

Ciclo de
WORKSHOPS
de Culinária 2018

Brunches Saudáveis

para fins de semana de preguiça

Formadora: Chef Ana Siva

7 abril 10h00 às 13h00

Escola Básica do Linhó



+INFO:

Pais e filhos (30 a 40 inscrições)
Inscrição prévia e participação gratuita
Tel.: 21 923 60 63
Email: 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 consequente 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 descanso é fundamental na vida familiar e poucas horas de sono podem estar associadas à obesidade em crianças e adultos. O *Brunch* é uma refeição de origem britânica que combina o pequeno-almoço com o almoço. Poupar tempo na cozinha mantendo sempre uma alimentação saudável.

Votos de um excelente workshop.

O Vice-Presidente
Rui Pereira



Com baixo valor energético a beringela é rica em ácido fólico e potássio, para além de ser uma boa fonte de compostos fenólicos, com atividade antioxidante.

Beringela com tomate e parmesão





min



doses

Beringelas	2
Limão, sumo	1
Tomate cortado em cubos	600g
Cebola média picada	1
Dentes de alho picados	2
Queijo mozzarella ralado	80g
Queijo parmesão ralado	40 g
Azeite	2 colheres de sopa
Manjerição	q.b.
Sal e pimenta	q.b.

- 1. Cortar as beringelas em rodela com cerca de 1 cm de espessura. Colocar em água e sumo de limão para não escurecerem.*
- 2. Escorrer as beringelas e grelhar em ambos os lados até ficarem moles. Reservar.*
- 3. Para o molho de tomate refogar o azeite com a cebola e o alho. Juntar a cenoura e só depois de ligeiramente caramelizada adicionar o tomate. Deixar cozinhar em lume brando durante cerca de 15 minutos. Temperar de sal e pimenta e triturar até obter um preparado homogéneo. Finalizar com o manjerição a gosto cortado finamente.*
- 4. Pré-aquecer o forno a 180°C.*
- 5. Num tabuleiro de forno fazer camadas: rodela de beringela, molho de tomate, queijos ralados e repetir até ficar sem ingredientes. Deverá finalizar com um pouco de cada queijo em cima das rodela de beringela.*
- 6. Levar ao forno durante aproximadamente 15 minutos ou até estarem douradas.*
- 7. Servir de imediato.*

Por conter uma grande quantidade de fibras alimentares, principalmente de betaglucana, a aveia possui inúmeros benefícios. Parece reduzir os níveis sanguíneos de colesterol, auxiliar no controlo da Diabetes Mellitus e da pressão arterial, combater a obstipação e ajudar na manutenção e controlo do peso.

Blinis





Farinha de trigo integral	50g
Farinha de aveia	50g
Fermento em pó tipo Royal	1 colher de chá
Leite m/g	75 ml
Iogurte grego ligeiro natural	75g
Ovo XL	1
Sal fino	1 colher de café
Spray desmoldante	q.b.

1. *Numa tigela misturar os sólidos e só depois, pouco a pouco, os líquidos até obter um preparado homogéneo.*
2. *Aquecer uma frigideira anti-aderente e pulverizar ligeiramente com o spray. Se utilizar muita quantidade retire o excesso com o papel absorvente.*
3. *Colocar a massa com uma colher de sopa formando círculos com cerca de 3cm de diâmetro. Deixar cozinhar até ficar dourado e repetir o processo no outro lado.*
4. *Servir com ceviche de manga e o salmão fumado ou com o escabeche de cenoura e frango!*

Fruta rica em uma variedade de fitoquímicos e nutrientes, a polpa da manga é rica em prebióticos, fibras alimentares, vitamina C, polifenóis, carotenóides e provitamina A.

Ceviche de manga





Manga verde	125g
Cebola roxa em juliana	1/4
Sumo de lima	1/4
Pimento vermelho em juliana	15g
Coentros picados	q.b.
Azeite	1 colher de chá
Sal	q.b.

1. *Cortar a manga aos cubos.*
2. *Misturar todos os ingredientes*
3. *Servir com os blinis (base blini com topping de ceviche e salmão fumado)!*

Nota: Pode substituir o pimento vermelho por malagueta a gosto.

