

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL 2024

ECO-EMENTAS MEDITERRÂNICAS

MEMÓRIA DESCRITIVA

Nas nossas receitas está presente a **Dieta Mediterrânica**, como por exemplo, a utilização de: azeite como gordura principal; produtos vegetais frescos e diversos da época, peixe (o bacalhau) e também produtos locais, como os limões apanhados no nosso quintal.

Escolhemos estas receitas porque achamos que são **saudáveis, rápidas e saborosas**.

Ementa	Valor nutricional	Valor económico (Estimativa para 2 pessoas)
Creme de espinafres	https://pt.petitchef.com/receitas/prato-principal/creme-de-espinafres-fid-729510	4,68 €
Bacalhau à Brás	https://nutripedia.pt/produtos/15205	10,54 €
Salada Tricolor	https://pt.petitchef.com/receitas/entrada/salada-de-mistura-de-alfaces-com-maca-fid-862973	3,50 €
Mousse de limão	https://www.pingodoce.pt/receitas/mousse-de-iogurte-e-leite-condensado/	2,73 €

Total: 21,45 €

Nota: Na segunda coluna estão registados links, com receitas semelhantes, para que seja possível consultar o valor nutricional.