

Ementa

Entrada :

1. Crepes de legumes salteados

€2,38 para 2 porções; €1,20 por porção

Ingredientes:

- 4 folhas de massa filo
- 125 g de repolho
- 100 g de alho-francês
- ½ cenoura média
- ½ talo de aipo
- 1 colher (de sopa) de molho de soja
- Azeite extra virgem q.b.
- Sal q.b.



Preparação

1. Prepare os legumes

Lave bem todos os legumes. Corte o repolho em juliana fina, o alho-francês em rodela finas, a cenoura ralada ou em tiras muito finas e o aipo picado pequeno.

2. Salteie os legumes

Aqueça um fio de azeite numa frigideira larga, em lume médio.

Junte primeiro o alho-francês e o aipo e deixe refogar 2–3 minutos até começarem a amolecer. Acrescente a cenoura e o repolho, mexendo bem.

3. Tempere

Adicione o molho de soja e misture. Prove antes de juntar sal, pois o molho de soja já é salgado. Deixe saltear mais 5–7 minutos, até os legumes ficarem macios mas ainda ligeiramente crocantes. Retire do lume e reserve.

4. Prepare a massa filo

Estenda uma folha de massa filo sobre a bancada e pincele levemente com azeite. Coloque outra folha por cima (se quiser mais resistência) e volte a pincelar.

5. Recheie e forme os crepes

Coloque uma porção dos legumes no centro da massa.

Dobre as laterais e enrole formando um crepe ou um rolinho

6. Doure os crepes

Aqueça uma frigideira antiaderente com um fio de azeite. Doure os crepes de ambos os lados até ficarem estaladiços e dourados.

Valores nutricionais:

Por pessoa (2 rolinhos):

- **Calorias:** ~210 kcal
- **Proteína:** ~5 g
- **Hidratos de carbono:** ~30 g
- **Gordura:** ~8 g
- **Fibra:** ~4 g

Prato principal:

2. Massa Alfredo com frango grelhado:

€3,65 para 2 porções; €1,80 por porção

Ingredientes:

Peito de frango:

- 400 g de peito de frango cortado em cubos por porção
- ½ colher de chá de sal por porção
- 1 colher de chá de ervas italianas por porção
- ¾ de colher de chá de salsa por porção
- ½ colher de chá de flocos de pimenta (opcional)
- ¾ de colher de chá de alho em pó
- ¾ de colher de chá de páprica
- 1 colher de chá de azeite (opcional)
- 10 g de manteiga light

Para a Massa:

- 210 g de massa crua (fettuccine) (≈ 520 g de massa cozida)
- 80 g de cebola branca picada
- 4 dentes de alho picado
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de ervas italianas
- 1 colher de chá de salsa
- ½ colher de chá de flocos de pimenta (opcional)
- 1 colher de chá de páprica

- 150 g de molho de tomate (passata)
- 300 ml de leite evaporado light
- 130 g de queijo creme light (Philadelphia)
- 30 g de queijo parmesão ralado
- Água da cozedura da massa q.b.

Valores nutricionais:

Por pessoa (Massa):

- **Calorias:** ~690 kcal
- **Proteína:** ~30 g
- **Hidratos de carbono:** ~85 g
- **Gordura:** ~25 g
- **Fibra:** ~6 g

Por pessoa (Frango):

- **Calorias:** ~440 kcal
- **Proteína:** ~92 g
- **Gordura:** ~5 g
- **Calorias:** ~880 kcal
- **Proteína:** ~184 g
- **Hidratos de carbono:** ~8 g
- **Gordura:** ~10 g
- **Fibra:** ~2 g
- **Sódio:** ~2.400 mg



Preparação

1. Grelhar o frango
Tempere os peitos de frango com sal, pimenta e um fio de azeite. Aqueça uma grelha ou frigideira antiaderente e grelhe o frango em lume médio até ficar bem dourado por fora e cozinhado por dentro. Retire, deixe repousar 2 minutos e corte em tiras. Reserve.
2. Cozer a massa
Leve uma panela com bastante água ao lume, tempere com sal e deixe ferver. Coza a massa conforme as instruções da embalagem até ficar al dente. Escorra, reservando um pouco da água da cozedura.
3. Preparar o molho Alfredo
Numa frigideira larga, derreta a manteiga em lume médio. Junte o alho picado (se usar) e deixe libertar aroma sem deixar queimar. Acrescente

as natas e mexa bem. Junte o queijo ralado aos poucos, mexendo até obter um molho cremoso e homogéneo. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada a gosto.

4. Envolver a massa

Adicione a massa cozida ao molho e misture bem. Se necessário, junte um pouco da água da cozedura para ajustar a cremosidade.

5. Finalizar com o frango

Acrescente o frango grelhado em tiras e envolva delicadamente. Deixe aquecer mais 1–2 minutos.

Sobremesa :

3. Maça Assada com canela e mel

€1,20 para 2 porções; €0,60 por porção

Ingredientes:

- 2 maçãs grandes
- 2 colheres de sopa açúcar mascavado
- 1 pau de canela
- 1 colher de chá canela em pó
- 20 g manteiga
- 100 ml água
- a gosto Açúcar em pó para finalizar (opcional)

Valores nutricionais:

Por pessoa (sobremesa):

- **Calorias:** ~510 kcal
- **Hidratos de carbono:** ~95 g
- **Açúcares:** ~78 g
- **Gordura:** ~20 g
- **Proteína:** ~2 g
- **Fibra:** ~9 g



Preparação

1. Preparar as maçãs

Lave bem as maçãs. Retire o caroço com cuidado, sem furar o fundo, formando uma cavidade no centro.

2. Temperar

Coloque as maçãs num tabuleiro de forno. Polvilhe o interior com canela e regue com mel a gosto.

3. Adicionar humidade

Deite um pouco de água no fundo do tabuleiro (cerca de ½ copo) para evitar que as maçãs sequem.

4. Assar

Leve ao forno pré-aquecido a 180 °C durante cerca de 25–30 minutos, até ficarem macias e ligeiramente douradas. A meio da cozedura, regue as maçãs com o próprio molho do tabuleiro.