**Ficha Técnica** REGISTO DA QUALIDADECódigo:

|  |  |
| --- | --- |
| Revisão: 00 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nome do Prato:** | **Creme de favas com crocante de presunto e sementes de abóbora tostadas** |
| **Nº Doses** | **2** |
| **Aplicação:** | Ementa Eco-Cozinheiros |
| **Grupo de Iguarias:** | Sopas |
| **Elaborado e controlado por:**  | EPDRA - Curso Profissional Técnico(a) de Cozinha/Pastelaria  |
| **Data:** | fev/22 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes**  | **Quantidade**  | **Unidade**  | **Preço unidade**  | **Preço total** |
| Favas  | 0,060  | Kg  | 1,49 €  | 0,09 € |
| Cebola  | 0,025  | Kg  | 0,99 €  | 0,02 € |
| Alho  | 0,010  | Kg  | 3,98 €  | 0,04 € |
| Chuchu  | 0,060  | Kg  | 1,99 €  | 0,12 € |
| Presunto  | 0,005  | Kg  | 14,95 €  | 0,07 € |
| Sementes de abobora  | 0,004  | kg  | 8,95 €  | 0,04 € |
| Hortelã  | 0,004  | Kg  | 15,80 €  | 0,06 € |
|  |  |  |  |  |
| **Sub Total** | **0,45 €** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Preço Custo Total**  | **0,447 €**  | **Preço Dose** | **0,224 €** |
| **Preço de Venda Final S/Iva**  | **0,75 €**  | **Food Cost S/Iva %** | **29,81%** |
| **Margem Contribuição**  | **0,53 €** |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Informação Nutricional**  |  | **Por dose**  | **Por 2 doses** |
| **Kcal**  |  | **100,76 €**  | **201,51 €** |
| **Proteínas**  |  | **7,84 €**  | **15,67 €** |
| **Lipidos**  |  | **2,56 €**  | **5,13 €** |
| **Hidratos de Carbono**  |  | **11,59 €**  | **23,19 €** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Preparação:**  | **Foto:** |
| 1- Descascar e cortar as cebolas em meias luas; 2- Descascar e picar os alhos; 3- Descascar e cortar o chuchu irregularmente; 4- Colocar um pouco de azeite na panela, adicionar a cebola e o alho; 5- Deixar refogar um pouco e adicionar o chuchu e as favas; 6- Acrescentar água, deixar cozinhar e triturar; 7- Levar o presunto em fatias finas ao forno a 180ºC durante cerca de 10 min; 8- Empratar o creme e acompanhar com hortelã, sementes de abóbora e o crocante de presunto. |  |

 **Ficha Técnica** REGISTO DA QUALIDADECódigo:

|  |  |
| --- | --- |
| Revisão: 00 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nome do Prato:** | **Torricado de carapau alimado com redução de vinho tinto em cama de agrião selvagem** |
| **Nº Doses** | **2** |
| **Aplicação:** | Ementa Eco-Cozinheiros |
| **Grupo de Iguarias:** | Prato Principal |
| **Elaborado e controlado por:**  | EPDRA - Curso Profissional Técnico(a) de Cozinha/Pastelaria |
| **Data:** | fev/22 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes**  | **Quantidade**  | **Unidade**  | **Preço unidade**  | **Preço total** |
| Carapau  | 0,400  | kg  | 1,99 €  | 0,80 € |
| Pão de kg  | 0,030  | kg  | 2,20 €  | 0,07 € |
| cebola  | 0,040  | kg  | 0,99 €  | 0,04 € |
| alho  | 0,010  | kg  | 3,98 €  | 0,04 € |
| salsa  | 0,010  | kg  | 15,80 €  | 0,16 € |
| azeite  | 0,002  | l  | 3,99 €  | 0,01 € |
| vinagre  | 0,001  | l  | 0,69 €  | 0,00 € |
| agrião  | 0,100  | kg  | 8,60 €  | 0,86 € |
| vinho tinto  | 0,010  | l  | 4,00 €  | 0,04 € |
|  |  |  |  | 0,00 € |
| **Sub Total** | **2,01 €** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Preço Custo Total**  | **2,008 €**  | **Preço Dose** | **1,004 €** |
| **Preço de Venda Final S/Iva**  | **3,00 €**  | **Food Cost S/Iva %** | **33,47%** |
| **Margem Contribuição**  | **2,00 €** |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Informação Nutricional**  |  | **Por dose**  | **Por 2 doses** |
| **Kcal**  |  | **453**  | **906** |
| **Proteínas**  |  | **100**  | **200** |
| **Lipidos**  |  | **15**  | **30** |
| **Hidratos de Carbono**  |  | **8**  | **16** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Preparação:**  | **Foto:** |
| 1 - Amanhar os carapaus em cru, retirar a serrilha, a espinha do umbigo, as tripas e a cabeça. 2 - Lavar bem os carapaus em água. Em seguida, colocar os carapaus em camadas alternadas com sal grosso. 3 - Deixar repousar cerca de 24 horas. Retirar o sal aos carapaus e lavar com água fria. 4- Levar um tacho com água ao lume. Deitar dentro os carapaus e deixar cozer. Depois de cozidos, mergulhar em água fria. Limpar as peles, as escamas e algumas espinhas da barriga. 5 - Colocar os carapaus numa travessa, regar com azeite, alho picado, cebola descascada e cortada ás rodelas e o vinagre. 6 - Levar o vinho num tacho ao lume e deixar reduzir lentamente até apresentar alguma consistencia. 7- Cortar o pão em fatias, esfregar um dente de alho no pão, regar com um fio de azeite e levar ao forno preaquecido a 180ºC até ficar tostadinho. 8 - Para empratar, colocar no centro do prato as folhas de agrião. Dispor por cima os carapaus, regar com a redução de vinho e polvilhar com salsa picada. |  |