

CICLO de  
WORKSHOPS  
de CULINÁRIA  
SINTRA 2017

# SNACKS saudáveis para a praia e PIQUENIQUES

Chef Ana Silva



Para Pais e Filhos

27 maio | 10h00 – 13h00

Jumbo Sintra (Galeria)

inscrição prévia  
participação gratuita  
(30 a 40 participantes)

CONTACTOS

tel 219 238 845

email [dple@cm-sintra.pt](mailto:dple@cm-sintra.pt)

[www.cm-sintra.pt](http://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 conseqüente 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.

Com o tempo quente multiplicam-se os passeios ao ar livre. Faz bem à saúde e é divertido! Contudo, as opções alimentares são uma preocupação dado que para além de nutritivas pretende-se que sejam seguras do ponto de vista alimentar. Este workshop irá trazer sugestões de snacks saudáveis para os dias de verão.

Votos de um excelente workshop.

O Vice-Presidente  
Rui Pereira



*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 ideal.*

---

## **Aveia enfrascada**





min



doses

---

Flocos de aveia integrais	125 g
Bebida de côco	250 ml
Iogurte natural magro	320 g
Abacaxi   Manga	325 g   250 g
Mel	12,5 g
Raspa de limão	q.b.

---

- 1. Misturar num frasco com tampa a bebida de coco com o iogurte, a aveia, o mel e a raspa de limão. Deixar hidratar preferencialmente durante a noite.*
- 2. Antes de servir adicionar o abacaxi ou a manga e mais um pouco da raspa de limão*

*O Bulgur é uma alternativa ao arroz e massas e é utilizado na cozinha mediterrânea. É feito a partir de grãos de trigo completos, conservando assim todos os benefícios dos cereais integrais. Para o fabrico do bulgur, os grãos de trigo são parcialmente cozidos, depois são secos e por fim partidos.*

---

## **Bulgur com atum “mediterrâneo” e molho de manjeriço**





min



5

---

Bulgur	175 g
Atum escorrido em conserva natural	300 g
Beringela	125 g
Courgete	125 g
Cebola	125 g
Tomate cherry	125 g
Pimento vermelho	125 g
Tomate seco	25 g
Queijo parmesão	50 g
Limão	1
Manjericão	q.b.
Azeite	100 ml
Sal fino	q.b.
Pimenta em pó	q.b.

---

- 1. Cozinhar o bulgur vertendo para um recipiente onde se encontra o bulgur o dobro da quantidade em água a ferver. Deixar cozinhar até o bulgur absorver na totalidade a água. Reservar.*
- 2. Cortar a beringela e a courgete em rodela, a cebola em quartos, o pimento, previamente descascado, em tiras e o tomate seco em cubos pequenos.*
- 3. Aquecer 50ml de azeite numa frigideira e saltear os legumes. Temperar de sal e pimenta e polvilhar com o queijo previamente ralado.*
- 4. Triturar o manjericão no restante azeite e temperar com o sumo do limão.*
- 5. Reservar no frio e servir.*

*De baixo valor energético (29 kcal por 100g) o morango é rico em vitamina C e ácido fólico.. O teor de água e potássio apresenta um leve efeito diurético, benéfico para situações de retenção de líquidos no organismo.*

---

## **Compota de morangos e basilíco**





---

Morangos	100 g
Basílico	2 folhas
Mel	2 colheres de sopa
Essência de baunilha	q.b.
Chia	1,5 colheres de sopa

---

- 1. Numa panela introduzir os morangos previamente lavados e cortados em pedaços, o mel e a essência de baunilha. Esmagar com um esmagador de batatas.*
- 2. Aquecer a panela em lume brando e assim que começar a ferver deixar cozinhar durante aproximadamente 5 minutos.*
- 3. Juntar as sementes de chia e deixar cozinhar durante mais 15 minutos ou até obter um preparado na consistência desejada.*
- 4. Deixar arrefecer com as folhas de basílico em infusão e preparar para servir.*

*O abacate é rico em gordura, sendo esta maioritariamente monoinsaturada, tal como a gordura que encontramos no azeite. É pobre em sódio e rico em magnésio e potássio. Relativamente às vitaminas, o abacate constitui um excelente antioxidante pela sua riqueza em provitamina A e em vitamina E.*

---

## Dip de abacate





---

Pêra abacate	500 g
Tomate	175 g
Cebola	50 g
Dente de alho	1/2
Limão	150 g
Azeite	Azeite
Coentros	q.b.
Sal fino	q.b.
Pimenta preta em pó	q.b.

