

Ciclo de Workshops de Culinária 2017

FESTAS de ANIVERSÁRIO INFANTIS SAUDÁVEIS

Formadora: Isabel Zibaia
Cinco quartos de laranja

11 . fevereiro
10h às 13h
EB António Torrado
Aqualva - Mira Sintra

Destinatários:
Pais e filhos (30 a 40 inscrições)
Inscrição prévia, participação gratuita
Tel.: 21 923 88 45 - dple@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.

A agenda social das crianças é muito preenchida. Multiplicam-se as festas de aniversário ao longo do ano, promovendo invariavelmente o consumo de excesso de açúcar e gordura. Disponibilizar ofertas alimentares mais saudáveis nas festas de aniversário é proteger a saúde das crianças, mantendo igualmente a alegria e o convívio à mesa.

Votos de excelente workshop

O Vice-Presidente
Rui Pereira



O queijo é uma fonte de proteínas de alto valor biológico. São ricos em riboflavina (B2), em vitaminas A e D, em zinco, em cálcio, em fósforo e em sódio. Dada a sua quantidade em gordura saturada, o seu consumo deve ser moderado.

Scones de queijo





min



scones

Farinha de trigo	300 g
Queijo Emmental ralado	150g
Fermento em pó	1 colher de chá
Manteiga fria sem sal	75 g
Leite	1 dl
Ovo	1
Sal	q.b.
Compota ou doce	a gosto

- 1. Colocar a farinha numa taça com a manteiga, o sal e o fermento em pó. Trabalhar com as mãos a mistura.*
- 2. Adicionar o queijo e envolver.*
- 3. Juntar o leite e o ovo batido. Mexer a massa muito bem.*
- 4. Estender a massa, com 1 cm de altura, numa superfície polvilhada com farinha.*
- 5. Com a ajuda de um corta-bolachas redondo formar os scones. Ou formar bolinhas com a massa*
- 6. Dispor os círculos de massa num tabuleiro de forno forrado com papel vegetal. Pincelar com o leite.*
- 7. Levar ao forno pré-aquecido a 220°C durante 15 a 17 minutos.*

A cenoura é uma excelente fonte de vitamina A, betacaroteno, luteína e zeaxantina e boa fonte de cálcio e potássio.

Waffles de cenoura





min



waffles

Manteiga amolecida	125 g
Açúcar	100 g
Açúcar baunilhado	7,5 g
Farinha de trigo T55	250 g
Fermento em pó	1 colher de chá
Leite	200 ml
Sumo de limão	1/2
Cenoura	100 g
Açúcar em pó para polvilhar	q.b.
Morangos	250g

1. Num copo juntar o leite com o sumo de limão. Deixar descansar aproximadamente 10 minutos.
2. Fechar e aquecer a máquina de waffles.
3. Bater os ovos. Adicionar o açúcar e a manteiga (sem estar quente) formando uma massa lisa. Adicionar o açúcar baunilhado. Juntar a farinha, o fermento e a cenoura descascada e ralada finamente.
4. Juntar o leite com o limão aos poucos, até obter uma massa com uma consistência lisa e macia. Se necessário usar uma vara de arames.
5. Adicionar cerca de 3 colheres de sopa de massa no centro da superfície inferior de cozedura e fechar a máquina de fazer waffles. Cozer cada waffle durante cerca de 3 minutos até obter uma cor dourada.
6. Servir as waffles polvilhadas com açúcar em pó, doce de fruta ou fruta fresca cortada.

O couscous é um derivado do trigo. Constitui uma alternativa ao arroz, massas e batata, permitindo uma maior variedade na alimentação. As propriedades nutricionais do couscous são muito semelhantes às do trigo. O trigo, além de hidratos de carbono, apresenta cálcio, magnésio, sódio, potássio, silício, zinco e vitaminas A, B, K, D.

Salada de couscous com frango assado





min



porções

Couscous marroquino	250 g
Água quente	250 ml
Frango de churrasco assado	1/2
Cenoura	1
Tomate	2
Pepino	1
Cebola roxa	1
Amêndoa laminada tostada	50 g
Azeite	q.b.
Vinagre de vinho tinto	q.b.
Sal e pimenta	q.b.

- 1. Colocar os cuscuz numa taça com uma pitada de sal e um fio de azeite. Regar com a água quente. Tapar e deixar descansar 5 minutos. Soltar os grãos de cuscuz com 1 garfo.*
- 2. Descascar e ralar a cenoura. Picar a cebola. Cortar em pequenos cubos o tomate e o pepino.*
- 3. Desfiar o frango.*
- 4. Juntar os legumes, o frango e as amêndoas ao cuscuz. Temperar com sal, pimenta, azeite e vinagre. Mexer e servir.*

Fonte de água e pobre em calorias, o abacaxi é rico em vitaminas C, A e B1, além de magnésio, cobre, manganês, ferro, fibras e bromelina (enzima que ajuda na digestão de proteínas)

Sumo de laranja e abacaxi com hortelã





min



porções

Sumo de laranja do tipo 100%	1 L
Abacaxi	1/2
Folhas de hortelã frescas	q.b.
Água fria	q.b.
Cubos de gelo	q.b.

- 1. Colocar o sumo, o abacaxi descascado e cortado em pedaços numa liquidificadora e triturar.*
- 2. Juntar água e mexer.*
- 3. 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

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*