

Ementa Semanal | Prato em T

Construa o seu prato em T para o jantar em família:

	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Sopa	Sopa de feijão e couve-lombarda	Sopa de grão e agrião	Sopa de cenoura	Sopa de ervilhas	Sopa de feijão-verde	Creme de abóbora e hortelã	Creme de curgete e batata-doce
Prato em T	Strogonoff de peru com molho de curgete	Arroz de bacalhau com tomate e pimento assado	Esparguete à bolonhesa com legumes assados	Hambúrguer de atum com legumes assados e arroz	Peixe cozido em caldo de tomate com batata cozida, brócolos, cenoura baby e feijão verde	Bife de frango com arroz de cenoura e legumes salteados com curcuma	Lombos de pescada no forno com crosta de ervas, puré de batata-doce e legumes salteados
Sobremesa	1 peça de fruta à escolha	1 peça de fruta à escolha	1 peça de fruta à escolha	1 peça de fruta à escolha	1 peça de fruta à escolha	1 peça de fruta à escolha	Flan de maçã

Domingo

Sopa de feijão e couve-lombarda

Grau de dificuldade: Fácil

Nº Porções: 6

Tempo de execução: 50 minutos

Ingredientes:

- 1 cebola;
- 2 dentes de alho;
- 2 nabos;
- 3 cenouras;
- 300 g de couve-flor;
- 400 g de feijão vermelho cozido;
- Folhas de couve-lombarda q.b.
- 3 colheres de sopa de azeite.

Preparação:

1. Lave, descasque e corte a cebola, o alho, os nabos, as cenouras e couve-flor;
2. Leve a cozer, em lume moderado, os hortícolas previamente lavados, descascados e cortados durante cerca de 35 minutos.
3. Triture os hortícolas cozidos;
4. Lave o feijão e as folhas de couve-flor e coloque no preparado anterior, deixando ferver mais 15 minutos;
5. Tempere com o azeite em cru, mexa e sirva.

Informação Nutricional (por 100 g):

Energia (kcal)	Hidratos de carbono (g)	Açúcares (g)	Gordura Total (g)	Gordura Saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
48 kcal	5 g	2 g	2 g	0 g	3 g	4 g	150 mg

Strogonoff de peru com molho de courgette | Adaptado para Prato em T

Grau de dificuldade: Fácil

Nº Porções: 4 pratos em T

Tempo de execução: 45 minutos

Ingredientes:

- 480 g de peito de peru sem pele
- 4 colheres de sopa de sumo de limão
- 3 colheres de sopa de molho de soja
- 100 g de cebola
- 4 dentes de alho
- 600 g de curgete
- 4 colheres de sopa de azeite
- 300 g de cogumelos
- 250 mL de leite meio-gordo
- Alecrim seco q.b.
- Pimenta q.b.
- 140 g de arroz integral.

Modo de preparação:

- Hortícolas (½ prato):
 1. Num tabuleiro forrado com papel vegetal junte 50 g de cebola, 1 dente de alho e a curgete picados. Tempere com 1 colher de sopa de azeite, 1 colher de sopa de limão e ½ colher de sopa de soja;
 2. Leve ao forno durante 30 minutos a 190°C;
 3. Numa frigideira coloque, 1 colher de sopa de azeite, 1 colher de sopa de água e salteie os cogumelos durante cerca de 5 minutos;
 4. Colocar em ½ do prato em T, os cogumelos e 2/3 (400 g) do preparado de curgete.
- Proteína (¼ prato):
 1. Tempere o peito de peru cortado em tiras com 2 colheres de sopa de molho de soja, alecrim seco e pimenta. Reserve;
 2. Num tabuleiro forrado com papel vegetal junte, 50 g de cebola e 2 dentes de alho;
 3. Tempere com 1 colher de sopa de azeite, 1 colher de sopa de limão e ½ colher de sopa de soja;
 4. Leve ao forno durante 30 minutos a 190°C;
 5. Numa frigideira antiaderente coloque 1 colher de sopa de azeite, 1 colher de sopa de água e salteie o peru;
 6. Do preparado de curgete realizado anteriormente, selecione 1/3 do preparado e triture com leite;

7. Adicione o molho de curgete e o peru na frigideira, deixando apurar cerca de 3 minutos;
8. Coloque o preparado de peru "stroganoff" em $\frac{1}{4}$ do prato em T, o correspondente à divisão da proteína.

