

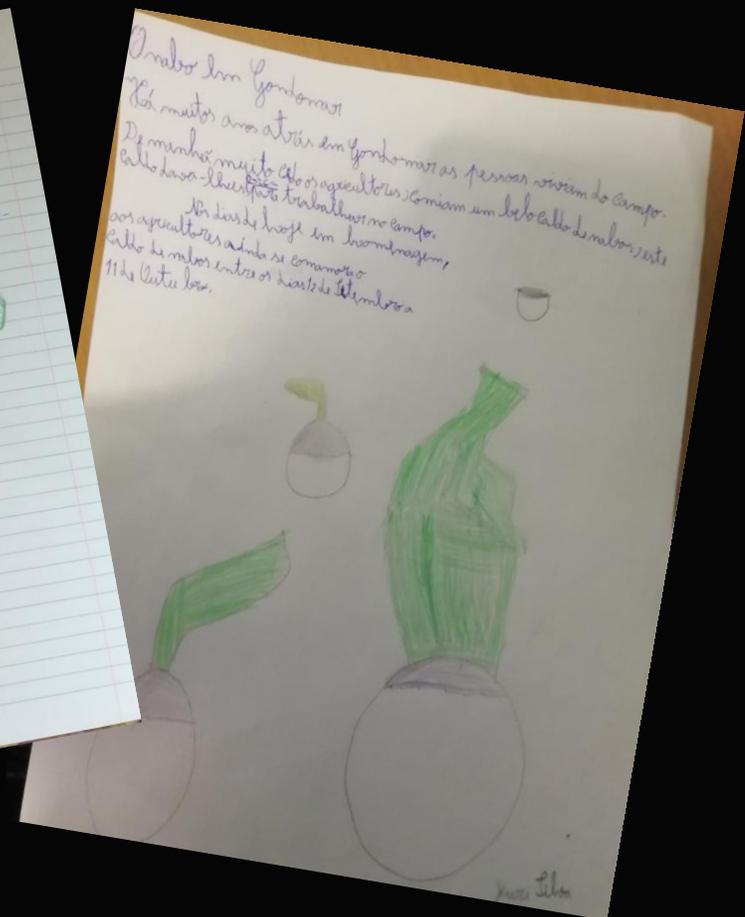
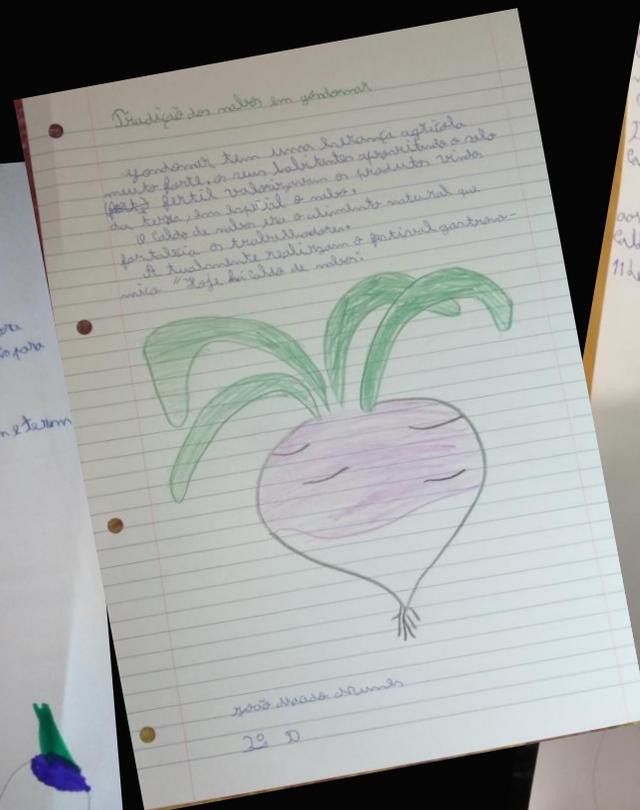
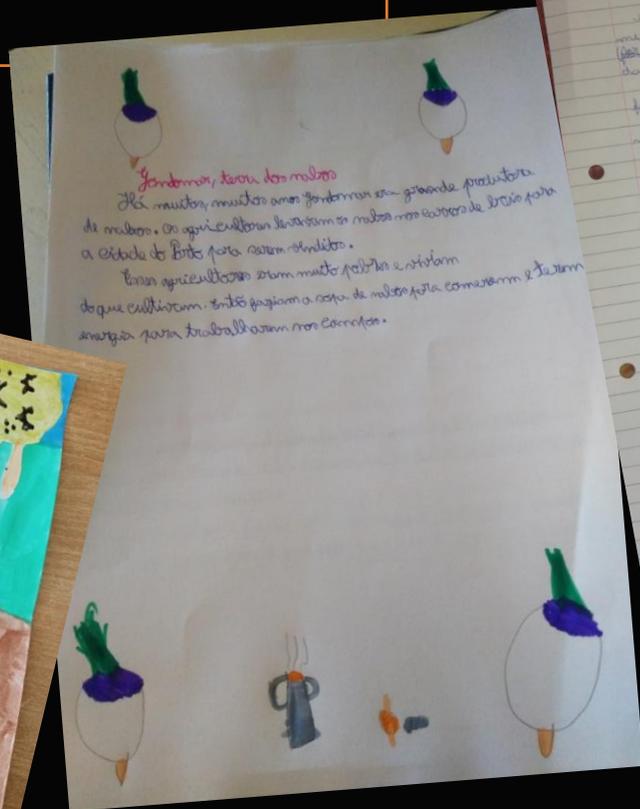
O Nabo Gigante

