

**Ciclo
Workshops
de Culinária 2019**

FESTAS de ANIVERSÁRIO para CRIANÇAS SAUDÁVEIS

Chef Ana Maria Silva
@amariacozinheira

23 novembro

10H00 às 13H00



+ INFO:

219 236 063 | dple@cm-sintra.pt

Escola Básica da Cavaleira

Rua Cidade de Olhão, LB5

2725-079 Algueirão-Mem Martins

Participação gratuita com inscrição prévia

www.cm-sintra.pt



Auchan | RETAIL
PORTUGAL

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.

As festas de aniversário das crianças são inesquecíveis. Associar o prazer da mesa a uma alimentação saudável é um desafio atingível. Basta um pouco de criatividade e “mãos na massa”.

Votos de um excelente workshop.

O Vice-Presidente
Rui Pereira



A beterraba pode ser usada crua na salada, assada no forno, cozida como os espinafres, em sopa, sumos e até em bolos. A beterraba contém muitos nutrientes, como o potássio e o ácido fólico, e é ainda um excelente antioxidante que pode ter um impacto positivo em doenças cardiovasculares e em alguns tipos de cancro.

Sumo de beterraba, cenoura e laranja





min



Litro

Laranjas	3
Beterraba	1
Cenouras	5
Maças vermelhas	2,5

1. Numa liquidificadora triturar todos os ingredientes, previamente descascados, coar (se preferir) e servir com umas pedras de gelo.

Fruta rica em uma variedade de fitoquímicos e nutrientes, a manga é rica em prebióticos, fibras alimentares, vitamina C, polifenóis, carotenóides e provitamina A e pode ser consumida em sumos, em saladas e ao natural.

Ice tea de manga (sem culpa)





min



Litro

Água	1 L
Saquetas chá preto descafeinado	3
Sumo manga 100%	500 ml
Paus de canela	3

- 1. Ferver a água e juntar as saquetas de chá preto e os paus de canela. Deixar em infusão durante 5 minutos. Deixar arrefecer.*
- 2. Antes de servir juntar o sumo de manga e gelo.*

Os morangos para além da sua riqueza em vitamina C são, também, uma fonte folatos e fibra.

Água aromatizada com morangos





min



Litro

Agua	1,5L
Morangos	100g
Paus de canela	2
Hortelã	q.b.

1. Fatiar os morangos.

2. Partir com as mãos as folhas de hortelã e aromatizar a água. Deixar no frigorífico a ganhar sabor antes de servir com gelo.

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.

Pizza de lentilhas com pesto de tomate





min



pizza

Base de lentilhas

Lentilhas tricolor demolhadas 8h	150g
Água	115ml
Dente de alho	1
Orégãos	1 colher de chá
Fermento tipo royal	1 colher de chá
Sal fino	1/4 colher de chá
Azeite virgem extra	1 colher de chá

Pesto de tomate assado

Tomate	150g
Azeite extra virgem	1 colheres de sopa
Parmesão ralado	2 colheres de sopa
Pinhões	1,5 colher de sopa
Folhas de manjerição	q.b.
Sal fino. pimenta branca	q.b.

Guarnição

Beringela cortada em cubos	1/3
Cogumelos Shiitake cortado em quartos	70g
Rúcula	q.b.

1. Pré-aquecer o forno a 180°C.
2. Aquecer no forno uma frigideira antiaderente com ~30cm de diâmetro e levar a assar o tomate para o pesto durante 20 minutos.
3. Descartar a água de demolhar as lentilhas.
4. Misturar todos os ingredientes para a base da pizza à exceção do azeite até obter uma massa homogênea e cremosa. É normal que fique líquida.
5. Colocar 1 c. chá de azeite na base de cada frigideira e espalhar por toda a base da frigideira para garantir que a base da pizza não fica colada.
6. Verter a mistura para a base e levar a assar durante cerca de 30 minutos ou até ficar dourada.
7. Retirar e passar para um tabuleiro de forno forrado com papel vegetal.
8. Triturar todos os ingredientes para o pesto de tomate assado.
9. Colocar os toppings: pesto de tomate, beringela e cogumelos shiitake e levar a assar durante mais 10 minutos.
10. Finalizar com a rúcula e servir.

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.

Pão de Banana com Creme de “Ferrero Rocher”





Pão de banana

Bananas	4
Bebida de arroz ou leite	80 ml
Farinha de amêndoa	285g
Farinha de milho	1 colher de sopa
Farinha de linhaça	40g
Sementes de chia	1 colher de sopa
Sementes de abóbora	2 colheres de sopa
Fermento em pó	1 colher de chá
Sal fino	1/4 colher de chá
Óleo de coco	75 ml
Açúcar	50g

Creme “ferrero rocher”

Abacate médio	1/2
Manteiga de amendoim ou de avelã	100g
Cacau	2 colheres de chá
Mel	1 colher de sopa

1. Pré-aquecer o forno a 180°C.

2. Misturar a farinha de linhaça com a bebida de arroz/leite e aguardar 5 minutos. No final irá obter um preparado viscoso.

