

Arroz de Vitela com Legumes

Ingredientes

- Carne de vitela para cozer
- 1 cebola
- 3 cravinhos
- 1 folha de louro
- 3 dentes de alho
- 2 chávenas de arroz
- 1 cenoura cortada em cubos
- 7 cogumelos frescos laminados
- Tomate maduro
- Azeite
- Ervilhas
- Salsa picada



Modo de preparação

- Colocar numa panela água, uma cebola, 3 cravinhos e sal. Levar ao lume. Quando levantar fervura juntar a carne de vitela e uma folha de louro. Deixar cozer a carne.
- Depois da carne cozida, retirar a cebola. Deixar arrefecer um pouco a carne. Guardar o caldo de cozedura da carne.
- Picar a cebola cozida para um tacho. Juntar o tomate picado, os dentes de alho e um pouco de azeite. Levar ao lume e deixar refogar.
- De seguida adicionar o arroz e mexer. Adicionar o caldo de cozedura da carne. Quando levantar fervura juntar a carne de vitela cortada aos pedacinhos, a cenoura, os cogumelos e as ervilhas. Temperar com um pouco de sal. Se for necessário adicionar mais caldo da cozedura da carne.

Arroz:

Proteínas..... $6.7 \times 4 \text{ kcal} = 26.8$

Glícidos..... $78.1 \times 4 \text{ kcal} = 312.4$

Gordura..... $0.4 \times 9 \text{ kcal} = 3.6$

Bife de vitela

Proteínas..... $19.9 \times 4 \text{ kcal} = 79.6$

Glícidos $0.2 \times 4 \text{ kcal} = 0.8$

Gordura $7.6 \times 9 \text{ kcal} = 68.4$

Total de proteínas: $28.6 + 79.6 = 108.2 \text{ kcal}$

Total de glícidos: $312.4 + 0.8 = 313.2 \text{ kcal}$

Total de gordura: $3.6 + 68.4 = 72 \text{ kcal}$

Valor total: $133.8 + 356.4 + 78.3 = 568.5 \text{ kcal}$

Bolo de Macarrão *light*

Ingredientes

- 300 g de macarrão tipo *penne*, cozido na água e sal com 6 gotas de corante alimentício de cor rosa
- 2 ovos batidos
- 2 chávenas (chá) de leite desnatado morno
- 1 chávena (chá) de pão integral picado
- 0,5 chávena (chá) de tricote amassado
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado para polvilhar
- 1 chávena (chá) de Kant kama desfiado
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 1 colher (sopa) de cebola picada



Modo de preparação

Cozinhe o macarrão com o corante e reserve. À parte, bata os ovos ligeiramente e junte todos os outros ingredientes inclusive o macarrão cozido. Unte uma forma tipo bolo inglês com margarina *light* espalhe essa mistura. Leve para assar por 40 minutos ou até que esteja firme por dentro. Deixe esfriar leve para gelar e em fatias. Decore a gosto.

Valor nutricional por porção

Valor calórico = 144 kcal

Hidratos de Carbono = 23.8 g

Proteínas = 6.6 g

Lipídios = 2.6

1 porção = 1 fatia = 90 g

Número de porções = 12

Lasanha de Beringela com Bolonhesa

Ingredientes

- 3 beringelas
- 300 g de mozzarella
- 50 g de proteína de soja texturizada miuda
- 2 latas de molho de tomate
- 70 gramas de ervas finas picadas (salsa, cebolinho)
- 2 chávenas de farinha de trigo
- 1 limão



Modo de Preparação

- Cortar as beringelas em fatias finas na transversal (ao comprido) e deixa-las de molho na água com limao, para tirar o picante, por 15 min.
 - Hidratar a proteína de soja texturizada - ferver a água e colocar a proteína de soja por 1 min, escorrer e passar na água fria. Apertar para tirar o excesso de água.
 - Frite no azeite o gengibre ralado com as ervas finas, coloque a soja, já hidratada, e frite um pouco. Adicionar a massa de tomate.
 - Escorra a beringela e passe-a na farinha de trigo, coloque no forno por 20 min para assar.
 - Quando começar a perfumar a cozinha retire.
Colocar num tabuleiro: - molho
 - beringela
 - mozzarella
- Terminar a última camada com Mozzarella e coloque no forno para gratinar.

