 **Escola Básica do 1º Ciclo de Portomar**

**Mariana Alves Grego – 4º Ano – Turma O – n.º 14**

***“Projeto Eco-Escolas: Alimentação Saudável e Sustentável”***

**Ficha técnica**: Sopa de Espinafres, com casca de batata e cenoura crocante

**Motivo da escolha:** a opção por esta receita teve 2 fundamentos. Primeiro porque é uma sopa que eu gosto muito e segundo por que se encaixa no objetivo da tarefa, pois é muito saudável e muito sustentável, uma vez que se aproveita quase tudo dos alimentos que entram na confeção da sopa. ****

**Ingredientes:**

* Batata
* Cenoura
* Curgete
* Cebola roxa
* Alho
* Espinafres
* Água
* Sal
* Azeite
* Pimenta preta

**Procedimento:**

* **Sopa**

1. Lava-se a batata, a cenoura, a curgete e os espinafres;
2. Descasca-se apenas algumas tiras de casca de curgete, de cenoura e de batata, dos espinafres apenas se retira a parte da raiz, aproveitando os talos;
3. Reservam-se as folhas dos espinafres;
4. Juntam-se a batata, a cenoura, a curgete, os talos dos espinafres, os dentes de alho (descascados), a cebola (descascada) numa panela com água, adicionar sal (q.b.) e vai ao lume até cozer muito bem;
5. Depois passa-se tudo com a varinha mágica;
6. Juntam-se as folhas de espinafre, depois de cortadas em “juliana”;
7. Deixa-se cozer mais um pouco e desliga-se o fogão;
8. Por fim coloca-se um fio de azeite.

* **Crocante**

1. Cortam-se as cascas de batata e de cenoura em palitos muito finos;
2. Junta-se azeite, sal e pimenta preta;
3. Leva-se ao forno até ficar crocante

**Servir a sopa com crocante por cima**

***Bom apetite***