



Eco-Ementa Sustentável

Receitas deliciosas
e super fáceis com
base na dieta
mediterrânea.



Escola Secundária de Valongo
Ensino Secundário



Ementa
Primavera
Verão



0,23€
Dose

Sopa Mediterrânea de Vitalidade

Ingredientes:

100 g de couve branca;
50 g de batata doce;
50 g de cenoura;
50 g de feijão branco (deve ficar a hidratar em água over night);
50 g de curgete;
50 g de cebola;
500 g de água;
15 g de azeite
5 g de sal

Modo de preparação:

Lavar bem os legumes e cortar em pedaços;

Colocar numa panela a água a ferver com o sal e depois juntar os legumes e o feijão;

Deixar cozinhar durante 10 minutos;

Juntar o azeite e triturar os legumes até ficar um creme.

Adicionar um pouco de cebola desidratada e uma folha de hortelã para decorar ou outra erva aromática a gosto.



125
Kcal

1,5 g
Proteínas

5,1 g
Lípidos

13,2 g
Glícidos

5,3 g
Fibras

1,0 g
sal



1,67 €
Dose

Beringela recheada com esparregado de urtigas e trilogia de puré

Ingredientes:

1 beringela,
1 fio de azeite (15 g)
1 cebola e 1 tomate
Colorau e Sal
1 cenoura
1 posta de atum pequena ou 100g de tofu
100 g de grão
100 g de queijo para derreter ou
queijo sem lactose/ queijo vegan

Esparregado de urtigas

300 g de urtigas
1 dente de alho (5 g)
5 g azeite
10 g natas / natas vegan

Trilogia de puré

100 g de cenoura+100 g de batata doce
100 g de batata doc
50 g de leite +10 g de margarina + 2 g sal



Modo de preparação:

Cortar a beringela ao meio longitudinalmente;
Retirar o interior da beringela
Temperar o interior de cada uma das metades da beringela com azeite, pimentão e sal e deixar repousar;
Corte o interior da beringela em pequenos pedaços e pique uma cebola;
Leve a cebola e os pedacinhos de beringela e o tomate a refogar num pouco de azeite;
Junte uma cenoura ralada e o atum ou tofu;
Adicione o grão previamente cozido;
Leve as metades de beringela ao forno 180°C durante 10 minutos;
Retire do forno a 180°C e coloque no interior o recheio preparado;
Coloque um pouco de queijo ralado por cima e leve ao forno a gratinar durante 15 minutos.
Retire do forno e sirva.

Esparregado de urtigas

Lavar bem as urtigas e cozer durante 7 minutos em água e sal;
Escorrer as urtigas cozidas;
Juntar o alho, azeite e as natas;
Triturar até obter o espargado com a consistência desejada.

Trilogia de puré

Lavar e cortar os legumes em pedaços;
Cozer durante 10 minutos em água com sal;
Triturar os legumes adicionando o leite, margarina.

291
Kcal

20,4 g
Proteínas

8,9 g
Lípidos

22,1 g
Glícidos

10,0 g
Fibras

3,47 g
sal



0,73€
Dose

Sorvete de Morango e Banana com Crocante de Aveia



Ingredientes:

1 Banana madura cortada
Aveia flocos grossos
Pepitas de chocolate
100 g de morangos
100 ml de bebida vegetal

Modo de preparação:

Congelar os morangos e metade da banana previamente pelo menos 24 horas
Retirar a fruta do congelador e triturar com a bebida vegetal.
Colocar o gelado no frio até servir.
Preparar a bolachas crocantes de aveia:
Misturar a metade da banana madura com a aveia;
Juntar as pepitas de chocolate e misturar bem;
Amassar e fazer pequenas bolachas;
Colocar no forno durante 10 minutos a 180°C.
Retirar do forno e deixar arrefecer.

132
Kcal

6,5 g
Proteínas

4,5 g
Lípidos

33,4 g
Glícidos

4,8 g
Fibras

1,4 g
sal