3. Entretanto esmagar as bananas com um garfo. Reservar.

4. Misturar todos os ingredientes secos.

5. Adicionar todos os líquidos, banana, preparado de linhaça e misturar sem bater demasiado.

6. Forrar uma forma de bolo inglês com papel vegetal.

7. Verter o preparado, decorar com algumas fatias de banana e levar a assar durante aproximadamente 60 minutos ou até estar cozido.

8. Deixar esfriar antes de desenformar,

9. Para o creme de “ferrero rocher” triturar o abacate com a varinha mágica e misturar os restantes ingredientes.

¹²*10. Servir com o pão de banana.*

A Organização Mundial de Saúde recomenda o consumo diário de 400g de fruta e vegetais, para crianças e adultos.

Tarteletes de Fruta Fresca





Base

Passas	250g
Farinha de aveia	250g
Óleo de coco	5 colheres de sopa
Mel	2,5 colheres de sopa
Canela em pó	2,5 colheres de chá

Recheio

iogurte grego magro natural ou outro natural	q.b.
Frutos vermelhos ou outros	q.b.

- 1. Triturar as passas. Juntar os restantes ingredientes. Moldar com os dedos as tarteletes com a ajuda de um molde de muffins e levar ao frio a prender durante 15 minutos.*
- 2. Recheiar com o iogurte/cocogurte e decorar com os frutos vermelhos.*

Quanto mais elevada a percentagem de cacau num chocolate, maior o seu teor de flavonóides e maior o seu poder antioxidante.

Sushi de banana





Bananas médias	3
Chocolate preto mín. 70% cacau	180 g
Miolo de pistáchio	120 g
Sementes de chia	120 g

- 1. Derreter o chocolate em banho-maria.*
- 2. Mergulhar as bananas inteiras, descascadas, no chocolate e passar pela mistura de pistachio e chia. Cortar de imediato cada banana em ~7 “peças” de sushi.*
- 3. Levar ao frigorífico a prender e servir quando estiver solidificado.*
- 4. Colocar um palito em cada pedaço*

A manteiga de amendoim é uma opção saudável, desde que consumida com moderação. Ao comprar certifique-se que o produto é 100% amendoim e que na sua composição não contém nenhum outro ingrediente, como sal, açúcar ou gorduras hidrogenadas.

Chupas de massa de biscoito





Farinha de aveia	90 g
Manteiga de amendoim	90 g
Mel	1 colher de sopa
Extrato de baunilha	2 gotas
Miolo de amendoim	q.b.
Paus de espetada	20

- 1. Misturar todos os ingredientes à exceção do miolo de amendoim.*
- 2. Esmagar o miolo de amendoim até obter pedaços pequenos.*
- 3. Fazer pequenas bolas e passar na mistura anterior.*
- 4. Colocar nos paus de espetada para fazer os chupas.*

A quinoa é tradicional dos Andes. Não é cereal nem leguminosa mas reúne características dos dois alimentos, tornando-a o alimento vegetal mais completo. Rica em proteínas de alto valor biológico, a quinoa é rica em fibra, vitaminas e minerais.

Mini Croquetes de Feijão e Quinoa com Guacamole





min



unidades

Croquetes

Feijão encarnado cozido	1 lata grande
Quinoa branca demolhada 6h	80g
Cogumelos shiitake	50g
Farinha de linhaça + água	1 c. sopa + 3 c. sopa
Pimento vermelho aos cubos sem pele	1/4
Azeite extra virgem	1 colher de sopa
Chalotas picadas	50g
Dentes de alho picados	3
Pimentón de la Vera	1/2 colher de chá
Sal fino	q.b.
Pão ralado, farinha de milho e leite	q.b.

Guacamole

Abacate esmagado com um garfo	1
Tomate cherry cortado em quartos	3
Cebola picada grosseiramente	1/4
Dente de alho picado	1/2
Azeite extra virgem	1 colher de sopa
Sumo lima, coentros, sal e pimenta preta	q.b.

1. Escorrer a água do feijão e esmagar o mesmo com um garfo. Reservar.

2. Lavar a quinoa e escorrer. Cozer a quinoa em água a ferver durante aproximadamente 20 minutos. Escorrer e reservar.

3. Pré-aquecer o forno a 180°C.

4. Hidratar a farinha na água durante 10 minutos até obter um preparado viscoso.

5. Refogar as chalotas e o alho no azeite. Juntar depois o pimento, os cogumelos e a quinoa e deixar cozinhar 2-3 minutos.

6. Numa taça misturar todos os ingredientes para os croquetes. Assim que a massa estiver suficiente fria moldar 30 mini croquetes.

7. Misturar um pouco da bebida de arroz na farinha de milho. Reservar. Panar cada croquete: passar primeiro na farinha de milho, depois na mistura de farinha de milho e leite e finalmente no pão ralado. Dispor os croquetes num tabuleiro de forno forrado com papel vegetal.

