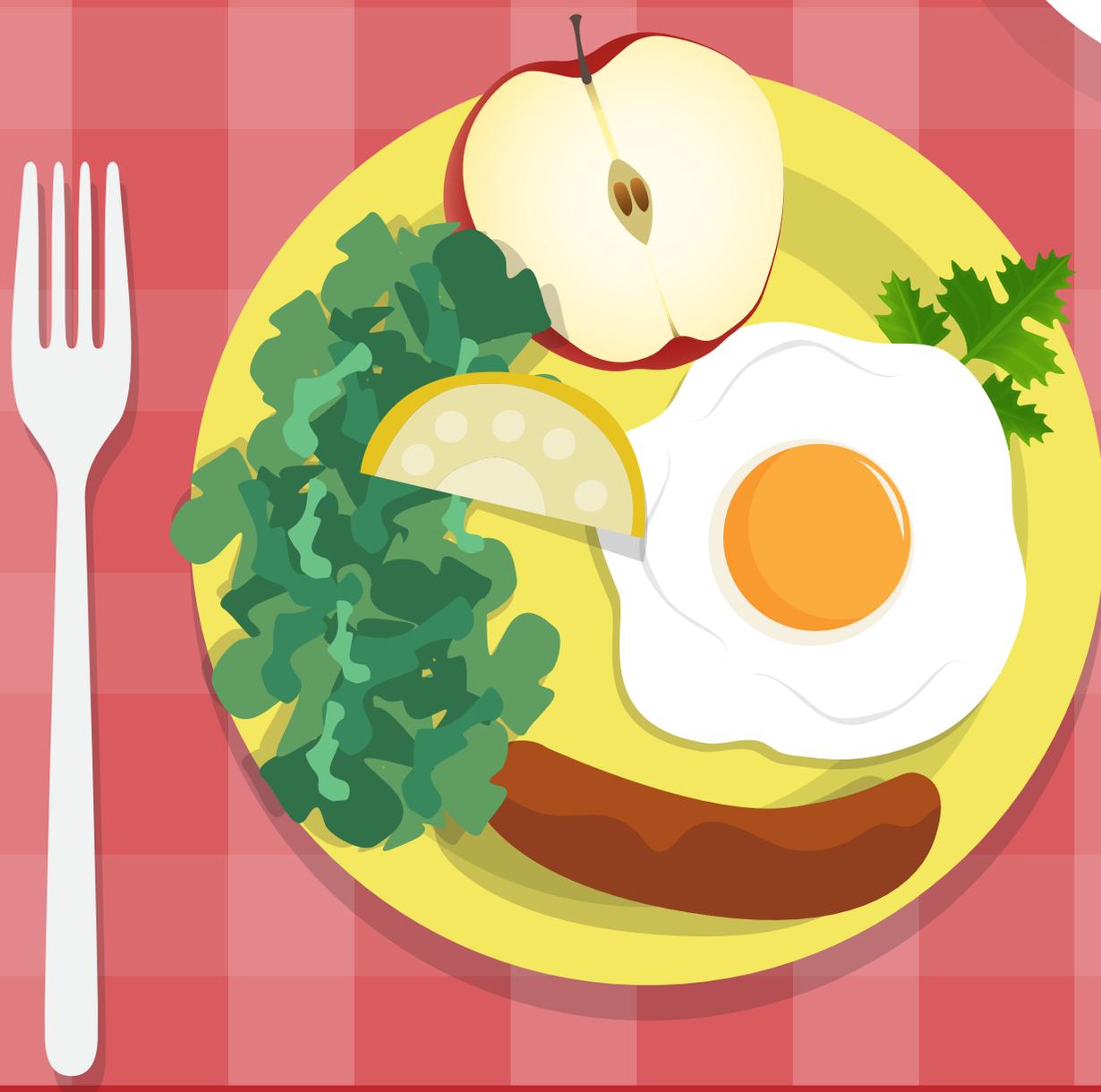


IDEIAS RÁPIDAS PARA JANTARES

Ciclo de
WORKSHOPS
de Culinária 2018

em FAMILIA

3 de fevereiro das 10h00 às 13h00



CMS | GCIN . 2018

Formadora: Isabel Zibaia – Blog Cinco quartos de laranja
Local: EB Luna de Carvalho

