

Ciclo de Workshops de Culinária 2016

Presente de Natal da Cozinha



Formadora: Isabel Zibaia

3 . dezembro . 2016

10h às 13h

EB n.º 1 Mem Martins



Destinatários:
Alunos e encarregados de educação do
1º ciclo da rede pública do Concelho de Sintra

Inscrição prévia, participação gratuita

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

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.

Atendendo à época natalícia este workshop propõe-se a criar presentes de natal feitos na cozinha. A partilha dos alimentos e a transmissão de receitas familiares fazem parte da cultura alimentar mediterrânica, que constitui um dos padrões de alimentação mais saudáveis do mundo.

Votos de Boas Festas

O Vice-Presidente
Rui Pereira



O figo seco é muito nutritivo e rico em fibra, potássio, proteínas, minerais (ferro, fósforo, magnésio, cobre e zinco) e vitaminas (riboflavina e vitamina B6).

Dado o seu elevado valor energético deve ser consumido com moderação.

Trufas de figos secos com chocolate e amêndoa





min



trufas

Figos secos pretos	200 g
Laranja confitada/cristalizada	3 tiras
Amêndoa laminada sem pele	70 g
Chocolate negro	70 g
Azeite extra virgem	10 ml
Extrato de baunilha	10 ml
Cacau em pó para polvilhar	q.b.
Formas de papel plissado para servir	20

- 1. Colocar num robot de cozinha os figos, sem o pé, a laranja, a amêndoa, o chocolate, o azeite e a baunilha.*
- 2. Triturar até formar uma pasta.*
- 3. Moldar bolinhas, pressionando um pouco a mistura.*
- 4. Passar as bolinhas por cacau em pó.*
- 5. Colocar em formas de papel plissado.*

O azeite é composto na sua maioria por ácidos gordos monoinsaturados (70%), dos quais se salienta o ácido oleico. Este alimento possui outros componentes igualmente importantes como a vitamina E e A e outros compostos fenólicos, que lhe conferem propriedades antioxidantes.

O seu consumo moderado contribui para a prevenção das doenças cardiovasculares.

Biscoitos de azeite





Azeite extra virgem	1 dl
Farinha T55	350g
Açúcar	125 g
Manteiga sem sal	25 g
Bicarbonato de sódio	1 colher de café
Canela em pó	1 colher de chá
Ovos médios	2
Raspa de limão	1/2
Gema de ovo para pincelar	1

- 1. Colocar todos os ingredientes num taça e amassar.*
- 2. Moldar pequenas bolinhas. Pincelar com gema de ovo.*
- 3. Levar ao forno pré-aquecido a 180°C, em tabuleiro forrado com papel vegetal, durante 20 a 25 minutos.*

A amêndoa é rica em proteínas e em gordura monoinsaturada, como acontece no azeite. É ainda rica em fibra, vitamina E e minerais, como o manganésio, potássio, magnésio, cálcio, cobre e outras substâncias com poder antioxidante. Apresentam um papel importante na prevenção das doenças cardiovasculares e na manutenção do peso.

Fidalguinhos de amêndoa





min



unidades

Farinha de trigo T65	250 g
Fermento em pó	1 colher de chá
Açúcar baunilhado	7,5 g
Açúcar	115 g
Amêndoa moída em pó	50 g
Manteiga sem sal	70 g
Leite	75 ml

- 1. Colocar numa taça a farinha, os açúcares, o fermento, a amêndoa e a manteiga. Trabalhar a manteiga com os restantes ingredientes.*
- 2. Juntar o leite e amassar até obter uma massa homogénea.*
- 3. Retirar pequenas porções de massa e moldar rolos finos. Dobrar como se fosse em laço.*
- 4. Colocar os bolinhos num tabuleiro forrado com papel vegetal ou untado com margarina.*
- 5. Levar ao forno pré-aquecido a 190°C durante 20 minutos.*

O gengibre é um alimento o qual possui um baixo valor energético, além de conter alguns minerais importantes (como magnésio e potássio) e vitaminas (folato e vitamina B6). O gingerol é uma das substâncias ativas presentes no gengibre com ações benéficas ao organismo, nomeadamente antioxidante, antifúngica e anti-inflamatória.

Bolachas de Natal com gengibre





Farinha de trigo T55	200 g
Amido de milho (Maizena)	1 colher de chá
Ovo médio	1
Açúcar	125g
Gengibre em pó	1 colher de chá
Mel	1 colher de sopa
Manteiga sem sal	100g
Sal fino	1 pitada
Sprinkles ou açúcares coloridos para decorar	q.b.

- 1. Juntar todos os ingredientes numa taça e trabalhar a massa até formar uma bola.*
- 2. Enrolar em película aderente e levar ao frio durante aproximadamente 20 minutos.*
- 3. Estender a massa numa superfície polvilhada com farinha com a ajuda de um rolo. Cortar as bolachas no formato desejado. Decorar com sprinkles ou com os açúcares.*
- 4. Levar ao forno pré-aquecido a 180°C durante aproximadamente 10 minutos, num tabuleiro forrado com papel vegetal.*

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

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*