

Fichas Técnicas das Ementas de Sopa

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.S.1	Creme de cenoura	Cenoura Batata Cebola Azeite Sal Alho Coentros	40gr 20gr 20gr 3ml ≤ 0,2gr q.b. q.b.	1º Numa panela com água fria acrescente as batatas em cubos, a cenoura aos cubos, a cebola aos cubos e o alho, deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2º Passe tudo pela varinha mágica . 3º Rectifique os temperos , termine com o azeite (em cru , directo da garrafa , sem ferver).
F.T.S.2	Juliana	Batata Repolho Ervilhas Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	60gr 40gr 35gr 30gr 20gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º Numa panela com água fria acrescente as batatas em cubos , a cebola, a abóbora, os nabos e a cebola em cubos , deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2º Passe tudo pela varinha mágica 3º Acrescente a cenoura em cubos, o repolho em juliana fina e as ervilhas deixe cozinhar cerca de quinze minutos 4º Rectifique os temperos , e termine com o azeite (em cru , directo da garrafa , sem ferver)
F.T.S.3	Creme de ervilhas e cenoura	Batata Ervilhas Cenoura Alho francês Courgette Cebola Azeite Sal	60gr 55gr 45gr 40gr 30gr 20gr 3ml ≤0,2gr	1º Numa panela com água fria acrescente as batatas em cubos, a cebola aos cubos, as ervilhas, alho francês aos cubos, a courgette aos cubos e a cenoura aos cubos, deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2º Passe tudo pela varinha mágica. 3º Rectifique os temperos , e termine com o azeite (em cru , directo da garrafa , sem ferver).

F.T.S.4	Minestrone	Feijão-verde Batata Abóbora Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	40gr 30gr 30gr 30gr 20gr 3ml ≤0,2g q.b.	1º Numa panela com água fria junte a batata, metade da cenoura a cebola e o alho, deixe cozinhar durante 30 minutos, passe pela varinha mágica. 2º Acrescente o feijão-verde em tiras , a abóbora em cubos pequenos e restante cenoura também em cubos , deixe cozer mais quinze minutos em lume brando. 3º rectifique os temperos, termine com o azeite (em cru , directo da garrafa , sem ferver).
F.T.S.5	Abóbora	Feijão-verde Abóbora Batata Cebola Azeite Sal Alho	40gr 40gr 30gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º Numa panela com água fria junte a batata, metade da cenoura a cebola e o alho, deixe cozinhar durante 30 minutos, passe pela varinha mágica. 2º Acrescente o feijão-verde em tiras , a abóbora em cubos pequenos e restante cenoura também em cubos , deixe cozer mais quinze minutos em lume brando. 3º rectifique os temperos, termine com o azeite (em cru , directo da garrafa , sem ferver)
F.T.S.6	Macedónia de legumes	Batatas Feijão-verde Ervilhas Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	60gr 40gr 35gr 30gr 20gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º Numa panela com água fria junte a batata cortada em cubos, a cebola, os nabos em cubos e o alho, deixe cozinhar durante 30 minutos. 2º Passe tudo pela varinha mágica 3º Acrescente as ervilhas, o feijão-verde e a cenoura em cubos deixe cozer mais quinze minutos. 4º Rectifique os temperos e termine com o azeite (em cru, directo da garrafa , sem ferver)
F.T.S.7	Nabiças com feijão-frade	Nabiças Batata Feijão-frade Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	50gr 40gr 40gr 30gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º Depois de ter o feijão demolhado e cozido, numa panela com água fria acrescente as batatas aos cubos, as cenouras aos cubos, os alhos e as cebolas em meia lua. 2º Acrescente algum feijão e passe tudo pela varinha mágica. 3º Adicione as nabiças, junte o restante feijão e deixe cozer durante 10 minutos. 4º Rectifique os temperos e adicione o azeite (em cru, direto da garrafa, sem ferver).