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

Escabeche de cenoura com frango





min



4

Cenouras cortadas em juliana	250g
Pimento vermelho cortado em juliana	
Cebola média cortada em juliana	
Dente de alho picado	
Água	100 ml
Vinagre de cidra	2 colheres de chá
Açúcar amarelo	1 colher de café
Louro	1 folha
Cravinhos	2
Pimenta preta	q.b
Frango de churrasco desfiado	q.b.
Sal	1 colher de café

- 1. Numa frigideira aquecer o azeite com o louro, a pimenta e o cravinho. Refogar em primeiro lugar a cebola e depois o alho. Assim que a cebola ficar translúcida juntar a cenoura e deixar refogar até ficar com uma textura mole e depois o pimento. Juntar depois o frango e adicionar a água e deixar cozinhar durante cerca de 5 minutos em lume baixo.*
- 2. Juntar o vinagre e o açúcar e deixar cozinhar durante cerca de 2 minutos. Temperar de sal.*
- 3. Servir com os blinis e o frango desfiado!*

De baixo valor energético (44kcal por 100g) o ananás natural tem um elevado teor de água e é rico em vitamina C, potássio e magnésio.

Compota de ananás





Ananás	300g
Maçã royal	120g
Água	60 ml
Mel	1 colher de chá
Sumo de limão	1 colher de chá
Pectina	1,5 colheres de chá

- 1. Descascar o ananás e a maçã e cortar ambos em pedaços pequenos.*
- 2. Levar a maçã a cozer em água. Assim que a maçã estiver cozida escorrer a água e triturar até obter um puré homogéneo. Reservar.*
- 3. Numa panela levar ao lume até estar bem quente e juntar o ananás até ficar ligeiramente caramelizado. Adicionar depois o puré de maçã, a água, o sumo de limão e a pectina. Triturar grosseiramente com a varinha mágica e deixe reduzir até espessar. No final adicionar o mel.*
- 4. Verter depois para um recipiente e deixar arrefecer.*
- 5. Servir com os scones integrais de especiarias.*

A canela possui propriedades anti-inflamatórias, antibacterianas e antifúngicas. Investigações recentes comprovaram que a utilização regular de canela ajuda a controlar as glicemias (açúcar no sangue).

Scones integrais de especiarias





Farinha de trigo integral	250g
Açúcar amarelo	90g
Leite m/g	90 ml
Azeite	1 colher de sopa
Ovo M	1
Canela em pó	1 colher de chá
Noz moscada moída	1 colher de chá
Gengibre em pó	1/4 colher de chá
Cravinho em pó	1/4 colher de chá
Fermento em pó tipo Royal	2 colheres de chá
Sal	1 colher de café

1. *Pré-aquecer o forno a 200°C.*
2. *Misturar todos os ingredientes. A massa não deve ficar completamente homogénea devendo apresentar alguns grumos.*
3. *Num tabuleiro de forno forrado com papel vegetal colocar 8 colheres deste preparado e levar a assar durante aproximadamente 15-20 minutos ou até os scones ficarem dourados.*
4. *Servir ainda quente com a compota de ananás.*

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,

Nachos





Farinha de grão	300g
Óleo vegetal	80 ml
Água	100 ml
Fermento em pó tipo Royal	1 colher de sopa
Sal fino	1 colher de sopa rasa
Papel vegetal	

1. *Pré-aquecer o forno a 150°C.*
2. *Misturar todos os ingredientes. Caso seja necessário adicionar mais água coloque até obter um preparado uniforme no entanto não trabalhe em demasia a massa.*
3. *Estender a massa com a ajuda de um rolo sobre duas folhas de papel vegetal até obter uma espessura bem fina.*
4. *Cortar a massa em triângulos e deixar algum espaço entre os nachos. Levar a assar durante cerca de 5 min. Não sair de perto do forno porque queima com facilidade. Faça várias fornadas até ficar sem massa.*
5. *Servir com a “manteiga” de lentilhas.*

As lentilhas pertencem ao grupo alimentar das leguminosas e são ricas em proteína de origem vegetal. Existem em diferentes variedades, verdes, vermelhas e castanhas. Quanto a seu valor nutricional, destaca-se por ser rica em sódio, potássio, tiamina ou vitamina B1, vitamina B6 e zinco.

