

Natal Doce q.b.

Ciclo de
WORKSHOPS
de Culinária 2018

1 dezembro

10h00 às 13h00

Formador: Simone Fernandes
Local: EB Ouressa



+INFO:

Pais e filhos (30 a 40 inscrições)
Inscrição prévia e participação gratuita
Tel.: 21 923 60 63
Email: dple@cm-sintra.pt
www.cm-sintra.pt

Ciclo de Workshops de Culinária

Estes workshops têm por objetivo capacitar a comunidade educativa para a preparação e confeção de alimentos saudáveis. Aumentar as *food skills* (competências alimentares), particularmente das crianças e dos jovens, é investir na saúde e bem-estar, constituindo um dos objetivos do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável.

O aumento das competências alimentares ao nível da segurança alimentar, consciência de consumo, rotulagem, preparação e confeção de alimentos saudáveis podem traduzir-se em escolhas alimentares mais saudáveis, com conseqüente impacto na saúde.

Os workshops são inspirados na dieta mediterrânica e têm como princípio geral a confeção de receitas simples, económicas e saudáveis, que possam ser preparadas em família.

Atendendo à época natalícia, este workshop visa transmitir que os alimentos doces podem ser incluídos no âmbito de uma alimentação saudável, mas que devem ser restritos a épocas festivas. A tradição à mesa pode manter-se, mas é sempre possível adaptar as receitas tradicionais, diminuindo o teor de açúcar e gordura, sem nunca perder o prazer e o sabor.

Votos de um excelente workshop.

O Vice-Presidente
Rui Pereira



A batata doce ao nível nutricional é das fontes vegetais mais ricas em vitamina A – 100g de batata-doce cozida sem pele fornece o dobro da dose diária recomendada (DDR) desta vitamina. É rica em fibra e em hidratos de carbono complexos. Apresenta também quantidades significativas de outras vitaminas e minerais, nomeadamente, vitamina C, magnésio e ferro.

Broas de batata doce





Batata doce	600g
Farinha de aveia	200g
Farinha de coco	50g
Ovos	4
Maças trituradas	2
Raspa de limão	1
Canela em pó	1 c. de chá
Erva doce	1 c. de sobremesa rasa
Coco ralado	1 c. de sopa
Azeite	2 c. sopa
Nozes picadas	100g

- 1. Pre-aquecer o forno a 180°C.*
- 2. Descascar a batata e leve a cozer.*
- 3. Após cozedura escorrer bem a água e reduzir a puré.*
- 4. Numa taça começar por juntar os ovos e o fio de azeite.*
- 5. Juntar a batata-doce triturada, assim como o puré de maça, as farinhas, a raspa de limão, a canela, o coco e a erva doce.*
- 6. Envolver todos os ingredientes até formar uma massa homogénea.*
- 7. Adicionar as nozes picadas.*
- 8. Moldar pequenas bolinhas e em seguida dar a forma de broas castelar.*

Apesar da polémica em torno do consumo de leite, a evidência científica atual diz-nos que é seguro o seu consumo. O leite de vaca é um alimento natural, fornecedor de proteína de elevada qualidade biológica, rico em cálcio, fósforo e vitaminas B2 e B12. Está contra indicado em situação de alergia à proteína do leite de vaca. Em caso de intolerância à lactose, estão disponíveis no mercado leites sem lactose.

Rabanadas nutritivas





Pão de mistura fatiado		1
Leite m/g		1 L
Ovos		3
Paus de canela		2
Mel	5 c. de sobremesa	
Casquinhas de limão		2
Canela em pó		q.b.

- 1. Num recipiente colocar o leite, os paus de canela e as casquinhas de limão. Adicione o pão fatiado, de modo a que fique coberto. Deixar marinar por cerca de 10-15 minutos.*
- 2. Pré-aquecer o forno a 200°C.*
- 3. Bater os ovos, adicionar do mel e canela em pó.*
- 4. Colocar papel vegetal num tabuleiro de ir ao forno.*
- 5. Passar o pão pelo ovo batido e colocar no tabuleiro.*
- 6. Levar ao forno por cerca de 20 mins ou até dourar .*
- 7. Retirar do forno, polvilhar com canela e mel.*

O grão-de-bico é uma leguminosa com elevado teor de proteínas, ainda que dois dos aminoácidos essenciais (a metionina e a cisteína) estejam em falta no grão. Contudo, estes aminoácidos em falta estão presentes nos cereais e complementam-se quando os ingeridos em conjunto. Rico em ferro, zinco e magnésio, é também fonte de tiamina e ácido fólico, para além do interessante teor em fibra.

Bacalhau de consoada





min



4

Lombos de bacalhau	200g
Grão de bico cozido	1 lata grande
Folhas de espinafres	200g
Batatas-doce	2
Dentes de alho laminado	2
Azeite	4 c. de sopa
Pimenta	q.b.
Noz-moscada	q.b.

- 1. Começar por cozer os lombos de bacalhau e batata-doce separadamente.*
- 2. Após cozedura, descascar a batata e desfiar o bacalhau em lascas.*
- 3. Com a ajuda dum robô de cozinha ou picadora, triturar o grão e a batata em simultâneo até obter um puré. Temperar a gosto com um pouco de pimenta e noz-moscada e reservar.*
- 4. Numa frigideira colocar um fio de azeite, alho picado e saltear os espinafres.*
- 5. Num prato colocar o puré de grão e batata-doce, em seguida os espinafres e por fim as lascas de bacalhau.*
- 6. Regar com azeite e servir.*

A farinha de espelta tem um sabor ligeiramente doce, semelhante à noz. Pode ser utilizada em alternativa à farinha de trigo comum e pode ser combinada com as farinhas de arroz, aveia, centeio, trigo-sarraceno ou alfarroba em receitas de pastelaria ou padaria. Os hidratos de carbono deste cereal são absorvidos mais lentamente em comparação ao trigo, promovendo uma maior saciedade.