F.T.S.8	Cenoura	Cenoura Batata Cebola Azeite Sal Alho	40gr 20gr 20gr 3ml ≤ 0,2gr q.b.	1º Numa panela com água fria acrescente as batatas em cubos, uma parte da cenoura aos cubos, a cebola aos cubos e o alho, deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2º Adicionar o sal. 3º Passe tudo pela varinha mágica. 4º Adicione o restante da cenoura aos cubos e deixe cozer durante quinze minutos. 5º Rectifique os temperos , termine com o azeite (em cru , directo da garrafa, sem ferver) .
F.T.S.9	Nabo com espinafres	Batata Espinafres Nabo Cebola Azeite Sal Alho	60gr 40gr/45gr 40gr 20gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º Numa panela com água fria acrescente a batata aos cubos, a cebola, o alho, metade do nabo. 2º Passar pela varinha mágica. 3º Adicione os espinafres em juliana e o resto do nabo. 4º Rectifique os temperos e adicione o azeite (em cru, direto da garrafa, sem ferver)
F.T.S.10	Alho francês	Abóbora Alho Francês Cenoura Courgette Cebola Nabo Azeite Sal	60gr 50gr 30gr 30gr 20gr 20gr 3ml ≤0,2gr	1º Numa panela com água fria acrescente metade do alho francês às rodela, a cenoura aos cubos, a abóbora aos cubos, a courgette aos cubos,o nabo aos cubos, o alho e a cebola. 2º Passar pela varinha mágica. 3º Adicione o restante alho francês aos cubos e deixe cozer durante 10minutos. 4ºRetifique o tempero e adicione o azeite (em cru, direto da garrafa, sem ferver).
F.T.S.11	Couve lombarda	Couve lombarda Abóbora Batata Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	40gr 40gr 30gr 30gr 20ml 3ml ≤0,2gr q.b.	1º Numa panela com água fria junte a batata cortada em cubos, a cebola, a cenoura e a abóbora aos cubos e deixe cozinhar durante 30 minutos, 2º Passe tudo pela varinha mágica 3º Acrescente a couve em juliana fina e deixe cozer mais quinze minutos 4º Rectifique os temperos e termine com o azeite (em cru, directo da garrafa , sem ferver)
F.T.S.12	Grão com nabiças	Batata nabiças Grão-de-bico Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	60gr 50gr 40gr 30gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º De véspera demolhar o grão. 2º Numa panela com água fria acrescente as batatas em cubos , a cebola aos cubos, a cenoura aos cubos e o alho deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 3º Passe tudo pela varinha mágica. 4º Adicionar a nabiças em pedaços e o grão de bico e deixar cozer. 5º Rectifique os temperos, e termine com o azeite (em cru, directo da garrafa , sem ferver).

F.T.S.13	Feijão branco com espinafres	Batata espinafres Feijão branco Cenoura Cebola Azeite Alho Sal	60gr 40gr 40gr 30gr 20gr 3ml q.b. ≤0,2gr	1º Depois do feijão estar demolido e cozido, numa panela com água fria acrescente as batatas aos cubos, a cebola em meia lua, a cenoura aos cubos e deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2º Acrescente parte do feijão e passe pela varinha mágica. 3º Adicione a água de cozedura do feijão. 4º Acrescente os espinafres e deixar cozer mais 5 minutos. 5º Adicione o restante feijão, rectifique os temperos, e termine com o azeite (em cru, direto da garrafa, sem ferver)
F.T.S.14	Creme de alho francês e couve-flor	Batata Couve-flor Alho francês Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	60gr 20gr 20 gr 30gr 20gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º Numa panela com água fria acrescente as batatas em cubos, a cebola aos cubos, a couve flor aos cubos, o alho francês aos cubos, os nabos aos cubos e a cenoura em cubos, deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2º Passe tudo pela varinha mágica 3º Rectifique os temperos, e termine com o azeite (em cru, directo da garrafa, sem ferver)
F.T.S.15	Camponesa	Batata Couve lombarda Feijão vermelho seco Cebola Azeite Sal Alho	60gr 40gr 40gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º Depois do feijão estar demolido, numa panela com água fria acrescente as batatas aos cubos, a cebola em meia lua e deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2º À parte cozer o feijão. 3º Passar o primeiro preparado pela varinha mágica, juntamente com algum feijão. 4º Adicione a água de cozedura do feijão. 5º Acrescente a couve lombarda em juliana e deixar cozer mais 5 minutos. 6º Adicione o restante feijão, rectifique os temperos, e termine com o azeite (em cru, direto da garrafa, sem ferver)
F.T.S.16	Creme de abóbora com espinafres	Abóbora Espinafres Courgette Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	60gr 40gr 30gr 30gr 20gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º Numa panela com água fria acrescente a cebola aos cubos, a abóbora aos cubos, os nabos aos cubos, os espinafres aos cubos, a courgette aos cubos e a cenoura em cubos, deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2º Passe tudo pela varinha mágica. 3º Rectifique os temperos, e termine com o azeite (em cru, directo da garrafa, sem ferver).

F.T.S.17	Horta	Batata Couve lombarda Feijão branco Courgette Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	60gr 40gr 40gr 30gr 30gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º Depois do feijão estar demolido, numa panela com água fria acrescente as batatas aos cubos, uma parte da cenoura aos cubos, a courgette aos cubos, a cebola às meias luas e deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2º À parte cozer o feijão. 3º Passar o primeiro preparado pela varinha mágica, juntamente com algum feijão. 4º Adicione a água de cozedura do feijão. 5º Acrescente a couve em juliana, o resto das cenouras aos cubos e o feijão e deixe cozer mais 5 minutos. 6º Rectifique os temperos, e termine com o azeite (em cru, direto da garrafa, sem ferver)
F.T.S.18	Caldo-verde	Batata Caldo verde Cebola Chouriço Azeite Sal Alho	120gr 50gr 20gr 10gr 3ml 0,2gr q.b.	1º Numa panela com água fria adicione a batata aos cubos, o alho, e a cebola às meias luas, durante 30 minutos. 2º Passar pela varinha mágica. 3º Adicione o caldo verde e deixe cozer durante 10 minutos. 4º Rectifique os temperos e adicione o azeite (em cru, direto da garrafa, sem ferver). 5º Sirva com chouriço previamente cozido.
F.T.S.19	Canja de galinha	Perna de Frango Massa Sal Hortelã	50gr 20gr ≤0,2gr q.b.	1º Leve ao lume em água a ferver, as pernas de frango. 2º Retire o frango e desfie a carne. 3º Na água de cozedura do frango, adicione a massa e deixe cozer durante 15 minutos. 4º Volte a adicionar a carne desfiada. 5º Rectifique os temperos, adicione o azeite (em cru, direto da garrafa, sem ferver) e a hortelã a gosto.
F.T.S.20	Alface com raspas de ovo cozido	Abóbora Alface Cenoura Batata Nabo Cebola Azeite Sal Ovo em natureza/pasteurizado Alho	40gr 30gr 30gr 30gr 20gr 20gr 3ml ≤0,2gr ¼ de ovo q.b.	1º Numa panela com água fria acrescente a abóbora aos cubos, as batatas aos cubos, uma parte da cenoura aos cubos, o nabo aos cubos, o alho, a alface em juliana e as cebolas em meia lua. 2º Passar pela varinha mágica. 3º Adicione o restante da cenoura. 4º Rectifique os temperos e adicione o azeite (em cru, direto da garrafa, sem ferver). 5º Leve ao lume em água a ferver, o ovo pasteurizado, mexendo com um garfo de modo a criar raspas de ovo cozido. 6º Adicione este ovo à sopa.

F.T.S.21	Creme de couve-flor	Batata Couve-flor Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	60gr 40gr 30gr 20gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º Numa panela com água fria acrescente as batatas em cubos , a cebola aos cubos, a couve flor aos cubos, os nabos aos cubos e a cenoura em cubos , deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2º Passe tudo pela varinha mágica. 3º Rectifique os temperos , e termine com o azeite (em cru , directo da garrafa , sem ferver)
F.T.S.22	Feijão-verde	Batata Couve branca Feijão-verde Cenoura Cebola Azeite Alho Sal	60gr 50gr 40gr 30gr 20gr 3ml q.b. ≤0,2g	1º Numa panela com água fria as batatas aos cubos, a couve branca em juliana, a cenoura aos cubos, a cebola aos cubos durante 30 minutos. 2º Passar pela varinha. 3º Adicione o feijão verde e deixe cozer durante 10 minutos. 4º Rectifique os temperos e adicione o azeite (em cru, direto da garrafa, sem ferver)
F.T.S.23	Portuguesa	Batata Couve-portuguesa Feijão Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	60gr 40gr 40gr 30gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º Depois do feijão estar demolhado, Numa panela com água fria acrescente as batatas aos cubos, a cenoura aos cubos, o nabo aos cubos, a cebola às meias luas e deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2º À parte cozer o feijão. 3º Passar o primeiro preparado pela varinha mágica, juntamente com algum feijão. 4º Adicione a água de cozedura do feijão. 5º Acrescente a couve em juliana e o feijão e deixe cozer mais 5 minutos. 6º Rectifique os temperos, e termine com o azeite (em cru, direto da garrafa, sem ferver)
F.T.S.24	Grelos	Cenoura Grelos Batata Cebola Azeite Sal Alho	40gr 40gr 20gr 20gr 3ml ≤ 0,2gr q.b.	1º Numa panela com água fria acrescente as batatas em cubos, cenoura aos cubos, a cebola aos cubos e o alho, deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2º Adicionar o sal. 3º Passe tudo pela varinha mágica . 4º Adicione os grelos e deixe cozer durante quinze minutos. 5º Rectifique os temperos , termine com o azeite (em cru , directo da garrafa , sem ferver) .

F.T.S.25	Couve branca	<p>Couve branca Abóbora Batata Cenoura Cebola Azeite Sal Alho</p>	<p>40gr 40gr 30gr 30gr 20ml 3ml ≤0,2gr q.b.</p>	<p>1º Numa panela com água fria junte a batata cortada em cubos, a cebola, a cenoura e a abóbora aos cubos e deixe cozinhar durante 30 minutos, 2º Passe tudo pela varinha mágica 3º Acrescente a couve em juliana fina e deixe cozer mais quinze minutos 4º Rectifique os temperos e termine com o azeite (em cru, directo da garrafa , sem ferver)</p>
F.T.S.26	Lavrador	<p>Batata Couve portuguesa Feijão vermelho Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho</p>	<p>60gr 40gr 40gr 30gr 20gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.</p>	<p>1º Depois do feijão estar demolhado, numa panela com água fria acrescente as batatas aos cubos, a cenoura aos cubos, o nabo aos cubos, a cebola às meias luas e deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2º À parte cozer o feijão. 3º Passar o primeiro preparado pela varinha mágica, juntamente com algum feijão. 4º Adicione a água de cozedura do feijão. 5º Acrescente a couve em juliana e o feijão e deixe cozer mais 5 minutos. 6º Rectifique os temperos, e termine com o azeite (em cru, direto da garrafa, sem ferver)</p>
F.T.S.27	Creme de alho francês com cenoura e courgette	<p>Abóbora Alho francês Courgette Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho</p>	<p>60gr 50gr 50gr 45gr 20gr 20gr 3ml ≤0,2gr a.b.</p>	<p>1º Numa panela com água fria acrescente a cebola aos cubos, a abóbora aos cubos, os nabos aos cubos, o alho francês aos cubos, a courgette aos cubos e a cenoura aos cubos , deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2º Passe tudo pela varinha mágica. 3º Rectifique os temperos , e termine com o azeite (em cru , directo da garrafa , sem ferver).</p>
F.T.S.28	Feijão branco com couve lombarda	<p>Batata Couve-lombarda Feijão branco Cenoura Cebola Azeite Alho Sal</p>	<p>60gr 40gr 40gr 30gr 20gr 3ml q.b. ≤0,2gr</p>	<p>1º Depois do feijão estar demolhado e cozido, numa panela com água fria acrescente as batatas aos cubos, a cebola em meia lua, a cenoura aos cubos e deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2º Acrescente parte do feijão e passe pela varinha mágica. 3º Adicione a água de cozedura do feijão. 4º Acrescente a couve lombarda em juliana e deixar cozer mais 5 minutos. 5º Adicione o restante feijão, rectifique os temperos, e termine com o azeite (em cru, direto da garrafa, sem ferver)</p>

F.T.S.29	Grão com couve lombarda	Batata couve lombarda Grão-de-bico Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	60gr 50gr 40gr 30gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º De véspera demolhar o grão. 2º Numa panela com água fria acrescente as batatas em cubos , a cebola aos cubos, a cenoura aos cubos e o alho deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 3º Passe tudo pela varinha mágica. 4º Adicionar a couve lombarda em juliana e o grão de bico e deixar cozer. 5º Rectifique os temperos, e termine com o azeite (em cru, directo da garrafa , sem ferver).
F.T.S.30	Feijão vermelho com hortaliça	Batata Couve branca Feijão vermelho seco Couve lombarda Azeite Sal Alho	60gr 45gr 40gr 40gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º De véspera, demolhar o feijão. 2º Numa panela com água fria acrescente as batatas em cubos , a couve branca aos cubos, a couve lombarda aos cubos e o feijão vermelho, deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 3º Passe tudo pela varinha mágica e acrescente um pouco de feijão vermelho, couve branca e a couve lombarda. 4º Rectifique os temperos , e termine com o azeite (em cru , directo da garrafa, sem ferver).
F.T.S.31	Creme de legumes	Espinafres Alho francês Abóbora Batata Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	40gr 40gr 40gr 30gr 30gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º Numa panela com água fria acrescente as batatas em cubos , a cebola aos cubos, a abóbora aos cubos, a cenoura em cubos, o alho francês aos cubos, os espinafres aos cubos e o alho, deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2º Passe tudo pela varinha mágica. 3º Rectifique os temperos , e termine com o azeite (em cru , directo da garrafa , sem ferver).
F.T.S.32	Primavera	Abóbora Repolho Ervilhas Batata Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	40gr 40gr 35gr 30gr 30gr 20gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º Numa panela com água fria acrescente as batatas em cubos , a cebola, a abóbora, os nabos e a cebola em cubos , deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2º Passe tudo pela varinha mágica 3º Acrescente a cenoura em cubos, o repolho em juliana fina e as ervilhas deixe cozinhar cerca de quinze minutos 4º Rectifique os temperos , e termine com o azeite (em cru , directo da garrafa , sem ferver)

F.T.S.33	Grão com feijão-verde	Batata Feijão-verde Grão-de-bico Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	60gr 50gr 40gr 30gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º De véspera demolhar o grão. 2º Numa panela com água fria acrescente as batatas em cubos , a cebola aos cubos, a cenoura aos cubos e o alho deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 3º Passe tudo pela varinha mágica. 4º Adicionar a feijão-verde e o grão de bico e deixar cozer. 5º Rectifique os temperos, e termine com o azeite (em cru, directo da garrafa , sem ferver).
F.T.S.34	Legumes com ervilhas	Batata Ervilhas Alho francês Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	60gr 55gr 40gr 30gr 20gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º Numa panela com água fria acrescente as batatas em cubos , a cebola aos cubos, os nabos aos cubos, o alho francês aos cubos, as ervilhas e a cenoura em cubos , deixe cozinhar cerca de 30 minutos, exceto metade do alho francês. 2º Passe tudo pela varinha mágica e adicione o restante alho francês, previamente cortado às rodelas. 3º Rectifique os temperos , e termine com o azeite (em cru , directo da garrafa, sem ferver).
F.T.S.35	Couve branca com cenoura ripada	Abóbora Batata Couve branca Cenoura Courgette Cebola Azeite Sal Alho	60gr 30gr 50gr 45gr 30gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º Numa panela com água fria junte a batata cortada em cubos, a cebola, uma parte da cenoura, a courgette e a abóbora aos cubos e deixe cozinhar durante 30 minutos, 2º Passe tudo pela varinha mágica 3º Acrescente a couve em juliana fina e a cenoura raspada e deixe cozer mais quinze minutos 4º Rectifique os temperos e termine com o azeite (em cru, directo da garrafa , sem ferver)
F.T.S.36	Espinafres	Batata Cenoura Espinafres Cebola Azeite Alho Sal	60gr 45gr 40gr 20gr 3ml q.b. ≤0,2gr	1º Numa panela com água fria junte a batata cortada em cubos, a cebola e a cenoura aos cubos e deixe cozinhar durante 30 minutos, 2º Passe tudo pela varinha mágica 3º Acrescente os espinafres e deixe cozer mais quinze minutos 4º Rectifique os temperos e termine com o azeite (em cru, directo da garrafa , sem ferver)

F.T.S.37	Creme de Feijão-verde	Batata Couve branca Feijão-verde Cebola Cenoura Azeite Sal Alho	60gr 50gr 40gr 30gr 20gr 3ml ≤0,2g q.b.	1º Numa panela com água fria acrescente as batatas em cubos , o feijão-verde aos cubos a couve branca aos cubos, a cenoura aos cubos, a cebola aos cubos e o alho, deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2º Passe tudo pela varinha mágica, depois de cozido. 3º Rectifique os temperos , e termine com o azeite (em cru, directo da garrafa, sem ferver).
F.T.S.38	Saloia	Batata Feijão Vermelho Couve lombarda Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	60gr 40gr 40gr 30gr 20gr 3ml ≤0,2g q.b.	1º Depois do feijão estar demolhado, numa panela com água fria acrescente as batatas aos cubos, uma parte da cenoura às metades, a cebola às meias luas e deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2º À parte cozer o feijão. 3º Passar o primeiro preparado pela varinha mágica, juntamente com algum feijão. 4º Adicione a água de cozedura do feijão. 5º Acrescente a couve lombarda em juliana e o resto das cenouras cortada aos cubos e deixe cozer mais 5 minutos. 6º Adicione o restante feijão, rectifique os temperos, e termine com o azeite (em cru, direto da garrafa, sem ferver)
F.T.S.39	Nabo e cenoura com couve lombarda	Batata Cenoura Couve lombarda Nabo Cebola Azeite Sal Alho	60gr 40gr/45gr 40gr 20gr 20gr 3ml ≤0,2g q.b.	1º Numa panela com água fria adicione a batata aos cubos, a cebola, o alho, o nabo, metade das cenouras (quando se aplica) e a couve lombarda aos cubos. 2º Passar pela varinha mágica. 3º Adicione os espinafres em juliana ou a restante cenoura raspada. 4º Rectifique os temperos e adicione o azeite (em cru, direto da garrafa, sem ferver)
F.T.S.40	Grão com espinafres	Batata espinafres Grão-de-bico Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	60gr 50gr 40gr 30gr 20gr 3ml ≤0,2g q.b.	1º De véspera demolhar o grão. 2º Numa panela com água fria acrescente as batatas em cubos , a cebola aos cubos, a cenoura aos cubos e o alho deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 3º Passe tudo pela varinha mágica. 4º Adicionar os espinafres e o grão de bico e deixar cozer. 5º Rectifique os temperos, e termine com o azeite (em cru, directo da garrafa , sem ferver).

F.T.S.41	Alho francês com courgette	Abóbora Alho francês Courgette Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	60gr 50gr 50gr 45gr 20gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º Numa panela com água fria o alho francês às rodelas, a cenoura aos cubos, a abóbora aos cubos, o nabo aos cubos, o alho e a cebola. 2º Passar pela varinha mágica. 3º Adicione a courgette aos cubos e deixe cozer durante 10 minutos. 4º Retifique o tempero e adicione o azeite (em cru, direto da garrafa, sem ferver)
F.T.S.42	Brócolos	Brócolos Abóbora Batata Courgette Cebola Azeite Sal Alho	40gr 40gr 30gr 30gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º Numa panela com água fria adicione a abóbora aos cubos, a batata aos cubos, a courgette aos cubos e a cebola aos cubos e deixar cozer durante 30 minutos. 2º Passar pela varinha mágica. 3º Adicione os brocolos e deixe cozer durante 10 minutos. 4º Rectifique os temperos e adicione o azeite (em cru, direto da garrafa, sem ferver)
F.T.S.43	Creme de abóbora com feijão-verde	Abóbora Feijão-verde Courgette Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	60gr 40gr 30gr 30gr 20gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º Numa panela com água fria acrescente a cebola aos cubos, a abóbora aos cubos, os nabos aos cubos, o feijão verde aos cubos, a courgette aos cubos e a cenoura em cubos, deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2º Passe tudo pela varinha mágica. 3º Rectifique os temperos, e termine com o azeite (em cru, directo da garrafa, sem ferver)
F.T.S.44	Creme de cenoura com coentros	Cenoura Batata Cebola Azeite Sal Alho Coentros	40gr 20gr 20gr 3ml ≤ 0,2gr q.b. q.b.	1º Numa panela com água fria acrescente as batatas em cubos, a cenoura aos cubos, a cebola aos cubos e o alho, deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2º Adicionar o sal. 3º Passe tudo pela varinha mágica. 4º Rectifique os temperos, termine com o azeite (em cru, directo da garrafa, sem ferver) e polvilhar com os coentros previamente picados.
F.T.S.45	Creme de alho francês	Cenoura Alho francês Batata Cebola Azeite Sal Alho Coentros	20gr 20gr 20gr 20gr 3ml ≤ 0,2gr q.b. q.b.	1º Numa panela com água fria acrescente as batatas em cubos, a cenoura aos cubos, a cebola aos cubos, o alho francês e o alho, deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2º Passe tudo pela varinha mágica. 3º Rectifique os temperos, termine com o azeite (em cru, directo da garrafa, sem ferver).

F.T.S. 46	Tomate	Cenoura Tomate Batata Cebola Azeite Sal Alho	20gr 60gr 20gr 20gr 3ml ≤ 0,2gr q.b.	1º Numa panela com água fria acrescente as batatas em cubos, a cenoura aos cubos, a cebola aos cubos, o tomate e o alho, deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2º Passe tudo pela varinha mágica . 3º Rectifique os temperos , termine com o azeite (em cru , directo da garrafa , sem ferver).
F.T.S. 47	Abóbora e ervilhas	Abóbora Ervilhas Courgette Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	60gr 35gr 30gr 30gr 20gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º Numa panela com água fria acrescente a cebola aos cubos, a abóbora aos cubos, os nabos aos cubos, as ervilhas (reservar metade), a courgette aos cubos e a cenoura em cubos , deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2º Passe tudo pela varinha mágica e adicione parte das ervilhas reservadas. 3º Rectifique os temperos , e termine com o azeite (em cru , directo da garrafa , sem ferver)
F.T.S. 48	Sopa de peixe	Cenoura Pescada Batata Cebola Azeite Sal Alho	20gr 50gr 20gr 20gr 3ml ≤ 0,2gr q.b.	1ºLavar, preparar e cozer o peixe temperado com sal. 2ºNuma panela com água fria acrescente as batatas em cubos, a cenoura aos cubos, a cebola aos cubos e o alho, deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2º Passe tudo pela varinha mágica. 4ºAdicione o peixe às lascas limpo e sem peles e espinhas 3º Rectifique os temperos , termine com o azeite (em cru , directo da garrafa , sem ferver).
F.T.S.43	Abóbora com Couve Flor	Abóbora Couve Flor Courgette Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	60gr 40gr 30gr 30gr 20gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º Numa panela com água fria acrescente a cebola aos cubos, a abóbora aos cubos, os nabos aos cubos, o couve flor aos cubos, a courgette aos cubos e a cenoura em cubos , deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2º Passe tudo pela varinha mágica. 3º Rectifique os temperos , e termine com o azeite (em cru , directo da garrafa , sem ferver)