

ECO - EMENTAS MEDITERRÂNICAS

Menu para 2 pessoas

Sopa:

Creme de legumes (2pax) Ingredientes

- 100 g de alho francês
- 70 g de de agrião
- 250 g de de bróculos
- 2 c. de sopa de azeite
- 250 g de courgete com casca
- 1 l de água
- Hortelã, Sal, noz-moscada e pimenta q.b.

Preparação:

Picar finamente o alho francês, os bróculos e o agrião e levar ao lume, numa panela com o azeite. Juntar a courgete cortada em cubos pequenos e um raminho de hortelã e temperar com sal. Juntar a água a ferver. Tapar e deixar cozinhar, em lume brando, durante 35-40 minutos, ou até os legumes estarem tenros. Retirar a hortelã e deitar no copo liquidificador, e triturar muito bem. Salpicar com uma pitada de noz-moscada e pimenta. Servir decorado com hortelã.

Prato principal:

Ovos escalfados coloridos

- 50g Ervilha;
- 300g Cenoura, couve e bróculos;
- 100g Feijão verde;
- 50g Cebola;
- 5g Alho;
- 120g 1 lata de atum;
- 2 ovos;
- Azeite Q.b.;
- Açafrão e pimentão doce - Q.b.;
- Salsa - Q.b.;
- Orégãos - Q.b.

Preparação:

Efetua-se um refogado com o azeite, cebola, alho e sal qb. Acrescenta-se os legumes, mexe-se e cozinha-se em lume brando durante 10 minutos. Acrescenta-se o açafrão e o pimentão doce, deixa-se apurar 5 minutos e coloca-se os ovos e a salsa, tapa-se e deixa-se cozer durante cerca de 10 minutos.

Sobremesa:

Maça cozida com canela

- 4 Maças
- 1 colher de sopa de açúcar amarelo
- Canela em pó

Preparação:

Numa panela cheia de água coloca-se as maçãs descascadas e põe-se a cozer em lume médio/baixo. 2. Assim que cozidas, cõa-se a água e rala-se a maçã. Assim que ralada junta-se o açúcar e mexe-se bem. Tira-se para uma taça e peneira-se canela em cima e está pronto a comer.

https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Dieta_Mediterranica.pdf

<https://nutrimento.pt/noticias/cuidar-da-dieta-mediterranica-no-inverno/>

<https://culturaegastronomia.com.br/dieta/mediterranea/>

Gabriel Gonçalves Jantarada.