



Livro

das

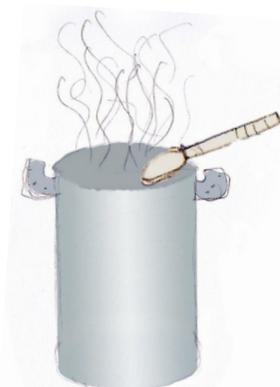
Sopas



AGRADECIMENTOS

Gostaríamos de agradecer a todos os que tornaram possível a realização deste livro, nomeadamente: ao Agrupamento de Escolas de Santiago Maior (Beja) – EBI Santiago Maior 6º F, ao Agrupamento Vertical de Escolas de Avis, ao Agrupamento de Escolas de Alandroal – EBI Diogo Lopes Sequeira 5ªA, ao Agrupamento Vertical de Escolas de Grândola – EB1 de Cadoços e ao Agrupamento de Escolas de EB 2, 3 de Elvas, por terem participado neste desafio.

Agradecemos também a todos os que disponibilizaram desenhos para a ilustração, nomeadamente: ao JI de Melides (Grândola); à EB1 da Pracetta (Portalegre); à EB1 de S. Sebastião da Giesteira (Évora), à EB2,3 Cristóvão Falcão (Portalegre) e à EB2,3, nº1 de Elvas.



Turma 7º B
EB2,3 nº1 de Elvas



NRAPCO
Junho 2012

PROGRAMA 5 AO DIA



O que é?

É um programa de responsabilidade social representado pela Associação 5 ao Dia. Tem por objetivo a promoção do consumo diário de 5 frutos e/ou hortícolas, para potenciar uma alimentação saudável e promover a alteração de hábitos alimentares com vista a condução de estilos de vida saudáveis, contribuindo para a prevenção de diversas doenças crónicas, hoje existentes, associadas à alimentação, nomeadamente a obesidade.

A quem se destina?

O público-alvo é a população escolar do 1º e 2º ciclo, crianças entre os 6 e os 12 anos de idade, pais, professores e escolas, bem como, toda a comunidade em geral.

Onde funciona ?

No Alentejo, funciona no Mercado Abastecedor da Região de Évora já há 5 anos e atualmente encontra-se em funcionamento nas cidades de Lisboa, Coimbra e Braga. Pretende-se expandir a outras regiões do país.

Como?

O Programa 5 ao Dia é um programa lúdico-pedagógico em que se pretende ensinar e sensibilizar brincando. Através de conversas, histórias, jogos e atividades, os monitores especializados chamam a atenção das crianças para a importância da alimentação saudável e promovem o seu interesse e gosto pelas frutas e pelos legumes.

Inscrições ?

A Escola é o local privilegiado para a formação de Valores, Hábitos e Estilos de Vida, por isso este programa é para a tua turma. Todas as escolas do 1º e 2º ciclo se podem inscrever contactando:

Associação 5 ao Dia (região Alentejo)
tel. 266 759 033/0 • Fax: 266 759 031
e-mail:5aodia@mare.pt

<http://www.mare.pt/responsability.php>

<http://www.arsalentejo.min-saude.pt/saudepublica/PromocaoSaude/CombateObesidade>

<http://www2.drealentejo.pt/>

REFERÊNCIAS

Centro de Segurança Alimentar e Nutrição (2006). *Tabela de Composição de Alimentos*. Lisboa: Instituto Nacional de Saúde Dr Ricardo Jorge.

Direção Regional de Educação do Alentejo (2011). Acedido a 27 de setembro de 2011 em <http://www.drealentejo.pt/default.asp?action=news&idnews=1709>

Porto Editora (2012). *Dicionário da Língua Portuguesa*. Acedido a 17 de janeiro de 2012 em www.infopedia.pt/lingua-portuguesa/sopa

ABREVIATURAS E SÍMBOLOS

ARSA, I.P. – Administração Regional de Saúde do Alentejo, Instituição Pública

DREA – Direção Regional de Educação do Alentejo

EB – Escola Básica

EBI - Escola Básica Integrada

g – Gramas

H.C – Hidratos de Carbono

JI - Jardim de Infância

Kcal – Kilocalorias

l – Litro(s)

