

Ciclo de Workshops de Culinária 2016

Mediterrâneo à mesa

Formador: Chef Paulo Anastácio

27 . fevereiro . 2016

10h às 13h

EB Quinta da Fidalga



Destinatários:

Pais e filhos (30 a 40 inscrições)

Inscrição prévia, participação gratuita

Tel.: 21 923 60 95 | 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 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.

A dieta mediterrânica está classificada como património imaterial da Humanidade pela Unesco. Mais do que um padrão alimentar, a dieta mediterrânica traduz um estilo de vida, combinando ingredientes da agricultura local, receitas próprias, refeições partilhadas, tradições e exercício físico. Colocar o mediterrâneo à mesa é partilhar saúde física e emocional.

Votos de um excelente workshop.

○ Vice-Presidente
Rui Pereira



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.

Couscous de legumes





min



porções

Couscous (tipo árabe)	350 g
Hortelã picada	2 colh. sopa
Pepino em cubos	1 unidade
Courgette em cubos (cozido mas ligeiramente rijo)	1 unidade
Pimentos de várias cores aos cubinhos	3 metades
Tomate aos cubos	2 unidades
Cebola picada	1 unidade
Salsa Picada	1 colh. sopa
Azeite	2 dl.
Sal e pimenta	q.b.
Alperces secos	100 g
Limão (sumo)	2 unidades
Dente de alho picado	1 colh. sopa
Água a ferver	0,5 L

- 1. Coloque os couscous dentro de um tabuleiro.*
- 2. Deite por cima água a ferver e mexa bem com um garfo de dentes largos.*
- 3. Deixe descansar e arrefecer mexendo com frequência.*
- 4. Depois dos couscous estarem bem frios junte todos os ingredientes, tempere com sal e pimenta, envolva bem. Deixe ficar pelo menos no frio durante 1 hora para que os sabores se misturem bem.*

Mais do que uma especiaria, a canela é um alimento com elevado valor nutricional. Constitui uma boa fonte de ferro, de cálcio, fibras e de manganês. Além de ser um alimento nutritivo a canela apresenta propriedades antioxidantes com vários benefícios para a saúde.

Salada de Cenoura com Laranja e Canela





min



porções

Cenouras descascadas e raladas	1 kg
Sumo de laranja	2 unidades
Canela em pó	q.b.
Hortelã	6 folhas

- 1. Colocar todos os ingredientes numa taça, envolver com cuidado.*
- 2. Reservar no frigorífico durante 30 minutos, antes de servir.*

O tomate é rico em vitaminas e minerais. Entre eles destacam-se os carotenos, nomeadamente o licopeno, a vitamina C e o ácido fólico, bem como o potássio e o magnésio. O licopeno, responsável pela cor vermelha do tomate, é um antioxidante e protege as células e outras estruturas, como o DNA, das agressões provocadas pelos radicais livres. Assim, ajuda na prevenção de doenças cardiovasculares e de alguns tipos de cancro, como o da pele, colo-retal e da próstata.

Salada Grega





min



porções

Tomate aos gomos	400 g
Cebola em meias luas	200 g
Pimentos às tiras, sem sementes	100 g
Pepinos em meia lua	1
Queijo Feta em cubos	q.b.
Orégãos	30 ml
Sal e pimenta	q.b.
Azeite	q.b.
Vinagre de vinho	60 g
Azeitonas sem caroço	q.b.

- 1. Numa taça coloque todos os legumes, tempere com sal, pimenta e orégãos, regue com um fio de azeite e umas gotas de vinagre.*
- 2. Envolve tudo com cuidado.*
- 3. Decore com as azeitonas e os cubos de queijo.*
- 4. Sirva bem fria.*

Dica :

Se possível faça esta salada de véspera, assim ganhará um sabor mais intenso.

Junte algumas alcaparras ou filetes de anchovas.

Pode substituir o queijo Feta por queijo Évora .

A sopa Minestrone apresenta-se como uma refeição completa. Rica em proteínas, hidratos de carbono complexos, fibra, vitaminas e minerais é ideal para um jantar prático e saboroso em família.

Sopa Minestrone





min



porções

Feijão branco cozido	100 g
Alho francês aos cubos	150 g
Cenoura aos cubos pequenos	1 unidade
Courgette aos cubos pequenos	1 unidade
Lombardo aos cubos pequenos	500 g
Aipo aos cubos pequenos	1/2 talo
Batatas aos cubos pequenos	2 unidades
Tomates cubos sem pele e sementes	2 unidades
Azeite	6 colh. sopa
Massa cotovelinhos	100 g
Alho picado	1 dente
Salva fresca	2 folhas
Queijo ralado parmesão	q.b.
Sal	q.b.
Peito de frango	200 g

- 1. Colocar numa panela, 3 col. de azeite, salva, alho e os legumes.*
- 2. Junte cerca de 2,5 Lt de água, a carne, sal e deixe cozer cerca de mais 30 minutos. Mexendo de vez em quando.*
- 3. Juntar agora as massinhas e deixar cozer em lume brando, deve ficar de preferencia “Al dente “ ou seja ligeiramente rija. Verificar o sal e polvilhar com queijo ralado.*
- 4. No final, alourar um dente de alho picado num pouco de azeite e juntar um pé de alecrim. Em seguida deitar este molho na sopa quando ela estiver pronta.*

*O atum enlatado ao natural (em água)
e a opção mais saudável. Contém menos sal, menos gordura e mais proteínas. O
consumo de atum é benéfico para a saúde, é rico em ômega 3, vitamina A, vitaminas
do complexo B, vitamina D, vitamina E, selênio, fósforo, magnésio e potássio.*

Salada de atum mediterrânea





min



porções

Alface ripada	200 g
Tomate cherry em metades	200 g
Atum em conserva	2 latas
Courgette em cubos	200 g
Massa cotovelos	200 g
Azeite	15 g
Cebola picada	1 unidade
Alhos picados	3 dentes
Pesto vermelho	2 colh. sopa
Vinagre	q.b.
Azeitonas pretas sem caroço	q.b.
Alcaparras	q.b.
Ervas para decorar	q.b.

- 1. Cozer a pasta, arrefecer em água corrente e escorrer bem. Reservar.*
- 2. Levar ao lume num recipiente, a cebola, azeite, alho. Refogar ligeiramente. Adicionar a pasta cozida e envolver. No último minuto adicione a courgette e retire em seguida do lume.*
- 3. Depois de arrefecer adicione o atum.*
- 4. Tempere com vinagre apenas e pesto vermelho.*
- 5. Coloque no recipiente e decore com os restantes ingredientes.*

Chef Paulo Anastácio



O Chef Paulo Anastácio é especialista em consultoria de restauração e formador na Escola de Hotelaria e Turismo do Estoril. É atualmente Chef Executivo no Tryp Lisboa Aeroporto. Apresenta um vasto currículo na organização de workshops de culinária saudável, nomeadamente no âmbito da Plataforma contra a Obesidade da Direção Geral de Saúde.

2016 © Câmara Municipal de Sintra

*O Ciclo de Workshops de Culinária 2015-2016
tem o apoio do Jumbo.*

*Conheça mais receitas e dicas saudáveis em
alimentacaosaudavel.jumbo.pt*