



UNIVERSIDADE SÊNIOR
DE
RIO TINTO

Eco Ementas

2026



Água Aromatizada com Amora e Canela

BEBIDA

Ingredientes

- 250gr amoras frescas
- 0.5l de água
- 2 paus de canela
- Folhas de hortelã fresca

Preparação

1. Triture as amoras com a varinha mágica ou liquidificador.
2. Adicione a água, canela e hortelã.
3. Leve frigorífico para refrigerar.



Sopa de Grão de Bico com Couve

SOPA

Ingredientes

- 600gr grão de bico cozido
- 150gr de couve portuguesa
- 1/2 couve flor
- 1 cebola grande
- 1 dente de alho
- Azeite q.b.
- Gengibre fresco



Preparação

1. Lamine a couve o mais finamente possível, lave a e escorra. Coza com água temperada com sal e reserve.
2. Descasque todos os legumes e com as cascas dos mesmos faça o caldo para a sopa.
3. Parta grosseiramente todos os legumes.
4. Aqueça o azeite num tacho, junte a cebola, o alho, o gengibre e a couve flor, e deixe refogar um pouco.
5. Cubra com um pouco de caldo e ferva por 20 minutos.
6. Adicione o grão de bico cozido reservando alguma quantidade para saltar.
7. No final, triture a sopa até obter um creme aveludado.
8. Acrescente a couve e o grão de bico. Retifique temperos e sirva com um fio de azeite.

Legumes à Brás

PRATO PRINCIPAL

Ingredientes

- 2 dentes de alho
- 1 cebola grande
- 125gr alho francês
- 125gr courgette
- 125gr couve coração
- 100gr cenoura ralada
- 4 batatas
- Azeite q.b.
- Sal q.b.
- Pimenta triturada
- 4 ovos+ 1 por prato
- Salsa fresca q.b.



Preparação

1. Rale a batata. Deixe demolhar em água fria e vinagre durante cerca 15 minutos. Leve ao forno até alourar.
2. Aloure os dentes de alhos, a cebola às rodela e o alho francês cortado em rodela finas, numa frigideira com azeite.
3. Ao mesmo tempo, rale a courgette em fios, corte a couve em Juliana fina e junte aos restantes legumes na frigideira.
4. Adicione a cenoura ralada, tempere com sal e pimenta moída. Deixe cozinhar sobre lume moderado, mexendo sempre, cerca de 15 minutos.
5. Entretanto parta os ovos para uma tigela. Acrescente a salsa picada e bata com um garfo. Junte os legumes e deixe coagular sobre lume moderado, mexendo delicadamente.
6. Enquanto os ovos ainda estão húmidos adicione a batata palha e envolva.
7. Faça o empratamento e coloque um ovo escalfado por cima.
8. Ovo escalfado (levar ao lume num tacho água e vinagre. Quando ferver adicione o ovo).

Mousse de manga

SOBREMESA

Ingredientes

- 1 manga bem madura
- 250ml leite de côco
- 2 colheres sopa de sumo limão
- 3 folhas gelatina
- 5 folhas de manjerição frescas



Preparação

1. Coloque a lata de leite de côco no frigorífico para refrigerar.
2. Quando estiver fresca abra e retire a parte branca.
3. Descasque a manga grosseiramente e reserve uma parte para decorar.
4. Num liquidificador junte a manga, o leite de côco, o sumo de limão e o manjerição. Triture tudo muito bem.
5. Demolhe as folgas de gelatina em água fria e posteriormente escorra as e derreta as no microondas durante segundos.
6. Adicione a gelatina ao liquidificador.
7. Transfira para taças e guarde no frigorífico.
8. Sirva com cubos de manga e folga de mangericao.