**STROGONOFF DE FRANGO** (prato principal)

**Ingredientes (para 4 pessoas)**

1 Colher (sopa) cebola picada

1 Colher (sopa) mostarda

1 Colher (sopa) molho inglês

Colheres (sopa) ketchup

1 Colher (sobremesa) colorau

200g cogumelos frescos

1 Cubo de caldo de galinha

1 Chávena (chá) água quente

600g peito de frango (cortado em cubinhos)

1 Colher (sopa) farinha de trigo

1 Chávena (chá) leite magro

1 Iogurte natural magro

Sal qb.

Salsa picada qb.

**Preparação:**

Refogar a cebola num pouquinho de água, acrescentar a mostarda, o molho inglês, o ketchup, o colorau, os cogumelos e o caldo de galinha dissolvido na água quente.

Deixar ferver e acrescentar o frango para cozinhar.

Entretanto misturar a farinha de trigo com o leite e o iogurte.

Juntar ao molho e deixar engrossar.

Temperar com sal e polvilhar com a salsa.

**BACALHAU COM NATAS (sem natas) (Prato principal)**

**Ingredientes (para 4 pessoas):**

600 g de bacalhau

2 cebolas médias

400 g de batata

50 ml azeite

**Para o Molho Branco**

20 g de farinha

½ litro de leite magro

sal, pimenta e noz moscada

**Preparação:**

Coza o bacalhau já demolhado em água limpa, desfiando-o de seguida. Reserve.

À parte, corte as cebolas em rodelas finas e as batatas em palitos, os mais finos possíveis, fritando-as em azeite num tacho. Leve o azeite ao lume numa frigideira, junte a cebola e deixe refogar.

Assim que começar a alourar, junte o bacalhau desfiado para que refogue um pouco. Coloque este preparado num tabuleiro, pondo uma camada de batatas por cima. Cubra com molho branco e leve ao forno para ganhar um pouco de cor.

Molho branco

1. Dilua a farinha num pouco de leite frio. Aqueça o resto do leite e misture-o, pouco a pouco, no preparado anterior.

2. Leve ao lume até que o molho engrosse, sem deixar de mexer. Retire do lume, tempere com sal e pimenta e junte uma pitada de noz-moscada

**Hambúrguer de Lentilhas**

**Ingredientes** (4/5 hambúrgueres)

1 Chávena (200g) de lentilhas verdes

½ Colher de chá de sal marinho

½ Chávena de amendoim ou caju ao natural

½ Cebola, cortada em tiras

2 Dentes de alho, cortados

2 Colheres de sopa de azeite

1 Colher de chá de coentros em pó

1 Colher de café rasa de pimenta preta

**Preparação:**

Lavar as lentilhas, e coloca-las numa panela com água abundante. Cozer durante cerca de 15 a 20 minutos, até ficarem relativamente bem cozidas, mas sem começarem a desfazer-se. Juntar o sal, deixe ferver mais um pouco e retirar do lume. Escorrer muito bem as lentilhas, e deixar arrefecer.

Tostar o caju ou amendoim numa sertã antiaderente. Levar ao processador de alimentos, e triturar até ficar reduzido a farinha. Saltear a cebola e o alho com 1 colher de sopa de azeite. Colocar a cebola salteada no processador, as especiarias, 1 colher de sopa de azeite, e as lentilhas. Triturar até a massa ficar homogénea e suficientemente consistente para formar os hambúrgueres.

**Para cozinhar os hambúrgueres:** Pré aquecer o forno a 175 ºC. Colocar os hambúrgueres num recipiente próprio de ir ao forno com papel vegetal, e levar ao forno cerca de 15 a 20 minutos, virando-os uma vez a meio do tempo de cozedura.

**PANQUECAS DE BATATA-DOCE (Sobremesa)**

**Ingredientes** (para 4 pessoas)

150g de batata-doce.

1 ovo tamanho L.

5 Claras de ovo.

Canela a gosto.

**Preparação:**

Colocar a batata-doce numa panela com água a ferver e deixar a cozer durante cerca de 15 a 20 minutos até ficar macia, mas firme. Escorrer e mergulhar imediatamente em água fria para soltar as peles. Escorrer, retirar as peles, cortar e esmagar.

Adicionar todos os ingredientes na liquidificadora com exceção da canela, e misturar bem. Usar um guardanapo embebido em um pouco de azeite e espalhar numa frigideira ou então usar uma frigideira antiaderente.

Pré-aquecer a frigideira em fogo médio-alto. Deitar o conteúdo da liquidificadora na frigideira de forma a formar várias panquecas pequenas.

Deixar cozinhar durante até cerca de 2 minutos até dourar, virar uma vez com uma espátula quando a superfície começar a borbulhar.

**POR PORÇÃO** (rende 2 porções= 8 panquecas pequenas)

**Valor energético:** 260 kcal

**Hidratos de Carbono:** 28,5g

**Proteínas:** 24,6g

**Gordura:** 5,1g

**ALETRIA SEM AÇUCAR (Sobremesa)**

**Ingredientes:**

 200 gr de aletria

 100 mL leite magro

 4 gemas de ovos

 900 mL água

 30 gr de adoçante

 10 gr de creme vegetal light

 2 tiras de casca de limão (só a parte amarela)

 1 pau de canela

 Canela em pó para polvilhar

**Preparação:**

Misture bem o leite com as gemas e reserve. Coloque num tacho a água, o adoçante, o creme vegetal, a casca do limão e o pau de canela e aqueça durante 10 minutos, mexendo de vez em quando.

De seguida adicione a aletria e deixe ao lume mais 10 minutos. Adicione as gemas e o leite e deixe ferver, baixando um pouco a temperatura e permanecendo mais cerca de 4 minutos. Retire para uma travessa ou taças individuais e deixe arrefecer. Servir polvilhada com canela.

**Scones com Passas (Sobremesa)**

**Ingredientes** (para cerca de 20 scones)

280g de farinha integral

60g de creme vegetal light

20g de açúcar

2 Col. (de chá) de fermento

150 ml de leite magro

1 Pitada de sal

1 Gema de ovo

1 Col. (de sobremesa) de essência de baunilha)

2 Col. (de sopa) de passas de uva

**Preparação:**

Juntar a farinha com o fermento, o açúcar, a pitada de sal e o creme vegetal derretido. Misturar bem, e a pouco e pouco juntar o leite. Amassar bem até a massa descolar da tigela se necessário juntar mais um pouco de farinha. Polvilhar a bancada com farinha, colocar a massa, juntar as passas, envolvendo-as na massa e fazer uma bola, depois cortar e fazer bolas mais pequenas. Cobrir um tabuleiro, próprio de ir ao forno, com papel vegetal e colocar as bolas separadas.

Levar ao forno pré aquecido nos 210 º durante 15 minutos, depois retirar do forno e pincelar com a gema de ovo, nesta altura os scones já devem ter crescido um pouco. Voltar a meter no forno por mais 15 minutos, ou até já estarem cozidos e douradinhos.

**POR SCONE…**

**Kcal:** 65,4

**Proteínas:** 1,7g

**Hidratos de Carbono:** 11,2g

**Dos quais açucares:** 2,2g

**Lipidos:** 1,5g

**Dos quais saturados:** 0,4g

**Fibras:** 1,3g