

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL 2024
ECO-EMENTAS MEDITERRÂNICAS

RECEITAS

SOPA

Creme de Espinafres

Ingredientes:

- 2 cebolas
- 3 cenouras
- 3 courgettes
- 2 batatas doces
- 1 molho de espinafres
- azeite
- água
- sal q.b



Receita:

Cortar a cebola em rodela finas.

Colocar um pouco de azeite no fundo do tacho para pôr a cebola a alourar.

Entretanto, descascam-se e cortam-se às rodela as cenouras, as courgettes e as batatas.

Juntam-se estes legumes ao refogado e mexe-se um pouco para os envolver no azeite.

Acrescenta-se a água, os espinafres (já bem lavados) e o sal q.b.

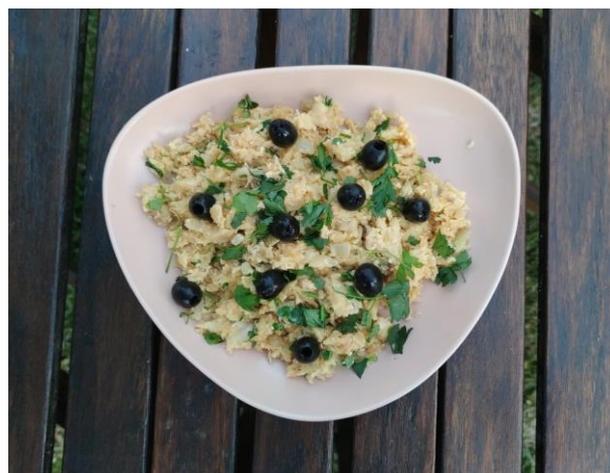
Depois de bem cozidos todos os legumes, rala-se a sopa com a varinha mágica até ficar bem cremosa.

PRATO PRINCIPAL

Bacalhau à Brás

Ingredientes:

- 2 cebolas
- 1 embalagem bacalhau demolhado e desfiado
- 1 pacote de batata palha
- 6 ovos
- azeite
- salsa
- azeitonas pretas descaroadas
- sal q.b.



Receita:

Picam-se as cebolas e juntamente com o azeite, vão a alourar.

De seguida, desfia-se o bacalhau e junta-se ao refogado. Mexe-se bem para misturar estes dois ingredientes, deixando apurar o sabor.

Entretanto, pica-se a salsa e batem-se os ovos.

Junta-se a batata palha, os ovos e a salsa, mexendo sempre até os ovos ficarem bem cozidos.

Coloca-se o preparado numa travessa que é decorada com azeitonas pretas e um pouco mais de salsa.

E para acompanhar, sugerimos esta salada...

Salada tricolor

Ingredientes:

- 1 alface
- 3 cenouras
- 3 maçãs



Receita:

Separam-se as folhas da alface e lavam-se muito bem. A seguir cortam-se as folhas da alface à juliana.

Descascam-se as cenouras e ralam-se.

Descascam-se as maçãs e cortam-se aos cubinhos.

No final de todas estas tarefas é só misturar tudo e regar com umas gotinhas de limão para a maçã não oxidar.

SOBREMESA

Mousse de Limão

Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado;
- 4 iogurtes naturais;
- sumo e raspa de 2 limões médios.

Receita:

Começamos por ralar a casca dos dois limões.

De seguida, espremem-se os limões e coa-se o sumo.

Coloca-se o leite condensado numa taça.

Acrescenta-se progressivamente 4 iogurtes naturais, parte da raspa de limão e o sumo, mexendo bem até ficar uma mistura homogénea.

No final, distribui-se a mousse por taças individuais e polvilha-se com raspa de limão, para dar ainda mais aroma.

Para a mousse ficar mais consistente e fresca, deverá ir ao frigorífico uma hora antes de servir.



Autores:

Guilherme Calado - Leonor Pedrosa - Gustavo Alves - Tomás Pedrosa (6ºE)

Adaptações:

Esta ementa é apta para celíacos e apenas a sobremesa não é apta para intolerantes à lactose ou leite de vaca. Como alternativa, sugerimos as seguintes alterações aos ingredientes:

- 4 logurtes naturais sem lactose
- leite condensado caseiro:

Ingredientes:

- 1/2 chávena de açúcar;
- 1 chávena de leite de arroz ou soja em pó;
- 1/2 chávena de água a ferver;
- 1 colher de sopa de óleo de coco ou outra gordura.

Instruções:

1. Bater no liquidificador o óleo de coco, o açúcar e o leite em vegetal em pó.
2. Juntar a água a ferver aos poucos, sem parar de bater, até ficar uma mistura homogénea
3. Colocar a mistura do liquidificador num recipiente e deixar descansar por uma hora. (Quanto mais a mistura descansar no frio mais espessa vai ficando)