• **Hidratos de carbono ($\frac{1}{4}$ prato)**

1. Lavar o arroz em água abundante com a ajuda de um coador, até a água sair translúcida e sem espuma;
2. Colocar a água (2:1) e 4 dentes de alho num tacho;
3. Quando começar a ferver adicionar o arroz e deixar cozinhar durante 25 a 30 minutos, em lume médio, sem a tampa. e aos 15 - 20 minutos mexer o arroz e retificar a quantidade de água, se necessário;
4. Desligar o lume quando a água tiver evaporado e tapar o tacho cerca de 10 minutos;
5. Soltar os grãos com o auxílio de um garfo;
6. Empratar o arroz na zona destinada aos hidratos de carbono ($\frac{1}{4}$ do prato).

Informação Nutricional: *toda a informação nutricional foi calculada tendo por base a plataforma Nutrium e TCAP

Prato em T	Energia (kcal)	Hidratos de carbono (g)	Açúcares (g)	Gordura Total (g)	Gordura Saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
Proteína ($\frac{1}{4}$)	113 kcal	1,9 g	0,8 g	4,1 g	0,6 g	15,1 g	0,6 g	91 mg
Hidratos de Carbono ($\frac{1}{4}$)	82 kcal	17 g	0 g	1 g	0 g	2 g	1 g	918 mg
Hortícolas ($\frac{1}{2}$)	28 kcal	2,9 g	1,5 g	1,1 g	0,2 g	1,3 g	0,9 g	7 mg

Segunda-feira

Sopa de grão e agrião

Grau de dificuldade: Fácil

Nº Porções: 6

Tempo de execução: 50 minutos

Ingredientes:

- 1 cebola;
- 2 dentes de alho;
- 2 nabos;
- 3 cenouras;
- 300 g de couve-flor;
- 300 g de grão-de-bico cozido;
- 200 g de agrião;
- 3 colheres de sopa de azeite.

Preparação:

1. Lave, descasque e corte a cebola, o alho, os nabos, as cenouras e a couve-flor;
2. Lave o agrião e separe em pedaços pequenos;
3. Coloque os hortícolas (exceto o agrião) numa panela, cubra com água e deixe cozer em lume médio durante cerca de 40 minutos;
4. Triture os hortícolas cozidos;
5. Lave o grão;
6. Adicione à base o agrião e o grão cozido e leve ao lume durante mais 10 minutos;
7. Tempere com o azeite em cru, mexa e sirva.

Informação Nutricional (por 100 g):

Energia (kcal)	Hidratos de carbono (g)	Açúcares (g)	Gordura Total (g)	Gordura Saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
59 kcal	6 g	2 g	2 g	0 g	3 g	3 g	71 mg

Arroz de bacalhau com tomate e pimento assado | Prato em T

Grau de dificuldade: Fácil

Nº Porções: 4

Tempo de execução: 60 minutos

Ingredientes:

- 2 colheres de chá de sal;
- 5 g de cebola em pó;
- 5 g de alho em pó;
- Pimenta q.b.
- 2 lombos de bacalhau com cerca de 200g cada
- 200g de arroz basmati
- 2 tomates maduros
- 1 pimento vermelho
- 200g brócolos
- 200g cogumelos frescos
- 2 colheres de sopa de azeite
- ½ curgete
- 1 folha de louro
- 1 dL de vinho branco
- 1 raminho de coentros
- 1 colher de sopa azeite
- 3 dentes de alho esmagado
- Tomilho em pó q.b.

