sal e frite com azeite.

Prato principal:

Empadão de Frango e Legumes:

- Ingredientes: frango cozido desfiado, batatas, cenoura, cebola, alho, azeite, polpa de tomate, ovos e vinho branco..
- Preparação:
 - Faça um puré de batata;
 - Refogue a cebola e alho picado, com uma colher de sopa de polpa de tomate e o vinho branco.
 - acrescente o frango com a restante cenoura ralada e deixe apurar sabor, por cerca de 5 minutos;
 - Numa assadeira, monte em camadas (batata/frango refogado/batata);

- Pincele ovo batido e leve ao forno para assar durante 20 minutos.

Sobremesa:

Mousse de banana:

- Ingredientes: bananas, iogurte natural, mel.
- Preparação:
 - Corte as bananas em rodela e misture com iogurte natural, formando uma papa (com um garfo) .
 - distribua por 2 taças;
 - Leve ao congelador até obter uma consistência de mousse.
 - Distribua por 2 taças e decore com mel a gosto.

Bebida:

- Água

Adaptação a Celíacos

Na confeção das pataniscas, podem substituir a farinha de trigo, por farinha sem glúten.

Adaptação a Diabéticos:

Podem optar por não colocar mel, uma vez que a banana já é doce.

Sente-se à mesa com os seus amigos, e deliciem-se com esta refeição.