NRAPCO – Núcleo Regional do Alentejo da Plataforma Contra a Obesidade

n.º – Número

q.b. – Quanto baste

sd – Sem data



Roda dos Alimentos “O grupo dos frutos que dão muitas vitaminas”
Raquel—4 anos
JI de Melides

ÍNDICE

| | Pág. |
|---------------------------------------|------|
| INTRODUÇÃO | 5 |
| BREVE ENQUADRAMENTO DO CONCURSO | 7 |
| SOPAS VENCEDORAS | 9 |
| NOTA FINAL | 20 |
| REFERÊNCIAS | 22 |



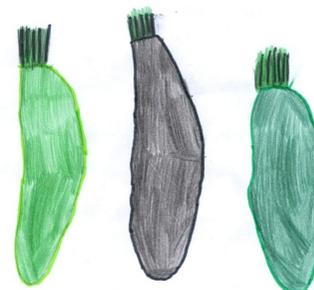
Roda dos Alimentos "O grupo maior é o dos cereais"
Tomás—4 anos
JI de Melides

em que os pais colocam a sopa na mesa e repetem vezes sem conta para os filhos a célebre frase: "come a sopa!", à qual recebem a também so-bejamente conhecida resposta: "não gosto!". Muitas vezes os ânimos exaltam-se, surgem gritos dos pais, choro dos filhos e a tragédia instala-se! E no dia seguinte a cena repete-se...

Até que crescemos e percebemos que todo o "drama de comer a sopa" valeu a pena, porque constatamos que é um alimento precioso que contribui para sermos adultos saudáveis.

Por isso, perante tantos benefícios, façamos todos um esforço e sejamos capazes de transformar o "drama de comer a sopa" num momento pleno de alegria, cor, sabor e saúde! E porque todos nós somos o reflexo daquilo que comemos, o NRAPCO faz o seguinte apelo:

Pela sua saúde, coma sopa!



Diogo Rosa —9 anos
EB1 S. Sebastião da Giesteira

NOTA FINAL

Tendo o NRAPCO como missão a promoção de estilos de vida saudáveis, congratulou-se com a oportunidade de participar nesta iniciativa. Muitas das sopas a concurso foram eliminadas por não cumprirem os critérios estabelecidos.

Como orientações gerais a ter em conta na preparação de qualquer sopa é importante reter que os legumes selecionados devem ser preparados de acordo com os princípios básicos de segurança e higiene alimentar: confeccionados em local limpo, bem lavados e descascados; deve-se ter cuidado com a adição de sal na sopa, tendo em conta que o consumo diário por pessoa é de 3 a 5g e, como boa prática culinária, o azeite apenas deve ser adicionado no final da confeção da sopa.

Esta iniciativa pretende sensibilizar a comunidade educativa para a importância do consumo diário da sopa de legumes, uma vez que, além da quantidade significativa de nutrientes e substâncias protetoras que nos oferece, a sopa é um alimento recomendado para qualquer idade e qualquer estado de saúde, é de fácil digestão, é saciante, de confeção económica e rápida.

Todos nós já fomos pequeninos e conhecemos bem o “drama de comer a sopa”. Aquele momento diário na vida da maioria das famílias,

INTRODUÇÃO

A sopa pode definir-se como um “alimento composto de caldo, mais ou menos líquido, geralmente com legumes sólidos cortados em pedaços pequenos, que se toma normalmente no princípio da refeição” (Porto Editora, 2012).

Fazendo parte da nossa tradição alimentar, a sopa continua a ser considerada essencial no âmbito de uma alimentação saudável, não só pela variedade dos nutrientes que nos fornece mas também pelos benefícios que apresenta a nível funcional.

Uma sopa rica em legumes, como as que constam neste livro, apresentam um baixo valor calórico e são muito ricas em vitaminas, minerais, fibras alimentares, antioxidantes e água, substâncias fundamentais para o bom funcionamento diário do nosso organismo. Estes nutrientes fazem da sopa um prato imprescindível para todas as faixas etárias no início das refeições principais (almoço e jantar), contribuindo para a **regulação do apetite**, para o **bom funcionamento** das várias estruturas como órgãos, músculos, ossos, sangue e para **melhorar o trânsito intestinal**.

A sopa é **pouco alergénica** (fraca probabilidade de provocar alergias), **estimula** a produção de substâncias benéficas e vantajosas para a saúde que interferem, nomeadamente, na absorção do colesterol, é de fácil digestão, apresentando-se como um **prato bastante económico**.

