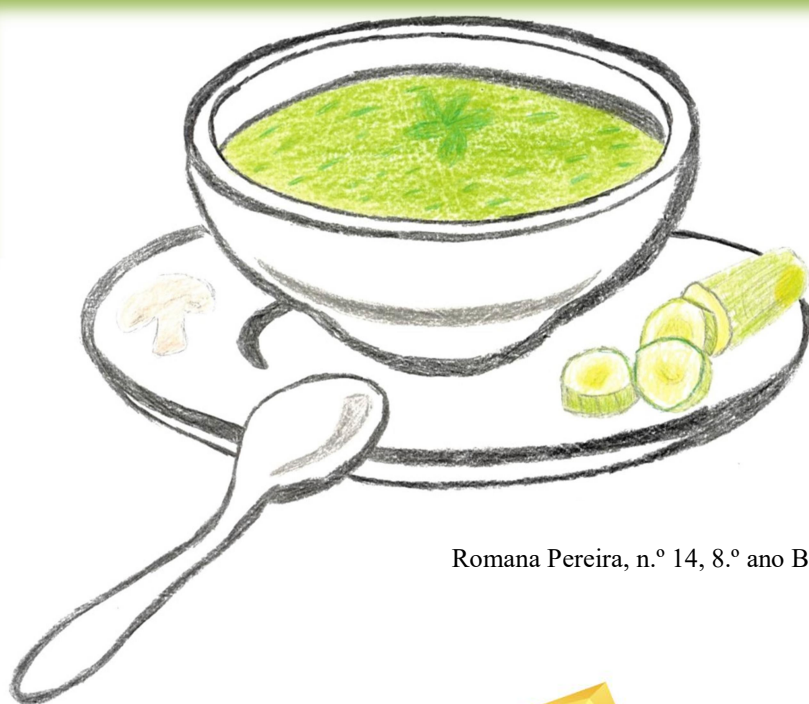


Gabinete de Apoio à Promoção da
Saúde Escolar

2015/2016



Sopa é Saúde Receitas



Romana Pereira, n.º 14, 8.º ano B



**EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE
EM MEIO ESCOLAR**

Sopa é Saúde

Receitas

Índice

Sopa é Saúde	3
NOTA INTRODUTÓRIA	7
Agradecimentos	9
Sopa de abóbora (12 doses)	11
Sopa mágica (12 doses)	12
Sopa de cenoura com ovo e fiambre (6 doses)	13
Sopa de feijão branco com chouriço (12 doses)	14
Sopa cá da casa (6 doses)	15
Sopa de cenoura (12 doses)	16
Sopa de legumes (6 doses)	17
Sopa cremosa de legumes (6 doses)	18
Sopa de legumes à regional (8 doses)	19
Sopa de grão e espinafres (8 doses)	20
Sopa de alho francês e cenoura (8 doses)	21
Sopa nutritiva de legumes (8 doses)	22
Sopa de tomate e agrião (8 doses)	23
Sopa de abóbora com gengibre (4doses)	24
Sopa de legumes (receita sem batata) (8 doses)	25
Creme de couve-flor fresca (6 doses)	26
Sopa de legumes (8 doses)	27
Sopa 321 (8 doses)	28
Sopa de grão-de-bico com espinafres	29
Sopa de legumes (8 doses)	30
Canja de legumes (8 doses)	31
Sopa de abóbora e nabos com grelos (12 doses)	32
Sopa de couve (8 doses)	33
Creme de brócolos (8 doses)	34
Creme de cenoura e curgete (6 doses)	35
Sopa de couve (8 doses)	36
Sopa de beterraba e laranja (8 doses)	37
Creme de legumes com frango (8 doses)	38
Sopa de tomate (12 doses)	39
Sopa de peixe (6 doses)	40
Sopa de amendoim (12 doses)	41
Sopa de feijão com hortelã (6 doses)	42
Sopa de legumes com batata doce (6 doses)	43
Creme de abóbora (6 doses)	44
Sopa de legumes (12 doses)	45
Sopa de agriões (6 doses)	46
Sopa de cenoura (6 doses)	47

Sopa de peixe (8 doses)	48
Sopa de ovo (12 doses)	49
Sopa “o passeio pela horta” (8 doses)	50
Sopa de feijão-verde	51
Caldo verde (8 doses)	52
Sopa de abóbora (6 doses)	53
Sopa fria de pepino com iogurte magro (6 doses)	54
Creme de cenoura com espinafres (4 doses)	55
Sopa de curgete com cogumelos (4 doses)	56
Sopa de tomate (4 doses)	57
Creme de legumes (8 doses)	58
Cria a tua própria receita	59
	64



NOTA INTRODUTÓRIA

VIVER COM SAÚDE... O Nosso desafio!

ALTERAR hábitos prejudiciais à saúde é o objetivo da educação para a saúde em contexto escolar.

Este ano letivo, 2015-2016, a Equipa de Coordenação do Programa da Educação para a Saúde da EBI da Maia continuará a dar apoio e a promover a saúde da comunidade educativa, assim como a prevenir a doença.

No âmbito da temática “Alimentação Saudável” e, na sequência dos resultados do inquérito, “Vigilância de Comportamentos de Risco”, feito aos alunos, concluiu-se da necessidade de incentivar o consumo da sopa, daí a elaboração do presente livro de receitas de sopas saudáveis em que a participação dos alunos foi imprescindível.

A sensibilização para o consumo da sopa tem sido uma constante em todos os estabelecimentos de ensino.

Comer sopa.... PORQUÊ?

A sopa é um dos pratos mais antigos na civilização humana. Feita com vegetais, legumes, cereais, ou até mesmo com carne e peixe, foi das primeiras refeições modernas feitas pelos primeiros homens.

Ao almoço e ao jantar a sopa é um prato essencial para tornar a refeição mais completa e nutritiva.

A sopa é geralmente um prato nutricionalmente rico, cheio de nutrientes protetores e reguladores (água, fibras, vitaminas e minerais), e com a vantagem de normalmente ser baixo em calorias. Assim, comer sopa antes do prato principal, além de ajudar a saciar a fome mais depressa, impedindo assim que se coma em demasia alimentos ricos em hidratos de carbono e proteínas, irá alimentar de uma forma mais completa o corpo.

Comer sopa diariamente: o nosso desiderato!

HAJA MUITA SAÚDE!

A Equipa do G.A.P.S.

Suzete Câmara- Natália Ceriz - Dinarte Pimentel- José Pereira



Carlos Sousa, 4.º ano D, EB1/JI Fenais da Ajuda

Agradecimentos



- Comunidade Escolar da E.B.I. da Maia
- Câmara Municipal da Ribeira Grande
- Serviço de Nutrição da Equipa de Saúde Escolar da Ribeira Grande- Nutricionistas Dr.^a Cristina Estrela e Dr.^a Carolina Moreira
- Docente de Informática da E.B.I. da Maia – Vítor Gaudêncio



Matilde Cabral, OPI-A, EB2, 3 da Maia

Sopa de abóbora (12 doses)

Ingredientes:

- 4 litros de água;
- 2 cebolas médias;
- 1 dente de alho;
- 1 curgete;
- 500g de abóbora;
- 4 batatas;
- 2 nabos;
- 1 ramo de espinafres;
- 2 colheres de sopa de azeite;
- Sal.



Ângela Ferreira

Modo de preparação:

Descascam-se, cortam-se e lavam-se as cebolas, a curgete, a abóbora, as batatas, os nabos e o espinafre em pedaços pequenos.

Põe-se a água a ferver com uma pitada de sal. Quando a água estiver a ferver, coloca-se o dente de alho e as cebolas, a curgete, a abóbora, as batatas e os nabos cortados aos pedacinhos. Deixa-se cozer. Quando estes ingredientes estiverem cozidos, desliga-se o lume, acrescenta-se um fio de azeite e tritura-se muito bem com a varinha mágica, de modo a que a sopa fique com uma base muito cremosa.

