



Sopa - Creme de cenoura e espinafres



Doses	Tempo de preparação	Dificuldade
	45 minutos	 Fácil

Ingredientes

- 200 g courgette (1 courgette média)
- 150 g de batata (1 batata média)
- 150 g de cenoura (2 cenouras médias)
- 100 g de cebola (1 cebola média)
- 100 gramas espinafres
- 1 dente de alho
- 800 mL de água
- 1 fio de azeite (25 g)
- 1 colher de chá de sal

Informação nutricional

115,8 Kcal
6,7 g de lípidos
11 g de hidratos de carbono
2,9 g de proteínas

Preparação

1. Colocar a água na panela e pôr ao lume.
2. Lavar, descascar e cortar os hortícolas.
3. Colocar os hortícolas na panela (com exceção do dente de alho) e deixar cozer cerca de 20 minutos.
4. Adicionar o dente de alho e deixar ferver mais 5 minutos.
5. Adicionar o fio de azeite e o sal.
6. Triturar a sopa com a varinha mágica, de forma a ficar com uma consistência cremosa.

Nota: Quem preferir, pode não adicionar logo os espinafres e adicioná-los só após triturar a sopa, deixando cozer por mais 10 a 15 minutos. Assim, a sopa ficará cor de laranja em vez de verde, com os espinafres inteiros.



Sopa - Creme de cenoura e espinafres



O alho, ao ferver durante muito tempo, perde cerca de 95% dos seus nutrientes mais benéficos para a saúde. Assim, ao adicioná-lo nos 5 minutos finais, vai estar pouco tempo a elevada temperatura, evitando que esta perda seja tão grande.

Prato principal – Frango com legumes



Doses	Tempo de preparação	Dificuldade
	50 minutos	 Fácil

Ingredientes

- 400 g de frango
- 160 gr de batata
- 160 gr de batata-doce
- 100 gr tomate
- 100 gr de cenoura
- 100 gr courgette
- 25 g de alho francês
- 3 dentes de alho
- 200 ml de água
- 50 g de azeite
- Alecrim q.b.
- Sal q.b. (cerca de uma colher de chá)

Informação nutricional



316,1 Kcal
13,9 g de lípidos
20,9 g de hidratos de carbono
26,3 g de proteínas

Preparação

1. Colocar o frango, arranjado, limpo de peles e gorduras, num tabuleiro.
2. Lavar, descascar e cortar os hortícolas.
3. Colocar os hortícolas em redor do frango.
4. Regar com azeite e adicionar a água ao tabuleiro.
5. Temperar com o sal, os dentes de alho picados e as folhas de alecrim.
6. Levar ao forno a 180°C, durante cerca de 40 minutos.
7. A meio da cozedura, cortar o frango em fatias grossas ou cubos e regar com o molho dos legumes que se acumula no tabuleiro.

Bebida – sumo multifrutas



Doses	Tempo de preparação	Dificuldade
	10 minutos	 Fácil

Ingredientes

- 2 laranjas (300 g)
- 2 clementinas (130 g)
- 1 banana (100g)
- 1 maçã (120g)
- Folhas de hortelã
- água

Informação nutricional



87,1 Kcal
0,5 g de lípidos
19,5 g de hidratos de carbono
1,5 g de proteínas

Preparação

1. Lavar, descascar e cortar as peças de fruta para um recipiente.
2. Triturar com a varinha mágica.
3. Adicionar o mesmo volume de água que a polpa de fruta (cerca de 300 a 400 mL).
4. Mexer, adicionar as folhas de hortelã e servir fresco.

Sobremesas – mousse de morangos



Doses	Tempo de preparação	Dificuldade
	15 minutos	 Fácil

Ingredientes

- 250g de morangos
- 1 iogurte natural (125g)
- 1 maçã (100g)
- 1 caixa de gelatina em pó natural (20g)
- Sementes de abóbora ou sésamo (5g)

Informação nutricional

73,1 Kcal

1,5 g de lípidos

8,3 g de hidratos de carbono

6,3 g de proteínas

Preparação

1. Tirar o pé aos morangos e lavá-los bem.
2. Lavar e descascar a maçã.
3. Triturar a fruta com a varinha mágica.
4. Dissolver a gelatina em pó num pouco de água morna, aquecendo no micro-ondas uns segundos.
5. Misturar o iogurte natural com a fruta triturada e a gelatina dissolvida em água.
6. Levar ao frigorífico a solidificar durante umas horas.
7. Servir polvilhando com uma colher de chá de sementes de sésamo ou de abóbora.

Nota: Para quem preferir esta sobremesa mais doce, sem deixar de ser saudável, pode adicionar um pouco de mel, rico em substâncias antioxidantes e com propriedades antibacterianas, ou melaço, o que sobrou do processo de refinação da cana-de-açúcar, sendo um dos açúcares mais ricos em nutrientes, nomeadamente uma quantidade significativa de cálcio, ferro, magnésio, potássio e vitamina B6.