

COM

CICLO de Workshops de Culinária 2016

SABOR

Formadora: Chef Ana Maria Silva

13 de fevereiro de 2016

10h às 13h

EB n.1 Monte Abraão



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

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 Assembleia da República declarou o ano de 2016 como o ano nacional de combate ao desperdício alimentar, este workshop visa a temática do aproveitamento de sobras e reutilização de alimentos de forma saudável, com vista à diminuição do desperdício alimentar.

Votos de um excelente workshop.

O Vice-Presidente
Rui Pereira



O feijão é rico em potássio, proteínas, vitaminas do complexo B, zinco, ferro e magnésio.

Esses nutrientes são importantes para a regulação da pressão arterial, para a construção e reparação muscular, para o reforço do sistema imunitário e prevenção da anemia, entre outras funções.

Croquetes de feijão e cogumelos com molho tzatziki





min



croquetes

Sobras de feijão encarnado	400 g
Azeite	30 ml
Cogumelos paris	100 g
Cebola	100 g
Alho	1 dente
Sumo de limão	15 ml
Farinha de trigo integral	q.b.
Pão ralado	q.b.
Coentros, cominhos e sal	q.b.

- 1. Esmagar com um garfo as sobras de feijão encarnado com 1 colher de sopa de azeite.*
- 2. Lavar e picar os cogumelos.*
- 3. Picar o alho, a cebola e os coentros finamente.*
- 4. Saltear numa frigideira com um fio de azeite o alho e a cebola até esta ficar transparente.*
- 5. Juntar os cogumelos e o sal até os cogumelos murcharem.*
- 6. Adicionar o preparado de feijão, o sumo de limão e os coentros picados. Temperar com os cominhos.*
- 7. Por último, juntar a farinha e deixar cozer.*
- 8. Deixar arrefecer o preparado para moldar os croquetes.*
- 9. Passar por pão ralado e grelhá-los numa frigideira antiaderente com um fio de azeite.*

Molho tzatziki





min



logurte grego	250 g
Pepino	150 g
Alho	1 dente
Sumo de limão	15 ml
Hortelã	q.b.
Sal	q.b.
Pimenta em pó	q.b.

- 1. Ralar o pepino e o dente de alho.*
- 2. Espremer o sumo do limão e retirar as sementes do mesmo.*
- 3. Misturar todos os ingredientes e temperar a gosto.*
- 4. Colocar no frigorífico a refrescar.*
- 5. Servir acompanhado com os croquetes de feijão.*

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.

Hambúrguer de grão com batata doce





min



Hambúrguer

Sobras de grão de bico	400 g
Batata doce assada	200 g
Cebola	100 g
Dente de alho	1
Salsa	q.b.
Azeite	30 ml
Cominhos	q.b.
Pimentão doce	q.b.
Pão ralado	60 g
Sal	q.b.

- 1. Esmagar, com um garfo, a batata doce assada.*
- 2. Triturar o grão com a ajuda de um processador.*
- 3. Picar a cebola, o alho e a salsa finamente.*
- 4. Saltear numa frigideira com um fio de azeite o alho e a cebola até esta ficar transparente.*
- 5. Juntar o grão, a batata doce, as especiarias e a salsa. Temperar de sal e deixar cozinhar durante 3 minutos.*
- 6. Apagar o lume e adicionar o pão ralado.*
- 7. Deixar arrefecer o preparado para moldar os hambúrgueres.*
- 8. Passar por pão ralado e grelhá-los numa frigideira antiaderente com um fio de azeite.*

Rica em hidratos de carbono complexos e fibra, a piadina apresenta-se como uma alternativa ao arroz e massa, promovendo a variedade alimentar e o gosto por novas combinações de paladares.

Piadina integral





min



piadinas

Farinha de trigo T55	300 g
Farinha de trigo integral	150 g
Fermento em pó tipo royal	1 colh. chá
Azeite	30 ml
Leite meio gordo	150 ml
Sal	q.b.
Sobras	q.b.