Preparação:

- Hortícolas (½ prato):
- 1. Pré-aqueça o forno a 200°C;
- 2. Comece por escaldar os tomates e passe-os por banho de gelo. De seguida pele-os, corte em pétalas e reserve;
- 3. Descasque o pimento e corte em pétalas;
- 4. Descasque a curgete e reserve;
- 5. Corte a curgete em cubos e embrulhe em folha de alumínio;
- 6. Coloque num tabuleiro e por cima disponha o tomate e o pimento e leve a assar cerca de 15 minutos;
- 7. Reserve o tomate e o pimento e deixe a courgette cozinhar um pouco mais;
- 8. Num tacho, leve ao lume uma colher de sopa de azeite com 1/3 do tomate picado, o pimento picado e 0,5 dL de vinho branco.
- 9. Deixe evaporar o álcool.
- 10. Salteie os cogumelos juntamente com um fio de azeite (o correspondente a 1 colher de sopa), um dente de alho esmagado, uma pitada de tomilho, sal e pimenta. Reserve;

11. No mesmo sauté salteie os floretes de brócolos e junte todos os hortícolas previamente cozinhados no forno;
12. Sirva os hortícolas na zona destinada aos hortícolas ($\frac{1}{4}$ do prato).

• **Proteína ($\frac{1}{4}$ prato):**

1. Limpe os lombos de bacalhau das espinhas e reserve;
2. Faça o caldo com as espinhas do bacalhau, a casca da courgette, os desperdícios do tomate, os talos dos coentros, o louro, 0,5 dL de vinho branco, o sal, a pimenta e 1L de água;
3. Ferva o caldo durante 20 minutos;
4. Num tacho coloque os lombos de bacalhau partidos ao meio. Cubra com caldo a ferver e reserve 20 minutos;
5. Sirva o bacalhau num prato em T, na zona destinada à proteína (1/2 prato).

• **Hidratos de Carbono ($\frac{1}{4}$ prato):**

1. Numa panela, preparar um refogado para o arroz com uma colher de azeite e 1 dente de alho;
2. Deixe "glacear" uns minutos;
3. Junte 2 vezes o volume do arroz em caldo bem quente e mexa;
4. Junte 5 g de cebola em pó e 5 g de alho em pó;
5. Junte o caldo necessário à textura que mais desejar;
6. Remova do lume e junte as folhas de coentros picados;
7. Sirva o arroz num prato em T, na zona destinada aos hidratos de carbono (1/4 prato).

Informação Nutricional (por 100 g):

Prato em T	Energia (kcal)	Hidratos de carbono (g)	Açúcares (g)	Gordura Total (g)	Gordura Saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
Proteína ($\frac{1}{4}$)	84 kcal	0 g	0 g	0,8 g	0,1 g	19,1 g	0 g	340 mg
Hidratos de Carbono ($\frac{1}{4}$)	125 kcal	28 g	0 g	0,2 g	0 g	2,5 g	0,8 g	310 mg
Hortícolas ($\frac{1}{2}$)	61 kcal	3 g	3 g	3,5 g	0,5 g	2,5 g	2,5 g	11 mg

Terça-feira

Sopa de cenoura

Grau de dificuldade: Fácil

Nº Porções: 6

Tempo de execução: 40 minutos

Ingredientes:

- 200 g de cebola;
- 640 g de cenoura;
- 200 g de batata;
- 380 g de chuchu;
- 1 colher de sobremesa de sal;
- 3 colheres de sopa de azeite.

Preparação:

1. Descasque e corte em pedaços pequenos a batata e todos os hortícolas;
2. Coloque os hortícolas e a batata numa panela, tape com água, tempere com o sal e leve ao lume a cozer;
3. Triture com a varinha mágica;
4. Antes de servir a sopa, tempere com o azeite em cru e mexa.

