

EMENTA para celíacos ou intolerantes à lactose

Sopa de Grão

Esparguete de frango

Maçã assada

Preparação

Sopa de Grão

Ingredientes:

2 l de água

300 g de grão

1 cebola

1 cenoura

2 dentes de alho

1 molho de espinafres

30 gr de arroz

•Sal a gosto

-Colocar o grão de molho durante 24 horas.

Numa panela, colocar os 2 litros de água, o grão, a cebola, a cenoura, os dentes de alho e o sal.

-Deixar cozer em lume médio durante 30 minutos após levantar fervura.

-Quando estiver tudo cozido, retirar cerca de 1/3 do grão e deixar de parte.

-Com a varinha mágica, triturar os restantes ingredientes cozidos até ficar puré. De seguida, juntar os espinafres e o arroz na panela com o puré e deixar cozer durante 10 minutos em lume brando, mexendo regularmente para não agarrar.

No final, juntar o grão cozido que foi retirado anteriormente e retificar o sal, caso seja necessário.

Esparguete de frango

Ingredientes:

•esparguete sem gluten (1/2 de pacote de 250g)

•4 colheres (sopa) de milho

•bróculos (a gosto)

•2 peitos de frango

•sal (a gosto)•pimento (a gosto)

•azeite (a gosto)

•1/2 de cebola

•3 dentes de alho

-colocar o esparguete a cozer a fogo médio por 10 min.

-com azeite e sal, colocar o frango a cozinhar

-adicionar bróculos, o pimento, o alho e a cebola e refugar-

depois de cozinhar, juntar o esparguete e o milho e está pronto a comer

(pode juntar-se oregãos ao empratar).

Maçã assada

Ingredientes:•2 maçãs reinetas

•2 bananas

•açúcar amarelo (a gosto)

•nozes (a gosto)

- cortar as maçãs e as bananas em pedaços grandes, e as nozes em pedaços mais pequenos.

-colocar os frutos numa taça e cobrir com uma camada de açúcar.

-colocar no microondas por 5 min. ou até o açúcar derreter.