

Fichas Técnicas das Ementas de Sobremesas

Nº	Nome	Método de confeção:	Método culinário:	Ingredientes	Capitação
F.T.SM.2	Leite-creme	Cozido	<p>1º Leve ao lume o leite a ferver com pau de canela e a casca de limão.</p> <p>2º Bata as gemas com o açúcar e o amido de milho, acrescente um pouco de leite frio</p> <p>3º Junte o leite a ferver às gemas com o açúcar e farinha, leve de novo ao lume a engrossar mexendo sempre em lume brando</p> <p>4º Retire a casca de limão e a canela, verta nas taças , deixe arrefecer</p> <p>5º Polvilhe com canela em pó no momento de servir</p>	<p>Açúcar branco</p> <p>Leite vaca UHT meio gordo</p> <p>Gema de ovo pasteurizada</p> <p>Amido de milho</p> <p>Canela em pó</p> <p>Pau de canela</p> <p>Casca de limão</p>	<p>8gr</p> <p>200ml</p> <p>5gr</p> <p>q.b.</p> <p>q.b.</p> <p>q.b.</p> <p>q.b.</p>
F.T.SM.3	Arroz doce	Cozido	<p>1º Leve a água ao lume e leite com casca de limão e pau de canela, deixe levantar fervura, acrescente o arroz e deixe cozinhar lentamente o arroz (1 porção de arroz para 3 de água e leite) durante meia hora</p> <p>2º Acrescente o açúcar , retire o pau de canela e a casca de limão , coloque em taças polvilhe com canela em pó</p>	<p>Arroz</p> <p>Açúcar branco</p> <p>Leite vaca UHT meio gordo</p> <p>Pau de canela</p> <p>Canela em pó</p> <p>Casca de limão</p>	<p>20gr</p> <p>8gr</p> <p>90 ml</p> <p>q.b.</p> <p>q.b.</p> <p>q.b.</p>
F.T.SM.5	logurte	Não confeccionado	Refrigeração	logurte	1 unidade (125ml)

F.T.SM.6	Pudim	Cozido em banho maria	<p>1ºLeve o açúcar a caramelizar , unte a forma com o açúcar caramelizado e reserve</p> <p>2º Leve ao lume o leite com a casca de laranja, deixe ferver</p> <p>3º Bata as gemas e ovos (pasteurizados) com o açúcar , verta o leite a ferver , retire a casca de laranja</p> <p>4º Verta o preparado do pudim na forma e leve a cozer em banho maria no forno á temperatura de 160°C durante 50 minutos.</p> <p>5º Deixe arrefecer, para desenformar aqueça em água quente o fundo da forma e coloque num prato</p>	<p>Açúcar branco (pudim + caramelo)</p> <p>Leite Vaca UHT meio gordo</p> <p>Gema de ovo pasteurizada</p> <p>Casca de laranja</p>	<p>8gr</p> <p>90ml</p> <p>5gr</p> <p>q.b.</p>
F.T.SM.7	Fruta assada (maçã ou pêra)	Assado	<p>1ºLavar e desinfetar a fruta conforme normas de higiene e segurança alimentar;</p> <p>2ºRetirar a parte central (caroço e sementes) da fruta.</p> <p>3ºColocar a fruta num tabuleiro, polvilhar com canela e regar com um pouco de água.</p> <p>4ºLevar ao forno até assar durante 15 minutos a 180°.</p>	<p>Fruta</p> <p>Canela</p>	<p>170gr</p> <p>q.b.</p>
F.T.SM.8	Fruta cozida (maçã ou pêra)	Cozido	<p>1ºLavar e desinfetar a fruta conforme normas de higiene e segurança alimentar;</p> <p>2ºRetirar a parte central (caroço e sementes) da fruta.</p> <p>3ºLevar a cozer em água a ferver com raspas de limão durante 15 minutos.</p> <p>4ºPolvilhar a gosto com canela antes de consumir.</p>	<p>Fruta</p> <p>Canela</p> <p>Raspa de limão</p>	<p>170gr</p> <p>q.b.</p> <p>q.b.</p>
F.T.SM.9	Fruta da época (min. 3 variedades)	Não confeccionado	Refrigeração	Deve considerar-se a informação da Circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013	1 ou mais unidades com um peso de referência de 130 g

F.T.SM.10	Gelatina		<p>1º Preparar a gelatina conforme normas do fabricante.</p> <p>3ºDeixar arrefecer a gelatina em ambiente refrigerado e deixar a gelatina solidificar.</p>	<p>Água</p> <p>Gelatina em pó</p>	<p>80ml</p> <p>16gr</p>
F.T.SM.11	Puré de maçã com iogurte e canela	Cozido	<p>1ºLavar e desinfetar a fruta conforme normas de higiene e segurança alimentar;</p> <p>2ºRetirar a parte central (caroço e sementes) da fruta.</p> <p>3ºLevar a cozer em água a ferver com raspas de limão durante 15 minutos. 4º Triturar a fruta com a varinha mágica, até formar um puré</p> <p>5º Misturar o puré anterior com um iogurte natural</p> <p>4ºPolvilhar a gosto com canela antes de consumir.</p>	<p>Fruta</p> <p>Canela</p> <p>Raspa de limão</p> <p>iogurte natural</p>	<p>85gr</p> <p>q.b.</p> <p>q.b.</p> <p>1/2 unidade</p>