Informação Nutricional (por 100 g):

Energia (kcal)	Hidratos de carbono (g)	Açúcares (g)	Gordura Total (g)	Gordura Saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
24 kcal	3 g	0 g	1 g	0 g	1 g	1 g	40 mg

Esparguete à bolonhesa com legumes assados | Prato em T

Grau de dificuldade: Fácil

Nº Porções: 6

Tempo de execução: 40 minutos

Ingredientes:

- 400 g de esparguete;
- 2 dentes de alho;
- 10 g de alho-francês;
- 1 cebola;
- 1 colher de sopa de azeite;
- 200 g de carne de novilho picada;
- 200 g de tomate pelado em cubos;
- 100 g de polpa de tomate;
- ½ colher de chá de sal;
- Tomilho seco q.b.;
- 50 g de cenoura;
- 50 g de brócolos;
- 50 g de beringela;
- 50 g de curgete.

Preparação:

- **Hortícolas (½ prato):**
 1. Corte alho e cebola e coloque num tabuleiro de forno;
 2. Corte os hortícolas a gosto e coloque no tabuleiro;
 3. Regue com 2 colheres de azeite e tempere com especiarias;
 4. Coloque no forno aquecido a 180°C e deixe assar durante 30 mins;
 5. Sirva o preparado de legumes em ½ do prato, na zona correspondente aos hortícolas.
- **Proteína (½ prato):**
 - Pique o alho, o talo de aipo e a cebola;
 - Numa frigideira antiaderente, refogue o alho, o aipo e a cebola no azeite;
 - Junte a carne de novilho picada, o sal e deixe cozinhar em lume médio;
 - Acrescente o tomate pelado aos cubos, a polpa de tomate e o tomilho seco;
 - Misture bem e deixe cozinhar mais um pouco para apurar.
- **Hidratos de Carbono (¼ prato):**
 1. Num tacho, coza o esparguete em água a ferver durante 8 minutos;
 2. Retire do lume, escorra e reserve.
 3. Sirva o esparguete em ¼ do prato, na zona correspondente aos hidratos de carbono.

Informação Nutricional (por 100 g):

Prato em T	Energia (kcal)	Hidratos de carbono (g)	Açúcares (g)	Gordura Total (g)	Gordura Saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
Proteína (¼)	83 kcal	3 g	1 g	4 g	1 g	8 g	1 g	115 mg
Hidratos de Carbono (¼)	192 kcal	19,9 g	0,9 g	0,6 g	0,1 g	3,4 g	1,5 g	240 mg
Hortícolas (½)	85 kcal	6 g	2,5 g	6,5 g	1 g	1,5 g	2 g	390 mg

Quarta-feira

Sopa de ervilhas

Grau de dificuldade: Fácil

Nº Porções: 6

Tempo de execução: 40 minutos

Ingredientes:

- 120 g de ervilhas congeladas;
- 200 g de cebola;
- 640 g de cenoura;
- 200 g de batata;
- 1 colher de sobremesa de sal;
- 1 raminho de coentros
- 3 colheres de sopa de azeite.

Preparação:

1. Coloque as ervilhas a cozer;
2. Lave, descasque e corte em pedaços a cenoura, a batata, o alho e a cebola;
3. Lave e prepare os coentros;
4. Numa panela, coloque os legumes a cozer com o sal e cobertos com água;
5. Junte metade das ervilhas cozidas e triture com uma varinha-mágica;
6. Adicione as restantes ervilhas e os coentros picados;
7. Tempere com o azeite em cru, mexa e sirva!