Coloca-se de novo a panela ao lume para levantar fervura. Quando a base da sopa estiver a ferver, acrescenta-se o espinafre. Vai-se, depois, regulando o lume e mexendo a sopa, até o espinafre ficar cozido.

Finalmente, já com o lume desligado, rega-se com um fio de azeite e acrescenta-se sal, se necessário.

Serve-se muito quentinha, como primeiro prato, ao almoço ou ao jantar.

Ângela Ferreira, n.º5

Valor nutricional por dose

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibra (g)	Gordura
72	2,5	11,0	2,3	2,6

Sopa mágica (12 doses)

Ingredientes:



José Ferreira

- 4 litros de água;
- 2 cebolas médias;
- 1 dente de alho;
- 3 curgetes;
- 5 cenouras;
- 1 ramo de espinafres;
- 4 folhas de repolho;
- 3 folhas de couve lombarda;
- 100 g de massinha de argolas;
- 2 colheres de sopa de Azeite;
- Sal q.b.

Modo de preparação:

Descascam-se, cortam-se e lavam-se as cebolas, as curgetes, as cenouras, o espinafre, o repolho e a couve lombarda em pedaços pequenos. Põe-se a água a ferver com uma pitada de sal. Quando a água estiver a ferver, colocam-se o dente de alho e as cebolas, a curgete a cenoura cortadas. Deixa-se cozer. Quando estes ingredientes estiverem cozidos, desliga-se o lume, acrescenta-se um fio de azeite e tritura-se tudo muito bem com a varinha mágica, de modo a que a sopa fique com uma base muito cremosa.

Coloca-se de novo a panela ao lume para levantar fervura. Quando a base da sopa estiver a ferver acrescentam-se as cenouras restantes, o espinafre o repolho e a couve lombarda, previamente cortados em pedacinhos pequenos. A seguir, adiciona-se a massinha de argolas. Vai-se regulando o lume e mexendo a sopa até tudo estar cozido.

Finalmente, já com o lume desligado, rega-se com um fio de azeite e acrescenta-se sal, se necessário.

José Ferreira, n.º4

Valor nutricional por dose

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibra (g)	Gordura
95	3,7	15,5	3,0	2,7

Sopa de cenoura com ovo e fiambre (6 doses)

Ingredientes:

- 4 cenouras;
- 3 nabos;
- 1 cebola;
- 1 dente de alho;
- 2 ovos cozidos;
- 3 fatias de fiambre;
- 1 colher de sopa de azeite;
- Sal.



Beatriz Amaral

Modo de preparação:

Num tacho colocam-se todos os legumes, previamente lavados e descascados, com o sal e o azeite, juntamente com a cebola e o alho. Noutro tacho, à parte, cozem-se os ovos. De seguida, cortam-se 3 fatias de fiambre aos quadrados pequenos e reserva-se.

Depois dos legumes cozidos, rala-se a sopa e juntam-se os ovos raspados no ralador e, finalmente, os quadrados de fiambre.

E está pronta a sopa.

Beatriz Amaral

Valor nutricional por dose

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibra (g)	Gordura
105	4,9	12,3	2,9	4,4

Sopa de feijão branco com chouriço (12 doses)

Ingredientes:



Beatriz Amaral

- 500 g de feijão branco cozido e ralado;
- 4 folhas de couve;
- 1/2 repolho;
- 3 batatas pequenas;
- 2 nabos;
- 1/2 chouriço de carne sem picante;
- 1 colher de sopa de azeite;
- Sal.

Modo de preparação:

No tacho, onde previamente foi cozido e ralado o feijão, juntam-se os restantes ingredientes as couves e o repolho picados, as batatas, os nabos, o chouriço, o azeite e o sal. Se necessário acrescenta-se água e deixa-se cozer. Durante a cozedura, deve-se mexer a sopa para que esta não queime.

No final de mais ou menos 30 minutos, verifica-se a cozedura e o tempero. Se necessário, retifica-se. Por fim, é só servir!

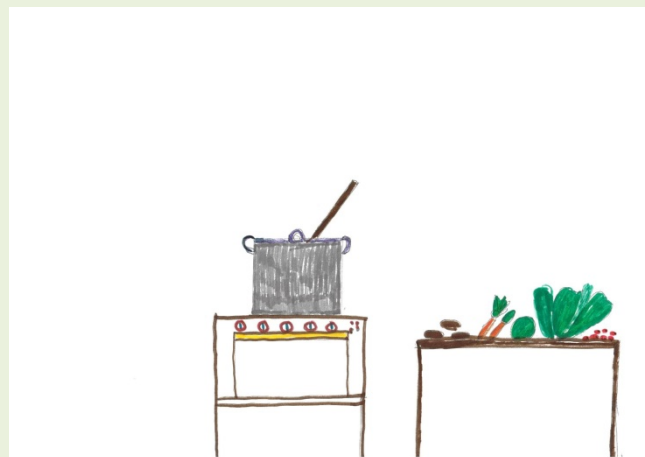
Valor nutricional por dose

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibra (g)	Gordura
114	6,5	17,4	4,1	2,5

Sopa cá da casa (6 doses)

Ingredientes:

- 2 peitos de frango;
- 3 cenouras;
- 250g de ervilhas;
- 100g de massa miúda;
- 2 ovos;
- Sal.



Vicente Pereira

Modo de preparação:

Coze-se o frango em água temperada de sal. Depois de cozido e frio desfia-se. Na água de cozer o frango coze-se as ervilhas e a raspa de cenoura. Quando estiver a meia cozedura junta-se a massa e deixa-se cozer mais um pouco. Depois, junta-se o frango desfiado e os ovos batidos. Ao juntar os ovos na sopa deverá ser com um garfo em movimentos de “vai e vem” para que o ovo fique esfarrapado.

Por fim, e com o fogão apagado, junte um ramo de hortelã.

Vicente Pereira, nº 15

Valor nutricional por dose

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibra (g)	Gordura
195	15,8	22,2	3,9	4,8

Sopa de cenoura (12 doses)

Ingredientes:



Cheila Melo

- 1 kg de cenouras;
- 350g de nabos;
- 500g de curgete;
- 2 cebolas;
- 3 dentes de alho;
- 1 colher de sopa de azeite;
- Sal.

Modo de preparação:

Descasque os nabos, as curgetes, as cenouras, as cebolas e os alhos e coloque-os inteiros na panela com água de forma a estarem cobertos.

Junte o azeite e o sal.

Deixe cozer durante 15 minutos.

Depois de cozido, tritura-se tudo até obter um preparado cremoso.

Cheila Melo

Valor nutricional por dose

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibra (g)	Gordura
84	22,2	14,4	3,6	2,4

Sopa de legumes (6 doses)

Ingredientes:

- Água;
- 1 cebola média;
- 1 alho francês;
- 2 dentes de alho;
- 3 cenouras (1 cortada às rodelas finas e as outras raladas);
- 2 nabos;
- 1/2 couve cortada em juliana;
- sal q.b.;
- 1 colher de sopa de azeite.



Isabel Melo/ Mateus Costa/ Rogério Ponte

Modo de preparação:

Descasque e corte os legumes e hortaliças em pedaços.

Reserve uma cenoura e parte da couve.

Numa panela, deite os legumes cortados e acrescente água (que não cubra totalmente os legumes), adicione sal q.b. e deixe cozinhar. Quando os legumes estiverem cozidos, use a varinha mágica e faça um creme.

Acrescente ao creme a couve cortada em juliana e a cenoura ralada e deixe cozinhar novamente.

Quando a sopa estiver pronta retire-a do calor, junte-lhe o azeite, mexa e deixe arrefecer.

Hélia Cordeiro

Valor nutricional por dose

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibra (g)	Gordura
91	2,9	15,6	3,4	2,7

Sopa cremosa de legumes (6 doses)

Ingredientes:



Daniel Senra

- Água;
- 1 cebola grande;
- 4 dentes de alho;
- 2 batatas pequenas;
- 1 curgete;
- 1 alcaioça;
- 200 gr de couve flor;
- sal q.b.;
- 1 colher de sopa de azeite.

