



Eco-Ementas Mediterrânicas

Sopa: Sopa de Abóbora



Tempo: 45 min

Dificuldade: Muito fácil

Quantidade: 10 porções

Custo estimado: 6,45€
(0,65€/porção)

Ingredientes

- 250 gr cenoura
- 750 gr abóbora
- 500 gr courgette
- 1 cebola média
- 4 dentes de alho
- 3 folhas de louro
- 3 colheres sopa azeite
- 1,5l água
- Orégãos a gosto

Dicas e Conselhos

Pode adicionar couscous ou massinhas para dar mais consistência.

Valor nutricional aproximado:

Abóbora: 331 cal
 Cenoura: 103 cal
 Courgette: 95 cal
 Cebola: 44 cal
 Alho: 13 cal
 Azeite: 358 cal

Por dose: 275gr = 95 cal

Nutrição

☞ Calorias:	75Kcal	Glícidos:	5.3g	Gord total:	4.4g
		Gord.sat.:	0.7g	Proteínas:	1.7g
		Fibras:	3.4g	Açúcar:	2.9g
		ProPoints:	2	SmartPoints:	3

para 1 dose / para 100 g

Informação nutricional para 1 dose (179g)

Observações

Receita apta para celíacos	Receita apta para intolerantes à lactose	Observações
Sim	Sim	----
Sem glúten	Vegan	Vegetariano
	Sem lactose	Sem açúcar
		Sem ovo

Preparação

	<p><u>Passo 1</u></p> <p>Picar a cebola e os dentes de alho e refogar no azeite juntamente como louro.</p>
<p><u>Passo 2</u></p> <p>Cortar a abóbora, a courgette (com casca) e a cenoura em pedaços.</p>	
	<p><u>Passo 3</u></p> <p>Quando o refogado estiver pronto (cebola mole, mas não queimada) retirar as folhas de louro e adicionar os legumes e os orégãos.</p>
<p><u>Passo 4</u></p> <p>Saltear ligeiramente os legumes e cobrir com água e adicionar sal a gosto.</p>	
	<p><u>Passo 5</u></p> <p>Quando a cenoura estiver cozida, triturar e retificar os temperos e a água se necessário. Servir.</p>

Sopa de Abóbora



Ingredientes



Preparação

1 - Picar a cebola e o alho. 



2 - Na panela colocar a cebola, o alho, o louro e o azeite.

3 - Mexer e refogar. 



4 - Cortar a abóbora, a courgette e cenoura.

5 - Na panela colocar a abóbora, a courgette, a cenoura, os orégãos e o sal. 

6 - Mexer. Adicionar a água e deixar cozinhar. 

7 - Triturar, servir e comer. 



Tempo: 120 min
Dificuldade: Difícil
Quantidade: 4 porções
Custo estimado: 19,95€
 (4,99€/porção)

Ingredientes

- 1,5 kg de peixe para caldeirada (sardinha, tamboril, safio, pata roxa, raia, ruivo, corvina, xarroco, etc.)
- 1 kg de tomate (bem maduro)
- 600 g de batatas
- 2 pimentos (verde e vermelho)
- 4 cebolas grandes
- 4 dentes de alho
- 1 ramo de hortelã da ribeira,
- 1 ramo de salsa
- 4 folhas de louro
- 2 dl de azeite
- 1 dl de vinho branco
- Sal e pimenta q.b.
- Água q.b.

A caldeirada é um dos pratos típicos da região de Setúbal e que personifica a diversidade, a frescura e a simplicidade da sua gastronomia.

Confeccionada com ingredientes frescos - legumes da horta e o melhor peixe do mundo - realçados com bom azeite e vinho e com as incontornáveis ervas aromática.

Nutrição

para 1 dose / para 100 g

Calorias:	871Kcal	Glicídios:	59.7g	Gord total:	32.6g
		Gord.sat.:	6g	Proteínas:	78.1g
		Fibras:	11.8g	Açúcar:	13.7g
		ProPoints:	22	SmartPoints:	22

Informação nutricional para 1 dose (953g)

Observações

Receita apta para celíacos	Receita apta para intolerantes à lactose	Observações
Sim	Sim	----
 Sem glúten	 Sem lactose	 Sem açúcar
		 Sem ovo

Preparação



Passo 1

Limpar o peixe e cortar em bocados ou às postas grossas, consoante as espécies, temperar com sal e reservar.

