***Eco - ementa***

***Receita para 4 pessoas***

**Entrada:**

Caldo de cenoura

* 300grs de cenouras;
* ½ cebola;
* Azeite q/b;
* 1,5 l Água
* Pitada de sal.

**Preparação**

Corta-se em cubos ou rodelas as cenouras;

Descasca-se a cebola e corta-se ½ desta.

Junta-se a água, azeite e o sal.

Deixa-se cozinhar.

**Prato principal:**

Peitinhos de frango com arroz e legumes salteados em azeite

* 480 grs de peitinhos de frango;
* 300 grs de arroz;
* 350 grs de courgette;
* 250 grs de tomate;
* Sumo de 1 limão grande;
* Azeite q/b;
* Pitada de sal para os legumes

**Preparação:**

Corta-se os peitinhos de frango em fatias finas, tempera-se com sumo de limão.

Coloca-se a carne na grelha ou pedra.

Junta-se água ao arroz, tempera-se com uma pitada de sal e fio de azeite. Deixa-se cozer.

Corta-se os legumes (courgette e tomates), coloca-se numa frigideira ou wook, tempera-se com fio de azeite e pitada de sal mexendo consistentemente.

**Sobremesa:**

Salada de frutas

* 300grs de laranja
* 300grs de maçã
* 300grs de pêra

Corta-se a fruta da época (neste caso foram maçãs, laranjas e pêras ) e coloca-se tudo numa tigela grande.

**Bebida:**

Sumo de laranja natural

Espreme-se as laranjas e serve-se em copos individuais ou em jarro.

**E está pronto!!!! Bom apetite!!!**