“A força da união”

2º A, B, C, D

O que aprendemos?

- Lendas e tradições da nossa terra
 - Pesquisa



O que aprendemos?

- Lendas e tradições da nossa terra
 - Receitas

Sopa de nabos
ingredientes

- Rama dos nabos - 500gr
- Lençeira descascada - 350gr
- Alho francês limpo - 200gr
- Feijão manteiga cozido - 400gr
- água 2,5l
- azeite - 5c. sopa

Modo de preparação

Leve ao lume um tacho com água, retire a rama aos nabos e descasque as batatas, a cebola, a cenoura e o alho francês, corte em pedaços, corte também a lençeira em pedaços e junte tudo ao tacho, deixe cozer durante 20 minutos.

Entretanto corte o resto dos nabos em quartos de lençeira em cubos, corte também a rama em pequenos pedaços e deixe cozer a rama. Retire o tacho do lume e reduza tudo. Leve o pure de novo ao lume e deixe cozer junto os nabos cortados, a rama e o feijão cozido e deixe cozinhar 10 minutos, sal, meia colher de chá de azeite e sirva quente.



da receita: sopa de nabos

ingredientes:

- 1 tacho
- 1 lençeira
- 1 rama de nabo
- 1 feijão manteiga cozido
- 2,5l de água
- 5c. sopa de azeite



Modo de preparação:

Leve ao lume um tacho com água, retire a rama aos nabos e descasque as batatas, a cebola, a cenoura e o alho francês, corte em pedaços, corte também a lençeira em pedaços e junte tudo ao tacho, deixe cozer durante 20 minutos.

Entretanto corte o resto dos nabos em quartos de lençeira em cubos, corte também a rama em pequenos pedaços e deixe cozer a rama. Retire o tacho do lume e reduza tudo. Leve o pure de novo ao lume e deixe cozer junto os nabos cortados, a rama e o feijão cozido e deixe cozinhar 10 minutos, sal, meia colher de chá de azeite e sirva quente.

2º 0

Caldo de nabos

Ingredientes

- água
- cebola
- batatas
- carne fumada
- nabos com rama
- feijão (branco ou vermelho)
- sal e azeite, a gosto



Preparação

Coloca-se a água, as cebolas e as batatas a cozer. Tempera-se com sal. Quando estiver bem cozido, passa-se com sal. Guarda estovar bem cozido - se a carne fumada partilha aos bocadinhos, reparte-se a carne fumada partilha aos bocadinhos, os nabos partilha aos bocadinhos, o feijão e a rama dos nabos partilha.

Deixa-se cozer lentamente.

Depois de pronto, deitar um fio de azeite.

BOM APETITE

Caldo de nabos de minha avó

Ingredientes

- água
- batatas
- cenoura
- feijão cozido
- sal e azeite
- rama de nabo
- lençeira

Coloca-se a quebra temp. ligeira com o coar de café e batatas, cenouras e sal,

Deixa-se cozer lentamente.

Deixa-se cozer lentamente.

Deixa-se cozer lentamente.



