

## EMENTA ADAPTADA

### ENTRADA: Gaspacho Mediterrânico Tradicional

#### DIETA SEM GLÚTEN

##### **Ingredientes:**

- 4 tomates grandes maduros, picados
- 1 pepino, descascado e picado
- Melancia, descascada e picada
- 1 pimentão vermelho, picado
- ¼ de cebola roxa, picada
- 1 dente de alho, picado
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 1 colher de sopa de vinagre de vinho tinto
- ½ chávena de água (ajustar para a consistência)
- Sal e pimenta-preta a gosto

**Guarnição:** Manjeriço fresco e pão sem glúten

##### **Instruções:**

Bata todos os ingredientes até ficarem homogéneos.

Ajuste o tempero e deixe arrefecer por pelo menos 1 hora.

Sirva frio, decorado com manjeriço e pão sem glúten.

### PRATO PRINCIPAL: Espadarte Assado no Forno com Purê de Batata, Geleia de Figo Confit & Cogumelos Recheados

#### **Ajustes Dietéticos**

<b>Restrição Dietética</b>	<b>Substituições</b>
Celíacos (Sem Glúten)	Usar pão ralado sem glúten ou grão-de-bico triturado.
Intolerantes à Lactose	Utilizar leite vegetal e margarina sem laticínios.
Alergia ao Leite	Substituir por azeite e leite de coco no purê.

## Adaptações

Sem Glúten? Sim, esta sobremesa é naturalmente sem glúten.

Sem Lactose? Use leite sem lactose ou bebida de base vegetal (ex: amêndoa) em vez de leite comum.

Açúcar- Opção sem açúcar? Substituir o mel por um substituto natural como stevia.

Frutas sazonais? Utilizar frutas sazonais para criar coberturas deliciosas.

## Vertente Saudável

Rico em açúcares naturais provenientes do mel e do suco de laranja

Boa fonte de cálcio

Contém antioxidantes de canela e cardamomo e casca de laranja

Moderado teor de açúcar

## Vertente Sustentável

**Ingredientes sazonais e locais:** Usar laranjas frescas da estação reduz a pegada de carbono do transporte

**Adoçantes Naturais:** O mel é uma alternativa menos processada e ecológica ao açúcar refinado

**Desperdício Mínimo de Alimentos:** A utilização de casca de laranja e o uso eficiente de ingredientes reduz o desperdício

**Desperdício Mínimo de Alimentos:** A utilização de casca de laranja e o uso eficiente de ingredientes reduz o desperdício

**Versátil e Facilmente Adaptável:** A receita pode ser modificada com base nos ingredientes disponíveis (por exemplo, diferentes leites vegetais ou frutas da estação)

ODS – Objetivos de Desenvolvimento Sustentável - Com este menu pretende-se ainda contribuir para os seguintes ODS:

