



# 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	<b>Glícidos:</b>	5.3g	<b>Gord total:</b>	4.4g
		<b>Gord.sat.:</b>	0.7g	<b>Proteínas:</b>	1.7g
		<b>Fibras:</b>	3.4g	<b>Açúcar:</b>	2.9g
		<b>ProPoints:</b>	2	<b>SmartPoints:</b>	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.



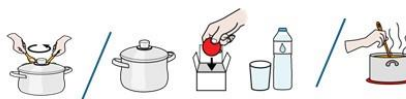
2 - Na panela colocar a cebola, o alho, o louro e o azeite.

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.





# Eco-Ementas Mediterrânicas

## Prato Principal: Caldeirada de Peixe

alimentação  
saudável e sustentável



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.

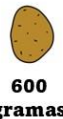
## Passo 4

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



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

## Leite Creme

### Ingredientes



1 litro de leite



7 colheres de sopa de açúcar



4 colheres de sobremesa Maizena



5 gemas



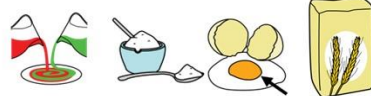
1 pau de canela



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.

