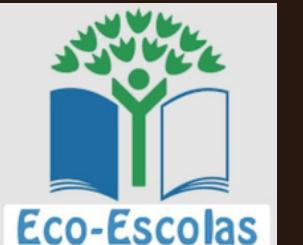


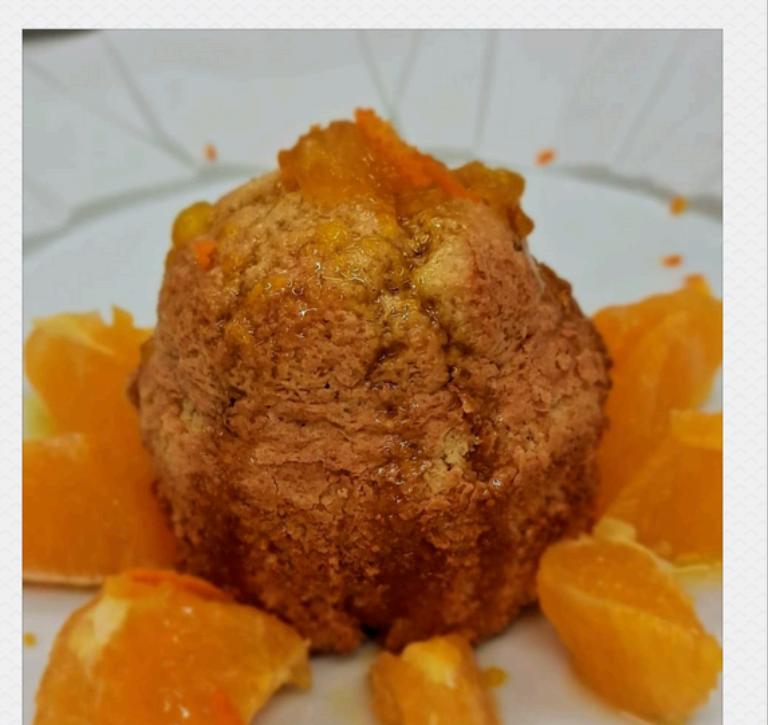
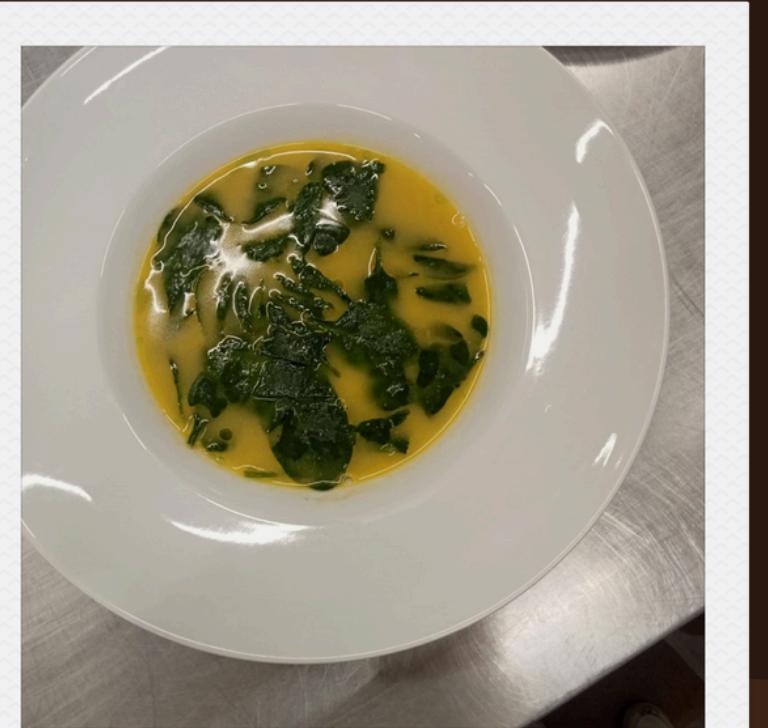
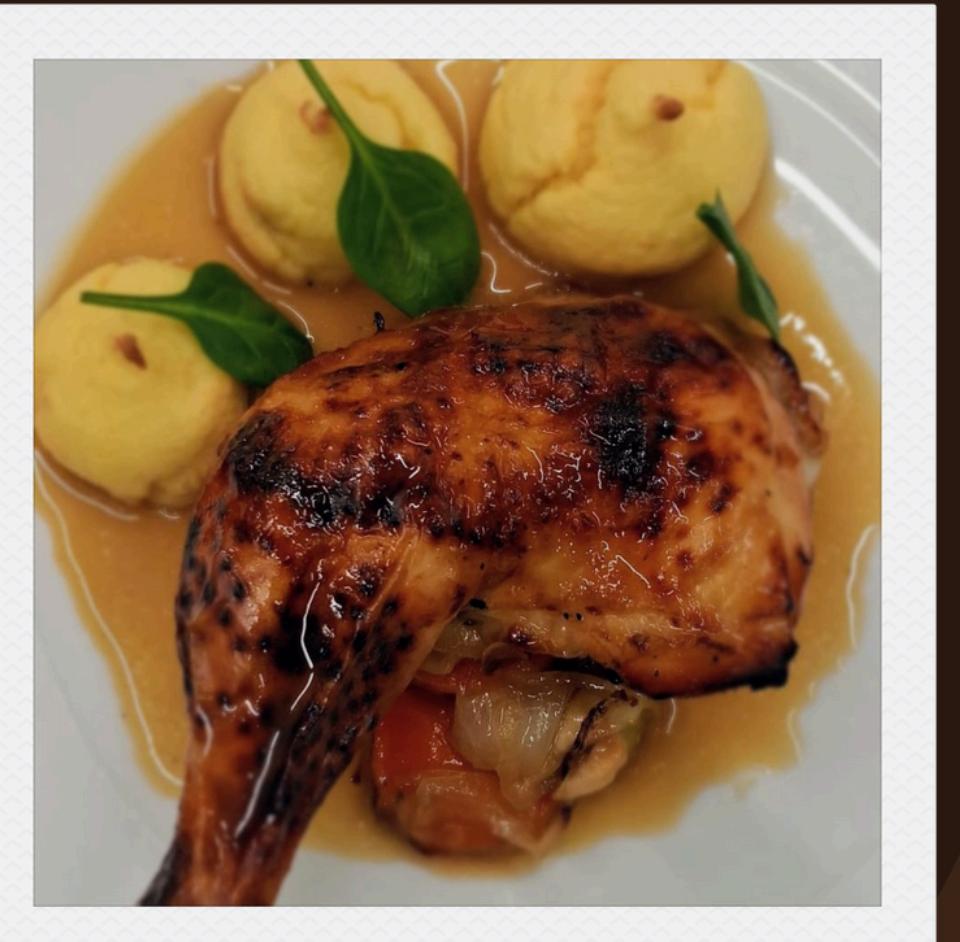
# ECO-EMENTAS

