

ECO-EMENTAS

MEDITERRÂNICAS

UNIVERSIDADE SÉNIOR DE RIO TINTO



Água aromatizada de kiwi e canela



INGREDIENTES

0,5 l água

1 pau de canela

1 kiwi triturado em polpa

Casca de 1 kiwi



2 pessoas



15 minutos

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Colocar a água num jarro de boca larga.
2. Triturar o Kiwi até se formar uma polpa.
3. Juntar ao jarro a polpa, a casca do Kiwi e o pau de canela.
4. Mexer e guardar no frigorífico e deixar descansar pelo menos durante 15 minutos.

Informação nutricional:

Valor Energético	46,00Kcal
Hidratos de Carbono	11.14 g
Fibras	2.3 g
Proteínas	0.87 g
Gorduras	0.4 g
Sódio	0 g

Sopa de abóbora, cenoura e gengibre



INGREDIENTES

- 250 g abóbora
- 180 g cenouras
- 0,5 lt água
- 1 colher de sobremesa de Sal
- 2 colheres sopa de Azeite
- 424 g cebolas
- 1 (5g) dente de alho
- 10g gengibre
- 10g Salsa picada q.b.



2 pessoas



30 minutos

Informação nutricional:

Valor Energético	304,00Kcal
Hidratos de Carbono	28,7 g
Fibras	12,6 g
Proteínas	6,7 g
Gorduras	15,5 g
Sódio	5,3 g

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por lavar todas as hortícolas e por descascar segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Descasque e corte em pedaços pequenos a abóbora, a cebola, o alho e metade da cenoura.
3. Reserve as cascas das hortícolas para o caldo aromático.
4. Leve uma panela com a água ao lume e adicione as cascas.
5. Rale a restante cenoura de forma grosseira. Escalde-a e reserve.
6. Coloque as hortícolas numa panela com um fio de azeite e deixe alourar durante 10 a 15 minutos.
7. Ao fim desse tempo adicione o caldo e deixe cozer.
8. Triture a sopa até obter uma consistência aveludada.
9. Adicione à base o gengibre em pó e mexa.
10. Retifique os temperos.
11. Sirva 200 a 250 ml de sopa para cada pessoa e coloque a cenoura ralada por cima.

Esmagada de brócolos com filete de robalo



INGREDIENTES

- 150 gr batatas
- 1 colher sobremesa de sal
- 350 gr brócolos
- 1 dente alho picado
- 3 colheres sopa azeite
- Pimenta q.b.
- 2 filetes de robalo
- Sumo de ½ limão
- 1 colher sopa coentros picada



2 pessoas



40 minutos

Informação nutricional:

Valor Energético	319,00Kcal
Hidratos de Carbono	12,6 g
Fibras	3,3 g
Proteínas	25,2 g
Gorduras	18,3 g
Sódio	5,3 g

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por lavar todas as hortícolas e por descascar segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Descasque e corte em pedaços pequenos as batatas e leve ao lume com 1 colher de chá de sal e deixe levantar fervura.
3. Quando ferver adicione os brócolos e coza por 20 minutos.
4. Aloure os alhos com 2 colheres de sopa de azeite.
5. Junte os brócolos e as batatas esmagadas grosseiramente.
6. Tempere com sal e pimenta e misture.
7. Tempere os filetes com o restante sal e grelhe com a pele virada para baixo, 3 a 4 minutos.
8. Coloque os filetes sobre as esmagada, regue com o sumo de limão e polvilhe com os coentros.

Creme de limão com framboesas



INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de sumo limão
- 1 tira de casca de limão
- Raspa de limão
- 1 gema de ovo
- 100 gr framboesas
- 200 ml leite sem lactose
- 1 colher de sopa de açúcar amarelo
- 1 colher de sobremesa de farinha Maizena
- Hortelã



2 pessoas



25 minutos

Informação nutricional:

Valor Energético	97,00Kcal
Hidratos de Carbono	15,9 g
Fibras	0 g
Proteínas	3,2 g
Gorduras	2,3g
Sódio	0 g

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Leve o leite ao lume com a tira de casca de limão e deixe levantar fervura.
2. Bata a gema com o açúcar, a farinha Maizena e o sumo de limão.
3. Adicione o leite a ferver, mexendo sempre com uma vara de arames.
4. Volte a deitar a mistura no tacho e deixe engrossar, mexendo sempre.
5. Distribua algumas framboesas no fundo da taça e em seguida verta o creme já morno.
6. Deixe arrefecer e disponha por cima as restantes framboesas e decore com hortelã e raspa de limão.