|  |  |
| --- | --- |
| logo_simples_3,6cm.jpg | **ESCOLA INTERCULTURAL DAS PROFISSÕES** – PROJETO 12-15 |

**Ementa 1**

**Outono /inverno**

**Creme de abóbora com coentros (Sopa)**

**Informação nutricional aproximada por pessoa**

Proteínas - 3g Gorduras - 3g H. Carbono - 9g Calorias - 74kcal

**Ingredientes  (4 Pessoas)**

1 molho de coentros;

1 talhada de abóbora;

1 curgete

2 cenouras

1 cebola pequena

1 alho francês

1 colher de sopa de azeite

Sal q.b

**Modo de preparação**

Arranje a abóbora, a curgete, o alho francês, as cenouras, descasque a cebola e parta tudo em bocados pequenos. Leve tudo a cozer numa panela com a água necessária, e junte uma pitadinha de sal. Depois de cozidos os legumes, triture, leve novamente ao lume e adicione o azeite. Por fim, junte os coentros picados.

**Beringelas com atum e tomate (Prato)**

**Informação nutricional aproximada por pessoa**

Proteínas – 11,93g Gorduras – 9,21g H. Carbono – 14, 83g Calorias - 200kcal

**Ingredientes:**

2 Beringelas cortadas em fatias

2 Tomates maduros

2 latas de atum

Queijo mozarela ralado para polvilhar

Orégãos

**Preparação:**

Num recipiente de forno, disponha fatias de beringela, cubra com o atum, fatias de tomate, queijo ralado e orégãos. Leve ao forno 30 minutos.

**Maçã assada com abacaxi e mel (Sobremesa)**

 **Informação nutricional aproximada por pessoa**

Proteínas – 0,33g Gorduras – 0,52g H. Carbono – 21,31g Calorias - 80kcal

**Ingredientes:**

- 2 maçãs reinetas  
- 2 rodelas grossas de abacaxi natural  
- 0,5 dl de água  
- 0,5 dl de vinho do porto  
- 1 dl de mel  
- Canela qb

**Preparação:**

Passo 1: Lave bem as maçãs, retires-lhes o caroço e faça diversos golpes em toda a volta.

Passo 2: Coloque as maçãs e as rodelas de abacaxi num pirex.

Passo 3: Regue com a água, o vinho, o mel e polvilhe com canela.

Passo 4: Leve ao forno a 180ºC, durante 30 minutos. Sirva morno ou fresquinho

**Ementa 2**

**Primavera /verão**

**Sopa de legumes com sementes de linhaça**

**Informação nutricional aproximada por pessoa**

Proteínas - 3g Gorduras - 3g H. Carbono - 9g Calorias - 74kcal

**Ingredientes:**

- 2 batatas  
- 3 cenouras médias  
- 1 cebola grande  
- 2 chávenas de feijão verde  
- 0.5 repolho pequeno  
- 2 colheres de sopa de sementes de linhaça  
- 2 dentes de alho  
- 1 litro de água

- 1 colher de sopa de azeite

Sal q.b.

**Preparação:**

Passo 1: Descasque, lave e corte os legumes em pedaços grandes. Coloque numa panela e cubra com água. Tempere com sal e deixe cozer 15 minutos.

Passo 2: Junte as sementes de linhaça e triture. Tempere com azeite e sirva.

**Salada primavera (Prato)**

**Informação nutricional aproximada por pessoa**

Proteínas - 15g Gorduras - 6g H. Carbono - 26g Calorias - 218kcal

**Ingredientes:**

- 1 peito de frango

- 1 pimento amarelo ou verde

- 1 cebola roxa

- 1 tomate

- 100g alface roxa ou normal

- 70g uvas  pretas

-2 rodelas de abacaxi

- 1 colher de café mel

- q.b azeite

- q.b pimenta

- q.b vinagre

- q.b sal

**Preparação:**

Leve o peito de frango a cozer. Reserve.

Lave todos os vegetais bem. Ripe bem a alface, descasque e corte a cebola em rodelas.

Corte o tomate em gomos pequenos e corte o pimento em fatias finas.

Numa tigela junte todos os vegetais, as uvas pretas, o abacaxi, o frango cortado em pedaços pequenos e misture tudo.

Numa tigela ponha ¾ azeite, ¼ vinagre, mel, sal e pimenta, misture tudo muito bem. Depois tempere a salada com este molho e misture bem.

**Espetadas com molho de maracujá e hortelã (sobremesa)**

**Informação nutricional aproximada por pessoa**

Proteínas – 7,2g Gorduras – 3,0g H. Carbono – 94,1g Calorias - 432kcal

**Ingredientes:**

- 3 Maracujás

- Mel

- Hortelã

- 3 Pêssegos

- 1 Manga

- 3 Kivis

- 4 Morangos

**Preparação:**

Abra os maracujás ao meio, retire o sumo e a polpa para dentro de uma taça com a ajuda de uma colher, junte a água e o mel e mexa muito bem até diluir. Adicione as folhas de hortelã picadas.

Descasque os pêssegos, os kiwis e a manga. Corte a polpa dos frutos em pedaços grandes.

Lave os morangos, tire-lhes os pés e se foram grandes corte-os ao meio.

Enfie alternadamente os pedaços de fruta em espetos de madeira e sirva regados com o molho de maracujá.

**PROJETO 12-15**

Turma **J**

Professores: **André Moreira e Paula Castanheira**