---

- 1. Retirar a casca do abacate e cortar em pedaços.*
- 2. Cortar o tomate, a cebola o alho em pedaços e picar finamente os coentros. Reservar.*
- 3. Espremer o limão para retirar o seu sumo.*
- 4. Triturar todos os ingredientes até obter um preparado homogéneo à excepção dos coentros.*
- 5. Temperar de sal e pimenta, polvilhar com os coentros e servir com os mini hambúrgueres.*

*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, apresenta propriedades antioxidantes*

---

## **Gaspacho de morango e hortelã**





min



10

---

Tomate chucha	1,25 Kg
Morangos	500 g
Pepino	150 g
Pimento vermelho	75 g
Cebola	75 g
Dentes de alho	2
Azeite	10 colheres de sopa
Vinagre de vinho branco	3 colheres de sopa
Água	750 ml
Sal grosso e pimenta preta em pó	q.b.
Hortelã	q.b.
Gelo	q.b.

---

- 1. Cortar o tomate, os morangos, a cebola e o alho em pedaços.*
- 2. Descascar o pimento e o pepino, remover as sementes e cortar em pedaços.*
- 3. Temperar com o azeite, o vinagre, o sal, a pimenta, a hortelã e a água e deixar a marinar durante aproximadamente 30 minutos antes de triturar.*
- 4. Servir bem fresco com uns cubos de gelo.*

*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.*

---

## **Húmus de abóbora com cogumelos e queijo**





min



5

---

Abóbora assada	200 g
Cajú	75 g
Sementes de sésamo	25 g
Molho de soja	25 ml
Dente de alho	1
Limão	1
Coentros	q.b.
Cogumelos shiitake	200 g
Azeite	1 colher de sopa
Queijo flamengo magro	5 fatias

---

- 1. Triturar as sementes de sésamo, o cajú e o alho, adicionar a abóbora assada, os coentros picados, o molho de soja e o sumo de limão a gosto.*
- 2. Para os cogumelos cortar em quartos, salpicar com azeite e saltear num frigideira. Temperar de sal e reservar.*
- 3. Recheiar o pão de frigideira com o "húmus", os cogumelos e o queijo flamengo.*

*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.*

---

## **Mini hambúrgueres de feijão e beterraba**





40  
min



10

---

Feijão encarnado cozido escorrido	360 g
Beterraba	90 g
Cenoura	90 g
Cebola	90 g
Dente de alho	1
Azeite	25 ml
Limões	2
Tomilho fresco	q.b.
Cominhos	q.b.
Farinha de trigo integral	25 g
Pão ralado	q.b.
Sal fino	q.b.
Bolos do caco	3,5

---

- 1. Esmagar, com um garfo, o feijão encarnado com 1 colher de sopa de azeite.*
- 2. Ralar a beterraba e a cenoura.*
- 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 a beterraba e a cenoura.*
- 6. Adicionar o preparado de feijão, o sumo de limão e o tomilho fresco. Temperar com os cominhos e o sal.*
- 7. Por último, juntar a farinha e deixar cozer.*
- 8. Arrefecer o preparado para moldar os hambúrgueres.*
- 9. Passar por pão ralado e grelhá-los numa frigideira antiaderente com um fio de azeite ou assá-los num tabuleiro forrado com papel vegetal no forno a 180°C durante aproximadamente 15 minutos.*
- 10. Montar os mini hambúrgueres com o dip de abacate e o bolo do caco.*

*A maçã é rica em fibra, vitamina A e C, ferro, cálcio, magnésio, potássio e flavonoides. Deve ser consumida preferencialmente com casca, uma vez que é na casca que os compostos antioxidantes são superiores.*

---

## Panquecas de maçã





min



5

---

Farinha de aveia	150 g
Leite ½ gordo	175 ml
Ovos médios	5
Maçã Fuji	500 g
Mel	50 g
Fermento químico em pó	12 g
Canela em pó	q.b.

