SOPA DE FEIJÃO VERDE

300g de cenouras

2 cebolas

3 batatas grandes

1 tomate

azeite

sal

1 raminho de coentros frescos

feijão verde

Preparação:

- Corte as cenouras, a cebola, as batatas em cubos pequenos. Ao tomate retire a pele e as sementes e corte também em pedaços pequenos.

- Leve a cozer em água temperada de sal e com um fio de azeite. Junte também um molhinho pequeno de coentros frescos.

- Depois dos legumes estarem cozidos, triture a sopa em puré.

- Lave bem o feijão verde e corte-o em pedaços pequenos.

- Junte o feijão ao puré de cenoura e deixe cozer.

-

|  |
| --- |
| Existem 116 calorias em 1 dose de Sopa de Feijão Verde. |
| Repartição das Calorias: **38% líp**, 54% carbs, 8% prot. |
|  |
|  |

**Kilojoules485**

**kjCalorias116**

**kcalProteínas**2,4 g

**Carboidratos**15,6 g

 Açúcar6,8 g

**Lípidos**4,8 g

Lípidos Saturados0,8 g

**Fibras**5,2 g

**Sódio**1252 mg

HAMBÚRGUERES DO MAR

 Ingredientes –

200g de lombos de pescada

1 clara de ovo

1 colher de sobremesa de sementes de linhaça douradas moídas

1/4 pimento

1 dente de alho picado

2 colheres de chá de azeite

sumo de ½ limão

cebolinho picado q.b.

coentros

gengibre em pó q.b.

1 folha de louro

sal marinho e pimenta q.b.

– Modo de Preparação –

Pique os lombos de pescada e coloque numa taça.

Adicione ao peixe a clara de ovo, a linhaça moída e o pimento. Tempere com sumo de limão, alho, cebolinho, coentros, gengibre, pimenta e sal. Envolva bem todos os ingredientes e molde o preparado com a forma de 2 hambúrgueres.

Numa frigideira antiaderente aqueça o azeite com uma folha de louro e cozinhe os hambúrgueres.

 Acompanhamento dos  hambúrgueres com salada e verduras

 **217kcal, 29,7g de proteína, 9,0g de lípidos sendo 1,2g de saturados, 3,8g de hidratos de carbono sendo 1,2g de açúcar e 2,0g de fibra (por pessoa).**

CREPES DE AVEIA COM FRUTAS

– Ingredientes –

1 ovo

½ c. de chá canela em pó

½ banana ou morangos

1/3 de chávena de aveia

¼ de chávena de leite

1 pitada de stevia  ou açúcar

Óleo de coco para untar

Fruta fresca a gosto

– Modo de preparação –

Misture os ingredientes e triture no liquidificador até obter uma consistência homogénea.

Depois leve uma frigideira ao lume (médio), unte com o óleo de coco e coloque uma porção de massa.

Deixe cozinhar até a massa formar bolhinhas na superfície, vire e deixe cozinhar do outro lado.

Por fim, recheie com pedaços de fruta e regue com calda de chocolate (só precisa de derreter chocolate 70% cacau no micro-ondas por alguns segundos e colocar por cima).

ENERGIA 360 kcal

PROTEÍNAS 10 g

HIDRATOS DE CARBONO, 54 g

DOS QUAIS AÇÚCARES 20 g

GORDURAS, 12 g

 DAS QUAIS SATURADAS 3 g

FIBRA 6 g

\*-  Pretendemos contribuir para ligar e€ficazmente a preferencia/gostos dos alunos, a qualidade e diversidade de uma alimentação equilibrda  de modo a promover práticas mais sustentáveis  a adopção de estilos de vida mais saudáveis, através do consumo de produtos alimentares com per€fis nutricionais equilibrados e a preços acessíveis, a par da qualidade e da adequação das quantidades consumidas ,

Ao promovermos  a saúde pela alimentação, oferecendo qualidade e diversidade e garantindo  advém do nosso reconhecimento do papel que a alimentação pode desempenhar na prevenção de doenças como a diabetes, a obesidade e, consequentemente, na promoção da qualidade de vida.