Modo de preparação:

Num tacho com água a ferver coloque-se a cebola, o alho e os restantes legumes. Quando o preparado estiver quase cozido tempere de sal, rale muito bem e junte o azeite. Vai a ferver e de seguida retire-o do calor e está pronto a servir.

Daniel Senra

Valor nutricional por dose

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibra (g)	Gordura
69	2,4	10,3	2,6	2,5

Sopa de legumes à regional (8 doses)

Ingredientes:

- 3l de água;
- 2 cenouras;
- 100gr de ervilhas;
- 100gr de feijão verde;
- 50gr de chouriço de carne;
- 1 colher de sopa de azeite;
- 4 folhas de couve;
- 4 folhas de repolho;
- 80 gr de massa.



David Melo

Modo de preparação:

Coze-se o chouriço. Junta-se as ervilhas, o feijão-verde, as cenouras, as folhas de couve e as folhas de repolho cortadas em juliana. Deixa-se cozer. Por último, adiciona-se a massa. Deixa-se cozer mais 5 minutos e adiciona-se o azeite. Sirva.

Carlos Sousa

Valor nutricional por dose

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibra (g)	Gordura
159	6,9	20,5	3,5	6,1

Sopa de grão e espinafres (8 doses)

Ingredientes:



Tobias Pereira, 1.º Ciclo.

- 2 batatas
- 2 cebolas
- 2 cenouras
- azeite e sal q.b.
- 3 dentes de alho
- 1 frasco de grão cozido
- 200 gr de espinafres em folhas .

Modo de preparação:

Descasque e corte as cebolas em gomos, pique os alhos, passe o grão por água fresca. Coloque num tacho e junte as cenouras em lascas e as batatas em pedaços. Cubra com água a ferver, tempere de sal e tape o tacho. Deixe cozer em fogo lento. Triture muito bem, com varinha, até ficar bem cremoso. Arranje e lave as folhas de espinafres e junte ao creme. Retifique de sal e junte o azeite. Deixe ferver 5 minutos e retire do lume. Pronta a servir.

Afonso Soares

Valor nutricional por dose

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibra (g)	Gordura
120	4,4	17,9	4,5	4,1

Sopa de alho francês e cenoura (8 doses)

Ingredientes:

- 400g de alho francês cortado em pedaços;
- 600g de curgetes cortadas em pedaços;
- 1 cebola grande cortada em pedaços;
- 200g de alho francês cortado em rodela finas;
- 2 colheres de sopa de azeite;
- Sal q.b.



Sara Ponte

Modo de preparação:

Numa panela com 3 litros de água, adicione as curgetes, o alho francês cortado em pedaços, a cenoura e a cebola

Tempere com sal. Mexa, tape e deixe cozinhar durante 30 minutos.

Numa frigideira, leve ao lume o azeite e o alho francês cortado às rodela. Mexa e deixe refogar durante 10 minutos em lume médio.

Depois dos legumes cozidos, passe a sopa com a varinha mágica.

Caso a sopa esteja muito espessa adicione um pouco mais de água.

Junte o alho francês ao creme.

Mexa e deixe cozinhar durante 5 minutos.

Sara Ponte

Valor nutricional por dose

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibra (g)	Gordura
97	2,3	14,9	2,6	3,9

Sopa nutritiva de legumes (8 doses)

Ingredientes:



Ricardo Pacheco

- 2 batatas descascadas em cubos;
- 1 cenoura grande descascada em cubos;
- 1 xícara de brócolos;
- 5 folhas de couve picadas;
- 1 xícara de espinafres;
- 1 tomate pelado picado;
- 2 dentes de alho;
- 2 colheres de sopa de azeite;
- 1 colher de sopa de salsa;
- 1 cebola pequena;
- 2 litros de água;
- sal, q.b.

Modo de preparação:

Numa panela colocar a água, os legumes, o tomate, a couves e os espinafres. Deixe cozinhar os legumes. Triture-os com a varinha mágica. Num tacho à parte, refogue a cebola e o alho no azeite. Misture ao tacho com os legumes triturados em creme. Coloque, por fim, os brócolos e a salsa. Tempere a gosto.

Sirva a sopa bem quentinha.

Cíntia Peixoto, n.º4

Valor nutricional por dose

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibra (g)	Gordura
90	3,1	10,9	2,5	3,9

Sopa de tomate e agrião (8 doses)

Ingredientes:

- 200 g de batatas;
- 1 curgete;
- 1 colher de café de sal;
- 1 cebola média;
- 1 molho pequeno de agriões;
- 3 tomates maduros;
- 1 colheres de sopa de azeite.



Matias Pacheco

Modo de preparação:

Descasque, corte aos cubos e coza as batatas com a curgete em água temperada com sal, juntamente com a cebola, também, cortada aos pedaços.

Lave os tomates, retire-lhe a pele, corte-os em pedaços e junte-os às batatas, curgete e cebolas. Lave os agriões. Depois do preparado cozido, triture-o e leve, novamente, ao lume. Junte os agriões e deixe ferver mais um pouco. No fim, põe-se o azeite. Mexe-se.

Telma Silva

Valor nutricional por dose

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibra (g)	Gordura
61	1,8	9,4	1,6	2,1

Sopa de abóbora com gengibre (4doses)

Ingredientes:



Letícia Correia

- Um quarto de abóbora limpa de sementes e fios e sem casca;
- 1 dente de alho;
- 1 cebola picada;
- 500 ml de água;
- 1 pedaço pequeno de gengibre;
- 1 folha de couve picada;
- 1 colher de sopa de azeite;
- sal a gosto;
- salsa.

Modo de preparação:

Coloque numa panela a abóbora, o alho, a cebola, o gengibre, a couve e a água. Deixe cozer até a abóbora começar a desmanchar-se (aproximadamente 30 minutos). Apague o lume e passe com a varinha mágica. Acrescente o azeite e o sal. Leve ao lume a ferver mais uns 5 minutos, até o sal dissolver. Pode servir a com salsa picada.

Letícia Correia, n.º8

Valor nutricional por dose

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibra (g)	Gordura
90	2,0	13,9	1,7	3,7

Sopa de legumes (receita sem batata) (8 doses)

Ingredientes:

- Água;
- 1 cebola média;
- 2 dentes de alho;
- 1 curgete;
- 2 cenouras (1 cortada às rodelas finas e outra ralada);
- 1 alho francês cortado em rodelas finas;
- 1 nabo;
- meia couve (portuguesa, lombarda, coração) cortada em juliana;
- 2 colheres de sopa de Azeite;
- Sal.



Margarida Arruda

Modo de preparação:

Descasque e corte os legumes e hortícolas em pedaços. Quanto mais pequenos forem os pedaços menor será o tempo de cozedura. Lave-os bem. Reserve uma cenoura e parte da couve.

Numa panela, deite os legumes cortados e acrescente água (que não cubra totalmente os legumes).

Adicione sal q.b. e deixe cozinhar.

Quando os legumes já estiverem cozidos, use a varinha mágica e faça um creme.

Acrescente ao creme a couve cortada em juliana e a cenoura ralada e deixe cozinhar, novamente.

Quando estiver pronto retire-a do calor, junte-lhe um fio de azeite, mexa e deixe arrefecer.

Miguel Santos

Valor nutricional por dose

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibra (g)	Gordura
78	1,9	10,7	3,1	3,7

Crema de couve-flor fresca (6 doses)

Ingredientes:



Sofia Bulhões

- 300 g de couve-flor;
- 2 dentes de alho;
- 1 alho francês;
- 100 g de batata;
- 2 cebolas médias;
- Sal q.b;
- 1 colher de sopa de azeite;
- Pimenta preta q.b.