Informação Nutricional (por 100 g):

Energia (kcal)	Hidratos de carbono (g)	Açúcares (g)	Gordura Total (g)	Gordura Saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
29 kcal	3 g	1 g	1 g	0 g	1 g	1 g	200 mg

Hambúrguer de atum com legumes assados e arroz | Prato em T

Grau de dificuldade: Fácil

Nº Porções: 6

Tempo de execução: 30 minutos

Ingredientes:

- 150g de flocos de aveia
- 180g de cebola
- 60g de abóbora
- 6 pães de centeio
- 3 ovos M
- 2 latas de atum
- 4 dentes de alho
- Alface q.b.
- Tomate q.b.
- Salsa q.b.
- Pimenta q.b.
- 200 g de arroz integral (35 g de arroz em cru/porção)
- 50 g de cenoura
- 50 g de brócolos
- 50 g de beringela
- 50 g de curgete
- 20 mL de azeite

Preparação:

- **Proteína (¼ prato):**
 1. Triture grosseiramente a abóbora, a cebola, os dentes de alho e a salsa;
 2. Adicione o atum bem escorrido, os flocos de aveia, os ovos e pimenta ao preparado anterior;
 3. Misture bem os ingredientes até obter uma massa homogénea e divida em 6 partes iguais;
 4. Molde os hambúrgueres com as mãos;
 5. Aqueça uma frigideira antiaderente, coloque os hambúrgueres e deixe cozinhar cerca de 4 minutos de cada lado;
 6. Sirva o hambúrguer no pão com alface e tomate às rodelas.
- **Hidratos de carbono (¼ prato):**
 1. Lavar o arroz em água abundante com a ajuda de um coador, até a água sair translúcida e sem espuma;
 2. Colocar a água (2:1) e 4 dentes de alho num tacho;
 3. Quando começar a ferver adicionar o arroz e deixar cozinhar durante 25 a 30 minutos, em lume médio, sem a tampa. e aos 15 - 20 minutos mexer o arroz e retificar a quantidade de água, se necessário;

4. Desligar o lume quando a água tiver evaporado e tapar o tacho cerca de 10 minutos;
5. Soltar os grãos com o auxílio de um garfo;
6. Empratar o arroz na zona destinada aos hidratos de carbono (1/4 do prato).

• **Legumes assados (1/2 prato):**

1. Faça um preparado de alho e cebola e coloque num tabuleiro de forno;
2. Corte os hortícolas a gosto e coloque no tabuleiro;
3. Regue com duas colheres de azeite e tempere com especiarias a gosto;
4. Coloque no forno pré-aquecido a 180°C e deixe assar durante 30 minutos.

Informação Nutricional (por 100g):

Prato em T	Energia (kcal)	Hidratos de carbono (g)	Açúcares (g)	Gordura Total (g)	Gordura Saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
Proteína (1/4)	232 kcal	36 g	2 g	4 g	1 g	13 g	4 g	950 mg
Hidratos de Carbono (1/4)	82 kcal	17 g	0 g	1 g	0 g	2 g	1 g	918 mg
Hortícolas (1/2)	85 kcal	6 g	2,5 g	6,5 g	1 g	1,5 g	2 g	390 mg

Quinta-feira

Sopa de feijão-verde

Grau de dificuldade: Fácil

Nº Porções: 6

Tempo de execução: 30 minutos

Ingredientes:

- 180 g de feijão-verde
- 25 g de rodelas de tomate
- 120 g de cenoura
- 200 g de abóbora
- 2 dentes de alho
- 200 g de cebola
- 1 colher de sobremesa de sal
- 3 colheres de azeite

Preparação:

1. Lave, descasque e corte em pedaços os hortícolas: a cenoura, a abóbora, os dentes de alho, o feijão-verde, o tomate e a cebola;
2. Numa panela, coloque os legumes (exceto o feijão-verde) a cozer com o sal e cobertos com água;
3. Triture com uma varinha-mágica;
4. Adicione o feijão-verde e leve novamente ao lume;
5. Tempere com o azeite em cru, mexa e sirva.

