**Eco-ementa 1**

**Entrada -** Borsch à algarvia

**Ingredientes:**

* 2 cebolas **0,24€** ● 1 beterraba **da horta**
* 1 cenoura **0,15€** ● 2 a 3 dentes de alho **0,20€**
* 2 batatas **0,15€** ● 3 colheres de sopa de polpa de tomate **0,10€**
* 1/2 Kg de carne com osso **2,90€** ● 2 l de água **0,05€**
* ¼ de couve branca **da horta** ● 2 ou 3 Folhas de louro **da horta**
* 1 Iogurte grego **1,29€** ● Salsa picada **da horta**
* sal q.b. **0,01€** ● grãos de pimenta **0,05€**

Valor económico para 4 pessoas : **4,60€ .**

Valor económico por pessoa: **1,15€**

**Preparação**:

Cozinhe a carne com uma cebola descascada, as folhas de louro, a pimenta e o sal (durante cerca de 1 hora). Retire a carne e deixe arrefecer. Filtre o caldo. No tacho grande, coloque o caldo e adicione água para fazer entre 2 a 2,5 litros e meio. Deixe ferver. Descasque a beterraba às tiras e meta-as no tacho. 15 minutos depois, adicione as batatas em tiras maiores. Corte a carne aos bocados e meta no tacho. Adicione a outra cebola (picada), a cenoura, os dentes e a polpa do tomate.

Deixe ferver mais 15 minutos.

Quando servir, adicione um pouco de salsa picada e 1-2 colheres de sopa de iogurte grego.

Valor Energético da receita por 100g: **672Kcal.**

Valor Energético por pessoa: **168 Kcal.**

**Bebida - Água Aromatizada Limão-cravo e alecrim**

**Ingredientes:**

● 1 limão **0,20€** ● 5 cravinhos **0,10 €** ●1 ramo de alecrim **da horta** ●1 l de água **0,20€**

Valor económico para 4 pessoas : **0,50€ .**

Valor económico por pessoa: **0,125€**

Num jarro de vidro junte as rodelas de limão, a água, os cravinhos e o ramo de alecrim, deixar repousar 30 minutos e está pronto.

Valor Energético da receita : 30 **Kcal**

Valor Energético por pessoa: 6 **Kcal**

**Prato principal - Gólubt roupa velha (couve recheada)**

**Ingredientes:**

● 1 repolho grande **da horta** ● **sobras da grelhada mista do dia anterior**

● 1/2 chávenas de arroz-**sobras do dia anterior** ● 1cebola **0,12€**

● 3tomates bem maduros **0,45€**  **●** 1 cenoura **0,15€**

● 2 a 3 dentes de alho **0,20€** ● 3 colheres de sopa de polpa de tomate **0,10€**

● sal e pimenta (q.b.) **0,10€** ● Salsa(q.b.) **da horta**

Valor económico para 4 pessoas : **1,012€** Valor económico por pessoa: **0,253€**

**Preparação**:

Lave o repolho e desprenda as folhas; em seguida, escalde-as em água fervente por alguns instantes. Corte e jogue fora a parte mais rígida das folhas.

Lave a cenoura e corte-a em tiras finas.

Refogue a cenoura e a cebola em uma panela até que fiquem macias.

Lave e pique a salsa. Lave os tomates e bata-os no liquidificador. Lave e pique os dentes de alho.

Triture a carne; misture bem a carne moída com o arroz, a cebola, a cenoura, o tomate batido e a salsa. Tempere a gosto.

Coloque duas ou três colheres de sopa da mistura sobre cada folha de repolho.

Dobre um lado da folha sobre o recheio e, a partir da base, enrole-a até formar um charutinho, pressionando bem a mistura.

Forre o fundo de uma panela com folhas de repolho e espalhe os gólubtzi em seu interior.

Ferva um pouco de água, adicione o extrato de tomate e despeje sobre panela.

Cozinhe em fogo brando de 45 minutos a 1 hora

Valor Energético da receita : **788 Kcal**

Valor Energético por pessoa: 197 **Kcal**

Valor Energético por 100g: **Kcal.**

**Sobremesa: Laranja com canela e nozes**

**Ingredientes:**

**●** 2 laranjas grandes **0,50€**  **●** 3 nozes **0,50€**  **●** canela q.b. **0,05€**

Valor económico para 4 pessoas : **1,05€** Valor económico por pessoa: **0,263€**

Corte as laranjas em rodelas, coloques nozes tostadas partidas por cima e acrescente canela em pó a gosto.

Valor Energético da receita : **198 Kcal**

Valor Energético por pessoa: **49,5 Kcal**

Valor Energético por 100g: **96Kcal.**

Valor calórico da refeição- **1688 Kcal**

Valor calórico da refeição por pessoa- **422 Kcal**

Valor económico para a refeição completa : **7,162€**

Valor económico por pessoa: **1,7905€**