



# Eco-ementa

**Creme de bróculos**

**Wraps de legumes com sumo de laranja**

**Barritas de arroz tufado**

---

## Creme de Bróculos

---

### INGREDIENTES:

- 2 Courgetes
- 2 cebolas
- 1 cenouras
- 500 gr bróculos
- ≈100 mL Azeite
- Sal
- Noz moscada



### PREPARAÇÃO:

Faz-se um refogado com o azeite e a cebola (cortada grosseiramente).

Juntam-se os legumes também cortados aos bocados (as courgetes descascadas, a cenoura e os bróculos).

Deixa-se refogar até os legumes largarem os sucos (cerca de 10 minutos), e acrescenta-se cerca de 1 litro de água. Deixa-se cozer.

Quando os legumes estiverem cozidos ralam-se com a varinha mágica. Tempera-se com sal e noz-moscada.

Quem quiser pode também acrescentar um pouco de natas se soja.

Verificam-se os temperos e está pronto a servir.

---

## WRAPS DE LEGUMES COM SUMO DE LARANJA

---

Constitui uma refeição prática, que se prepara rapidamente. É leve e completa. Envolvidos em papel de alumínio servem para um óptimo lanche ou um almoço saudável nutritivo e com baixas calorias.

### INGREDIENTES:

- 2 Alfaces
- 1 Courgete em raspas
- 2 Cenouras raladas
- Tofu fumado raspado (ou atum ou salmão fumado)
- Latinha de milho
- Maionese (pode se substituída por iogurte natural)
- 20 Wraps (compram-se já feitos)
  
- 10 Laranjas



### PREPARAÇÃO:

- Preparam-se os ingredientes do recheio: legumes vários; carne (frango/perú desfiada) ou atum, salmão fumado ou tofu (ou outros conforme o gosto).
- Molham-se ligeiramente (salpica-se com umas gotinhas de água) os wraps, um a um, e vão-se colocando num tacho (ou no microondas) para aquecerem/amolecerem um pouco.
- Retiram-se do tacho e, sobre uma tábua de cozinha, vão-se recheando os wraps um a um, barrando-os em primeiro lugar com maionese (ou iogurte) e, de seguida, colocando um bocadinho de cada um dos ingredientes.
- Enrolam-se e prendem-se com 2 ou 3 palitos.

*E estão prontos a saborear!*

Lavam-se as laranjas, cortam-se ao meio com uma faca e espremem-se no espremedor.

Coloca-se o sumo em copinhos e bebe-se a acompanhar o wrap.



---

## Barritas de arroz tufado

---

### INGREDIENTES:

- 125g Arroz Tufado
- 1 Frasco de manteiga amendoim
- 1 Frasco de geleia arroz
- Sementes e frutos secos (variados, conforme o gosto)
- 1 Limão
- Baunilha em pó



### PREPARAÇÃO:

- Põe-se o arroz tufado num tacho para secar e tostar um bocadinho. Reserva-se num tabuleiro, para arrefecer.

- Colocam-se, no mesmo tacho, 5 colheres sopa de geleia arroz e 2 colheres sopa de manteiga de amendoim. Junta-se raspa de limão e um pouco de baunilha (um bocadinho). Mistura-se muito bem até começar a caramelizar.

- Misturam-se os frutos secos cortados, as sementes e o arroz tufado.

*(Podem-se misturar diversos frutos secos: tâmaras partidas, passas, nozes, figos, bagas de gogji, amêndoas, avelãs ou sementes... etc...)*

- Envolve-se tudo muito bem.

- Coloca-se a mistura numa superfície (pode ser um tabuleiro) previamente forrada com papel vegetal (por baixo e por cima).

- Pressiona-se com o rolo da massa de forma a espalhar o preparado, para ficar mais fininho.

- Deixa-se arrefecer.

- Depois de frio corta-se aos quadrados e saboreia-se!