Informação Nutricional (por 100 g):

Energia (kcal)	Hidratos de carbono (g)	Açúcares (g)	Gordura Total (g)	Gordura Saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
26 kcal	2 g	1 g	2 g	0 g	1 g	1 g	200 mg

Peixe cozido com batata cozida, brócolos, cenoura baby e feijão verde

Grau de dificuldade: Fácil

Nº Porções: 4

Tempo de execução: 40 minutos

Ingredientes:

- 800 g de batata
- 200 g de cenoura baby
- 300 g de brócolos
- 200 g de feijão-verde
- 600 g de peixe em postas
- 2 dentes de alho
- 1 cebola
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 folha de louro
- Sal

Preparação:

- **Proteína (¼ prato):**
 1. Pique a cebola e o alho. Numa panela, aqueça o azeite;
 2. Depois de quente, adicione a cebola e o alho e refogue até ficarem translúcidos;
 3. Adicione o tomate triturado e a folha de louro;
 4. Deixe cozinhar 5 a 7 minutos em lume médio;
 5. Acrescente água e tempere com sal;
 6. Deixe ferver. Coloque as postas de peixe no caldo;
 7. Cozinhe em lume médio durante 8 a 10 minutos, até o peixe estar cozido;
 8. Retire do lume e sirva em ¼ do prato, na zona correspondente à proteína.
- **Hidratos de carbono (¼ prato):**
 1. Descasque e lave as batatas. Corte em cubos médios;
 2. Coloque as batatas num tacho com água e sal. Leve ao lume até ferver;
 3. Cozinhe cerca de 15 a 25 minutos, até ficarem macias;
 4. Escorra a água e sirva em ¼ do prato corresponde aos hidratos de carbono.
- **Hortícolas (½ prato):**
 1. Lave e prepare os brócolos, a cenoura baby e o feijão verde;
 2. Coloque água e sal num tacho. Leve ao lume até ferver;
 3. Junte os hortícolas e cozinhe durante 8 a 10 minutos, até ficarem tenros, mas firmes;
 4. Escorra e sirva em ½ do prato.

Informação Nutricional (por 100g):

Prato em T	Energia (kcal)	Hidratos de carbono (g)	Açúcares (g)	Gordura Total (g)	Gordura Saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
Proteína (¼)	85 kcal	2 g	1,5 g	2,5 g	0,5 g	14 g	0,6 g	300
Hidratos de Carbono (¼)	90 kcal	18 g	0,8 g	0,1 g	0 g	2 g	1,5 g	0 g
Hortícolas (½)	35 kcal	5 g	2,5 g	0,3 g	0 g	2 g	3 g	0 g

Sexta-feira**Creme de abóbora e hortelã**

Grau de dificuldade: Fácil

Nº Porções: 6

Tempo de execução: 40 minutos

Ingredientes:

- 600ml de caldo aromático
- 400g de abóbora
- 400g de ramos de couve-flor
- 150g de alho francês
- 150g de curgete (166g)
- 3 dentes de alho
- 3 c. sopa de azeite
- Hortelã q.b.

Preparação:

1. Comece por preparar o caldo aromático levando 600ml de água ao lume com as cascas de cebola, abóbora, alho, a parte verde do alho francês e talos da couve-flor. Deixe apurar, coe e reserve;
2. Coloque todos os hortícolas juntamente com a hortelã na panela e deixe ferver;
3. Triture com uma varinha mágica, decore com umas folhinhas de hortelã, regue com azeite em cru e sirva!

Informação Nutricional (por 100 g):

Energia (kcal)	Hidratos de carbono (g)	Açúcares (g)	Gordura Total (g)	Gordura Saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
25 kcal	2 g	1 g	1 g	0 g	1 g	1 g	100 mg

Bife de frango com arroz de cenoura e legumes salteados com curcuma

Grau de dificuldade: Fácil

Nº Porções: 6

Tempo de execução: 40 minutos

Ingredientes:

- 600g de peito de frango
- ½ colher de chá de pimenta-preta
- 5 dentes de alho picados (ou 1 colher de chá de alho em pó)
- Sumo de 1 limão grande
- 6 colher de sopa de azeite
- 375 g de arroz agulha
- Sal q.b.
- 1 e ½ Cebola
- 255 g de cenoura
- 210 g de repolho
- 202,5 g de curgete
- 195 g de cogumelos shitake
- 1 colher de chá de curcuma em pó
- Sal q.b.

