

Eco - Ementa

Entrada - Ensopado

Ingredientes e Valor nutricionais totais

Quantidade	Nome do ingrediente
500 ml	água
250 g	feijão
150 g	entremeada
1/4	chouriço carne caseiro
1	chouriço sangue caseiro
50 g	toucinho
150 g	Batata ou curgete
½	Cebola da horta da "Sophia"
700 g	couve lombarda da horta da "Sophia"
1	alho
1	folha de louro
qb	Coentros da horta da "Sophia"
qb	sal
qb	pimenta

Nutriente	Quantidade Total
Valor Energético	~1.520 kcal
Lípidos	~95 g
Lípidos Saturados	~40 g
Hidratos de Carbono	~100 g
Fibras	~30 g
Proteínas	~95 g
Açúcares	~10 g
Sal	~3 g

Descrição de preparação

Colocar o feijão a demolhar de um dia para o outro.

De véspera, escaldar e raspar a orelha de porco de modo a ficar bem limpa. No dia de preparação, cozer o feijão com a orelha, os enchidos, o toucinho sal e pimenta. Vigiar a necessidade de água no processo. Quando as carnes e enchidos estiverem cozinhados, retirar-os e cortar em pedaços. Ao feijão, juntar as batatas cortadas aos cubos, a couve também cortada e parte dos coentros picados. Deixar cozinhar em lume brando e lentamente. Após a batata estar pronta, acrescentar as carnes e os restantes coentros. Retirar do fogão e servir ainda quente.

Custo – 12.00_€

Prato principal – Beringela recheada

Ingredientes Valor nutricionais totais

Quantidade	Nome do ingrediente
1	Beringela
300 g	Carne vaca picada
100 g	Queijo sem lactose
2	Tomates
1	Cebola pequena da horta "Sophia"
3	Dentes de alho
qb	Pimenta branca
1 Colher de sopa	Pimentão da horta
20 cl	Vinho branco
2 Colher de sopa	azeite

Valores Nutricionais Totais

Nutriente	Quantidade Total
Energia	~1.160 kcal
Hidratos de carbono	~36 g
Lípidos	~82 g
Lípidos saturados	~30 g
Proteína	~90 g
Fibras	~12 g
Açúcares	~18 g
Sal	Depende do adicionado (naturalmente baixo)

Descrição de preparação

Colocar o azeite, alho e cebola picados e deixar refugar. Posteriormente adicionar a carne e temperar com a pimenta, pimentão, um pouco mais de alho, sal tomate e vinho branco. Na beringela, corta a meio, retirar a parte de dentro e adicionar ao preparado da carne para cozinhar. Após o preparado da carne estar pronto, rechear cada uma das partes da beringela, com a carne e queijo e levar ao forno a 180 °C por 10 min.

Custo – 9.99_€

Sobremesa – Construção em taça

Ingredientes e Valor nutricionais totais

Quantidade	Nome do ingrediente
14	bolachas
10	nozes
1	iogurte greco
12	amoras
4 folhas	Gelatina sem sabor
qb	Mel

Nutriente	Quantidade Total
Valor Energético	~1.050 kcal
Lípidos	~60 g
Lípidos Saturados	~15 g
Hidratos de Carbono	~100 g
Fibras	~7 g
Proteínas	~28 g
Açúcares	~50 g
Sal	Depende das bolachas (estimado ~0,5 g)

Descrição de preparação

1º passo: trituramos a nozes e as bolachas que se colocou na taça para ser a base e colocar no frigorífico.

2º passo: adicionar mel ao iogurte e mexer. Dividir o iogurte em duas partes iguais.

3º passo: à primeira parte juntar a gelatina. Colocar esta parte na taça, a cobrir o preparado de bolacha e noz. E voltar ao frigorífico.

4º passo: á segunda parte do iogurte, adicionar as amoras e bater. Quando o preparado estiver pronto, colocar na taça que esta reservada no frigorífico, de forma a cobrir o iogurte branco e colocar no frigorífico, ate hora de servir.

Custo – 10.99_€

