**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. |  |