1. *Misturar as farinhas, o fermento, o sal e o azeite.*
2. *Adicionar metade da quantidade de leite e amassar.*
3. *Adicionar o restante leite e amassar até obter uma massa homogénea.*
4. *Fazer um rolo com aproximadamente 5 cm de diâmetro.*
5. *Resevar a massa no frio em película aderente durante 20 minutos.*
6. *Dividir a massa em 8 porções iguais.*
7. *Estender a massa muito fina e em círculo.*
8. *Aquecer muito bem uma frigideira e colocar a massa estendida.*
9. *Deixar cozinhar cerca de 1-2 minutos de cada lado.*
10. *Rechear com as sobras a gosto e servir de imediato.*

A couve-flor é rica em fibra, vitaminas do complexo B, Vitamina C e K, minerais como ferro, cálcio, potássio e magnésio. Dada as suas propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, o seu consumo está associado à prevenção de alguns tipos de cancro.

Pizza com base de couve flor





min



pizzas

Couve flor cozida	750 g
Farinha de amêndoa	100 g
Ovos	2
Sal	q.b.
Óregãos	q.b.
Tomate triturado	50g
Mozzarella ralada	150g
Sobras	q.b.

- 1. Aquecer o forno a 180°C. Forrar o tabuleiro com papel vegetal.*
- 2. Triturar a couve flor até obter um esfarelado muito fino.*
- 3. Com a ajuda de um pano de cozinha lavado fazer uma bola e espremer bem de modo a eliminar a maior quantidade de água da couve flor que conseguir.*
- 4. Juntar a farinha de amêndoa, os ovos, os oregãos e temperar de sal.*
- 5. Com as pontas dos dedos no tabuleiro forrado formar um círculo com a espessura de 1cm.*
- 6. Levar a massa ao forno por cerca de 10 minutos ou até estar dourada.*
- 7. Colocar na base da pizza o tomate, o queijo e as sobras a gosto.*
- 8. Levar ao forno por mais 5 minutos e servir quente.*

O ovo é um alimento muito rico em proteínas de alto valor biológico (que contém todos os aminoácidos essenciais ao organismo, para que este possa sintetizar as suas próprias proteínas). É uma excelente fonte de colina e outras vitaminas do complexo B. A gema é boa fonte de vitamina A, D e E. O consumo de ovos é seguro, mesmo em situações de aumento do colesterol sanguíneo.

Tortilha





min



tortilha

Batata cozida	500 g
Talos e florescências de brócolos	200 g
Courgete	200 g
Cebola assada	200 g
Ovos	4
Sal	q.b.
Sobras	q.b.

- 1. Cortar a batata e a courgete em rodela finas.*
- 2. Ralar os talos de brócolos*
- 3. Cortar a cebola em pedaços mais ou menos uniformes.*
- 4. Bater os ovos e juntar os ingredientes anteriores.*
- 5. Temperar de sal.*
- 6. Forrar uma frigideira com papel vegetal e verter o preparado anterior.*
- 7. Levar ao forno pré-aquecido a 180°C até estar cozinhada.*
- 8. Desenformar e cortar em pedaços.*

A casca da banana é comestível! Apresenta teores de fibra elevados e é uma excelente fonte vitaminas do complexo B.

Panquecas de casca de banana





min



panquecas

Clara de ovo	2
Banana	1
Farinha de aveia	30 g
Fermento em pó tipo royal	1 colh. café
Mel	1 colh. sopa
Canela	q.b.
Oleo	q.b.

1. Colocar a casca da banana, a clara de ovo, a farinha de aveia e o fermento num liquidificador.
2. Aquecer uma frigideira untada levemente com óleo.
3. Verter o conteúdo de 2 colheres de sopa para a frigideira deixar cozinhar durante 1 minuto e virar a panqueca deixar cozinhar mais um pouco e reservar.
4. Cortar a banana em rodela.
5. Verter uma colher de chá de mel por cada panqueca, guarnecer com a banana e polvilhar com canela.

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

Brigadeiros de cenoura





min



brigadeiros

Cenoura	100 g
Leite em pó	50 g
Água	50 ml
Farinha do tipo maizena	15 g
Côco ralado	75 g
Açúcar	25 g
Óleo	q.b.