“Manteiga” de lentilhas





Lentilhas cruas	60g
Espinafres escaldados em água a ferver	50g
Sumo de limão	2 colheres de sopa
Dente de alho	1
Cebola roxa picada	20g
Cominhos	1 colher de chá
Sementes de girassol	1 colher de chá
Coentros e manjerição	q.b.
Sal fino	q.b.

- 1. Cozer as lentilhas em água a ferver durante aproximadamente 20 minutos. Escorrer e reservar.*
- 2. Triturar todos os ingredientes na liquidificadora, com exceção da cebola e sementes. Temperar a gosto, “polvilhar” com a cebola e sementes.*
- 3. Servir com os nachos!*

Os ovos apresentam uma elevada densidade nutricional. São ricos em proteínas completas e de elevado valor biológico (que contém todos os aminoácidos essenciais ao homem, para que este possa sintetizar as suas próprias proteínas). É também uma excelente fonte de colina e outras vitaminas do complexo B, tais como vitamina B2, B6, ácido fólico e B12. A gema é rica em vitamina A, vitamina D e E.

É seguro consumir um ovo por dia.

“Muffins” de ovo 1.0





min



porções de cada

Muffins 1.0

Ovo L	1
Leite m/g	60 ml
Queijo mozzarella ralado	2 colheres de sopa
Tomate fresco cortado aos cubos sem semente	1 colher de chá
Manjericão	1 colher de chá
Sal e pimenta	q.b.
Spray desmoldante	q.b.

Muffins 2.0

Ovo L	1
Leite m/g	60 ml
Queijo flamengo ralado	2 colheres de sopa
Alho francês finamente cortado	1 colher de sopa
Cogumelos cortados grosseiramente	1 colher de sopa
Espinafres	1 colher de sopa
Sal e pimenta	q.b.
Spray desmoldante	q.b.

1. *Pré-aquecer o forno a 180°C.*
2. *Pulverizar um tabuleiro de muffins com o spray desmoldante. Caso tenha utilizado muita quantidade retire o excesso com um papel absorvente.*
3. *Misturar todos os ingredientes e verter sobre o tabuleiro deixando aproximadamente 1cm de altura.*
4. *Levar ao forno em banho-maria durante aproximadamente 20 minutos ou até ficarem dourados.*
5. *Deixar arrefecer ligeiramente antes de os remover do tabuleiro. Caso seja necessário utilize uma faca para ajudar a desprender as laterais do “muffin”.*

A abóbora tem um valor energético muito baixo e é rica em água. O conteúdo de hidratos de carbono, proteínas e lípidos é também baixo. Destaca-se o teor em beta-caroteno (pró-vitamina A), bem como vitamina E e C. Quanto aos minerais, destaca-se o potássio.

Pão de abóbora e cogumelos





min



porções

Farinha de espelta	320g
Fermento em pó tipo Royal	2 colheres de shá
Bebida de aveia	240 ml
Ovos M	2
Azeite	2 colheres de sopa
Abóbora ralada	200g
Tomate cherry	10
Cogumelos marron frescos em quartos	10
Cebola média cortada finamente	1
Dentes de alho picados	2
Orégãos secos	q.b.
Alecrim fresco	q.b.
Tomilho fresco	q.b.
Sal e pimenta	q.b.
Papel vegetal	q.b.

- 1. Pré-aquecer o forno a 180°C.*
- 2. Forrar a forma de bolo inglês com papel vegetal.*
- 3. Numa frigideira alourar os legumes com o azeite, exceto o tomate e por esta ordem: cebola, alho, cogumelos e abóbora. Temperar com alecrim, tomilho, orégãos, sal e pimenta. Deixar arrefecer.*
- 4. Numa taça misturar todos os outros ingredientes, à excepção do tomate, e só depois juntar o salteado de legumes previamente arrefecido. Envolver bem.*
- 5. Verter o preparado para a forma de bolo inglês e finalizar com o tomate cherry e as ervas aromáticas.*
- 6. Levar ao forno durante aproximadamente 60 minutos ou até o pão ficar dourado.*
- 7. Deixe arrefecer e só depois desenformar.*

Os brócolos têm um teor moderado de fibra alimentar e são ricos em carotenos (pró-vitamina A), vitamina C e ácido fólico. Relativamente aos minerais, são ricos em potássio, cálcio e fósforo. Além disso, os brócolos são ricos num fitonutriente protetor denominado sulforafano.