Biscoitos natalícios





Bananas maduras	3
Tâmaras	15
Farinha de espelta	300g
Farinha de coco	150g
Azeite virgem	6 c. de sopa
Coco ralado	2 c. de sopa

1. *Pré aquecer o forno a 180°C*
2. *Colocar as tâmaras e a banana no robot de cozinha e triturar.*
3. *Por fim, adicionar os restantes ingredientes e misturar até ficar com uma massa homogénea.*
4. *Forrar um tabuleiro com papel vegetal, moldar pequenas bolinhas e achatar com um garfo.*
5. *Levar ao forno a 180° durante cerca de 10 minutos.*

A manteiga de amendoim é uma opção saudável, desde que consumida com moderação. Ao comprar certifique-se que o produto é 100% amendoim e que na sua composição não contém nenhum outro ingrediente, como sal, açúcar ou gorduras hidrogenadas.

Bolachinhas de Natal





Manteiga de amendoim	500g
Farinha de aveia	50g
Ovos	3
Tâmaras	20

- 1. Pré aquecer o forno a 180°C*
- 2. Triturar as tâmaras.*
- 3. Juntar a manteiga de amendoim, a farinha e o ovo.*
- 4. Misturar até ficar com uma massa homogénea.*
- 5. Moldar pequenas bolachinhas, colocar num tabuleiro forrado com papel vegetal e levar ao forno previamente aquecido a 200°C por cerca de 20 minutos.*

A tâmara é um alimento muito nutritivo: fornece proteína, hidratos de carbono (simples e complexos), minerais e vitaminas, sobretudo, vitamina C. O teor de vitamina C neste fruto é cerca de 75 vezes superior à da banana, 8 a 17 vezes superior à da laranja e 50 vezes superior à da maçã.

Trufas de Natal





min



6

Tâmaras	100g
Ameixas secas	100g
Avelãs	100g
Coco ralado	3 c. de sopa
Miolo de avelãs moído	75g
Cacau em pó	75g

- 1. Começar por torrar as avelãs numa frigideira.*
- 2. Após torradas retirar as peles e triturar no robot de cozinha juntamente com as tâmaras, as ameixas, o coco, a água e 50g de cacau em pó.*
- 3. Moldar pequenas bolachinhas, e passar por cacau em pó ou miolo de avelã.*
- 4. Servir ou conservar no frigorífico.*

O abacate é rico em gordura, sendo esta maioritariamente monoinsaturada, tal como a gordura que encontramos no azeite. É pobre em sódio e rico em magnésio e potássio. Relativamente às vitaminas, o abacate constitui um excelente antioxidante pela sua riqueza em provitamina A e em vitamina E.

Mousse de chocolate especial





Chocolate negro	200g
Abacates	2
Bananas	4
Claras de ovo	4

- 1. Derreter o chocolate em banho-maria.*
- 2. Retirar a polpa do abacate e reservar.*
- 3. Juntar a banana com o abacate e o chocolate previamente derretido e triturar com a varinha mágica.*
- 4. Bater as claras em castelo e envolver no preparado anterior.*
- 5. Levar ao frio e servir 10-20 minutos depois.*

No geral, as sementes são ricas em gorduras saudáveis, fibras, vitaminas e minerais benéficos para a saúde, funcionando como um bom complemento da alimentação diária. Contudo, são extremamente energéticas, fornecendo entre 500 a 600 calorias por 100 gramas de sementes. O seu consumo deve ser doseado e não se deve consumir todas em simultâneo. Podem ser adicionadas às saladas, pão, iogurte, fruta, cereais, omelete.

Pão de frutos secos natalícios





min



10

Farinha de aveia	200g
Farelo de aveia	200g
Leite	250ml
Ovos	3
Nozes	100g
Passas	100g
Sementes de abóbora	50g
Sementes de sésamo	50g
Sementes de girassol	50g
Fermento em pó	1 c. de chá
Sal	1 c. de chá

- 1. Numa taça colocar a farinha de aveia, o farelo, os frutos secos e as sementes e misturar.*
- 2. Juntar a passas e voltar a envolver.*
- 3. Adicionar o leite, os ovos e o sal.*
- 4. Misturar todos os ingredientes até obter uma massa homogénea.*
- 5. Adicionar o fermento e volte a envolver.*
- 6. Verter o preparado numa forma de bolo inglês forrada a papel vegetal e levar ao forno previamente aquecido a 180°C por cerca de 20-30 minutos.*

Simone Fernandes



A Dra. Simone Fernandes é Mestre em Saúde Pública e nutricionista no Hospital da Luz.

No âmbito da sua atividade profissional desenvolve receitas práticas, saborosas e com elevado equilíbrio nutricional.

**Saiba mais com a
Vida Saudável do Jumbo:**

<https://vidasaudavel.jumbo.pt/noticias/receitas-de-natal/>

<https://vidasaudavel.jumbo.pt/truques-e-dicas/cha-de-casca-de-maca-e-canela/>

2018 © Câmara Municipal de Sintra

*O Ciclo de Workshops de Culinária 2018-2019
tem o apoio do Jumbo.*

Conheça mais receitas e dicas saudáveis em

<https://vidasaudavel.jumbo.pt>