Modo de preparação:

Picar a cebola, o alho, colocar num tacho e refogar ligeiramente. Adicionar a batata, a couve-flor, o alho francês e um caldo de legumes que cubra os ingredientes. Temperar a gosto e triturar até obter um crema consistente.

Sofia Bulhões

Valor nutricional por dose

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibra (g)	Gordura
75	2,4	11,8	2,6	2,4

Sopa de legumes (8 doses)

Ingredientes:

- Água;
- 1 cebola média;
- 2 dentes de alho;
- 2 curgetes;
- 3 cenouras (1 cortada às rodelas finas e outra ralada);
- 1 alho francês cortado às rodelas finas;
- 1 nabo;
- ½ couve lombarda cortada em juliana;
- 1 colher de sopa de azeite;
- Sal q.b.



Luís Mateus

Modo de preparação:

Descasque e corte os legumes e hortaliças em pedaços. Lave-os.

Reserve uma cenoura e parte da couve.

Numa panela deite os legumes cortados e acrescente água (que não cubra totalmente os legumes).

Quando os legumes estiverem cozidos, use a varinha mágica e faça um creme.

Acrescente ao creme a couve lombarda cortada em juliana e a cenoura ralada, adicione o sal e deixe cozinhar, novamente.

Quando tudo estiver cozido, retire do lume, junte-lhe o azeite, mexa, deixe arrefecer um pouco e sirva.

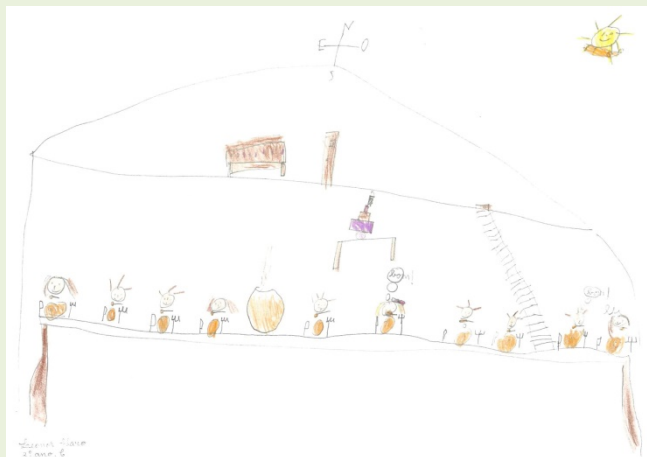
Luana Serra, n.º 11

Valor nutricional por dose

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibra (g)	Gordura
88	2,6	12,3	2,8	3,9

Sopa 321 (8 doses)

Ingredientes:



Leonor Claro

- 1 couve-flor;
- 1 alho francês;
- 2 cenouras;
- 1 nabo;
- 1 cebola média;
- 300g de ervilhas secas descascadas;
- 1 colher de sopa de azeite.

Modo de preparação:

Colocar a ervilha de molho 2 h antes.

Cortar os legumes.

Colocar tudo dentro do tacho com água e deixar cozinhar.

Temperar com sal.

Depois de cozido, rala-se tudo e tempera-se a gosto com um fio de azeite.

Leonor Claro

Valor nutricional por dose

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibra (g)	Gordura
91	4,2	15,3	4,9	1,9

Sopa de grão-de-bico com espinafres

Ingredientes:

- 500g de batata;
- 500g de grão-de-bico cozido;
- 1 alho francês;
- 1 cebola;
- ½ molho de espinafres;
- 1/2 chávena de azeite;
- Sal.



Filipe Silva

Modo de preparação:

Num tacho, coloca-se três litros de água com a batata, o grão-de-bico, o alho francês, a cebola, o sal e o azeite. Quando estiverem cozidos rala-se os ingredientes. Por fim, adicionam--se os espinafres que vão a cozer. Pronto a servir!

Filipe Silva

Valor nutricional por dose

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibra (g)	Gordura
117	4,6	20,0	4,3	2,6

Sopa de legumes (8 doses)

Ingredientes:



Tiago Bulhões

- 1 cebola;
- 3 dentes de alho;
- 1 batata;
- 2 nabos;
- 1 curgete;
- 3 cenouras pequenas;
- ½ repolho;
- ½ couve;
- 1 colher de sopa de azeite.
- Sal q.b.

Modo de preparação:

Ponha água a ferver numa panela e deite as batatas, as cenouras às rodela, a cebola, os nabos, a curgete, os 3 dentes de alho e um pouco de sal. Deixe cozer. Noutra panela, coloque a cozer as couves e o repolho cortados às tirinhas. Quando os legumes estiverem cozidos, tritura-se bem e junta-se o repolho e as couves já cozidas. Coloca-se azeite.

Tiago Bulhões

Valor nutricional por dose

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibra (g)	Gordura
76	3,0	12,8	3,1	2,1

Canja de legumes (8 doses)

Ingredientes:

- 2 peitos de frango;
- 3 cenouras pequenas;
- 2 nabos pequenos;
- ½ repolho;
- 1 ramo de hortelã;
- 4 colheres de sopa de massa “estrelinha”;
- Sal q.b.



Gonçalo Ponte

Modo de preparação:

Raspe a cenoura e o nabo e pique o repolho.

Coloque os legumes e o frango lavados numa panela com água e deixe cozer.

Depois de tudo cozido, retire o frango e desfie-o.

Coloque, novamente, o frango na panela com a massa e deixe cozer.

Depois de estar cozido, coloque um pouco de sal e hortelã e, caso deseje, um pouco de sumo de limão.

Gonçalo Ponte, 3.º ano

Valor nutricional por dose

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibra (g)	Gordura
98	9,7	13,6	2,1	0,7

Sopa de abóbora e nabos com grelos (12 doses)

Ingredientes:



Isabel Gonçalves

- 2 colheres de sopa de azeite;
- 1 cebola grande picada;
- 2 dentes de alho laminados;
- 800g de abóbora cortada em pedaços;
- 600g de nabos cortados em pedaços;
- 200g de batatas cortadas em pedaços;
- 1 molho de grelos de couve ou de nabo cortados em pedaços;
- Sal q.b.

Modo de preparação:

Numa panela leve ao lume o azeite, a cebola e os alhos.
 Mexa e deixe refogar um pouco sem deixar alourar.
 Ao refogado adicione a abóbora, os nabos, as batatas, 3 litros de água e sal.
 Mexa, tape e deixe cozer durante 30 minutos até que os legumes fiquem cozidos.
 Depois de tudo cozido, passe o preparado com a varinha mágica.
 Depois de passado, junte os grelos.
 Mexa, tape e deixe cozinhar em lume médio durante 30 minutos.
 Depois dos grelos cozidos está pronta a servir.

Isabel Gonçalves

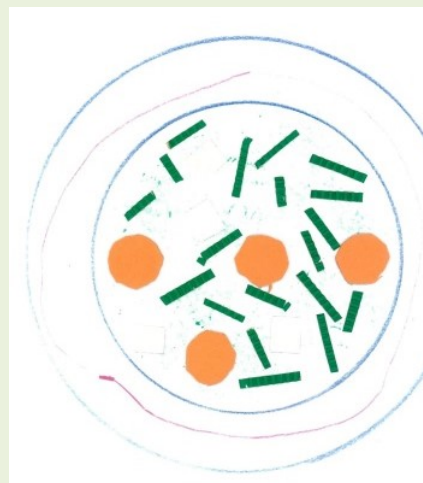
Valor nutricional por dose

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibra (g)	Gordura
74	2,0	12,2	2,3	2,5

Sopa de couve (8 doses)

Ingredientes:

- 3 batatas;
- 3 nabos;
- 1/2 repolho;
- 1 molho de couves ;
- 5 cenouras;
- 2 peitos de galinha;
- Água;
- Sal.



Micaela

Modo de preparação:

Coloca-se a galinha num tacho com água a ferver. Coze 10 a 15 minutos. Juntam-se os legumes picados. Quando estiverem quase cozidos, acrescenta-se a batata e os nabos e tempera-se com uma pitada de sal. A galinha pode ser desfiada.