Nome da Receita: Caldo de Nabos

Ingredientes:

- 3 nabos com a rama
- 4 batatas descascadas
- 1 cebola descascada
- 1 cenoura descascada
- 1 alho francês limpo
- 300 gr de feijão manteiga cozido
- água q.b.
- azeite q.b.
- Sal

Modo de preparação:

Leve ao lume um tacho com a água, retire a rama aos nabos e descasque-os, corte em pequenos pedaços, corte também a batata, a cenoura e o alho francês, lave tudo e junte ao tacho, deixe cozer durante 20 minutos.

Entretanto corte o resto dos nabos em cubos, corte também a lençeira em pedaços pequenos, lave e deixe cozer.

Retire o tacho do lume e reduza tudo. Leve o pure de novo ao lume e deixe cozer junto os nabos cortados, a rama e o feijão cozido e deixe cozinhar 10 minutos, sal, meia colher de chá de azeite e sirva quente.

Bom Apetite!



Olá, eu sou a Margarida e hoje vou ensinar-vos a minha receita de "Caldo de Nabos", espero que gostem.

Nome da Receita: Caldo de Nabos

Ingredientes:

- 3 nabos com a rama
- 4 batatas descascadas
- 1 cebola descascada
- 1 cenoura descascada
- 1 alho francês limpo
- 300 gr de feijão manteiga cozido
- água q.b.
- azeite q.b.
- Sal

Modo de preparação:

Leve ao lume um tacho com a água, retire a rama aos nabos e descasque-os, corte em pequenos pedaços, corte também a batata, a cenoura e o alho francês, lave tudo e junte ao tacho, deixe cozer durante 20 minutos.

Entretanto corte o resto dos nabos em cubos, corte também a lençeira em pedaços pequenos, lave e deixe cozer.

Retire o tacho do lume e reduza tudo. Leve o pure de novo ao lume e deixe cozer junto os nabos cortados, a rama e o feijão cozido e deixe cozinhar 10 minutos, sal, meia colher de chá de azeite e sirva quente.

Bom Apetite!

O que aprendemos?

- Lendas e tradições da nossa terra
 - Caldo de nabos



O que aprendemos?

- Valorizar a dieta mediterrânea



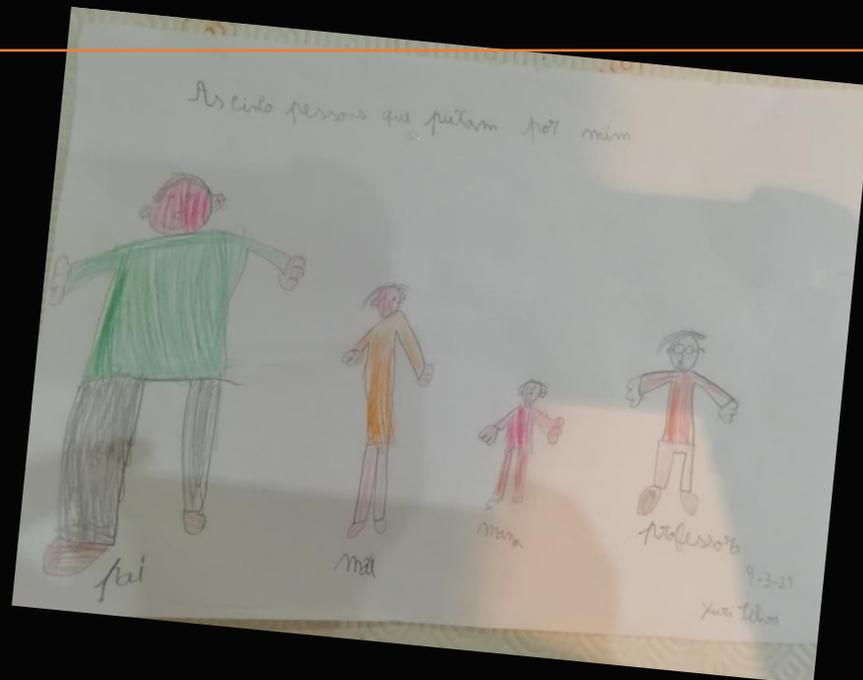
O que aprendemos?

- Curiosidades sobre plantas e animais



O que aprendemos?

- Cidadania
 - Juntos somos mais fortes
 - Precisamos todos uns dos outros
 - Mesmo quem parece mais fraco pode ter muita importância



Os nossos nabos!

