**Ementa**

**Entrada: Sopa de legumes**

Ingredientes: Água q.b.

300g curgetes

100g cenouras;

150g gramas de abóbora;

100g de couve flor

100g raíz de nabo;

Sal dos himalaias q.b;

1 fio de azeite extra virgem:

20g de nozes trituradas

**Nota:** as quantidades aqui expressas referem-se aos legumes já descascados

Preparação: Colocar uma panela com água a ferver com um pouco de sal.

Descascar os ingredientes e cortar em cubos grandes.

Quando a água estiver a ferver, adicionar os ingredientes.

Deixar cozer e triturar com a varinha mágica até ficar um creme.

Adicionar o fio de azeite.

Verificar os temperos.

Servir num prato fundo e polvilhar com nozes.

**Prato principal: Atum fresco com maçarocas de milho e tomates pequenos**

Ingredientes: 4 postas de atum fresco (120g cada)

400g de milho (4 maçaroquinhas)

200g de tomates pequenos;

100g folhas de Alface;

Oregãos;

Sal e pimenta a gosto

Limão

Fio de Azeite

Preparação: Temperar o atum ligeiramente com limão e com umas pitadas de sal e de pimenta.

Grelhar o atum sem perder o seu suco.

Grelhar as maçarocas de milho temperando com pouco sal. Ir rodando de forma a ficar cozinhada por todo.

Lavar e cortar os tomates em quartas partes.

Lavar e cortar a alface.

Empratar e polvilhar os tomates e a alface com os orégãos e um fio de azeite.



**Sobremesa: Híbrido de tangerina com morangos**

Ingredientes: 300g tangerinas (6 unidades)

200g morangos

**Nota:** as quantidades aqui expressas referem-se aos legumes já descascados

Preparação: Descascar 4 tangerinas e separar os gomos.

Lavar os morangos, retirar o “pé” e cortá-los em quatro.

Fazer sumo de 2 tangerinas.

Colocar a mistura em 4 pratos e regar cada um com o sumo de tangeria.

**Bebida: Água aromatizada com limão, canela e hortelã**

Ingredientes: Água;

Rodelas de meio limão;

1 pauzinho de canela;

Folhas de hortelã q.b.;

Preparação: Numa caneca de litro colocar a água.

Adicionar meio limão cortado às rodelas, o pau de canela e as folhas de hortelã.

Colocar no frigorífico a refrigerar.