8. Levar a assar durante aproximadamente 20 minutos ou “grelhar” na frigideira.

20 9. Preparar o guacamole misturando todos os ingredientes e servir com os croquetes

O amido é o principal componente do arroz, constituindo 70 a 80% do mesmo. Tem cerca de 7% de proteínas e quantidades apreciáveis de vitamina B1, B2 e niacina assim como fósforo e potássio. No processamento tecnológico (refinação), perde-se cerca de 50% do seu teor em minerais e 85% do teor vitamínico (vitaminas complexo B), ficando assim um alimento essencialmente energético.

Arroz cremoso com manga





min



porções

Arroz carolino	140 g
Leite coco light	1 lata
Açúcar	6 colheres de sopa
Manga fatiada	1
Sementes de sésamo	4 colheres de chá
Sal grosso	q.b.

- 1. Cozer o arroz no dobro da água temperado com sal durante cerca de 15 minutos até ficar cozido. Escorrer qualquer água a mais e reservar.*
- 2. Numa panela colocar o leite de coco e aquecer. Juntar o arroz e mexer até ficar bem cremoso. Terminar com o açúcar e verter para 4 taças.*
- 3. Tostar as sementes de sésamo e polvilhar sobre o arroz glutinoso e finalizar com a manga fatiada.*

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.

“Húmus” de cenoura com pão de batata doce





“Húmus” de cenoura

Cenoura cozida	1
Caju	4 colheres de sopa
Sementes de sésamo	1 colher de sopa
Molho de soja	1 c. sopa + 1/2 c. chá
Dente de alho	1/4
Vinagre e coentros	q.b.

Pão de batata doce

Farinha de aveia	45g
Puré de batata doce cozida	50g
Leite	2 colheres de sopa
Sal fino	1/6 colher de chá

- 1. Para o pão misturar todos os ingredientes. Dividir em 8 porções e com a mão estender.*
- 2. Aquecer bem a frigideira e cozinhar os pães, cerca de 1 minuto de cada lado. Quando tiver o pão cozido cortar em pedaços.*
- 3. Para o húmus de cenoura triturar as sementes de sésamo, o caju e o alho, adicionar a cenoura cozida, o molho de soja, os coentros picados e o vinagre a gosto.*
- 4. Servir com o pão de batata doce.*

*Uma festa de aniversário sem bolo, não é festa!
Feliz aniversário!*

Bolo de Aniversário com Merengue





min

Base

Farinha de amêndoa	300g
Farinha trigo sarraceno	200g
Açúcar	180g
Cenoura ralada	500g
Fermento tipo royal	2 colheres de chá
Bicarbonato de sódio	2 colheres de chá
Farinha de linhaça + água	4 c. sopa + 12 c. sopa
Óleo de coco	100 ml
Açafrão	1 colher de chá

Merengue vegan

Água da cozedura do grão	160 ml
Açúcar branco em pó	80g
Cremor tártaro	1/2 colher de café
Gotas de limão	

1. *Hidratar a farinha de linhaça com a água durante 10 minutos ou até obter um preparado viscoso.*
2. *Numa liquidificadora juntar os ingredientes sólidos para a base do bolo, o preparado de linhaça e a cenoura e deixar triturar até obter um preparado homogéneo.*
3. *Forrar uma forma de bolo com um pouco de óleo de coco e “panar” com um pouco de farinha. Verter a massa do bolo e levar a assar a 180°C durante aproximadamente 25-30 minutos ou até estar cozido.*
4. *Para o merengue coar a água da cozedura do grão e colocar de parte o grão.*
5. *Bater essa mesma água com a batedeira. Quando começar a atingir o ponto “castelo” juntar o cremor tártaro e umas gotas de limão e, assim que atingir esse mesmo ponto juntar o açúcar em pó.*
6. *Deixar arrefecer antes de decorar com o merengue.*
7. *Em vez do merengue, pode utilizar iogurte grego*

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.

Siga-a no Instagram:

@amariacozinheira

**Saiba mais com a
Auchan:**

<https://auchaneeu.auchan.pt/vida-saudavel/cozinha-com-truques/cubos-de-gelo-aromatizados/>

<https://auchaneeu.auchan.pt/receita/sanduiche-frango-pao-noz/>

<https://auchaneeu.auchan.pt/receita/muffins-banana-coco/>

<https://auchaneeu.auchan.pt/receita/sanduiche-gelado/>

Crianças

<https://auchaneeu.auchan.pt/receita/ratinhos-de-ovo/>

<https://auchaneeu.auchan.pt/categorias/pequenos-almocos-e-snacks-criancas/>

2019 © Câmara Municipal de Sintra

*O Ciclo de Workshops de Culinária 2019-2020
tem o apoio da Auchan.*

*Conheça mais receitas e dicas saudáveis em
<https://auchaneeu.auchan.pt/vidasaudavel/>*