Preparação:

• Proteína (¼ prato):

1. Tempere os peitos de frango com sal, pimenta, alho e sumo de limão;
2. Deixe marinar durante 15 a 30 minutos;
3. Aqueça uma frigideira antiaderente em lume médio-alto com um fio de azeite;
4. Grelhe durante 4 a 6 minutos de cada lado e verifique se está bem cozinhado no interior;
5. Sirva em ¼ do prato em T, na zona correspondente à proteína.

• Hidratos de carbono (¼ prato):

1. Descasque e lave a cebola, o alho e as cenouras;
2. Pique a cebola e o alho e rale 180 g de cenoura;
3. Aqueça o azeite num tacho;
4. Junte a cebola e o alho e refogue em lume médio até ficarem translúcidos;
5. Acrescente a cenoura e mexa durante 2 a 3 minutos;
6. Adicione a água e o sal e deixe a água ferver;
7. Junte o arroz e mexa. Reduza o lume, tape o tacho e deixe cozinhar cerca de 10 a 12 minutos, até o arroz estar cozido e a água absorvida;

8. Desligue o lume, deixe repousar 2 a 3 minutos. Solte o arroz com um garfo e sirva na zona corresponde aos hidratos de carbono ($\frac{1}{2}$ prato).

- **Hortícolas ($\frac{1}{2}$ prato):**

1. Lave e lamine os cogumelos, a curgete e a couve coração. Rale a cenoura;
2. Num tacho pique o dente de alho e deite um pouco de azeite, coloque ao lume e deixe refogar;
3. Adicione ao tacho os cogumelos e deixe cozinhar;
4. Adicione depois a curgete, a cenoura e a couve coração;
5. Tempere com sal, pimenta e curcuma. Mexa bem e deixe cozinhar.
6. Quando os legumes estiverem cozinhados, desligue. Deixe arrefecer e sirva na $\frac{1}{2}$ do prato correspondente aos hortícolas.

Informação Nutricional (por 100g):

Prato em T	Energia (kcal)	Hidratos de carbono (g)	Açúcares (g)	Gordura Total (g)	Gordura Saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
Proteína ($\frac{1}{4}$)	168 kcal	0 g	0 g	4,9 g	1,3 g	31,0 g	0 g	280 mg
Hidratos de Carbono ($\frac{1}{4}$)	64 kcal	13 g	1 g	1 g	0 g	1 g	1 g	21 mg
Hortícolas ($\frac{1}{2}$)	134 kcal	9 g	3 g	5 g	1 g	7 g	14 g	432 mg

Sábado

Creme de abóbora e hortelã

Grau de dificuldade: Fácil

Nº Porções: 6

Tempo de execução: 40 minutos

Ingredientes:

- 1 curgete (332g)
- 1 cebola (212g)
- 1 batata-doce (403g)
- 3 cenouras (180g)
- cebolinho a gosto
- 3 c. sopa de azeite
- 1 c. de sobremesa de sal (opcional)

Preparação:

1. Descasque as cenouras, a cebola e a batata-doce;
2. Lave muito bem a curgete, mas conserve a casca;
3. Corte todos os legumes em pequenos pedaços;
4. Numa panela, cubra com água deixe cozer em lume médio;
5. Triture todos os legumes até obter um creme aveludado;
6. Adicione o cebolinho cortado em pedacinhos pequenos, regue com azeite em cru e sirva.

