

Ciclo de
WORKSHOPS
de Culinária 2018

Pequeno Almoço em Grande

EB/Abrunheira

20 janeiro 2018 - das 10h às 13h

Formadora: Isabel Zibaia



+INFO:

Pais e filhos (30 a 40 inscrições)

CM-SINTRA.PT
um melhor município



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.

Iniciar cada dia com a ingestão do pequeno-almoço é considerado um importante hábito para saúde e desenvolvimento das crianças e adolescentes. O consumo regular do pequeno-almoço está associado a uma melhor qualidade da dieta e a escolhas alimentares mais saudáveis ao longo do dia.

Ideias para pequenos-almoços em grande é o desafio deste workshop, que esperamos que lhe seja útil.

O Vice-Presidente
Rui Pereira



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 pão. Os hidratos de carbono deste cereal são absorvidos mais lentamente em comparação ao trigo, promovendo uma maior saciedade.

Pãezinhos de cenoura e salsa





min



12

Farinha de trigo T65	400g
Farinha de espelta	100g
Cenoura	100g
Salsa fresca	10g
Sal fino	8g
Fermento de padeiro fresco	25g
Água morna	275 ml
Azeite extra virgem	30 ml
Alho em pó	1 colher de café

- 1. Descascar e ralar a cenoura para uma taça. Juntar a salsa também picada.*
- 2. Dissolver o fermento em metade da água morna.*
- 3. Adicionar as farinhas à taça com a cenoura e salsa. Juntar o sal, o azeite e o alho em pó. Regar com água que tem o fermento e mexer.*
- 4. Colocar a massa numa superfície polvilhada com farinha e amassar durante 10 minutos. Ir acrescentando a restante água aos poucos.*
- 5. Polvilhar a massa com um pouco de farinha, formar uma bola e colocar a massa a levedar na taça, tapada, durante 1 h.*
- 6. Moldar 12 pãezinhos com aproximadamente 75 g cada. Colocar os pães num tabuleiro polvilhado com farinha. Tapar e deixar levedar durante 30 minutos.*
- 7. Levar ao forno previamente aquecido a 220°C durante aproximadamente 15 minutos.*

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.

Panquecas com aveia e sementes de papoila





min



panquecas

Farinha de trigo T55	200g
Farinha de aveia	100g
Fermento em pó	2 colheres de chá
Açúcar	50g
Ovos	2
Leite	300 ml
Limão pequeno	1 pitada
Sementes papoila	1/2 colher de chá
Manteiga para untar	q.b.
Xarope de Agáve ou mel (opcional)	q.b.
Morangos para servir	500g

- 1. Colocar o leite num recipiente. Regar com o sumo de limão e deixar descansar durante aproximadamente 10 minutos até obter um leite espesso.*
- 2. Numa taça colocar as farinhas, o fermento em pó, o sal, as sementes, o açúcar, os ovos e o leite com o sumo de limão. Mexer muito bem com uma vara de arames.*
- 3. Colocar um pouco de manteiga numa frigideira anti-aderente e assim que derreter adicionar colheradas de massa, de acordo com o tamanho desejado das panquecas. Deixar cozinhar até começarem a aparecer bolhinhas. Virar para cozer do outro lado. Repetir a operação até terminar a massa.*
- 4. Servir as panquecas com morangos frescos, mel ou xarope de agáve (opcional).*

Do ponto de vista nutricional, o salmão destaca-se a sua riqueza em proteína de alto valor biológico, vitaminas lipossolúveis (como a vitamina D), minerais (como o selénio) e gordura (é rico ómega-3), podendo ser um alimento coadjuvante numa alimentação saudável para o sistema cardiovascular. Contudo, a opção fumada deve ser consumida com moderação dado o teor em sal.

Barquinhos de pão com salmão fumado





min



2

Ovos	3
Salmão fumado	100g
Salsa fresca	q.b.
Queijo mozzarella ralado	25g
Sal e pimenta	q.b.
Pães tipo cacete integrais	2

- 1. Fazer um corte em forma de v na parte superior do pão, de cada um dos lados, retirando uma tampa. Escavar o miolo do pão, tendo o cuidado de não fazer buracos na côdea, de modo a formar uma espécie de canoa. O pão que se retirou pode-se aproveitar para pão ralado.*
- 2. Picar o salmão e distribuí-lo pela base dos dois pães.*
- 3. Bater os ovos com a salsa, o queijo, sal e pimenta a gosto. Encher os barquinhos de pão com esta mistura.*
- 4. Levar ao forno pré-aquecido a 185°C durante aproximadamente 35 minutos.*

O muesli é uma mistura de flocos de cereais, (aveia, entre outros) frutos oleaginosos e secos. Pode perfeitamente ser preparado em casa, contribuindo para a diminuição do consumo de cereais de pequeno-almoço açucarados.

Muesli





min

Flocos de aveia grossos	400g
Canela em pó	1 colher de chá
Nozes picadas	50g
Amêndoas com a pele	100g
Sultanas	100g
Arandos	100g
Bagas de goji	35g
Alperces secos	75g
Noz moscada	1 pitada
Sal fino	1 pitada

- 1. Colocar os flocos de aveia numa taça. Juntar a canela, as nozes, as amêndoas picadas, as sultanas, os arandos, as bagas goji e os alperces picados.*
- 2. Adicionar a noz moscada e o sal. Mexer.*
- 3. Guardar num frasco.*

A beterraba é, entre os legumes, um dos com maior potencial antioxidante - é rica em substâncias antioxidantes como o licopeno e outros carotenóides e pigmentos como a betacianina.

É boa fonte de vitaminas A e K, e fonte de vitaminas B1, B2, B5, B6, B9 (folato), vitaminas C e E, cálcio, potássio, ferro, cobre, manganês e magnésio.

Sumo de laranja com banana e beterraba





Sumo de laranja	300 ml
Banana madura	1
Beterraba cozida (fria)	85g

- 1. Colocar todos os ingredientes no liquidificador e triturar.*
- 2. Servir com cubos de gelo.*

Isabel Zibaia Rafael



Isabel Zibaia Rafael é professora e autora do blog **Cinco Quartos de Laranja**, eleito como o melhor blogue nacional do ano na categoria Culinária/Gastronomia, nos anos de 2011, 2012 e 2014.

Colabora regularmente com a revista Comer e com a revista Saber Viver. Realiza regularmente *showcookings* e workshops.

É autora do livro *Delicioso Piquenique e Cozinha para Dias Felizes*, este último distinguido como o melhor livro em Portugal na categoria de *Best Blogger Cookbook* pela organização do *Gourmand World Cookbook Awards 2014*.

www.cincoquartosdelaranja.com

Saiba mais em Vida Saudável do Jumbo:

Cereais - Faça vocês mesmo!

<https://vidasaudavel.jumbo.pt/nutricao/cereais-faca-voce-mesmo/>

Erros frequentes ao pequeno-almoço

<https://vidasaudavel.jumbo.pt/nutricao/pequenos-almocos-os-erros-mais-comuns-e-os-seus-efeitos-no-resto-do-dia/>

Para os miúdos - Rik&Rok

Receita Panqueca Tartaruga

<http://www.rikerok.pt/web/panqueca-tartaruga/>

2018 © Câmara Municipal de Sintra

O Ciclo de Workshops de Culinária 2017-2018
tem o apoio do Jumbo.

Conheça mais receitas e dicas saudáveis em

<https://vidasaudavel.jumbo.pt>