Núria Vidinha

Valor nutricional por dose

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibra (g)	Gordura
98	9,8	13,9	3,5	0,7

Creme de brócolos (8 doses)

Ingredientes:



Luís Mateus

- 1 curgete;
- 2 batatas;
- 2 brócolos;
- 1 cebola;
- 2 dentes de alho;
- 1 colher de sopa de azeite;
- 1 colher de sobremesa de sal;
- Água.

Modo de preparação:

Numa panela com água, coloque todos os legumes cortados, incluindo o talo dos brócolos e deixe cozer. Reserve alguns brócolos sem talo para cozedura à parte.

Entretanto, num tacho com água a ferver, coza os brócolos, sem os talos, durante 2 minutos, para utilizar como guarnição da sopa.

Depois dos legumes cozidos, triture para ficar um creme homogéneo e adicione os restantes brócolos, cozidos à parte. Tempere com sal e azeite.

Lúcia Raposo

Valor nutricional por dose

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibra (g)	Gordura
91	5,3	15,2	4,9	2,4

Creme de cenoura e curgete (6 doses)

Ingredientes:

- 3 cenouras médias;
- 3 curgetes médias;
- 1 cebola;
- 2 dentes de alho;
- 1 colher de sopa de azeite;
- Água;
- Sal;
- Pimenta.



Sara Gonçalves

Modo de preparação:

Corte os legumes em cubos e coloque-os numa panela, cobrindo-os com água (só depois de triturar o preparado acrescentará ou não mais água, consoante a textura que desejar).

Deixe cozer até a cenoura ficar tenra e depois passe a sopa com a varinha mágica.

Tempere com sal e pimenta e sirva polvilhada com salsa picada.

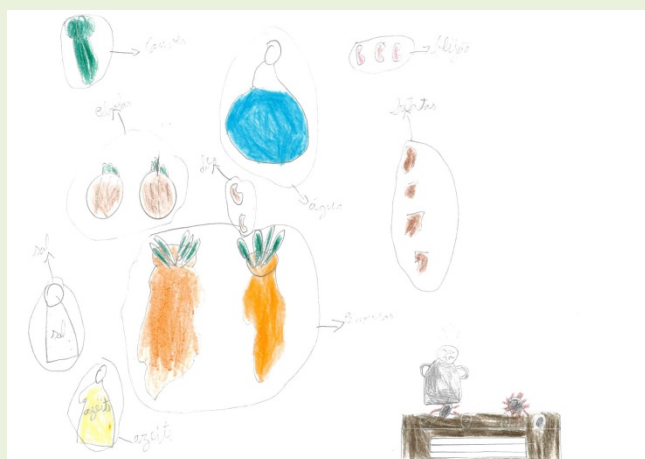
Sara Gonçalves

Valor nutricional por dose

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibra (g)	Gordura
66	2,1	10,0	2,6	2,5

Sopa de couve (8 doses)

Ingredientes:



Manuel Aguiar

- 2 cebolas;
- 2 dentes de alho;
- 2 cenouras;
- 3 nabos cortados em pedaços;
- 500g de feijão encarnado;
- 300g de couve coração-de-boi;
- 1,2 dl de água;
- 2 colheres de sopa de azeite;
- Sal q.b

Modo de preparação:

Corte as cebolas, os alhos, as cenouras e os nabos em pedaços.
Coloque-os num tacho com metade do feijão e cubra com a água.
Tempere com sal e coza durante 15 minutos.
Retire o preparado do lume e triture-o.
Corte a couve em pedaços e adicione-os à sopa.
Leve, novamente, ao lume e deixe cozer mais 10 minutos.
Por fim, acrescente o feijão restante e o azeite e deixe ferver por 2 minutos.
Retifique os temperos e sirva.

Manuel Aguiar

Valor nutricional por dose

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibra (g)	Gordura
81	3,1	12,4	3,9	2,4

Sopa de beterraba e laranja (8 doses)

Ingredientes:

- 1 cebola;
- 2 dentes de alho;
- 1 colher de sopa de azeite;
- 500 g de beterraba cortada em pedaços;
- 3 cenouras cortadas;
- 3 batatas cortada em pedaços;
- 1/2 colher de chá de sal;
- 600 ml de água;
- 200 ml de sumo de laranja natural.



Ana Monte

Modo de preparação:

Refogue a cebola e o alho no azeite, adicione a beterraba, a cenoura, a batata, o sal, a água e coza durante 40 minutos. Adicione o sumo de laranja e triture tudo. Sirva de seguida.

Ana Monte

Valor nutricional por dose

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibra (g)	Gordura
77	2,1	13,3	3,3	1,8

Creme de legumes com frango (8 doses)

Ingredientes:



Gonçalo Viana

- 1 raminho de salsa;
- 1 couve-flor pequena;
- 2 cenouras;
- 1 cebola;
- 1 repolho;
- 2 batatas doces;
- 2 peitos de frango;
- sal;
- água.

Modo de preparação:

Descascam-se as cenouras, a cebola e as batatas doces. Lavam-se e cortam-se aos bocadinhos todos os legumes.

Coze-se o frango à parte com água e sal. Depois de cozido, desfia-se, tirando a pele e reserva-se.

Colocam-se todos os legumes numa panela com água (pode ser a água que cozeu o frango), sal quanto baste e colocam-se os legumes a cozer.

Depois dos legumes cozidos, junta-se o frango desfiado e tritura-se tudo.

A sopa está pronta.

Valor nutricional por dose

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibra (g)	Gordura
96	9,4	14,0	3,3	0,4

Sopa de tomate (12 doses)

Ingredientes:

- 7 tomates bem maduros;
- 2 talos de aipo;
- 1/2 couve-flor;
- 1 cebola média;
- 3 cenouras;
- 1 colher de sopa de azeite;
- 1 raminho de salsa picada;
- Pimenta;
- Sal;
- Água.



Marlene Lima

Modo de preparação:

Descasque e lave muito bem as cenouras e a cebola e corte em cubos.

Corte também em pedacinhos o aipo e a couve-flor.

Dê um golpe na base do tomate e coloque-o em água a ferver, de forma a pode retirar mais facilmente a pele, tire as grainhas e corte-o em pedaços.

Numa panela com sal e água coloque todas as hortaliças e deixe cozer cerca de 10 minutos.

Adicione a pimenta. Deixe cozer em lume brando até as cenouras ficarem macias.

Retire a panela do lume e triture tudo com a varinha mágica até obter um creme de consistência a seu gosto.

No final, adicione o azeite e sirva com salsa picada.

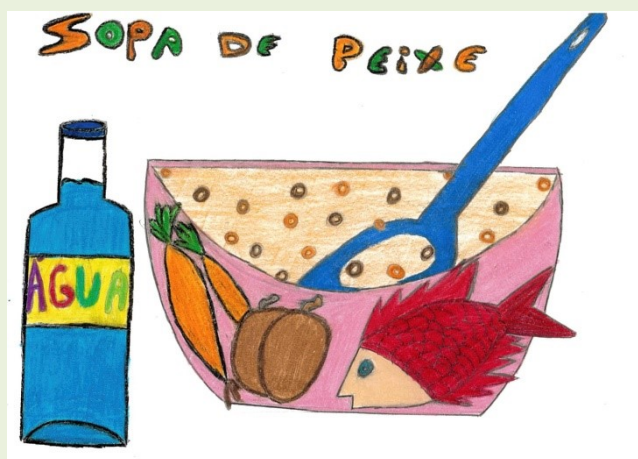
Matthew Vieira

Valor nutricional por dose

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibra (g)	Gordura
58	1,7	10.0	2,1	1,5

Sopa de peixe (6 doses)

Ingredientes:



Nicole Raposo

- 2 pimentos vermelhos;
- 2 pimentos verdes;
- 1 cebola;
- Azeite q.b.;
- 3 postas de peixe;
- 2 cenouras raspadas;
- 1 ramo de salsa;
- 100g massa miúda;
- sal q.b.