---

- 1. Cortar a maçã em cubos pequenos com a casca.*
- 2. Juntar os restantes ingredientes, à excepção do óleo e do mel, e triturar com a varinha mágica.*
- 3. Verter um pouco de óleo para o papel de cozinha e forrar uma frigideira anti-aderente. Deixar aquecer a frigideira, colocar uma colher de sopa do preparado e deixar cozinhar durante cerca de 1-2 minutos de cada lado.*
- 4. Preparar para servir com o mel.*

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

---

## **Pão de frigideira**





min



5

---

Farinha trigo tipo 55	150 g
Farinha de trigo integral	75 g
Fermento tipo Royal	1/2 colher de chá
Azeite	15 ml
Leite 1/2 gordo	75 ml
Sal fino	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. *Reservar a massa no frio em película aderente durante 20 minutos.*
6. *Dividir a massa em 25 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. *Recheiar com o húmus de abóbora, cogumelos e queijo*

*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 doce





---

Farinha de aveia	150 g
Bananas maduras	500 g
Canela em pó	q.b.
Cacau em pó	q.b.

---

- 1. Esmagar a banana e misturar a farinha e a canela ou o cacau em pó.*
- 2. Fazer pequenas bolas e levar ao forno num tabuleiro forrado com papel vegetal a 180°C durante aproximadamente 15/20 minutos.*
- 3. Preparar para servir.*

*O tremço é uma leguminosa com elevado teor de proteína e fibra. Contém ainda sais minerais, como o cálcio, potássio e, em menor quantidade, ferro. Só o teor de sal constitui um problema. Um truque para contornar passa por demolhar previamente os tremços em várias águas.*

---

## Puré de tremço





---

Tremoços	300 g
Cebola	75 g
Dentes de alho	1,5
Orégãos	q.b.
Azeite	2,5 colheres de sopa
Água	2,5 colheres de sopa
Cenoura	375 g

---

- 1. Demolhar os tremoços, mudando várias vezes a água, para retirar o excesso de sal.*
- 2. Triturar os tremoços juntamente com a cebola, o alho, a água e o azeite.*
- 3. Temperar com os orégãos e servir com palitos de cenoura.*

*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, para além do interessante teor em fibra.*

---

## **Sonhos de bacalhau e coentros**





---

Migas de bacalhau	250 g
Grão-de-bico cozido (peso escorrido)	250 g
Courgete	1   65 g
Ovo médio	1
Cebola	1
Dentes de alho	1,5
Farinha de aveia	4 colheres de sopa
Coentros	q.b.
Sal e pimenta	q.b.

---

- 1. Demolhar os tremoços, mudando várias vezes a água, para retirar o excesso de sal.*
- 2. Triturar os tremoços juntamente com a cebola, o alho, a água e o azeite.*
- 3. Temperar com os orégãos e servir com palitos de cenoura.*

*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.*

---

## Spring rolls com Frango Thai





min



---

Folhas de arroz	5
Frango assado	400 g
Cenoura	100 g
Couve roxa	50 g
Alho francês	50 g
Coentros	q.b.
Manjericão	q.b.
Hortelã	q.b.
Sal fino	q.b.
Pimenta	q.b.
<b>Para o molho...</b>	
Manteiga de amendoim 100%	40 g
Amendoins sem sal	20 g
Lima	1
Água	60 ml
Mel	30 g
Molho de soja	30 ml
Raíz de gengibre	q.b.

---

- 1. Cortar a cenoura, a couve, o alho francês, os coentros, o manjericão e a hortelã em tiras finas e reservar.*
- 2. Para o molho misturar a manteiga de amendoim, o sumo de lima a gosto, o gengibre ralado, a água, o molho de soja e o mel.*
- 3. Hidratar as folhas de arroz durante aproximadamente 2 minutos e separadamente.*
- 4. Recheiar as mesmas com o frango e os vegetais. Cortar os spring rolls em dois.*
- 5. Reservar o molho num recipiente à parte para quando for comer "molhar" os spring rolls.*

# 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 o  
Programa de Alimentação Saudável do Jumbo:**

<http://alimentacaosaudavel.jumbo.pt/receitas/barras-de-cereais-e-sementes/>

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

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

<http://alimentacaosaudavel.jumbo.pt/alimentacao-saude/snacks-saudaveis-de-legumes/>

**Rik&Rok**

<http://www.rikerok.pt/site/receita/barras-de-aveia-e-alperces/>

<http://www.rikerok.pt/site/receita/chips/>

**2017 © Câmara Municipal de Sintra**

*O Ciclo de Workshops de Culinária 2016-2017  
tem o apoio do Jumbo.*

*Conheça mais receitas e dicas saudáveis em  
[alimentacaosaudavel.jumbo.pt](http://alimentacaosaudavel.jumbo.pt)*