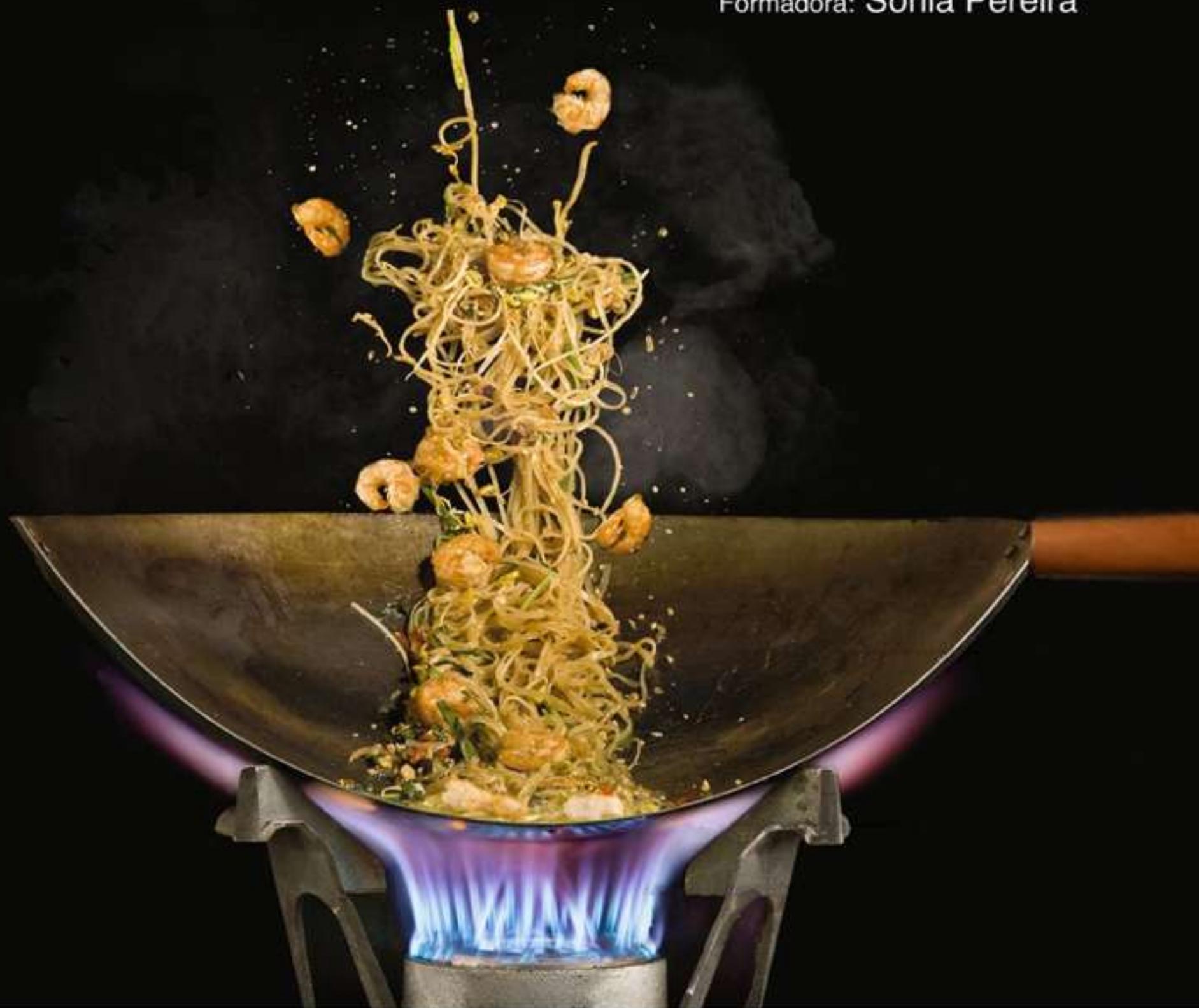


Ciclo de Workshops de Culinária 2016

# COZINHAR NO WOK É DIVERTIDO

29 outubro 2016 | EB 1 Rio de Mouro

Formadora: Sónia Pereira



Destinatários: Pais e filhos 30 a 40 inscrições  
(Participação gratuita mediante Inscrição prévia)

[www.cm-sintra.pt](http://www.cm-sintra.pt)



PATRIMÓNIO MUNDIAL WORLD HERITAGE



# 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.

O wok é um utensílio de cozinha de origem asiática. São muito versáteis, permitindo várias aplicações culinárias como sejam saltear, fritar, cozer a vapor, utilizando pouca ou nenhuma gordura. Para além disso, apresenta uma confeção rápida sendo possível confecionar vários alimentos em simultâneo. Receitas simples, saudáveis e económicas são o repto que se pretende deixar às famílias.

Votos de um excelente workshop.

O Vice-Presidente  
Rui Pereira



*O tomate é rico em licopeno, substância com poder antioxidante, responsável pela sua cor vermelha. É uma fonte de vitamina C e ácido fólico, bem como de potássio e magnésio.*

---

## **Sopa de tomate com aromas de pizza**





min



---

Cenoura	
Cebola	
Batata	
Courgette	
Polpa de tomate	400g
Ovos	2
Orégãos	q.b.
Azeite	q.b.
Queijo ralado	1 emb.