+INFO:

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

Tel: 219 236 063
Email: dple@cm-sintra.pt

Escola Básica Eduardo Luna de Carvalho,
Tapada das Mercês, Sintra
Rua Quinze
2725-571 Mercês

CM-SINTRA.PT
um melhor município



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 vida moderna obriga a uma excelente gestão do tempo, nomeadamente no que respeita ao planeamento das refeições. Refeições simples e rápidas são possíveis mantendo igualmente uma alimentação saudável.

Ideias rápidas para jantares em família é o desafio deste workshop, que esperamos que lhe seja útil.

O Vice-Presidente
Rui Pereira



A quinoa, além de ser uma das melhores fontes de proteína vegetal, dado que contém todos os aminoácidos essenciais ao organismo, contém também magnésio, ferro, potássio, fósforo, zinco e vitaminas B1, B2, niacina e antioxidantes, o que faz desta uma ótima opção para a incluir na dieta.

Salada de quinoa com frango assado e vinagrete de mostarda





min



pessoas

| | |
|------------------------------|-----------------|
| Quinoa vermelha | 75 g |
| Quinoa real branca | 75 g |
| Frango assado de churrasco | 1/2 |
| Queijo feta cortado em cubos | 150 g |
| Curgete cortada em juliana | 1 |
| Alface | 70g |
| Cebola roxa picada | 1 |
| Ervilhas cozidas | 100 g |
| Rabanetes | 4 |
| Azeite | 40 ml |
| Vinagre de vinho | 20 ml |
| Mostarda em grão à antiga | 1 colher de chá |
| Sal e pimenta | q.b |

- 1. Lavar a quinoa. Escorrer.*
- 2. Cozer a quinoa em água temperada com sal. Depois de cozida escorrer e colocar a arrefecer.*
- 3. Picar a cebola. Desfiar o frango.*
- 4. Numa taça juntar a quinoa cozida, o frango desfiado, o queijo feta, a curgete cortada, a alface, a cebola, as ervilhas e os rabanetes cortados em rodela finas.*
- 5. Num copo emulsionar o azeite com o vinagre, a mostarda, o sal e a pimenta a gosto.*
- 6. Temperar a salada e servir.*

O salmão é um peixe rico em ácidos gordos ómega-3, cujas propriedades nutricionais aportam benefícios para a saúde cardiovascular, combatem os processos inflamatórios e melhoram o perfil lipídico, reduzindo os níveis de mau colesterol (LDL).

Salmão no forno com crosta de ervas e parmesão





min



4
pessoas

| | |
|---------------------------|--------------------|
| Lombo de salmão | 450g |
| Dentes de alho espremidos | 2 |
| Salsa picada | 2 colheres de sopa |
| Aneto seco | 1 colher de chá |
| Pão ralado | 3 colheres de sopa |
| Manteiga | 20 g |
| Queijo parmesão ralado | 30g |
| Sal e pimenta | q.b. |
| Azeite extra virgem | 15 ml |

- 1. Temperar o lombo de salmão com sal e pimenta.*
- 2. Dispor o lombo de salmão numa folha de papel de alumínio, regada com um fio de azeite, em cima de um tabuleiro de forno.*
- 3. Numa taça misturar os dentes de alho espremidos com o pão ralado, as ervas aromáticas, a manteiga e o queijo ralado. Trabalhar a mistura até formar uma areia grossa.*
- 4. Dispor a mistura de ervas e parmesão em cima do lombo de salmão. Regar com um fio de azeite.*
- 5. Levar ao forno pré-aquecido a 200°C durante 10 a 12 minutos.*

O açafrão é da família do gengibre. É uma especiaria com propriedades antioxidantes, digestivas, anti-inflamatórias e cicatrizantes, devido ao seu composto bioativo curcumina, composto este que lhe dá a tonalidade amarela.