## Ementa de OUTONO-INVERNO



**Alunos:** Rafaela Matias, Rafael Ferreira,  
Laura Alicia e Mateus Ferreira, do 8º2

**Professora:** Mafalda Santos.



# ENTRADA: Sopa Mediterrânea de Legumes e Espinafres

## Ingredientes:

- 1/2 cebola
- 1 cenoura
- 1 courgete
- 1/2 alho-francês
- 1 batata
- 500 ml de água
- 1 colher de sopa de azeite.



# ENTRADA: Sopa Mediterrânea de Legumes e Espinafres

## Modo de preparação:

**Caldo:** Numa panela, coloque os 500 ml de água e os ossos do frango. Deixe ferver cerca de 15 a 20 minutos para extrair o sabor.

**Sopa:** Enquanto o caldo ferve, corte a cebola, a cenoura, a courgete, a batata, o alho-francês em cubos pequenos e os ossos do frango, ponha num tacho com um fio de azeite e deixe refogar. Assim que o frango estiver a ficar cozinhado acrescente o caldo e deixe cozer. Vai-se retirando a espuma que fica na água, da cozedura do frango. Quando os legumes estiverem cozidos retira-se do lume. Remove-se o osso do frango e tritura-se com a varinha mágica. Verta a sopa numa peneira de modo a torná-la mais aveludada e sem pedaços de legumes. Acrescente as folhas de espinafre baby e deixe repousar durante 3 minutos.