Por iniciativa do Programa 5 ao Dia (núcleo do Alentejo), foi lançado o desafio, a todas as escolas do Alentejo, de recolher receitas de sopas nutricionalmente equilibradas e com uma “pitada” de tradição e sabor alentejano q.b.! O resultado deste desafio traduz-se na elaboração deste livro onde constam as 11 sopas vencedoras enviadas por 5 Agrupamentos de Escolas.

Sopa de feijão-verde

Agrupamento de Escolas de Avis

Ingredientes (para 4 pessoas):

200g de feijão-verde

200g de batata

200g de cenoura

100g de cebola

8g de alho (**2 dentes**)

20g de azeite (**2 colheres de sopa**);

Sal **q.b.**

1,2l de água (aproximadamente)

Modo de preparação e confeção:

Corta-se o feijão verde muito fininho. Descascam-se as batatas, as cenouras, o alho e a cebola. Coloca-se azeite e sal.

Coze-se tudo e depois passa-se. Quando estiver tudo passado junta-se o feijão-verde e deixa-se cozer.



Mariana Cangalhas
9 anos

EB1 S. Sebastião da Giesteira

Valor nutricional da receita

| Ingredientes | Quantidade | Gordura (g) | Hidratos de Carbono (g) | Proteína (g) | Kcal |
|---------------------------|-----------------|--------------|-------------------------|--------------|-----------------|
| Feijão verde | 200g | 0,6 | 7,6 | 3,8 | 51 |
| Batata | 200g | 0,0 | 38,4 | 5,0 | 174 |
| Cenoura | 200g | 0,0 | 8,8 | 1,2 | 40 |
| Cebola | 100g | 0,2 | 3,1 | 0,9 | 18 |
| Alho cru | 8g (2 dentes) | 0,1 | 0,9 | 0,3 | 6 |
| Azeite | 20g (2 c. sopa) | 20,0 | 0,0 | 0,0 | 180 |
| TOTAL (por sopa) | | 20,9g | 58,8g | 11,2g | 468 Kcal |
| TOTAL (por pessoa) | | 5,2g | 14,7g | 2,8g | 117 Kcal |

Sopa de Brócolos

Agrupamento de Escolas de Avis

Ingredientes (para 4 pessoas):

200g de brócolos
200g de batata
120g de alho francês
100g de cebola
100g de tomate
70g de abóbora
70g de cenoura
20g de azeite (2 colheres de sopa);
Sal q.b.
1,2l de água (aproximadamente)

Modo de preparação e confeção:

Descasque as batatas e a cebola. Raspe a pele às cenouras. Coloque tudo numa panela com água e o junte alho francês, o tomate, a abóbora e os brócolos.

Depois de tudo cozido passe com a varinha mágica e tempere com azeite e um pouco de sal. Ferva um bocadinho e está feita a sopa.

Valor nutricional da receita

| Ingredientes | Quantidade | Gordura (g) | Hidratos de Carbono (g) | Proteína (g) | Kcal |
|---------------------------|-----------------|--------------|-------------------------|--------------|-----------------|
| Brócolos | 200g | 3,6 | 3,0 | 6,8 | 72 |
| Batata | 200g | 0,0 | 38,4 | 5,0 | 174 |
| Alho Francês | 120g | 0,3 | 2,9 | 1,8 | 22 |
| Cebola | 100g | 0,2 | 3,1 | 0,9 | 18 |
| Tomate | 100g | 0,3 | 3,5 | 0,8 | 20 |
| Abóbora | 70g | 0,1 | 1,2 | 0,2 | 7 |
| Cenoura | 70g | 0,0 | 3,1 | 0,4 | 14 |
| Azeite | 20g (2 c. sopa) | 20,0 | 0,0 | 0,0 | 180 |
| TOTAL (por sopa) | | 24,5g | 55,2g | 15,9g | 505 Kcal |
| TOTAL (por pessoa) | | 6,1g | 13,8g | 4,0g | 126 Kcal |



Beatriz Tanganho—9 anos
EB1 S. Sebastião da Giesteira

BREVE ENQUADRAMENTO DO CONCURSO

O programa 5 ao Dia promoveu o concurso de sopas com o objetivo de sensibilizar os pais/encarregados de educação para a importância do consumo diário de sopa, sobretudo de legumes. A DREA divulgou o concurso no sítio <http://www.drealentejo.pt/default.asp?action=news&idnews=1709>, apelando às turmas interessadas em participar para enviar uma receita de sopa, com ingredientes para quatro pessoas, a descrição do modo de preparação e uma ilustração da mesma. Posteriormente, a DREA encaminhou as receitas concorrentes para o Núcleo Regional do Alentejo da Plataforma Contra a Obesidade (NRAPCO) para apreciação nutricional.