Modo de preparação:

Coze-se o peixe em água temperada com sal e reserva-se a água.

Desfia-se o peixe.

Num tacho, colocam-se os pimentos picados, a cebola, o azeite e deixa-se refogar. De seguida, adiciona-se a água onde cozeu o peixe e a cenoura raspada. Quando a água estiver a ferver junta-se o peixe desfiado, a massa miúda, a salsa picada e deixa-se ferver durante 10 minutos.

Sabrina Pacheco

Valor nutricional por dose

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibra (g)	Gordura
163	12,1	21,7	3,2	3,4

Sopa de amendoim (12 doses)

Ingredientes:

- 300 gr de carne de vaca de assar;
- 6 dentes de alho;
- 3 cebolas grandes;
- 3 cenouras grandes;
- 2 batatas médias;
- 100gr de amendoim;
- Salsa, q.b.;
- Cebolinho, q.b.;
- Sal, q.b.



José Sousa

Modo de preparação:

Na panela de pressão com 1l de água, aproximadamente, cozinhe a carne cortada em cubos até que fique macia, com a cebola, o alho e o sal. Retire a carne. Junte os legumes cortados em cubos e cozinhe por mais alguns minutos na cozedura da água da carne, triturando-os de seguida. Num liquidificador, bata o amendoim com um pouco de água até obter uma pasta.

Adicione essa mistura à panela e cozinhe por mais dez minutos. Desligue, acerte o sal e acrescente a salsa, o cebolinho e a carne.

Valor nutricional por dose

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibra (g)	Gordura
223	12,1	14,9	3,7	13,6

Sopa de feijão com hortelã (6 doses)

Ingredientes:



Lurdes Cabral

- 2 cebolas;
- 2 cenouras;
- 4 dentes de alho;
- 100 g de cogumelos;
- 1 colher de sopa de azeite;
- 1/2 chouriço de carne;
- 4 colheres de sopa de arroz;
- 200 g de feijão encarnado;
- 1 raminho de hortelã;
- Sal q.b..
- Água.

Modo de preparação:

Pique as cebolas, o alho e as cenouras em cubinhos. Coloque-os numa panela juntamente com a água, o azeite, o chouriço cortado em rodela, o feijão, o caldo e acrescente os cogumelos laminados. Tape a panela e deixe cozinhar por 20 minutos. Junte, então, o arroz. Aromatize com a hortelã e coza durante mais 15 minutos. Por fim, retifique os temperos e sirva de seguida.

João Moniz

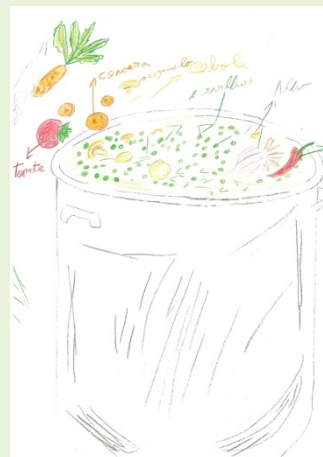
Valor nutricional por dose

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibra (g)	Gordura
133	4,7	19,3	4,1	4,4

Sopa de legumes com batata doce (6 doses)

Ingredientes:

- 2 curgetes;
- 1 alho-francês;
- 1 cenoura;
- 1 batata doce;
- 1 molho de espinafres;
- 1 dente de alho;
- 1 c de sopa de azeite;
- sal q.b.



Tatiana Sousa

Modo de preparação:

Coloque todos os legumes (exceto os espinafres) e a batata doce numa panela e encha com água até tapá-los.

Tempere com sal e deixe cozer até ficarem macios.

Triture até ficarem em puré e adicione o azeite.

Leve ao lume até levantar fervura novamente e adicione os espinafres.

Deixe cozer até ficarem tenrinhos e apague o lume.

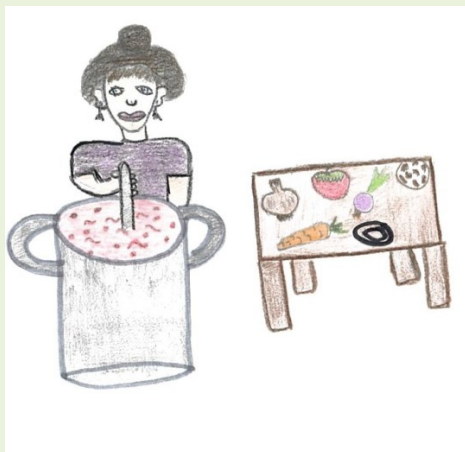
Coloque a sopa numa tigela e sirva.

Valor nutricional por dose

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibra (g)	Gordura
79	3,2	12,2	3,2	2,7

Creme de abóbora (6 doses)

Ingredientes:



- 500 g de abóbora;
- 2 cebolas;
- 1 colher de sopa de azeite;
- 1 colher de café de sal;
- 1 molho de coentros picados;
- 1 molho de salsa picada;
- Água.

Modo de preparação:

Lave e descasque as cebolas e a abóbora, corte tudo em pedaços.

Coloque todos os legumes numa panela, com água e sal, e leve a cozer em lume brando, durante 15 minutos.

Desinfete muito bem a salsa e os coentros e corte-os aos pedacinhos, com uma tesoura, para dentro de uma taça. Adicione, posteriormente, ao preparado. Deixe cozer mais 15 minutos.

Retire do lume e triture com a varinha mágica, até obter um creme.

No final, coloque a colher de sobremesa de azeite e deixe ferver mais 2 minutos.

Pode servir a sopa polvilhada com salsa picada.

Valor nutricional por dose

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibra (g)	Gordura
68	1,9	10,9	1,9	2,5

Sopa de legumes (12 doses)

Ingredientes:

- 2l de água;
- 2 cebolas pequenas;
- 2 dentes de alho;
- 4 cenouras;
- 1 courgette média;
- 2 batatas pequenas;
- 1 alho francês;
- 1 couve portuguesa;
- 250g de abóbora;
- 2 colheres de sopa de azeite;
- sal q.b.



Pedro Ponte, 1.º Ciclo.

Modo de preparação:

Junte todos os legumes, aos cubos, num tacho com água e deixe cozer. Depois de cozido, triture com a varinha mágica. Tempere com o azeite e o sal. Sirva.

Valor nutricional por dose

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibra (g)	Gordura
84	2,9	13,8	2,6	2,7

Sopa de agriões (6 doses)

Ingredientes:



Tâmara

- 1 molho de agriões;
- 1/2 couve-flor;
- 2 curgetes;
- 1 cebola média;
- 1 colher de sopa de azeite;
- 1 colher de chá de sal;
- Pimenta;
- Água.

Modo de preparação:

Lave os agriões muito bem, de seguida escolha as folhas que lhe parecem mais tenras e reserve-as.

Corte os pés dos agriões e coloque-os numa panela ao lume, juntamente com as folhas que não separou e a cebola picada. Tape a panela e deixe cozer até os agriões ficarem moles.

Descasque e passe por água a curgete e corte-a às rodela finas, assim como, a couve-flor e junte-as ao preparado. Adicione água e tempere com 1 colher de chá de sal. Deixe cozinhar durante 30min.

Passe o preparado com a varinha mágica, de seguida, junte-lhe as folhas que reservou. Leve ao lume durante mais 10min. e regue com o azeite.

Pedro Pereira, n.º 7

Valor nutricional por dose

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibra (g)	Gordura
56	2,5	7,2	2,3	2,5

Sopa de cenoura (6 doses)

Ingredientes:

- 4 cenouras cortadas;
- 1 cebola;
- 1 pimentão;
- 2 dentes de alho;
- 2 tomates;
- folhas de rúcula e alface;
- 2 colheres de sopa de aveia;
- 2 colheres de arroz , pode ser integral;
- 1 colher de sopa de azeite;
- uma porção de ervas: alecrim, orégão e manjeriço secos, desidratados;
- salsa e coentro a gosto.