- 1. Ralar a cenoura na sua totalidade.*
- 2. Triturar todos os ingredientes com exceção do óleo e do côco.*
- 3. Verter o conteúdo para um tacho e levar ao lume médio.*
- 4. Retirar quando formar uma massa espessa.*
- 5. Adicionar 25g de côco à mistura anterior e deixar arrefecer.*
- 6. Com as mãos ligeiramente untadas de óleo formar pequenas bolas e passar pelo côco ralado.*

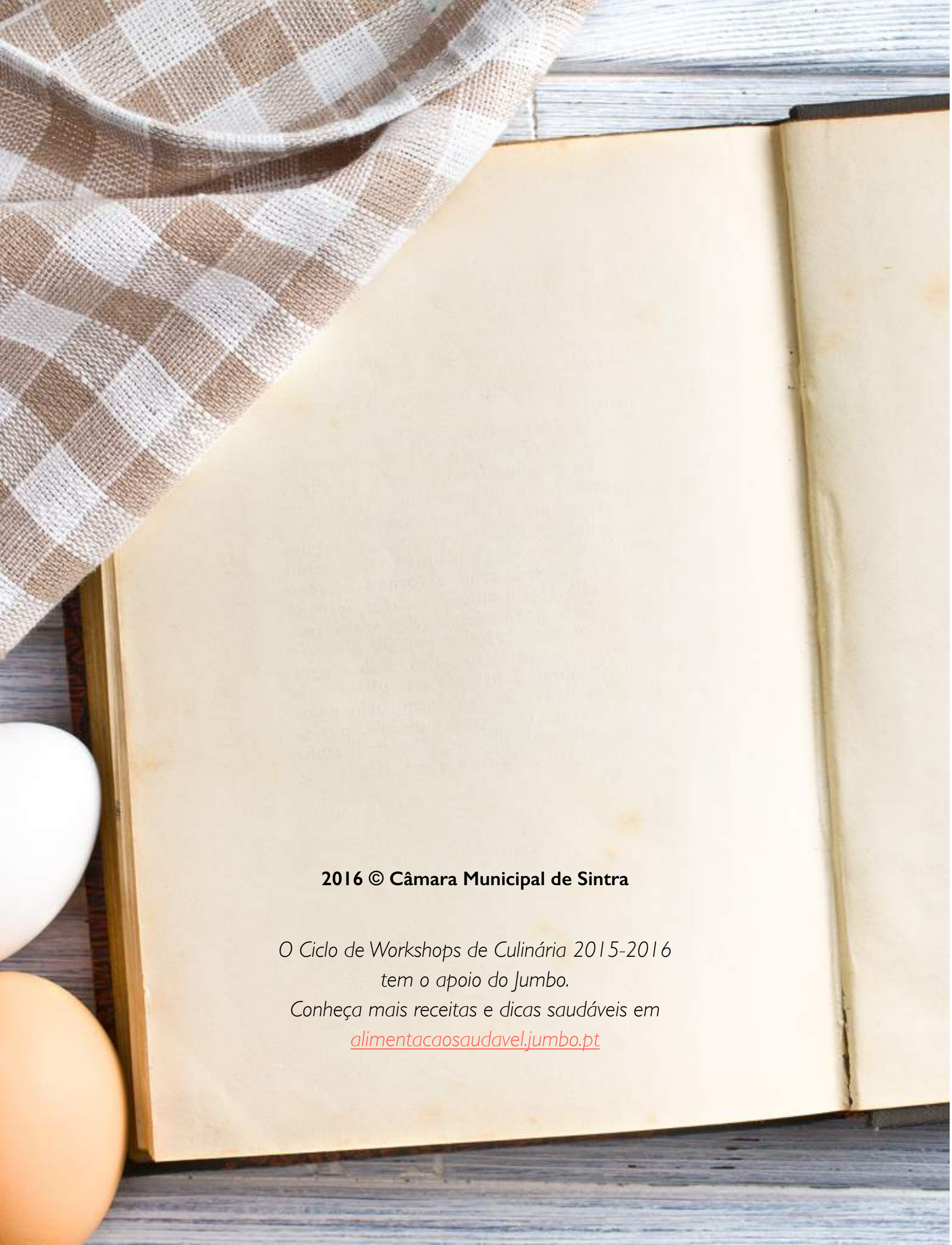
Ana Maria Silva



A Chef Ana Maria Silva é dietista 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.



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*