Couve-flor assada no forno com açafrão





| | |
|------------------------|-----------------|
| Couve-flor | 1 |
| Dentes de alho | 2 |
| Cominhos em sementes | q.b. |
| Açafrão-da-Índia em pó | 1 colher de chá |
| Azeite | 40 ml |
| Sal e pimenta | q.b. |

- 1. Cortar a couve-flor em floretes.*
- 2. Temperar com sal, pimenta, os dentes de alho esmagados, os comidos e o açafrão.*
- 3. Regar com azeite e levar ao forno pré-aquecido a 200°C durante aproximadamente 30 minutos ou até a couve estar crocante e macia.*
- 4. A meio mexer.*

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 lascado com coentros e puré de grão





min



4

| | |
|-----------------------------|--------|
| Lombos de bacalhau | 2 |
| Dentes de alho | 5 |
| Azeite | 60 ml |
| Coentros | 1 ramo |
| Grão de bico em lata grande | 1 lata |
| Leite | 60 ml |
| Sal e pimenta | q.b |

- 1. Cozer o bacalhau e lascá-lo.*
- 2. Levar 30 ml de azeite ao lume numa frigideira com os dentes de alho picados. Deixar frigar um pouco e adicionar as lascas de bacalhau. Temperar com sal e pimenta a gosto. Deixar cozinhar um pouco. Retirar do lume e polvilhar com coentros frescos picados. Mexer.*
- 3. Levar um tacho ao lume com 2 dentes de alho picados e 30 ml de azeite. Deixar frigar um pouco o alho e adicionar o grão-de-bico e o leite. Temperar com sal e pimenta. Deixar ferver um pouco. Retirar do lume.*
- 4. Triturar com a varinha mágica. Se necessário rectificar os temperos.*
- 5. Servir o puré numa travessa com o bacalhau por cima.*

A utilização de especiarias e ervas aromáticas permitem diminuir o sal adicionado à confecção das refeições, potenciando o sabor e a cor dos pratos.

Perninhas de frango no forno





| | |
|--------------------------------------|-----------------|
| Perninhas de frango | 6 |
| Pimentão doce | 1 colher de chá |
| Folhas de tomilho | 1 colher de chá |
| Alhos espremidos | 2 |
| Azeite | 25 ml |
| Sal e pimenta | q.b. |
| Mistura de folhas verdes para salada | q.b. |

- 1. Colocar as pernas de frango numa taça. Temperar com o pimentão doce, as folhas de tomilho, os alhos, 15 ml de azeite, sal e pimenta. Mexer.*
- 2. Dispor as pernas num tabuleiro de forno. Regar com o restante azeite.*
- 3. Levar ao forno pré-aquecido a 230°C durante 30 a 35 minutos. A meio voltar as pernas para alourarem de ambos os lados.*
- 4. Servir as perninhas com batata-doce assada e salada de verdes.*

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.

Batata doce assada





| | |
|--------------------|-----------------|
| Batata doce | 600g |
| Azeite | 10 ml |
| Sal | q.b. |
| Sementes de sésamo | 1 colher de chá |
| Salsa picada | q.b. |

- 1. Lavar e cortar a batata-doce em gomos. Temperar com sal e azeite. Mexer.*
- 2. De seguida, colocar a batata cortada num tabuleiro de forno sem sobrepor os pedaços.*
- 3. Levar ao forno pré-aquecido a 200°C durante 35 minutos. Se necessário, a meio voltar a batata.*
- 4. Servir a batata-doce polvilhada com sementes de sésamo e salsa picada.*

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:
Jantares saudáveis

<https://vidasaudavel.jumbo.pt/nutricao/jantar-saudavel-maria-gama/>

Outras receitas

<https://vidasaudavel.jumbo.pt/receitas/salada-quente-de-frango/>

Para os miúdos - Rik&Rok

Croquetes de atum

<http://www.rikerok.pt/web/receita/croquetes-de-atum/>

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>