

TUDO EM PROL DO 



RECEITAS »

Odemira  
MUNICÍPIO



REDE  
RESTAURANTE  
SAUDÁVEL



São Salvador  
e Santa Maria



ULSLA

ODEFARMA



## SUMO

### Sumo de maçã, laranja e cenoura

Ingredientes: 1 maçã, 1 laranja, 1 cenoura

Preparação:

Colocar todos os ingredientes na liquidificadora;

Passar por um coador;

Servir fresco.



## ENTRADA

### Tosta de Sardinha

Ingredientes: 1 fatia de pão, 1 sardinha, sumo de limão, sal e pimenta.

Preparação:

Preparar os filetes do peixe;

Temperar com sal, sumo de limão e pimenta; deixar marinar durante 10 minutos;

Torrar o pão e passar os filetes no calor de uma frigideira;

Colocar o filete no pão e servir.



## PRATO PRINCIPAL

### Risoto de quinoa com brócolos, lascas de salmão e frutos secos

Ingredientes: 75g Quinoa, 100g brócolos, 1 posta de salmão, 20 g de cebola e alho picado, 25g de parmesão ralado, 25ml de vinho branco, sumo de limão, sal, pimenta.

Preparação:

Cozinhar a quinoa com água. Deixar ferver por dez minutos e reservar;

Cozer o salmão e os brócolos; reservar a água da cozedura dos brócolos;

Refogar a cebola e o alho;

Juntar a quinoa e refogar por dois minutos;

Juntar o vinho branco até reduzir o molho;

Acrescentar o caldo da cozedura dos brócolos e deixar cozinhar por mais cinco minutos;

Finalizar com os brócolos, o salmão, sumo de limão, queijo parmesão e temperar com sal e pimenta.



## SOBREMESA

### Bolacha de feijão branco, aveia e frutos vermelhos

Ingredientes: 100 g de feijão branco cozido, 10 ml de xarope de agave, 1 colher de sumo de limão, 10 gr levedura em pó, 10 gr de aveia, frutos vermelhos a gosto

Preparação:

Demolhar o feijão branco;

Cozer e triturar;

Juntar todos os ingredientes e misturar com as mãos; os frutos vermelhos são os últimos;

Formar bolinhas e levar ao forno durante 20 minutos a 180°C.

