

Custo total	Observações
0.19 €	
0.08 €	
0.03 €	
0.05 €	
0.33 €	
0.12 €	
0.00 €	
0.00 €	
0.00 €	
0.00 €	
0.00 €	
0.00 €	
0.00 €	
0.00 €	
0.80 €	
0.02 €	Pax
0.82 €	0.41 €

as, as cenouras e metade do feijão,

nte feijão, deixe ferver e retire do lume.

Produto	Quantidade	energia (KCal)	lipidos	Lipidos Saturados
Batata	200 g	174	0.2	0.052
cenoura	100g	54	2.48	0.468
azeite	1dl	119	13.5	1.864
cebola	50g	29	0.95	0.176
Feijão manteiga frasco	200g	188	1	0.2
couve coração de boi	100g	51	3.12	0.563
Total:		615	21.25	3.323

H.C	Açucars	Fibras	Proteinas	Sal
40.26	1.74	3.6	3.74	0.02
7.99	3.33	2.9	0.74	0.76
0	0	0	0	0
4.96	2.21	0.7	0.66	0.24
24	2.4	15.8	13.2	1.16
5.47	1.2	1.9	1.83	0.63
82.68	10.88	24.9	20.17	2.81

Nome:	Perca no forno com crosta de broa, ervas aromaticas e batata a murro			
País:		Região:		Classe:
Porções:	2	Tempo de preparação:		Tempo de confecção:
Nº	Produto:	Qtd usar	Un kg L	Custo kg,L,Un
1	cebola	0.2	kg	0.99 €
2	pimento verde	0.1	kg	2.15 €
3	pimento vermelho	0.1	kg	2.39 €
4	tomate em pedaços de lata	0.1	kg	1.38 €
5	alho	0.01	kg	5.45 €
6	azeite	0.02	kg	3.45 €
7	posta de perca	0.5	kg	8.20 €
8	broa	0.15	kg	1.97 €
9	salsa	0.01	kg	13.80 €
10	limão	0.05	kg	1.99 €
11	batatas	0.4	kg	0.93 €
12	sal	0.01	kg	0.21 €
13	pimenta	0.002	kg	13.54 €
14	Brocolos	0.08	kg	2.39 €
				Sub Total
				Ingr 3%
				Custo Real

Modo de preparação:

1. Tempere o peixe com sal e limão e reserve.
2. Corte a cebola e os pimentos em juliana média.
3. Num tabuleiro de forno coloque a cebola, os pimentos, o tomate de lata, o alho laranja e sal e pimenta e leve ao forno a 180°C durante 20m.
4. Passado esse tempo retire o tabuleiro do forno envolva os legumes e coloque por cima com azeite e a broa triturada e a salsa picada.
5. Leve ao forno mais 20m.
6. Lave as batatas e deixe com pele, coloque num tabuleiro tempere com sal e leve ao forno e quando o tempo expire retire do forno e com a ajuda de uma colher espalme as batatas e pode regar com azeite.
7. Sirva o peixe com a cebolada, as batatas e os brocolos salteados.
8. Corte e lave os brocolos, coza em água a ferver temperada de sal, durante 2m, retire e salteie.

Custo total	Observações
0.20 €	
0.22 €	
0.24 €	
0.14 €	
0.05 €	
0.07 €	
4.10 €	
0.30 €	
0.14 €	
0.10 €	
0.37 €	
0.00 €	
0.03 €	
0.19 €	
6.14 €	
0.18 €	Pax
6.32 €	3.16 €

minado, regue tudo com o azeite, tempere

ima as postas do peixe, cubra as mesma

o forno a 180°C durante 50m, passado esse com azeite.

re e passe por agua fria.

Produto	Quantidade	energia (KCal)	lipidos	Lipidos Saturados
cebola	200g	116	3.8	0.704
pimento verde	100g	26	0.3	0.059
pimento vermelho	100g	26	0.3	0.059
tomate em pedaços de lata	100g	19	0.1	0
alho	10g	15	0.05	0.009
azeite	2 dl	1671	189	26.097
posta de perca	500g	432	4.36	0.878
broa	150g	400	6.13	0.58
salsa	10g	3	0.02	0.003
limão	50g	12	0	0
batatas	400g	436	8.8	1.693
sal	10g	0	0	0
pimenta	2g	5	0.07	0.02
brocolos	80g	43	2.15	0.405
Total:		3204	215.08	30.507

H.C	Açucars	Fibras	Proteinas	Sal
19.86	8.82	2.8	2.66	0.95
6.03	4.2	2	0.99	0
6.03	4.2	2	0.99	0
3.2	2.7	1	1	0.88
3.31	0.1	0.2	0.64	0
0	0	0	0	0.01
0	0	0	91.98	0.74
76.37	0.47	5.7	9.89	0.9
0.63	0.31	0.2	0.15	0.15
4.32	1.2	0.2	0.19	0
82.12	4.56	8.4	9.72	2.35
0	0	0	0	0.01
1.3	0.01	0.5	0.22	0
5.58	1.07	2.6	1.84	0.58
208.75	27.64	25.6	120.27	6.57

Custo total	Observações
0.07 €	
0.08 €	
0.30 €	
0.03 €	
0.16 €	
0.40 €	
0.00 €	
0.08 €	
0.00 €	
0.00 €	
0.00 €	
0.00 €	
0.00 €	
0.00 €	
0.00 €	
1.12 €	
0.03 €	Pax
1.15 €	0.57 €

ento, amêndoa moida e as claras em castelo.

ue começar a derreter mexa a frigideira, quando tiver
ido, retire e deixe arrefecer.

or cima coloque a massa do bolo.

Produto	Quantidade	energia (KCal)	lipidos	Lipidos Saturados
farinha com fermento	100g	362	1.3	0.3
açucar	150g	580	0	0
ovos	2	129	8.75	2.727
oleo	1dl	842	95.2	12.014
amêndoa moida	50g	302	25	1.95
pêras	1	96	0.2	0.01
Total:		2311	130.45	17.001

H.C	Açúcares	Fibras	Proteínas	Sal
75.9	3.2	3.6	10.1	1.75
149.97	149.86	0	0	0
0.68	0.68	0	11.07	0.31
0	0	0	0	0
3.5	2.1	4.8	13	0.02
25.66	16.27	5.1	0.63	0
255.71	172.11	13.5	34.8	2.08