**Rendimento:** Esta receita pode render cerca de 2 a 3 porções.

Se dividir em 2 pratos: 188 kcal por porção.

Se dividir em 3 pratos: 125 kcal por porção.

# PRATO PRINCIPAL: Frango Com MEL E MOSTARDA servido com Puré de Batata

Ingredientes para o frango:

- 1/2 cebola (outra metade)
- 1 cenoura
- 1 courgete
- 2 coxas de frango
- 2 dentes de alho
- 1 limão
- 1 colher de sopa de azeite
- 3 colheres de sopa de mostarda
- 1 colher de sopa de mel
- Alecrim, sal e pimenta a gosto.

Ingredientes para o puré:

- Cebola
- Curgete
- Alho-francês
- Azeite

Nota: Se for necessário, pode-se utilizar a água da cozedura do frango.



# PRATO PRINCIPAL: Frango Com MEL E MOSTARDA servido com Puré de Batata

## Modo preparação:

**Marinada:** Numa tigela, misture o sumo de 1 laranja, os 2 dentes de alho picados, a mostarda e o mel.

**Preparar o Frango:** Coloque as 2 coxas e sobrecoxas numa assadeira e tempere-as com a marinada.

**Legumes:** Corte a outra metade da cebola e a cenoura em pedaços grandes e espalhe à volta do frango.

**Assar:** Regue com 1 colher de sopa de azeite e leve ao forno pré-aquecido a 180°C, cerca de 45 minutos, ou até o frango estar dourado e caramelizado.

Por porção (considerando 2):  
aprox. 540 kcal.

**Puré:** Descasque e corte as batatas em pedaços. Coloque-as a cozer em água com sal até que fiquem bem macias. Antes de escorrer as batatas, reserve cerca de uma caneca (250ml) da água da cozedura.

Na panela onde fará o puré, refogue levemente a cebola picada com o azeite.

**Mistura e Textura:** Adicione as batatas esmagadas à panela com a cebola.

**Finalização:** Acrescente um fio de azeite e adicione a água da cozedura das batatas aos poucos, mexendo sempre em lume brando, até obter uma textura cremosa e homogénea. Coloque o puré num saco de pasteleiro e, na altura de empatar, faça como que “suspiros” de puré.

# SOBREMESA: Bolo de Laranja e Azeite

## Ingredientes:

- 3 ovos
- 1 laranja média (raspa + 150 ml de sumo)
- 80 ml de azeite
- 180 g de açúcar mascavado
- 200 g de farinha\* de aveia (certificada, sem glúten)
- 1 colher de chá de fermento em pó sem glúten
- 1 pitada de sal

\*Deve-se utilizar uma farinha de aveia certificada, sem glúten.



# SOBREMESA: Bolo de Laranja e Azeite

## Modo de Preparação:

### Bolo :

- Pré-aqueça o forno a 180°C.
- Numa taça, bata os ovos com o açúcar até ficar um creme claro.
- Junte o azeite, o sumo e a raspa da laranja. Misture bem.
- Acrescente a farinha\*, o fermento e o sal, mexendo suavemente.
- Coloque a massa numa forma untada com azeite e leve ao forno durante 35-45 minutos, ou até estar dourado.

\*Deve-se utilizar uma farinha de aveia certificada, sem glúten.

### Calda:

- Numa caçarola deite o açúcar e o sumo de cerca de duas laranjas.
- Deixe reduzir o líquido até ficar em calda.

Na hora de servir, rega-se com a calda de laranja e polvilha-se com raspa de laranja.

10 fatias

Com calda → ~298 kcal / fatia

Sem calda → ~245 kcal / fatia

12 fatias

Com calda → ~250 kcal / fatia

Sem calda → ~205 kcal / fatia

Todas as receitas da ementa  
são aptas para celíacos e  
intolerantes à lactose e leite.



Obrigada!