

FICHA TÉCNICA

Identificação				Foto
Designação da Iguaria:		Creme de Favas com Hortelã	N.proções	4
Grupo de Iguarias:		<i>Sopa</i>	Tempo Confeção:	45 min.
Quantidade	Unidade	Matéria - prima	Custo	Confeção
100	g	Cebola	0,08 €	<p>Colocar numa panela o azeite , a cebola picada, o alho francês, a courgette cortada em cubos e os talos dos coentros picados . Temperar com sal, mexer e cozinhar com a panela tapada sobre o lume brando. Tirar a pele às favas, juntar aos restantes legumes, envolver e deixar cozinhar sobre o lume brando cerca de 20 minutos ou até os legumes ficarem tenros. Retirar uma colherada grande dos legumes cozinhados e reservar . Adicionar água a ferver aos restantes legumes, juntar as folhas dos coentros e algumas folhas de hortelã e triturar tudo muito bem. Distribuir o creme pelos pratos de serviço ou taças, colocar no centro os legumes reservados.</p>
150	g	Alho Francês	0,36 €	
200	g	Courgette	0,40 €	
30	ml	Azeite	0,10 €	
15	ml	Coentros	0,29 €	
5	ml	Sal	0,10 €	
1300	ml	Água	0,14 €	
10	g	Hortelã	0,20 €	
400	g	Favas	0,62 €	
Custo Total			2,29 €	
Custo por pessoa			0,57 €	
Informação Nutricional:				Utensílios Necessários
200,12	Kcal	Energia		<p>Panela Trituradora Faca de Legumes Colher Tábua de Corte Pratos e taças para o empratamento</p>
9,15	g	Gorduras		
1,39	g	das quais saturadas		
27,97	g	Hidratos de carbono		
22,2	g	dos quais açúcares		
7,71	g	Fibra		
8,23	g	Proteínas		

