Ciclo de Workshops de Culinária 2017

COZINHA NATURAL PARA MIÚDOS

Formadora: Joana Alves
Le Passe Vite

4 . fevereiro
10h às 13h
EB n.º 2 Massamá

Destinatários:
Pais e filhos (30 a 40 inscrições)
Inscrição prévia, participação gratuita

Tel.: 21 923 88 45 - dple@cm-sintra.pt

SINTRA CÂMARA MUNICIPAL

PATRIMÓNIO MUNDIAL WORLD HERITAGE PATRIMONIO MUNDIAL

jumbo

RIK & ROK

SINTRA
CÂMARA MUNICIPAL

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 consequente 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.

O regresso a uma cozinha mais saudável, sem alimentos processados e refinados é fundamental para garantir que as crianças possam ter uma alimentação mais equilibrada. Conhecer os ingredientes naturais e combiná-los em harmonia permitirá descobrir novos sabores e alargar os horizontes do paladar.

Votos de um excelente workshop

O Vice-Presidente
Rui Pereira

O feijão é rico em potássio, proteínas, vitaminas do complexo B, zinco, ferro e magnésio. Esses nutrientes são importantes para a regulação da pressão arterial, para a construção e reparação muscular, para o reforço do sistema imunitário e prevenção da anemia, entre outras funções.

Hambúrgueres Super Poderosos de Feijão Preto

30 min

6-8 hambúrgueres

Feijão preto cozido escorrido	2 latas pequenas
Cenouras raladas	2
Curgete ralada	1
Talo Aipo (opcional)	1
Cebola	1
Alhos	3
Quinoa ou arroz integral cozido	100 g
Flocos de aveia	200 g
Nozes	1 mão cheia
Salsa e manjericão	1 molho
Amido de milho	1 colher de sopa
Sal e pimenta preta moída na hora	q.b.

1. *Num processador de alimentos reduzir os flocos de aveia a farinha.*
2. *Acrescentar o feijão, a quinoa, o amido do milho, as nozes e as ervas aromáticas e triturar até tudo se transformar num puré grosso. Temperar o puré com o sal e pimenta preta e misturar.*
3. *Picar muito bem a cebola, os alhos e o aipo para depois refogar numa frigideira com um fio de azeite até que a cebola fique transparente.*
4. *Acrescentar a cenoura e a courgette ralada, envolver e deixar cozinhar por 2 minutos até ficarem molinhas.*
5. *Juntar o puré de feijão e misturar tudo. Deixar cozinhar por 5 minutos em lume baixo.*
6. *Rectificar os temperos se for preciso e deixar apurar por mais 5 minutos*
7. *Deixar arrefecer completamente e, se for possível, colocar a massa dos hambúrgueres por 1 hora no frigorífico.*
8. *Para formar os hambúrgueres, fazer bolinhas bem generosas e espalmá-las.*
9. *Estão prontos a cozinhar ou para congelar.*
10. *Para cozinhar: fritar ligeiramente de cada lado num fio de azeite ou em óleo de coco, virando cuidadosamente. A seguir os hambúrgueres devem ir ao forno bem quente durante 30 minutos para cozinharem na totalidade.*
11. *Servem-se em pãezinhos tostados ou no prato com os acompanhamentos favoritos.*

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.

Batatas Fritas Mentirosas

min

pessoas

Batata doce grande, comprida	2
Azeite ou óleo de coco	2 colheres de sopa
Alho em pó	1/2 colher de chá
Sal marinho integral	q.b.
Pimenta preta moída na hora	q.b.
Para servir:	
Flor de Sal	q.b.
Coentros	q.b.

1. *Ligar o forno a 200º C. Colocar uma folha de papel vegetal num tabuleiro grande.*
2. *Lavar e esfregar bem as batatas.*
3. *Cortar as batatas em palitos ou em rodelinhas e colocar numa taça.*
4. *Acrescentar agora o resto dos ingredientes e misturar bem para temperar bem as batatas.*
5. *Colocar os palitos ou as rodelas no tabuleiro numa só camada, sem sobrepor.*
6. *Colocar o tabuleiro no forno bem quente entre 20 a 25 minutos, virando os palitos de vez em quando para que fiquem uniformes.*
7. *No fim, e para uns palitos mais crocantes, subir a temperatura para o máximo do forno e deixar assar por mais 5 minutos.*
8. *Servir bem quentinhas, salpicadas com flor de sal e coentros grosseiramente picados.*

O abacate é um fruto rico em gorduras monoinsaturadas, com um teor elevado de ácido oleico, tal como o azeite. Apresenta propriedades antioxidantes dada a sua riqueza em provitamina A e vitamina E.

Salada Surpresa

min

pessoas

Espinafres (só folha)	200 g
Alface	100 g
Morangos	1 taça
Abacate	1
Sementes de abóbora	3 colheres de sopa
Sementes de Girassol	2 colheres de sopa
Vinagre balsâmico	1 colher de sopa
Azeite	3 colheres de sopa
Sumo de limão	1/2
Flor de sal ou sal marinho	q.b.
Pimenta preta moída na hora	q.b.

1. *Lavar as folhas de espinafre, a alface e os morangos.*
2. *Abrir o abacate ao meio, retirar o caroço e regar com o sumo de limão.*
3. *Cortar os morangos ao meio e o abacate em cubinhos.*
4. *Tostar as sementes de abóbora e as de girassol numa frigideira em lume brando, agitando de vez em quando, até as sementes começarem a ficar douradinhas.*
5. *Numa taça misturar muito bem o azeite com o vinagre balsâmico e uma pitadinha de sal e pimenta preta.*
6. *Juntar tudo numa taça grande e misturar antes de servir.*

Quanto mais elevada a percentagem de cacau num chocolate, maior o seu teor de flavonóides e maior o seu poder antioxidante.

Gelado Guloso de Banana e Chocolate

min

pessoas

Banana bem madura e congelada	6
Chocolate de cozinha 70% cacau	50g
Vagem de baunilha (opcional)	1

1. *Retirar as bananas do congelador 15 minutos antes de preparar o gelado.*
2. *Abrir a vagem de baunilha e raspar as sementes.*
3. *Picar grosseiramente o chocolate.*
4. *Colocar as bananas num processador de alimentos juntamente com a baunilha e triturar tudo até ficar bem cremoso.*
5. *Juntar o chocolate em pedacinhos e triturar o gelado mais um bocadinho até que o chocolate se misture.*
6. *Servir em tacinhas salpicado com mais bocadinhos de chocolate e algumas lascas de coco.*

Joana Alves

A Joana Alves é autora do blog Le Passe Vite, um dos mais conhecidos blogs de culinária.

O gosto pela alimentação natural (é vegetariana há quase 20 anos) levou-a a completar o curso de macrobiótica do Instituto Macrobiótico de Portugal e a participar em vários workshops.

A autora dedica-se "de corpo e alma" a dar workshops de cozinha e a cozinhar por encomenda.

Em 2013 foi nomeada finalista para os prémios de Best Food Blog da Saveurs, na categoria de fotografia.

http://www.lepassevite.com

2017 © Câmara Municipal de Sintra

O Ciclo de Workshops de Culinária 2016-2017
tem o apoio do Jumbo.
Conheça mais receitas e dicas saudáveis em
alimentacaosaudavel.jumbo.pt