---

- 1. Coloque no wok a cebola picada com o azeite e o alho. Refogue.*
- 2. Junte a courgette cortada em cubos, a batata e a cenoura.*
- 3. Adicione o tomate e cubra com água. Tape e coza durante 30 minutos.*
- 4. Coloque no copo de varinha mágica e triture.*
- 5. Sirva com croutons (salteados no wok com sal, alho em pó e azeite), ovo cozido, queijo e orégãos.*

*A cenoura “faz os olhos bonitos” porque é rica em betacarotenos que dão a cor laranja à cenoura. Os betacarotenos são transformados em vitamina A pelo organismo. A vitamina A é essencial para o processo visual, particularmente para a visão noturna.*

---

## Cenouras caramelizadas





---

Cenouras grandes	4
Queijo tipo “saloio”	1
Azeite	150 g
Vinagre Balsâmico	1 dente
Dentes de alho	15 ml
Folha de louro	q.b.
Amêndoas laminadas	q.b.
Pimenta em pó	q.b.

---

- 1. Torre as amêndoas no wok, retire e reserve.*
- 2. Descasque as cenouras e coza em água e sal.*
- 3. No wok, coloque o azeite, o alho, o louro e deixe ferver.*
- 4. Adicione as cenouras, envolva e sirva com queijo e amêndoas.*

*O salmão é um peixe muito rico em ácidos gordos ómega-3, cujas propriedades nutricionais aportam benefícios para a saúde cardiovascular, dado que contribuem para a redução do colesterol LDL. Para além disso, constitui uma excelente fonte de proteína de elevada qualidade biológica.*

---

## **Hambúrguer de salmão com maionese *light* de manga**





45  
min



4  
Hambúrguer

---

Lombos de salmão congelado	2
Iogurte grego natural não açucarado	2
Limão	1
Fatias de pão alentejano	3
Batata doce	2
Salsa	1 molhinho
Dentes de alho	2
Azeite	q.b.
Sal	q.b.
Pimenta	q.b.
Manga madura	1
Maçã	1
Pão de hambúrguer	4
Tomate maduro	2
Alface ou agrião	q.b.
Batata roxa	1 kg
Mostarda	1 emb. pequena

---

1. Comece por cozinhar o salmão num fio de azeite. Tempere com sal, limão. Deixe arrefecer e desfie.
2. Coza a batata doce em água e sal. Reserve.
3. Triture o pão alentejano com alho, um pouco de queijo parmesão, sal e salsa. Reserve.
4. Misture todas estas preparações e molde os hambúrgueres. Leve ao forno com um fio de azeite.

#### “Maionese de manga”

5. Comece por ferver a manga com a maçã durante 15 min. Adicione água se for necessário. Triture com a varinha mágica.
6. Para fazer a maionese, misture 2 iogurtes gregos com 2 colheres de sopa do preparado de manga, alho em pó, sal e pimenta.

#### Batatas “fritas”

7. Corte as batatas com casca em palitos grossos.
8. Leve a cozer durante 15 a 20 minutos. Escorra e coloque num tabuleiro.
9. Tempere com sal, pimenta, azeite e mostarda. Salpique com orégãos e leve ao forno até dourar.

*Quanto maior for a percentagem de cacau no chocolate, maior o seu interesse nutricional. O cacau contém flavonoides com poder antioxidante e anti-inflamatório, que ajudam a controlar o colesterol LDL e assim reduzir o risco de doenças cardiovasculares. O chocolate preto com 70% cacau é a opção mais indicada.*

---

## **Bolinhos mornos de chocolate e chantilly de iogurte com laranja**





min



6

---

Ovos	4
Chocolate de culinária	200g
Chávena de mel	1/2
Coco ralado	200g
iogurte grego não açucarado	2
Laranja	1

---

- 1. Aqueça 1 iogurte e o mel no wok (sem ferver) e adicione o chocolate ralado (guarde um pouco para salpicar a massa).*
- 2. Bata os ovos à parte e adicione o preparado de chocolate e o coco.*
- 3. Leve ao forno ou à vaporeira até que comecem a cozer (o interior deverá ficar mole).*
- 4. Para o “chantilly”, misture 1 iogurte com raspa de laranja e coloque por cima dos bolinhos.*

# Sónia Pereira

---



Sónia Pereira é psicóloga no Agrupamento Domingos Jardo, concelho de Sintra, e trabalha há 10 anos com crianças e jovens. O interesse pela psicologia da saúde e pela promoção de hábitos alimentares saudáveis serviu de mote ao desenvolvimento de projetos relacionados com a alimentação dos jovens. Criou em 2007, o blogue “As Receitas da Patanisca”, contando já com a edição de dois livros “234 receitas para robôs de cozinha” e “234 receitas para Wok”.

**2016 © 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](http://alimentacaosaudavel.jumbo.pt)*