O NRAPCO estabeleceu os seguintes critérios de seleção para as sopas a concurso:

- Obedecer à definição de sopa;
- Conter água, legumes verdes e/ou leguminosas;
- Não incorporar produtos de origem animal (exceto no caldo verde);
- Conter no mínimo três ou mais ingredientes de origem vegetal;
- Modo de confeção: cozer em água;
- A gordura de adição deve ser o azeite, excluindo caldos de legumes ou de carne e manteiga.

Foram submetidas a concurso 54 sopas provenientes de 5 Agrupamentos de Escolas. Destas, apenas 11 cumpriam os critérios de seleção. As sopas concorrentes são apresentadas por ordem de classificação, sendo que a cada uma delas corresponde um quadro com os resultados da avaliação nutricional.

Sempre que se considerou necessário introduziram-se alterações às receitas recebidas (assinaladas a cor azul) com o objetivo de quantificar os ingredientes (por não terem sido discriminados), adaptar as quantidades para quatro pessoas ou para tornar as sopas mais saudáveis, no que se refere ao conteúdo nutricional.



Turma 7º B
EB2,3 nº1 de Elvas

Caldo Verde

Agrupamento de Escolas de Avis

Ingredientes (para 4 pessoas):

200 g de caldo verde (**couve portuguesa**)

300g de batata

160g de cebola

40g de chouriço (**de porco magro, cru**)

20g de azeite (**2 colheres de sopa**);

sal q.b.

1,2l de água (aproximadamente)

Modo de preparação e confeção:

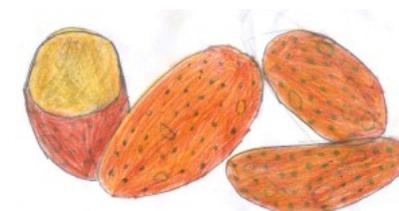
Descasque as cebolas e as batatas, corte-as em pedaços.

Leve uma panela ao lume, com cerca de 1,2l de água e quando começar a ferver, acrescente os legumes anteriores. Junte também o chouriço e metade do azeite.

Tempere com sal. Deixe cozer e retire o chouriço. Corte-o em rodelas e reserve-o. Triture a sopa e leve de novo ao lume.

Quando estiver a ferver, misture a couve, bem lavada, e deixe cozer por alguns minutos.

No final retifique os temperos e sirva bem quente, com as rodelas de chouriço e o resto do azeite.



Daniel Banha — 9 anos
EB1 S. Sebastião da Giesteira

Valor nutricional da receita

| Ingredientes | Quantidade | Gordura (g) | Hidratos de Carbono (g) | Proteína (g) | Kcal |
|----------------------------------|-----------------|--------------|-------------------------|--------------|-----------------|
| Batata | 300g | 0,0 | 57,6 | 7,5 | 260 |
| Couve portuguesa | 200g | 0,8 | 7,0 | 4,4 | 53 |
| Cebola | 160g | 0,3 | 5,0 | 1,4 | 28 |
| Chouriço carne porco, magro, cru | 40g | 13,8 | 0,0 | 9,8 | 163 |
| Azeite | 20g (2 c. sopa) | 20,0 | 0,0 | 0,0 | 180 |
| Alho cru | 12g (3 dentes) | 0,1 | 1,4 | 0,5 | 8,5 |
| TOTAL (por sopa) | | 35,0g | 71,0g | 23,6g | 693 Kcal |
| TOTAL (por pessoa) | | 8,8g | 17,8g | 5,9g | 173 Kcal |

Sopa de coentros

Agrupamento de Escolas de Avis

Ingredientes (para 4 pessoas):

300g de courgette

200g de batata

150g de coentros (1 molho)

100g de cebola

20g de azeite (**2 colheres de sopa**);

4g de alho (1 dente)

Sal q.b.