Informação Nutricional:

Gorduras: 16 g

Proteínas: 29 g

Hidratos de carbono: 7 g

Gorduras: 16 g x 9 kcal = 144 kcal

Proteínas: 29 g x 4 kcal = 116 kcal

Hidratos de carbono: 7 g x 4 kcal = 28 kcal

Valor total calórico = Gorduras + Proteínas + Hidratos de Carbono = 288 kcal

Salada de Salmão Fumado com Ervas

Ingredientes

- 1 alface cortada em juliana
- 400 g de rúcula cortada
- 150 g de salmão fumado
- 4 vieiras cortadas em fatias
- 100 g de creme fraïche
- 70 g de ervas finas picadas (salsa, cebolinho)
- Sal (q.b.)
- Pimenta preta de moinho (q.b.)



Modo de preparação

Coloque a alface e a rúcula numa tigela grande. À parte, misture o creme fraïche com as ervas finas picadas, tempere com sal e pimenta e deite o preparado na tigela. Misture até envolver e coloque a salada em 4 pratos. Por cima, coloque fatias de salmão fumado e salpique com as vieiras fatiadas.

Informação Nutricional

Gorduras: 7 g

Proteínas: 10 g

Hidratos de carbono: 6 g

Gorduras: 7 g x 9 kcal = 63 kcal

Proteínas: 10 g x 4 kcal = 40 kcal

Hidratos de carbono: 6 g x 4 kcal = 24kcal

Valor total calórico = Gorduras + Proteínas + Hidratos de Carbono = 127 kJ

Salada de Toranja e Espinafres

Ingredientes:

- ½ Cebola cortada às rodelas
- 3 toranjas
- 340 g de espinafres
- 6 dentes de alho
- 1 maçã verde cortada aos cubos
- 2 colheres (sopa) de vinagre de cidra
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de mostarda
- ½ colher (sopa) de mel
- Sal (q.b.)
- Pimenta preta de moinho (q.b.)
- 2 colheres (sopa) sementes de sésamo



Quantidade: 8 doses

Tempo de Preparação: 30 Minutos

Preparação: Fácil

Modo de Preparação:

Coloque a cebola numa tigela pequena e cubra com água fria. Deixe a cebola absorver água durante 10 minutos e enxugue. Entretanto, com uma faca afiada, descasque a toranja e aproveite só a sua carne. Trabalhe debaixo de uma tigela para aproveitar o sumo, e corte a toranja em segmentos. Reserve 1/3 do sumo do fruto.

Coloque o alho num tacho pequeno e cubra com água. Leve o alho a cozer em lume brando até amolecer, cerca de 3 minutos. Enxugue e reserve. Combine o vinagre, o azeite, a mostarda, o mel, o alho cozido e o sumo da toranja e triture até obter um molho cremoso. Caso o molho fique muito grosso, acerte com um dos ingredientes líquidos, de preferência o sumo de toranja. Ao molho, junte os espinafres, a cebola e a toranja numa saladeira. Misture o molho com os ingredientes sólidos e salpique a salada com as sementes de sésamo.

Informação Nutricional (por dose)

Valor calórico = 102 kcal

Hidratos de Carbono = 16 g

Proteínas = 3 g

Lipídios = 4 g (1 g saturada, 3 g monoinsaturada)

Carla José Vieira Fernandes, nº 2, 1ºCEF C

Sopa de Miso e Legume

Ingredientes

- 500 ml de água (+ 2 colheres de sopa)
- 2 colheres (sopa) de arroz branco
- 450 g de mistura de legumes salteados
- 400 g de tofu cortado em cubos
- 2 colheres (sopa) de miso
- 2 vieiras finamente picadas
- 1 colher (sopa) de vinagre de cidra
- Azeite
- ½ colher de açúcar
- Sal (q.b.)



Quantidade: 2 Doses

Tempo de Preparação: 15 Minutos

Tempo Total: 30 Minutos

Preparação: Fácil

Modo de Preparação

Leve a água a ferver numa panela e junte o arroz. Cubra, reduza o calor para baixo/médio lume e coza por 10 minutos.

Junte os legumes salteados e deixe cozinhar até os legumes amolecerem (3 minutos). Junte o tofu e deixe cozinhar por dois minutos. Retire do lume.

Dissolva o miso com as colheres de sopa de água e junte à sopa. Junte as vieiras, o vinagre e o açúcar. Tempere com um pouco de sal.

Informação Nutricional (por dose)

Valor calórico = 210 kcal

Hidratos de Carbono = 27 g

Proteínas = 18 g

Lipídios = 4 g (1 g saturada, 1 g monoinsaturada)