ciclo de Workshops de Cultraria 2015-2016

Natal Especial: Bolos e Bolinhos com Vegetais 12 de dezembro de 2015 Das 10h às 13h **EB** Cavaleira Formadora: Isabel Zibaia Rafael, autora do blog Cinco Quartos de Laranja Destinatários: Alunos e encarregados de educação do 1º ciclo da rede pública do Concelho de Sintra Inscrição prévia (até ao dia 10 de dezembro) Tel.: 219 236 095 / dple@cm-sintra.pt www.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.

Atendendo à época natalícia, o workshop *Natal Especial: bolos e bolinhos com vegetais*, visa transmitir que os alimentos doces podem ser incluídos no âmbito de uma alimentação saudável mas que devem ser restritos a épocas festivas. A inclusão de vegetais na confeção das receitas irá permitir promover o contacto das crianças com estes alimentos num contexto mais divertido.

Votos de Boas Festas O Vice-Presidente Rui Pereira



A nível nutricional é das fontes vegetais mais ricas em vitamina A — 100g de batatadoce 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.

Biscoitos de batata-doce







100 g
70 g
200 g
140 g
2
530 g
q.b.
q.b.

- I. Ligar o forno a 180°C. Polvilhar um tabuleiro com farinha ou forrar com papel vegetal.
- 2. Misturar a manteiga com o açúcar, até obter um creme. Adicionar a batata-doce desfeita com um garfo.
- 3. Juntar o ovo, a raspa de limão e a farinha e mexer até obter uma massa homogénea.
- 4. Moldar biscoitos. Colocar os biscoitos no tabuleiro e levar ao forno durante aproximadamente 25 minutos.

- I dose (biscoito)
- Energia 123 kcal
- Proteínas 1,6 g
- Lípidos 4,8 g
- Hidratos de carbono 17,9 g

De baixo energético, a courgette é rica em magnésio, vitamina C e A e carotenoides, nutrientes com forte capacidade antioxidante.

Queques de courgette e cenoura







Manteiga sem sal	80 g
Açúcar amarelo	200 g
Ovos médios	2
Farinha de trigo T55	275 g
Fermento em pó	2 colheres de chá
Raspa de limão	1/2 limão
Canela em pó	l colher de chá
logurte natural	100 g
Cenoura	150 g
Courgette	75 g
Manteiga ou margarina para untar	q.b.

- I. Bater a manteiga com o açúcar.
- 2. Juntar os ovos um a um e bater a cada adição.
- 3. Juntar a farinha, raspa de limão, canela e o iogurte. Mexer.
- 4. Descascar e ralar a cenoura. Ralar a curgete com a casca e espremer um pouco.
- 5. Acrescentar os legumes ralados. Envolver.
- 6. Distribuir o preparado por 16 formas de queques, previamente untadas com manteiga. Levar ao forno pré-aquecido a 180°C durante 25 minutos.

- I dose (queque)
- Energia 208 kcal
- Proteínas 3,4 g
- Lípidos 5,6 g
- Hidratos de carbono 35,5 g

A beterraba é, entre os legumes, um dos com maior potencial antioxidante - é rica em substâncias antioxidantes como o licopeno e outros carotenóides e pigmentos como a betacianina.

É boa fonte de vitaminas A e K, e fonte de vitaminas B I, B2, B5, B6, B9 (folato), vitaminas C e E, cálcio, potássio, ferro, cobre, manganês e magnésio.

Bolinhos de beterraba com chocolate







Farinha de trigo T55 Beterraba cozida	300 g 140 g
	•
Leite	50 ml
Óleo de girassol	15 ml
Mel	50 g
Sal fino	l pitada
Chocolate em pó	80 g
Açúcar amarelo	70 g
Nozes picadas	70 g

- I. Triturar com a varinha mágica a beterraba.
- 2. Juntar os restantes ingredientes, primeiro os líquídos e depois os sólidos. Amassar. Juntar as nozes.
- 3. Formar bolinhas. Se necessário colocar um pouco de óleo ou farinha nas mãos para não pegar.
- 4. Polvilhar um tabuleiro com farinha ou forrar com papel vegetal. Dispor os bolinhos.
- 5. Levar ao forno pré-aquecido a 200°C durante 12 minutos.

- I dose (biscoito)
- Energia 83 kcal
- Proteínas 1,39 g
- Lípidos 2,75 g
- Hidratos de carbono 13 g

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

Bolos de cenoura e laranja







Farinha de trigo T55	600 g
Fermento em pó	2 colheres de chá
Açúcar de amarelo	300 g
Leite	60 ml
Manteiga sem sal	60 g
Raspa de laranja	2 laranjas
Raspa de limão	1/2 limão
Cenoura	160 g
Ovos médios	2
Ovo para pincelar	

- I. Descascar e cortar a cenoura em pedaços.
- 2. Colocar a cenoura num copo com os ovos, a manteiga e o leite. Triturar.
- 3. Numa taça colocar a farinha, o fermento, o açúcar e a raspa dos citrinos.
- 4. Juntar a mistura de cenoura triturada e amassar.
- 5. Formar bolinhas.
- 6. Colocar as bolinhas num tabuleiro forrado com papel vegetal ou polvilhado com farinha. Pincelar com ovo batido.
- 7. Levar ao forno pré-aquecido a 180°C durante 20 a 25 minutos, ou até estarem dourados.

- I dose (bolo)
- Energia 190 kcal
- Proteínas 3,18 g
- Lípidos 5,3 g
- Hidratos de carbono 32,2 g



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