1,2l de água (aproximadamente)

Modo de preparação e confeção:

Coza as batatas, a cebola e o dente de alho em dois litros de água temperada de sal e azeite. Desfaça em creme com a varinha. Lave muito bem e pique grosseiramente os coentros.

Deixe ferver novamente, deite-lhe os coentros e um minuto depois retire a panela do lume.

Sirva imediatamente, para os coentros não fiquem escuros.

Valor nutricional da receita

| Ingredientes | Quantidade | Gordura (g) | Hidratos de Carbono (g) | Proteína (g) | Kcal |
|---------------------------|-----------------|--------------|-------------------------|--------------|-----------------|
| Courgette | 300g | 0,9 | 4,8 | 4,8 | 47 |
| Batata | 200g | 0,0 | 38,4 | 5,0 | 174 |
| Coentros | 150g | 0,9 | 2,7 | 3,6 | 33 |
| Cebola | 100g | 0,2 | 3,1 | 0,9 | 18 |
| Alho cru | 4g (1 dente) | 0,0 | 0,5 | 0,2 | 3 |
| Azeite | 20g (2 c. sopa) | 20,0 | 0,0 | 0,0 | 180 |
| TOTAL (por sopa) | | 22,0g | 49,5g | 14,5g | 455 Kcal |
| TOTAL (por pessoa) | | 5,5g | 12,4g | 3,6g | 114 Kcal |



Filipe Monteiro — 11 anos
EB2,3 Cristóvão Falcão

Sopa de feijão com hortaliça

EBI - Santiago Maior – Beja

Turma 6º F

Ingredientes (para 4 pessoas):

200g de feijão manteiga seco;

200g de cebola;

200g de cenoura;

160g de alho-francês;

160g de couve lombarda;

160g de nabo;

8g de alho (2 dentes);

20g de azeite (**2 colheres de sopa**);

1 folha de louro;

1 ramo de coentros e hortelã;

Sal q.b. e 1,2l de água (aproximadamente)

Modo de preparação e confeção:

Coloque o feijão de molho durante cerca de 4 horas.

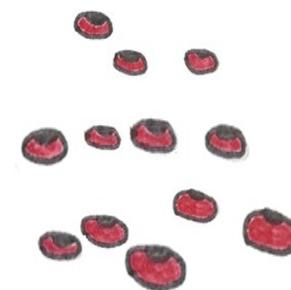
Numa panela com água abundante, leve a cozer o feijão com a cenoura e o nabo cortados em pequenos cubos, a cebola e os dentes de alho picados.

Quando os legumes estiverem cozidos, retire cerca de um terço da sopa para um outro recipiente e triture até obter um creme macio. Junte novamente o creme à restante sopa, adicione a couve migada miudamente, o alho-francês cortado em rodela fina, a folha de louro e os coentros picados e leve de novo ao lume por mais cerca de 5-6 minutos.

Quando tudo estiver cozido, retire do lume e adicione o azeite e a hortelã.

Valor nutricional da receita

| Ingredientes | Quantidade | Gordura (g) | Hidratos de Carbono (g) | Proteína (g) | Kcal |
|------------------------------------|-----------------|--------------|-------------------------|--------------|-----------------|
| Feijão manteiga cozido (demolhado) | 200g | 1,2 | 28,0 | 15,6 | 185,2 |
| Cebola crua | 200g | 0,4 | 6,2 | 1,8 | 35,6 |
| Cenoura crua | 200g | 0,0 | 8,8 | 1,2 | 40 |
| Alho francês cru | 160g | 0,5 | 4,6 | 2,9 | 34,5 |
| Couve lombarda crua | 160g | 0,3 | 3,4 | 3,8 | 31,2 |
| Nabo cru (raiz) | 160g | 0,6 | 4,8 | 0,6 | 27 |
| Alho cru | 8g (2 dentes) | 0,1 | 0,9 | 0,3 | 6 |
| Azeite | 20g (2 c. sopa) | 20,0 | 0,0 | 0,0 | 180 |
| TOTAL (por sopa) | | 23,1g | 56,7g | 26,2g | 540 Kcal |
| TOTAL (por pessoa) | | 5,8g | 14,2g | 6,6g | 135 Kcal |



