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 curgete 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 penela cheia de água coloca-se as maças descascadas e põe-se a cozer em lume médio/baixo. 2. Assim que cozidas, côa-se a água e rala-se a maça. 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.