Shot de brócolos e caju





Brócolos cortados em pedaços	300 g
Curgete média cortada em pedaços sem pele	75 g
Alho francês cortado em juliana	1,5
Dentes de alho	2
Água	q.b.
Salsa	q.b.
Azeite	1 colher de sopa
Sal fino	q.b.
Caju cru (sem sal nem frito)	200g
Mel	1 colher de sopa

- 1. Colocar os legumes, à excepção da salsa, num tacho com água suficiente para os cobrir. Retirar os legumes e só quando a água estiver a ferver adicioná-los.*
- 2. Deixar cozinhar durante aproximadamente 10 minutos ou até os legumes estarem cozidos.*
- 3. Com uma varinha mágica triturar até obter um creme homogéneo. É nesta fase que deve juntar a salsa. Temperar de sal a gosto.*
- 4. Aquecer uma frigideira e colocar os caju para ajudar a libertar a gordura. Não queimar.*
- 5. Colocar os caju numa trituradora até obter uma manteiga cremosa. Juntar o mel e o sal.*
- 6. Servir os shots, frios ou quentes, com uma colher de café de manteiga de caju. Pode guardar a manteiga de caju no frigorífico e utilizá-la noutra ocasião.*

Estudos científicos têm demonstrado que o gengibre possui propriedades antimicrobianas, anti-inflamatórias, antioxidantes, hipoglicemiantes, hepatoprotetoras e hipocolesterolêmicas.

Smoothie de ananás, alface e gengibre





Ananás	300g
Maçã Royal	120g
Alface Iceberg	40g
Gengibre	3g
Água	100 ml

- 1. Descascar o ananás e a maçã e cortar ambos em pedaços.*
- 2. Misturar todos os ingredientes numa liquidificadora e triturar até obter um smoothie homogéneo.*
- 3. Servir de imediato!*

A banana é rica em potássio, um elemento químico da maior importância para o bom funcionamento do coração. É fonte de hidratos de carbono, fibra, vitamina A, B6, B12 e C, potássio, ferro e cálcio.

Frozen bowl





min



Banana congelada	1
Frutos silvestres congelados	150g
iogurte grego ligeiro natural	120g
Mel	1 colher de chá
Morangos frescos	3
Morango desidratado	q.b.
Lascas de côco	1 colher de chá

- 1. Triturar a banana, os frutos silvestres, o iogurte e o mel numa liquidificadora até obter um preparado homogéneo.*
- 2. Por fim termine com as lascas de côco, o morango desidratado ralado e os morangos frescos.*

Ana Maria Silva



A Chef Ana Maria Silva é nutricionista e Técnica Especialista em Gestão e Produção de Cozinha pela Escola de Hotelaria e Turismo do Estoril.

No seu percurso profissional tem procurado conciliar as áreas da dietética e da cozinha dedicando-se a aliar o comer bem e a boa comida.

De entre a sua experiência profissional destaca o trabalho enquanto responsável de secção no The Yeatman, restaurante com 1 estrela Michelin; a elaboração de conteúdos e a realização de formações para a Associação Portuguesa de Dietistas; e a colaboração nas Academias de nutrição clínica da Nestlé Health Science.

**Saiba mais com a
Vida Saudável do Jumbo:**

<https://vidasaudavel.jumbo.pt/nutricao/brunch-no-conforto-do-lar/>

<https://vidasaudavel.jumbo.pt/receitas/omeleta-dourada/>

<https://vidasaudavel.jumbo.pt/receitas/wrap-com-cremoso-de-salmao-e-fruta/>

<https://vidasaudavel.jumbo.pt/receitas/dip-de-abobora-com-molho-de-iogurte-e-acafrao/>

<https://vidasaudavel.jumbo.pt/receitas/omelete-berbere/>

Rik&Rok

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

<http://www.rikerok.pt/web/receita/chips-de-arroz/>

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
alimentacaosaudavel.jumbo.pt*