Teresa Cruz — 7 anos
EB1 da Praceta

Sopa de legumes

EBI Diogo Lopes Sequeira – Alandroal
Turma 5º A

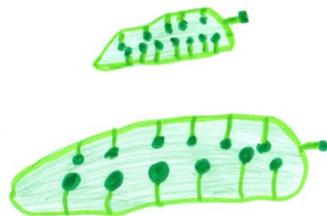
Ingredientes (para 4 pessoas):

80g de feijão branco cozido demolido
80g de ervilhas em grão, frescas cozidas
200g de cenoura
200g de alho francês cru
100g de cebola crua
60g de nabo
2 talos de couve
20g de azeite (2 colheres de sopa);
Sal q.b.
1,2l de água (aproximadamente)

Modo de preparação e confeção:

Coza o feijão branco e as ervilhas num litro de água temperada com sal. Depois de bem cozidos junte os restantes legumes cortados grosseiramente e deixe cozer.

Passa a sopa com uma varinha mágica e leve de novo ao lume até levantar fervura. Junte o azeite.



Beatriz Almança—9 anos
EB1 S. Sebastião da Giesteira

Creme de Cenouras

EBI Diogo Lopes Sequeira – Alandroal
Turma 5º A

Ingredientes (para 4 pessoas):

300g de cenoura
200g de batata
80g de cebola
8g de alho (2 dentes)
20g de azeite (2 colheres de sopa);
Sal q.b.
1,2l de água (aproximadamente)

Modo de preparação e confeção:

Depois de descascadas as batatas e as cenouras, cortam-se aos quadradinhos e colocam-se na panela. De seguida corte a cebola em quatro e os dentes de alho. Leva-se tudo a cozer em lume médio. Deve-se colocar água a tapar os ingredientes, totalmente.

Após, mais ou menos, 20 minutos, quando os ingredientes estiverem cozidos, passa-se tudo com a varinha mágica e adiciona-se o azeite e sal a gosto. Leva-se a lume brando e espera-se que levante fervura. Está pronto a servir.



Ana Silva —9 anos
EB1 S. Sebastião da Giesteira

Valor nutricional da receita

| Ingredientes | Quantidade | Gordura (g) | Hidratos de Carbono (g) | Proteína (g) | Kcal |
|-----------------------------------|-----------------|--------------|-------------------------|--------------|-----------------|
| Feijão branco cozido (demolido) | 80g | 0,4 | 11,7 | 5,2 | 71 |
| Ervilhas em grão, frescas cozidas | 80g | 0,6 | 6,3 | 5,0 | 51 |
| Cenoura crua | 200g | 0,0 | 8,8 | 1,2 | 40 |
| Alho francês cru | 200g | 0,6 | 5,8 | 3,6 | 43 |
| Cebola crua | 100g | 0,2 | 3,1 | 0,9 | 18 |
| Nabo (raiz) cru | 60g | 0,2 | 1,8 | 0,2 | 10 |
| Azeite | 20g (2 c. sopa) | 20,0 | 0,0 | 0,0 | 180 |
| Talos de couve | 2 | | | | |
| TOTAL (por sopa) | | 22,0g | 37,5g | 16,1g | 413 Kcal |
| TOTAL (por pessoa) | | 5,5g | 9,4g | 4,0g | 103 Kcal |

Valor nutricional da receita

| Ingredientes | Quantidade | Gordura (g) | Hidratos de Carbono (g) | Proteína (g) | Kcal |
|---------------------------|-----------------|--------------|-------------------------|--------------|-----------------|
| Cenoura | 300g | 0,0 | 13,2 | 1,8 | 60 |
| Batata | 200g | 0,0 | 38,4 | 5,0 | 174 |
| Cebola | 80g | 0,2 | 2,5 | 0,7 | 15 |
| Alho cru | 8g (2 dentes) | 0,1 | 0,9 | 0,3 | 6 |
| Azeite | 20g (2 c. sopa) | 20,0 | 0,0 | 0,0 | 180 |
| TOTAL (por sopa) | | 20,3g | 55,0g | 7,8g | 434 Kcal |
| TOTAL (por pessoa) | | 5,1g | 13,8g | 2,0g | 109 Kcal |

Sopa de feijão-verde

EB1 de Cadoços - Grândola

Ingredientes (para 4 pessoas):

200g de feijão verde
150g de courgette
150g de batata
120g de cenoura
100g de nabo
80g de cebola
20g de azeite (**2 colheres de sopa**);
 sal q.b.
1,2l de água (aproximadamente)

Modo de preparação e confeção:

Junte todos os ingredientes, já preparados numa panela. Coloque ao lume adicionando o azeite, sal, água e deixe cozer durante alguns minutos. Quando estiver cozido passe com a varinha mágica. Por fim junte o feijão verde até ele estar cozido.