Passo 2

Arranjar os legumes: descascar as cebolas e as batatas, lavar bem e cortar em rodelas grossas; lavar os tomates, retirar o pé e cortar em rodelas; lavar os pimentos retirar as sementes e o pé e cortar às tiras; descascar os dentes de alho e picar.



Passo 3

Num tacho dispor os ingredientes em camadas alternadas, iniciando com uma camada de cebolas seguida de alho, tomate, pimento, batatas e peixe. Temperar cada camada com azeite, vinho branco, sal marinho e pimenta.

Passo 4

Regar tudo com a água (até 3/4 da altura do tacho). Dispor a salsa, o louro e a hortelã da ribeira. Tapar o tacho e levar a lume brando. Abanar o tacho de vez em quando, mas nunca mexa, até que tudo esteja cozido, o que leva cerca de 45 a 60 minutos. Servir de imediato.



Caldeirada de Peixe

Ingredientes



1,5 kg



1 kg



600 gramas



2 unidades



4 unidades



1 ramo salsa



1 ramo hortelã



4 dentes



4 folhas



2 dl



1 dl



q.b.

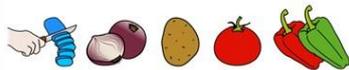


a gosto



Preparação

1 - Cortar o peixe e temperar com sal.



2 - Cortar as cebolas, as batatas, os tomates, os pimentos e os dentes de alho.



3 - Colocar num tacho as cebolas, o alho, o tomate, o pimento, as batatas e o peixe.

4 - Temperar com azeite, vinho branco, sal e pimenta.



5 - No tacho colocar a água. Dispor a salsa, o louro e a hortelã da ribeira.

6 - Levar a lume brando e deixar cozinhar por 45 minutos



7 - Servir e comer.





Tempo: 30 min

Dificuldade: Muito fácil

Quantidade: 8 porções

Custo estimado: 1,11€
(0,14€/porção)

Ingredientes

- 1 litro de leite
- 7 colheres (sopa) de açúcar
- 5 gemas
- 4 colheres (sobremesa) Maizena
- 1 pau canela
- 1 casca de limão

Nutrição

para 1 dose / para 100 g

☞ Calorias:	112Kcal	Glicidos:	16.1g	Gord total:	4g
		Gord.sat.:	1.1g	Proteínas:	2.2g
		Fibras:	0.6g	Açúcar:	13.7g
		ProPoints:	3	SmartPoints:	5

Informação nutricional para 1 dose (46g)

Observações

Receita apta para celíacos	Receita apta para intolerantes à lactose	Observações
Sim	Não	O leite de vaca pode ser substituído por uma qualquer bebida vegetal.
  Sem glúten Vegetariano		

Preparação

	<p><u>Passo 1</u> Levar o leite a ferver com o pau de canela e a casca do limão.</p>
<p><u>Passo 2</u> Entretanto bater ligeiramente o açúcar com as gemas e a Maizena.</p>	
	<p><u>Passo 3</u> Quando o leite ferver, retirar a canela e o limão, e juntar lentamente à mistura de ovos, mexendo sempre.</p>
<p><u>Passo 4</u> Colocar a mistura novamente no tacho onde se ferveu o leite e passar com a varinha para desfazer eventuais grumos da Maizena.</p>	
	<p><u>Passo 5</u> Deixar no lume brando até engrossar, sem parar de mexer. Colocar numa travessa e polvilhar com canela ou queimar.</p>
<p><u>Passo 6</u> Para queimar basta polvilhar com açúcar e queimar com ferro próprio ou maçarico. Servir e comer.</p>	

Leite Creme

Ingredientes



1 litro de leite



4 colheres de sobremesa Maizena



1 pau de canela



7 colheres de sopa de açúcar



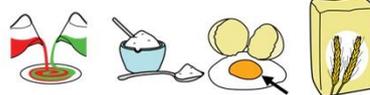
5 gemas



1 casca de limão

Preparação

1 - Levar o leite a ferver com o pau de canela e a casca de limão.



2 - Misturar o açúcar com as gemas e a Maizena.

3 - Juntar tudo e mexer.



4 - Levar novamente ao lume brando e mexer até engrossar.

5 - Servir em taças individuais.



6 - Polvilhar com açúcar e queimar com um maçarico. E comer.