Letícia Pacheco

Modo de preparação:

Ponha para dourar o alho no azeite, acrescente 2 cenouras cortadas em cubo, depois cebola, pimentão e a porção de ervas secas.

Separadamente, faça com as outras 2 cenouras um sumo com, aproximadamente, 2 copos de água.

Junte o sumo ao que está sendo refogado na panela.

Para dar consistência de creme, ponha a aveia diluída em água.

Acrescente o arroz e deixe ferver por 15 minutos.

Ponha o sal, salsa e coentros picados, os tomates sem pele, a alface e pedaços de rúcula. Finalize com um pouco de azeite.

Valor nutricional por dose

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibra (g)	Gordura
100	2,6	16,7	3,1	2,8

Sopa de peixe (8 doses)**Ingredientes:**

Gonçalo Medeiros

- 250 g de postas de pescada;
- 6 camarões pequenos com casca (150g)
- 1 cebola;
- 2 dentes de alho;
- 1 alho francês;
- 1 cenoura;
- 2 tomates grandes;
- 100 g de massa cotovelos Combino;
- 2 colheres (sopa) de azeite;
- Sal q.b.

Modo de preparação:

Descongele a pescada e passe-a por água. Coloque a pescada num tacho, acrescente água fria até ficar bem coberta e adicione uma pitada de sal. Leve ao lume e deixe ferver. Desligue o lume e deixe a pescada arrefecer dentro da água. Entretanto, limpe o alho francês, corte-o em rodela, lave e deixe escorrer. Descasque a cenoura, a cebola e os dentes de alho, rale a cenoura, pique os dentes de alho e corte a cebola em meias luas finas. Escorra a pescada, passe a água pelo coador e reserve. Limpe a pescada de peles e espinhas, leve ao lume um tacho com o azeite e deixe aquecer. À parte, escale o tomate e retire a pele. Acrescente o alho, a cebola e deixe cozinhar até esta ficar macia. Adicione o alho francês, a cenoura e deixe cozinhar durante cinco minutos. De seguida, junte o tomate, misture e deixe cozinhar mais cinco minutos. Adicione dois litros da água de cozer a pescada e deixe ferver. Descasque os camarões deixando apenas a cabeça e a cauda. Junte a massa ao tacho, mexa até ferver e deixe cozer cinco minutos. Por fim, acrescente os camarões, a pescada cozida desfiada e deixe cozer mais cinco minutos. Verifique o sal e sirva quente, decorado a gosto. Gonçalo Medeiros

Valor nutricional por dose

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibra (g)	Gordura
156	13,0	15,6	1,5	4,6

Sopa de ovo (12 doses)

Ingredientes:

- 1 beringela;
- 2 cabeças de nabo;
- 2 cebolas;
- 3 cenouras;
- 3 dentes de alho;
- 3 curgetes;
- 2 batatas doce;
- 6 ovos;
- 1 ramo de hortelã;
- 1 colher de sopa de azeite.



Raquel Pacheco

Modo de preparação:

Corte os legumes em pedaços pequenos ou médios e leve ao fogo com quantidade suficiente de água para cobri-los.

Tempere com sal e deixe ferver por 20 minutos ou até que todos os legumes estejam cozidos e macios.

Entretanto, coza os ovos à parte e depois descasque-os.

Depois da cozedura, triture com uma varinha mágica, adicione o azeite e, por fim, os ovos partidos aos bocadinhos e a hortelã.

Valor nutricional por dose

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibra (g)	Gordura
105	5,0	14,7	4,1	3,6

Sopa “o passeio pela horta” (8 doses)

Ingredientes:



Liliana Pacheco

Numa bela manhã fui à horta e colhi:

- 1 curgete;
- 1 alho francês;
- 2 cebolas;
- 1 molho de espinafres;
- ¼ de abóbora (250g);
- 2 batatas;
- 1 colher de sopa de azeite.

Modo de preparação:

Depois de todos os ingredientes bem lavados, desinfetados e escorridos, adicionei pouca água a um tacho. Juntei-os todos cortados em pedaços pequenos, até cozer. Depois de cozidos, triturei os legumes, obtendo um creme que servirá de base à minha sopa. Num outro tacho, cozi as folhas de espinafres cortadas fininhas obtendo, assim, cor, nutrientes e fantasia à base inicial.

Empratamento:

Servi num prato fundo, tipo tigela, acompanhando com tosta em cubos. Pode também, adicionar uma colher de leite ou natas a gosto.

Matilde Leite, n.º13

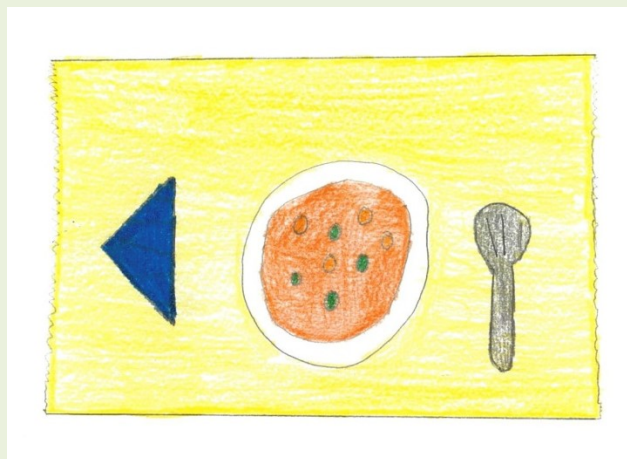
Valor nutricional por dose

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibra (g)	Gordura
71	2,9	11,7	2,6	2,0

Sopa de feijão-verde

Ingredientes:

- 400 g de feijão-verde;
- 200g de batatas;
- 300 g de abóbora;
- 3 cenouras;
- 2 cebolas;
- 2 dentes de alho;
- 1 colher de sopa de azeite;
- sal;
- segurelha.



Tiago Melo, 1.ºCiclo

Modo de preparação:

Elimine as pontas ao feijão-verde e corte-o em tiras na diagonal. Coza-o em 1,2l de água temperada com sal. Retire, escorra-o e reserve.

Corte a cenoura, a cebola, o alho, a abóbora e a batata em pedaços. Junte-os à água do feijão-verde, assim como, a segurelha e coza em lume brando.

Retire do lume, tire a segurelha e triture os ingredientes. Retifique os temperos, junte o feijão-verde e o azeite e leve, novamente, ao lume até ferver. Sirva de seguida.

Henrique Araújo, n.º 13

Valor nutricional por dose

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibra (g)	Gordura
88	2,8	16,3	3,7	2,0

Caldo verde (8 doses)

Ingredientes:



Érica Sousa

- 1 cebola;
- 1 couve;
- 1 alho;
- 4 batatas;
- 3 curgetes;
- ½ chouriço;
- 1 colher de sopa de azeite;
- 1,5 l água.

Modo de preparação:

Pôr a água a ferver com o chouriço e as batatas aos quadrados, até cozer.

Ralar os ingredientes cozidos e levar ao lume até levantar fervura.

Juntar a couve picada, a couve deverá ser dura, couve penca, para ficar sempre com cor verde. Levar ao lume a cozer.

A tampa da panela deve estar sempre fechada.

Nota: A couve deverá ser lavada com água e vinagre.

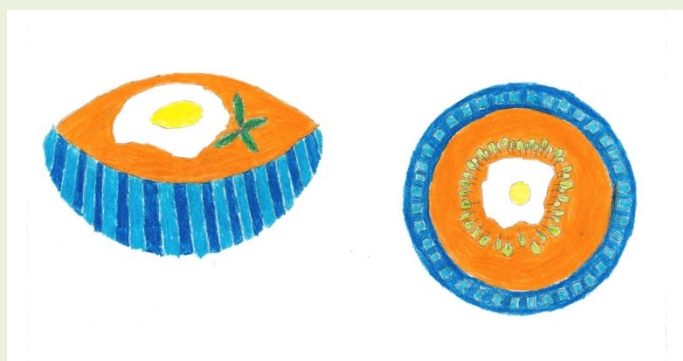
Valor nutricional por dose

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibra (g)	Gordura
109	5,1	15,8	3,1	3,8

Sopa de abóbora (6 doses)

Ingredientes:

- 500g de abóbora limpa e partida em pedaços;
- 1 batata média;
- 1 cenoura;
- 1 cebola;
- 100g de espinafres;
- sal q.b..
- 1 colher de sopa de azeite.



