



Chama os teus pais e ajuda o cozinheiro a fazer estas deliciosas receitas !

Wraps de Frango com Abacaxi



Ingredientes: Para o wrap: 150g farinha, 50g farinha integral, 1 colher de chá de fermento em pó, 1 colher de sopa de salsa picada, sal fino, 1 colher de chá açúcar, 1 dente de alho 100 g iogurte grego e 2 colheres de sopa água;
Para o recheio: 2 peitos de frango, ½ limão, sal, 2 colheres de sopa azeite, 1 cenoura, 200g tomate cherry

Procedimento: Numa taça, mistura as farinhas com o fermento, a salsa, o sal, o açúcar e o dente de alho ralado. Junta também o iogurte grego e mexe bem. Aos poucos, e sem deixar de bater, adiciona a água e mexa até teres uma massa homogénea e elástica. Molda seis bolas de massa e deixa descansar 20 minutos.

Coloca farinha na bancada da cozinha e estende a massa, moldando-a em círculos e em seguida pede aos teus pais para os colocar numa frigideira para que fiquem mais loirinhos. Retira quando vires que já tem uma cor bonita e reserva.

Corta os peitos de frango em tiras finas e tempera-os com sumo do limão e sal. Mais uma vez, pede ajuda aos teus pais para saltar as tiras de frango em azeite.

Rala cenoura, corta o tomate ao meio e mistura-os com o frango. Coloca a mistura nos wraps e enrola-os!
Prontos a comer!

Espetadas de fruta com molho de maracujá



Ingredientes: 2 maracujás, 2/3 colheres de sopa de água, 1 colher de sopa de mel, folhas de hortelã, 2 pêsegos, 2 kiwis, 1 manga e 8 morangos

Procedimento: Abre os maracujás ao meio e retira o sumo e a polpa para dentro de uma taça com a ajuda de uma colher. Junta a água e o mel e mexe muito bem até se misturar tudo. Junta as folhas de hortelã picadinhas.

Descasca os pêsegos, os kiwis e a manga e corta a polpa dos frutos em pedaços grandes. Lava os morangos, tira-lhes os pés e se forem grandes corte-os ao meio. **Não te esqueças de pedir ajuda aos teus pais!**

Agora é só enfiar os pedaços de fruta alternadamente nos espetos de

Nhami! Agora é só desfrutar destas maravilhosas receitas!



Diverte-te a comer bem e a cozinhar as receitas que escolhemos especialmente para ti!



CATOLICA
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
ESCOLA DE ENFERMAGEM
LISBOA-PORTO

Realizado por:

Diogo Loureiro e Margarida Henriques,
Alunos do 4ºAno da Licenciatura em Enfermagem da
Universidade Católica Portuguesa sob orientação da
Enfermeira Rosa Franco da UCC Cuidar+
Ano Letivo 2017/2018



Para uma alimentação saudável e equilibrada devemos...

Moderado consumo de laticínios e derivados



Consumir produtos da região: frescos e da época

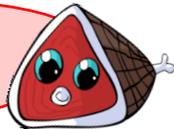
Consumir alimentos de origem vegetal



Consumir pescado



Consumir carnes vermelhas em pequena quantidade



Beber água frequentemente ao longo do dia



Preferir o azeite como principal gordura



Estas recomendações associadas a uma atividade física regular, promovem um estilo de vida saudável e mais anos de vida com saúde!

Com base nas recomendações da Dieta Mediterrânea, património cultural imaterial da humanidade



Deves fazer 3 refeições principais por dia (pequeno almoço, almoço e jantar)!
Entre elas deves fazer alguns lanches!

Devemos ingerir 1 peça de fruta após refeições ou 1 peça a meio da manhã e da tarde

Vitaminas, Sais Minerais e Fibra

Deves beber muita água ao longo do dia, a hidratação é fundamental!

Em todas as refeições principais devemos incluir produtos hortícolas de várias cores e texturas; Podes comer na sopa ou a acompanhar as tuas refeições

Vitaminas, Sais Minerais e Fibras

Em todas as refeições principais devemos incluir um hidrato de carbono: arroz, massas ou pão

Fibras, vitaminas do complexo B e Minerais

O azeite é a gordura fundamental para cozinhar e temperar os alimentos, no entanto, devemos consumir a menor quantidade de gordura

Lípidos

Devemos consumir laticínios 2 vezes por dia, de preferência magros

Proteínas e Cálcio

O peixe e as carnes brancas são a melhor opção, carnes vermelhas apenas 2 vezes por semana

Proteínas

As leguminosas são excelentes complementos da carne e do peixe; Devem ser consumidas uma vez por dia

Vitaminas, Fibra e Proteínas