Retificam-se os condimentos.

Valor nutricional da receita

| Ingredientes | Quantidade | Gordura (g) | Hidratos de Carbono (g) | Proteína (g) | Kcal |
|---------------------------|-----------------|--------------|-------------------------|--------------|-----------------|
| Feijão-verde | 200g | 0,6 | 7,6 | 3,8 | 51 |
| Courgette | 150g | 0,5 | 3,0 | 2,4 | 26 |
| Batata | 150g | 0,0 | 28,8 | 3,8 | 130 |
| Cenouras médias | 120g | 0,0 | 5,3 | 0,7 | 24 |
| Nabo | 100g | 0,2 | 3,0 | 0,2 | 15 |
| Cebola | 80g | 0,2 | 2,5 | 0,7 | 15 |
| Azeite | 20g (2 c. sopa) | 20,0 | 0,0 | 0,0 | 180 |
| TOTAL (por sopa) | | 21,5g | 50,2g | 11,6g | 441 Kcal |
| TOTAL (por pessoa) | | 5,4g | 12,6g | 2,9g | 110 Kcal |



EB1 de Cadoços—Grândola

Sopa de lentilhas com hortaliça

EBI - Santiago Maior – Beja
 Turma 6º F

Ingredientes (para 4 pessoas):

100g de lentilhas vermelhas
200g de espinafres crus
200g de alho francês cru
200g de cebola crua
200g de nabo (raiz) cru
120g de cenoura crua
8g de alho cru (**2 dentes**)
20g de azeite (**2 colheres de sopa**);
 Sal q.b.
1,2l de água (aproximadamente)

Modo de preparação e confeção:

Coloque as lentilhas de molho conforme as instruções da embalagem. Numa panela, com água abundante, leve a cozer as lentilhas com a cenoura e o nabo (cortado em pequenos cubos), a cebola e os dentes de alho picados. Quando os legumes estiverem cozidos, retire cerca de um terço da sopa para um outro recipiente e triture até obter um creme macio. Junte novamente o creme à restante sopa, adicione os espinafres esfarrapados, o alho francês cortado em rodelas finas, a folha de louro e os coentros picados. Leve de novo ao lume por mais cerca de 5-6 minutos. Quando tudo estiver cozido, retire do lume e adicione o azeite e a hortelã.

Valor nutricional da receita

| Ingredientes | Quantidade | Gordura (g) | Hidratos de Carbono (g) | Proteína (g) | Kcal |
|---------------------------|-----------------|--------------|-------------------------|--------------|-----------------|
| Lentilhas secas cozidas | 100g | 0,3 | 16,7 | 9,1 | 106 |
| Espinafres crus | 200g | 1,8 | 1,6 | 5,2 | 43 |
| Alho francês cru | 200g | 0,6 | 5,8 | 3,6 | 43 |
| Cebola crua | 200g | 0,4 | 4,8 | 2,0 | 31 |
| Nabo (raiz) cru | 200g | 0,8 | 4,6 | 0,8 | 29 |
| Cenoura crua | 120g | 0,0 | 4,3 | 0,8 | 20 |
| Alho cru | 8g (2 dentes) | 0,1 | 0,9 | 0,3 | 6 |
| Azeite | 20g (2 c. sopa) | 20,0 | 0,0 | 0,0 | 180 |
| TOTAL (por sopa) | | 24,0g | 38,7g | 21,8g | 458 Kcal |
| TOTAL (por pessoa) | | 6,0g | 9,7g | 5,5g | 115 Kcal |



Ricardo —9 anos
 EB1 S. S. da Giesteira

Sopa juliana

Agrupamento de Escolas de Avis

Ingredientes (para 4 pessoas):

