

Escola E.B. 2, 3 Professor Agostinho da Silva



OFICINA DA CULINÁRIA – Eco Ementa 2019



- ✓ **Entrada:** Sopa de batata-doce, maçã Reineta e leite de coco (sem glúten e sem lactose)
- ✓ **Prato Principal:** Ervilhas com ovos escalfados e gengibre (sem glúten)
- ✓ **Bebida:** Sangria sem álcool
- ✓ **Sobremesa:** Terra Doce


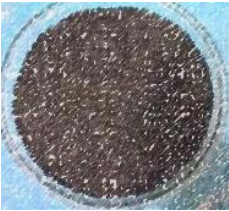


Responsáveis: Animador sociocultural Emanuel Vicente e Dina Figueiredo

Receita da Eco-Ementa (para 4 pessoas):

	Ingredientes	Modo de confeção
<p>Sopa de batata doce, maçã e leite de coco</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Azeite q.b. • ½ cebola • 1 Curgete • 1 Maçã Reineta • 500 gr de batata doce • Sal q.b. • ½ lata de leite de coco • 1 colher de café de Cominhos 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Num tacho médio refogue a cebola picada muito fina com um fio de azeite, até ficar tenra. ✓ Junte a curgete e a maçã, ambas cortadas em cubos e cozinhe por mais 5 minutos. ✓ Juntar as batatas-doces descascadas, temperar com sal q.b.e cobrir com água e tapar o tacho. ✓ Assim que as batatas estiverem muito bem cozidas, triturar todo o preparado com a varinha mágica. ✓ Juntar leite de coco e cominhos durante o processo de trituração. 

	Ingredientes	Modo de confeção
	<ul style="list-style-type: none"> • Pevides de abóbora 	<p>Modo de apresentação:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Servir com um fio de leite de coco e pevides de abóbora
<p>Ervilhas com ovos escalfados e gengibre</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 600 gr de ervilhas • 60 gr de bacon • Várias folha de louro • Fio de azeite • 1 pacote de 210 gr de polpa de tomate • ½ cebola • 1 dente de alho • 4 ovos • 7 cubos pequenos de gengibre 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Coloca-se num tacho um fio de azeite, meia cebola picada e um dente de alho igualmente cortado. ✓ 1 minuto depois coloca-se o bacon e mexe-se o preparado até o alho e a cebola ficarem alourados. ✓ Colocam-se as ervilhas, uma folha de louro, o gengibre e água até cobrir totalmente as ervilhas. ✓ Quando começar a ferver junta-se polpa de tomate e sal q.b., mexendo com a colher. ✓ Assim que as ervilhas estiverem cozidas, partem-se 4 ovos, colocando-os por cima e tapando o tacho. ✓ Assim que os ovos estiverem cozidos, desligar o fogão. <p>Modo de apresentação:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Servir num prato fundo, com uma folha de louro a meio ou no bordo do prato. 

	Ingredientes	Modo de confeção
<p>Sangria sem álcool</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 8 laranjas • 1 limão • 50 gr de mirtilos • 4 morangos • 1 pau de canela • Algumas folhas de hortelã 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Espremer as oito laranja para um jarro, em seguida o limão. ✓ Numa taça, esmagar os mirtilos e adicionar ao preparado de laranja e limão. ✓ Mexer bem com uma colher, para dar cor à mistura. ✓ Adicionar água a gosto. ✓ Cortar laranja em rodela, os morangos e adicionar à sangria, assim como o pau de canela e a hortelã. ✓ Deixar repousar durante 2 minutos antes de servir. <p>Modo de apresentação:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Poderá ser servido com gelo.
<p>Terra Doce</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 200 ml de natas frescas light • 150 gr de leite condensado cozido magro • 1 lima • 1 pacote de bolachas Oreo • 4 ramos de hortelã 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bater muito bem as natas e quando estiverem bastante consistentes juntar raspa e o sumo de lima. ✓ Colocar 150 gr de leite condensado ao preparado da mousse de lima e envolver muito bem. ✓ Partir as bolachas Oreo, esmigalhando o máximo possível. ✓ Assim que toda a mistura estiver consistente, dentro de um vaso, alternar camadas de mousse de lima com camada de bolacha Oreo, ficando esta última no topo. <p>Modo de apresentação:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Servir com um ramo de hortelã no centro.

BOM APETITE!