Informação Nutricional (por 100g):

Energia (kcal)	Hidratos de carbono (g)	Açúcares (g)	Gordura Total (g)	Gordura Saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
44 kcal	7 g	1 g	1 g	0 g	1 g	1 g	30 mg

Lombos de pescada no forno com crosta de ervas, puré de batata-doce e legumes salteados

Grau de dificuldade: Fácil

Nº Porções: 4

Tempo de execução: 50 minutos

Ingredientes:

- 600 g de lombos de pescada
- 800 g de batata-doce
- 300 g de brócolos
- 200 g de cenoura
- 300 g de curgete
- 150 g de cebola
- 2 dentes de alho
- Ervas aromáticas secas (orégãos, tomilho ou ervas de Provença)
- 4 colheres de sopa de azeite
- 100 mL de leite
- Sal q.b.
- Pimenta q.b

Preparação:

- **Proteína (¼ prato):**
 1. Pré-aqueça o forno a 180 °C;
 2. Num tabuleiro de forno, disponha os lombos de pescada;
 3. Tempere com sal e pimenta;
 4. Misture azeite, alho picado e ervas aromáticas. Barre os lombos com a mistura.
 5. Leve ao forno durante 15–20 minutos, até o peixe estar cozinhado e ligeiramente dourado. Retire do forno e deixe arrefecer. Sirva em ¼ do prato na zona correspondente à proteína.
- **Hidratos de carbono (¼ prato):**
 1. Descasque e lave a batata-doce. Corte em cubos e coloque num tacho água e sal;
 2. Cozinhe a batata até ficar macia;
 3. Escorra a água e esmague a batata-doce.
 4. Junte um fio de azeite e um pouco de leite quente.
 5. Misture até obter um puré liso.
 6. Ajuste o sal e reserve. Sirva esse preparado em ¼ do prato, na zona correspondente aos hidratos de carbono.

- Hortícolas (½ prato):

1. Lave e prepare os brócolos, a cenoura e a curgete;
2. Corte os legumes em pedaços pequenos;
3. Aqueça azeite numa frigideira larga e junte a cebola em meia-lua e deixe alourar ligeiramente;
4. Acrescente os legumes e salteie em lume médio-alto durante 6 a 8 minutos;
5. Tempere com sal e pimenta.
6. Retire do lume e deixe arrefecer. Sirva na zona correspondente aos hortícola, ou seja, em ½ do prato.

Informação Nutricional (por 100g):

Prato em T	Energia (kcal)	Hidratos de carbono (g)	Açúcares (g)	Gordura Total (g)	Gordura Saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
Proteína (¼)	95 kcal	1 g	0,5 g	3 g	0,6 g	0,3 g	0,3 g	300 mg
Hidratos de Carbono (¼)	90 kcal	18 g	5 g	1,2 g	0,3 g	1,6 g	2,5 g	100 mg
Hortícolas (½)	45 kcal	5 g	3 g	1,5 g	0,2 g	2 g	3 g	0 g

Flan de maçã

Grau de dificuldade: Fácil

Nº Porções: 4

Tempo de execução: 25 minutos

Ingredientes:

- 200 g de maçã (com casca);
- Canela q.b.
- 1 laranja (casca)
- 2 ovos M
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de chá de aroma de baunilha
- 1 colher de chá de amido de milho
- 100mL de leite meio-gordo

Modo de preparação:

1. Lave as maçãs e corte em cubos;
2. Numa frigideira antiaderente, adicione as maçãs com a canela e a casca da laranja, salteando, em fogo médio, cerca de 5 minutos;
3. Mexa até a maçã ficar caramelizada e com textura macia;
4. Bata os ovos com o açúcar até obter um creme homogéneo;
5. Adicione o azeite e a baunilha ao creme homogéneo e envolva;
6. Misture o amido de milho com o leite e envolva no preparado anterior;
7. Disponha as maçãs em formas para queques e coloque o preparado;
8. Leve ao forno a 180°C durante cerca de 15 minutos.

Informação Nutricional (por 100g):

Energia (kcal)	Hidratos de carbono (g)	Açúcares (g)	Gordura Total (g)	Gordura Saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
111 kcal	14 g	12 g	4 g	1 g	4 g	1 g	34 mg

Nota pessoal:

Infografia – O que é um prato em T e de que forma está distribuído.

