

# 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<br>"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\_€**