300g de batata crua
200g de repolho
200g de feijão verde
120g de cenouras
100g de cebola
60g de nabo com rama
8g de alho (**2 dentes**)
20g de azeite (**2 colheres de sopa**);
Sal q.b.
1,2l de água (aproximadamente)

Modo de preparação e confeção:

Descasque as batatas, a cebola e o alho. Corte tudo em pedaços pequenos e coloque numa panela, coberto com água. Tempere com sal, regue com azeite e leve ao lume. Deixe cozer bem e reduza a puré. Se necessário acrescente água e retifique os temperos. Raspe as cenouras, lave e corte em pequenos troços, na diagonal. Descasque e corte o nabo em cubos pequenos aproveitando as folhas, ripando-as (se forem tenras). Lave tudo muito bem, junte ao puré, misture, tape e deixe cozinhar.

Quando a cenoura ficar tenra, retire do lume e sirva a sopa bem quente.

Valor nutricional da receita

| Ingredientes | Quantidade | Gordura (g) | Hidratos de Carbono (g) | Proteína (g) | Kcal |
|-----------------------------|-----------------|--------------|-------------------------|--------------|-----------------|
| Batata crua | 300g | 0,0 | 57,6 | 7,5 | 260 |
| Couve branca crua (repolho) | 200g | 0,8 | 7,0 | 2,8 | 46 |
| Feijão-verde fresco cru | 200g | 0,6 | 7,6 | 3,8 | 51 |
| Cenoura crua | 120g | 0,0 | 5,3 | 0,7 | 24 |
| Cebola crua | 100g | 0,2 | 3,1 | 0,9 | 18 |
| Nabo (raiz) cru | 60g | 0,2 | 1,8 | 0,2 | 10 |
| Alho cru | 8g (2 dentes) | 0,1 | 0,9 | 0,3 | 6 |
| Azeite | 20g (2 c. sopa) | 20,0 | 0,0 | 0,0 | 180 |
| TOTAL (por sopa) | | 21,9g | 83,3g | 16,2g | 595 Kcal |
| TOTAL (por pessoa) | | 5,5g | 20,8g | 4,1g | 149 Kcal |



Teresa Cruz — 7 anos
EB1 da Praceta

Sopa juliana

EBI Diogo Lopes Sequeira – Alandroal
Turma 5º A

Ingredientes (para 4 pessoas):

400g de batata
200g de alho francês
120g de cenoura
200g de repolho médio
60g de cebola
60g de nabo
8g de alho (**2 dentes**)
20g de azeite (**2 colheres de sopa**);
Sal q.b.
1,2l de água (aproximadamente)

Modo de preparação e confeção:

Corte bem fininho o alho francês, o nabo, o repolho e rale as cenouras.

Coza numa panela com água e sal.

Noutra panela coza as batatas, cortadas em pedaços, a cebola e os dentes de alho com sal e azeite a gosto.

Depois de tudo bem cozido passe as batatas com a varinha mágica e junte os restantes legumes ao preparado, mexa bem.

Valor nutricional da receita

| Ingredientes | Quantidade | Gordura (g) | Hidratos de Carbono (g) | Proteína (g) | Kcal |
|---------------------------|-----------------|--------------|-------------------------|--------------|-----------------|
| Batata crua | 400g | 0,0 | 74,0 | 8,8 | 331 |
| Alho francês cru | 200g | 0,6 | 5,8 | 3,6 | 43 |
| Cenoura crua | 120g | 0,0 | 4,3 | 0,8 | 20 |
| Couve branca crua | 200g | 0,4 | 2,8 | 4,4 | 32 |
| Cebola crua | 60g | 0,1 | 1,4 | 0,6 | 9 |
| Nabo (raiz) cru | 60g | 0,2 | 1,4 | 0,2 | 8 |
| Alho cru | 8g (2 dentes) | 0,1 | 0,9 | 0,3 | 6 |
| Azeite | 20g (2 c. sopa) | 20,0 | 0,0 | 0,0 | 180 |
| TOTAL (por sopa) | | 21,4g | 90,6g | 18,7g | 630 Kcal |
| TOTAL (por pessoa) | | 5,4g | 22,7g | 4,7g | 158 Kcal |



Filipe Monteiro — 11 anos
EB2,3 Cristóvão Falcão