

Ementa

Sopa

Creme de abóbora e cenoura

Ingredientes

500 g abóbora

200 g cenoura

300 g courgette

Azeite e sal q.b.

Preparação

Descascar todos os legumes e cortar em pedaços

Colocar na panela todos os ingredientes e adicionar a água até cobrir.

Cozinhar cerca de 20 minutos, temperar e triturar muito bem!

Servir com salsa ou cebolinho picado e pequenas tostas de pão (aproveitado de pão do dia anterior)

Prato principal

Atum no forno, com ratatouille

Ingredientes

600g Atum

400 g Batata doce

200 g Batatas

300 g Cenouras

600 g courgettes

100 g Cebola

Azeite, sal e pimenta q.b.

Preparação

Pré-aquecer o forno a 200° C.

Preparar o molho, misturando os orégãos, a segurelha, o azeite e o sal, numa tijela.

Reservar.

Lavar muito bem as batatas e as batatas doces, cortar em rodelaas muito finas e colocar numa tigela com água fria.

Cortar a cebola em gomos, as cenouras e a courgette em rodelaas finas.

Escorrer e enxugar bem as rodelaas de batatas, e os restantes legumes preparados e dispendo num tabuleiro. Temperar com umas colheres de sopa do molho.

Levar ao forno cerca de 30 minutos. Ao fim de 20 minutos, verter um pouco de molho sobre o atum, dispor no tabuleiro, e levar ao forno.

Servir o atum com os legumes e enfeitar a gosto.

Sobremesa

Salada de fruta

Ingredientes

200 g banana

150 g maçã

400 g laranja

800 g ananás

600 g de uvas

Preparação

Descascar e partir os frutos, dispendo-os numa tijela: bananas em rodelaas; maçãs com casca em cubos; laranjas em pedaços; ananás em cubos; bagos de uva partidos ao meio e sem sementes. Atenção: depois de cortar a banana em rodelaas regar com o sumo de lima para que não fique escura.

De seguida colocar todas as frutas numa taça funda e transparente, e regar com o sumo de laranja.

Colocar no frio até à hora de servir.

Bebida

Limonada (sem açúcar)

Ingredientes

1 limão e 1 lima

Preparação

Num processador, triturar os citrinos por dois segundos, com dois copos de água.

Coar para o jarro e aromatizar com hortelã do jardim.