

ECO-EMENTAS

MEDITERRÂNICAS 2025

UNIVERSIDADE SÉNIOR DE RIO TINTO



Água aromatizada de Lima



MODO DE PREPARAÇÃO

1. Colocar a água num jarro de boca larga.
2. Juntar ao jarro o o sumo de lima, a folha de Hortelã e o pau de canela.
3. Mexer e guardar no frigorífico e deixar descansar pelo menos durante 15 minutos.

INGREDIENTES

0,5 l agua fria

1 pau de canela

Sumo de 1 lima

Folhas hortelã



2 pessoas



15 minutos

Informação nutricional:

Valor Energético	8,5Kcal
Hidratos de Carbono	2.45 g
Açúcares	0.5 g
Fibras	0 g
Proteínas	0 g
Gorduras	0 g
Sódio	0 g

Creme de couve flor e abóbora



MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por lavar todas as hortícolas e por descascar segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Descasque e corte em pedaços pequenos a couve flor, a abóbora, o alho francês e o alho.
3. Reserve as cascas das hortícolas para o caldo aromático.
4. Para o caldo, leve uma panela com a água ao lume e adicione as cascas.
5. Coloque os legumes num tabuleiro com papel vegetal, para assar a 180° durante 35 minutos até dourar.
6. Após este período, tempere com sal, azeite, gengibre e tomilho.
7. Após este período, transfira para uma panela, adicione o caldo de legumes que realizou e bata com a varinha mágica até ficar cremoso.
8. Retifique os temperos.
9. Sirva 200 a 250 ml de sopa para cada pessoa e coloque couve flor salteada e salsa picada, por cima.

INGREDIENTES

- 1/2 couve flor
- 1 pedaço pequeno abóbora (+/- 500 gr)
- 1 alho francês
- 2 dentes de alho
- Tomilho fresco
- Salsa
- Azeite
- Sal
- Caldo de legumes
- Gengibre fresco



2 pessoas



45 minutos

Informação nutricional por porção:

Valor Energético	95,00Kcal
Hidratos de Carbono	14.8 g
Proteínas	2.6 g
Gorduras	4 g
Sódio	0.2 g

Bacalhau em camadas



MODO DE PREPARAÇÃO

1. Coloque o bacalhau num tacho baixo, com a pele virada para cima. Adicione os alhos e o louro e cubra os lombos com água a ferver. Mantenha tapado 30 minutos.
2. Triture o grão com a varinha, adicione os dentes de alho, os coentros, o azeite e o sal e envolva. Reserve.
3. Prepare o azeite verde, triturando coentros e azeite. Reserve.
4. Escorra o bacalhau, reserve a água da cozedura, limpe o de peles e espinhas e lasque o. Coza e descasque os ovos. Corte as as rodela. Reserve. Ponha a água da cozedura do bacalhau ao lume e deixe ferver.
5. Adicione as batatas, as cenouras e espinafres já escolhidos. Tempere com sal e deixe cozer até estarem al dente. Retire, escorra e corte todos os ingredientes separadamente, em pedaços pequenos.
6. Leve um frigideira ao lume com cebola às rodela, alho picado e folha de louro. Adicione o bacalhau às lascas.
7. Pre aqueça o forno a 190°C.
8. Num aro de alumínio, disponha os ingredientes em camadas, terminando com o grão e leve ao forno cerca de 10 minutos.
9. Retire e desenforme e salpique com o azeite verde.

INGREDIENTES

Para o bacalhau e legumes

- 1 lombos de bacalhau
- 2 dentes alho
- 2 folhas louro
- 2 ovos
- 50ogr batata
- 300gr cenoura (2)
- Espinafres
- 1 cebola
- 1 colher chá sal

Para o puré de grão

- 500gr grão cozido
- 4 dentes alho
- Coentros
- 2 colheres sopa azeite
- 1 colher chá sal



2 pessoas



60 minutos

Informação nutricional por porção:

Valor Energético	417,00Kcal
Hidratos de Carbono	26.7 g
Fibras	9.9 g
Proteínas	51.1g
Gorduras	8.7 g
Sódio	1 g

Pudim de laranja



INGREDIENTES

1 lata de leite condensado

½ lata de leite sem lactose

½ lata de sumo de laranja

3 ovos inteiros

1 folha de salva

Caramelo (açúcar amarelo e água)



2 pessoas



45 minutos

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Misture a varinha mágica todos os ingrediente e bata até obter uma mistura homogénea.
2. Verta o preparado para uma taça e rale finamente a casca da laranja.
3. Faça o caramelo e distribua pelas formas.
4. Verta o liquido para cada forma e leve ao forno em banho maria por cerca de 30 minutos a 180°C.
5. Deixe arrefecer. Leve ao frigorifico.
6. Desenforme para um prato e decore com gomos de laranja e flores comestíveis.

Informação nutricional por porção:

Valor Energético	184,00Kcal
Hidratos de Carbono	26.6 g
Proteínas	5.4 g
Gorduras	6.3
Sódio	0.04 g