Luís Arruda 6ºA

Modo de preparação:

Lave e descasque a batata, a cenoura e a cebola e corte-as em pequenos pedaços. Junte a abóbora.

Leve uma panela ao lume com o azeite e salteie os legumes durante uns minutos. Acrescente depois água a ferver (eu uso a cafeteira elétrica para aquecer a água) até cobrir os legumes. Tempere com um pouco de sal e deixe cozinhar em lume brando durante 15 a 20 minutos.

Ao fim deste tempo, passe a sopa com a varinha mágica de modo a ficar bem cremosa. Se achar que a sopa está muito grossa, junte um pouco mais de água até ficar com a consistência desejada. Retifique de sal.

Volte a colocar a sopa ao lume e deixe levantar fervura. Acrescente depois os espinafres, previamente, lavados e escorridos e deixe cozinhar mais uns minutos.

Sirva bem quente.

Valor nutricional por dose

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibra (g)	Gordura
73	2,2	11,8	1,9	2,5

Sopa fria de pepino com iogurte magro (6 doses)

Ingredientes:



Luís Miguel 6ºA

- 2 pepinos;
- 1 alho francês;
- 1 batata média;
- 1 cebola;
- 1 iogurte magro natural;
- água q.b..
- 1 colher de café de sal;
- 1 colher de sopa de azeite.

Modo de preparação:

Corte quatro rodela finas de pepino e coloque-as de parte.

Lave todos os legumes. Descasque as batatas, as cebolas, o resto do pepino e o alho francês, corte tudo em pedacinhos.

Coloque tudo dentro de uma panela com água e sal, deixe cozinhar em lume brando até os legumes ficarem macios.

Depois de cozidos, retire a panela do lume, passe tudo com a varinha mágica e tempere com azeite. Quando esta estiver fria envolva o iogurte na sopa, mas antes mexa-o muito bem.

Separe por 6 tigelas e decore com as rodela de pepino que reservou.

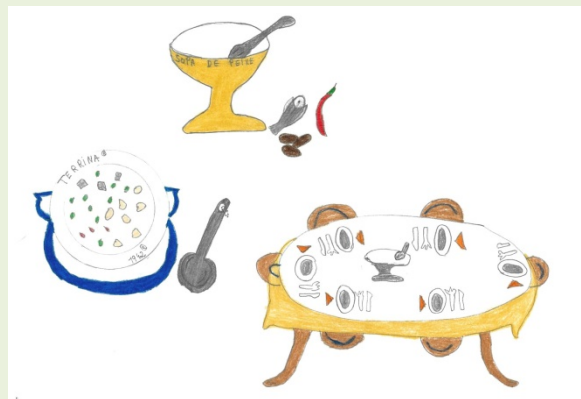
Luís Martins

Valor nutricional por dose

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibra (g)	Gordura
109	5,1	15,8	3,1	3,8

Creme de cenoura com espinafres (4 doses)**Ingredientes:**

- 3 dentes de alho;
- 1 cebola pequena;
- 2 cenouras;
- 1 curgete;
- 1 batata;
- 1 ramo de espinafres;
- sal q.b.
- 1 colher de sopa de azeite.



Sabrina Pacheco

Modo de preparação:

Corta-se aos pedaços os dentes de alho e a cebola.

Descascam-se as batatas e as cenouras e cortam-se, também, em pedaços. A curgete deve ser lavada e cortada aos pedaços, sem descascar. Juntam-se todos os ingredientes numa panela com água e sal q.b.

À parte, cozem-se os espinafres. Depois de tudo bem cozido junta-se a água dos espinafres ao preparado da panela.

Com auxílio de uma varinha mágica trituram-se bem os legumes até formar um creme espesso. Por fim, juntam-se as folhas de espinafres ao creme, envolve-se bem e serve-se bem quente.

Valor nutricional por dose

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibra (g)	Gordura
98	4,0	13,6	4,0	3,9

Sopa de curgete com cogumelos (4 doses)

Ingredientes:



Romana Pereira

- 1 nabo;
- 1 curgete;
- 1 alho francês;
- 2 cenouras;
- 80 g de cogumelos frescos;
- 1 colher de sopa de azeite;
- sal q. b.;
- 8 dl. de água;
- 2 colheres de sopa de nozes picadas.

Modo de preparação:

Lavar muito bem com água corrente todos os legumes.

Cozer, em água temperada com sal, o nabo e a curgete descascados e cortados em cubos. Quando estiverem macios, triturá-los com a varinha mágica.

Cortar o alho francês e os cogumelos em rodela finas e as cenouras em cubos pequenos.

Deitar uma colher de sopa de azeite numa panela e, por cima, colocar o alho francês, os cogumelos e as cenouras. Deixar cozinhar em lume brando com a panela tapada.

Quando estes legumes estiverem macios, adicioná-los ao caldo de nabo e curgete e deixar levantar fervura.

No final, polvilhar com nozes picadas.

Gil Soares

Valor nutricional por dose

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibra (g)	Gordura
108	2,7	12,0	2,7	6,1

Sopa de tomate (4 doses)

Ingredientes:

- 7 tomates bem maduros;
- ½ couve-flor;
- 1 cebola média;
- 3 cenouras;
- 1 colher de sobremesa de azeite;
- 1 colher de café de sal;
- salsa picada q.b.
- pimenta q.b.;
- água q.b.



Bianca Soares, 1.º Ciclo

Modo de preparação:

Descasque e lave muito bem as cenouras e a cebola e corte em cubos.

Corte, também, em pedacinhos a couve-flor.

Dê um golpe na base do tomate e coloque-o em água a ferver, de forma a pode retirar mais facilmente a pele tire as grainhas e corte-o em pedaços.

Numa panela com sal e água coloque todos os ingredientes e deixe cozer cerca de 10 minutos.

Adicione a pimenta e o açúcar. Deixe cozer em lume brando até as cenouras ficarem macias.

Retire a panela do lume e triture tudo com a varinha mágica até obter um creme de consistência a seu gosto.

Érica Furtado, nº4

Valor nutricional por dose

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibra (g)	Gordura
57	1,4	10,0	2,1	1,5

Creme de legumes (8 doses)

Ingredientes:



Gonçalves Faria, 1.º Ciclo.

- 1 cebola grande;
- 250g de abóbora;
- 1 dente de alho;
- 1 batata doce
- ½ repolho;
- 250g de brócolos;
- 1 colher de sopa de azeite;
- 1 molho de salsa;
- 1 ovo cozido picado;
- sal;
- água.

Modo de preparação:

Numa panela com água, junte a cebola, o alho, a batata doce, a abóbora e o repolho e deixe cozer. Quando estiver cozido, triture e polvilhe com salsa picada e ovo cozido picado. Tempere com azeite.

Valor nutricional por dose

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibra (g)	Gordura
78	3,7	11,0	2,8	2,9

Cria a tua própria receita

Ingredientes:

--	--

Modo de preparação:

--

Valor nutricional por dose

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibra (g)	Gordura

Cria a tua própria receita

Ingredientes:

Modo de preparação:

Valor nutricional por dose

**Calorias
(Kcal)**

**Proteínas
(g)**

**H. Carbono
(g)**

Fibra (g)

Gordura

Cria a tua própria receita

Ingredientes:

Modo de preparação:

Valor nutricional por dose

**Calorias
(Kcal)**

**Proteínas
(g)**

**H. Carbono
(g)**

Fibra (g)

Gordura

