

"Encontros na Cozinha Fit & Happy"

Sustentabilidade Alimentar

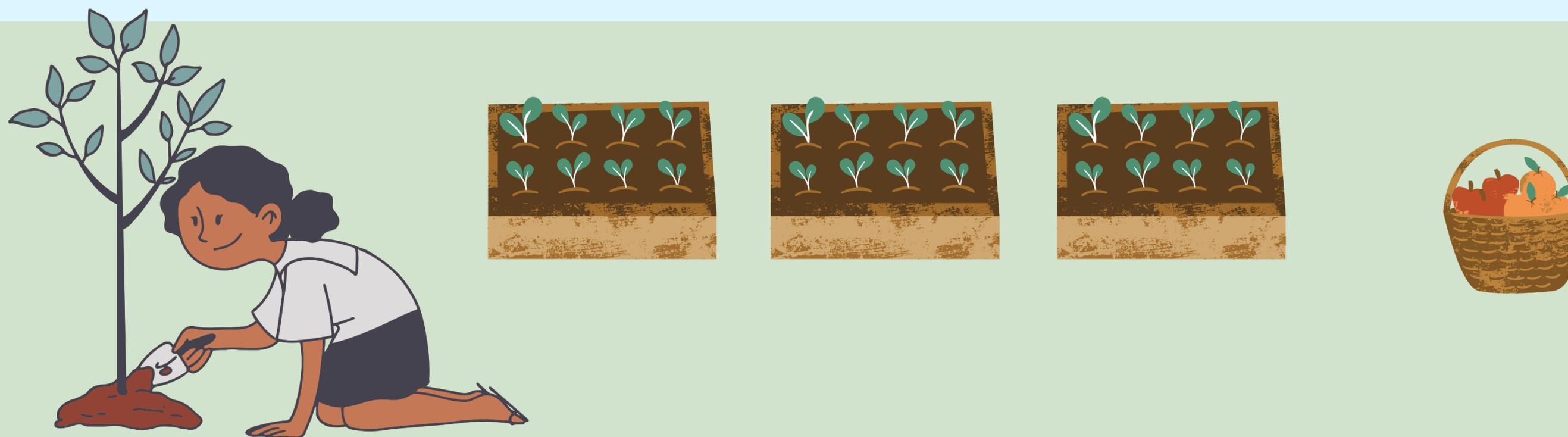
A importância da adoção de práticas alimentares sustentáveis para o futuro. Jogos e receitas, onde podem ser aplicados os princípios da sustentabilidade.



O presente e-book, foi elaborado como um complemento à atividade dos "Encontros na Cozinha Fit & Happy". Este tem o propósito de alertar a comunidade escolar e as respectivas famílias sobre a importância da adoção de hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis, de forma a zelar por um futuro sustentável, com mais saúde e qualidade de vida.

Ao longo do e-book, serão abordados diversos temas relacionados com a sustentabilidade alimentar e a prática de uma alimentação saudável. E também, poderão ser encontrados jogos e todas as receitas realizadas até ao momento nos encontros de cozinha, onde podem ser aplicados os princípios da sustentabilidade alimentar.

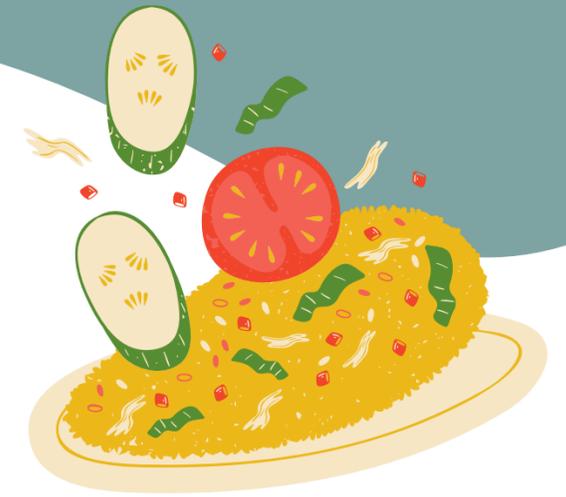
Gabriela Pires
Nutricionista Estagiária (3477NE)



Índice

- Alimentação saudável4
- Sustentabilidade alimentar.....13
- Antes da ida às compras.....16
- Durante as compras.....20
- Conservação dos alimentos.....24
- Sustentabilidade alimentar em casa.....28
- Receitas do projeto FIT AND HAPPY.....30

Alimentação saudável



- **Alimentação saudável e equilibrada**

Uma alimentação saudável deve ser completa, variada e equilibrada de forma a fornecer energia e todos os nutrientes necessários para um correto crescimento, desenvolvimento e manutenção do organismo em todas as fases da vida.

Para além disso, a prática de uma alimentação saudável, permite ainda, prevenir e ajudar no controlo de doenças crónicas (ex.: obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares...).

Efetivamente, "Somos aquilo que comemos".

Alimentação saudável



- **Importância de adotar uma alimentação saudável**

O consumo de alimentos, quer em quantidade, quer em qualidade, tem um papel fundamental na prevenção do aparecimento de doenças crónicas no futuro e na saúde de todos.

"Cerca de 300.000 anos de vida saudável poderiam ser poupados se os portugueses melhorassem os seus hábitos alimentares."

Alimentação saudável



- **A Roda dos Alimentos**

A Roda dos Alimentos, funciona como um **guia alimentar** que nos permite escolher e combinar os alimentos que deverão fazer parte da nossa alimentação. Está dividida em sete grupos e tem como elemento central a água. Este guia alimentar, transmite-nos que a nossa alimentação deverá ser:

Completa

(ingerir alimentos de todos os grupos)

Variada

(variar os alimentos dentro de cada grupo)

Equilibrada

(respeitar as porções diárias recomendadas)

Alimentação saudável

- Os grupos e as respectivas porções da Roda dos Alimentos:



Cereais e derivados, tubérculos - 4 a 11 porções

Hortícolas - 3 a 5 porções

Fruta - 3 a 5 porções

Gorduras e Óleos - 1 a 3 porções

Lacticínios - 2 a 3 porções

Carnes, Pescado e Ovos - 1,5 a 4,5 porções

Leguminosas - 1 a 2 porções

Água - Pode variar entre 1,5L a 3L

Alimentação saudável



- **Padrão Alimentar Mediterrânico**

A alimentação mediterrânica promove um padrão alimentar baseado na diversidade, nos produtos locais e da época e na presença de produtos vegetais frescos à mesa. Tendo também outras características:

- Consumo abundante de alimentos de origem vegetal (produtos hortícolas, fruta, cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos);
- Consumo de azeite como principal fonte de gordura;
- Consumo baixo a moderado de lacticínios, sobretudo de queijo e iogurte;
- Consumo baixo e pouco frequente de carnes vermelhas;
- Consumo frequente de pescado;
- Consumo baixo a moderado de vinho, principalmente às refeições.

Quiz

- **Quiz sobre a Alimentação Saudável**

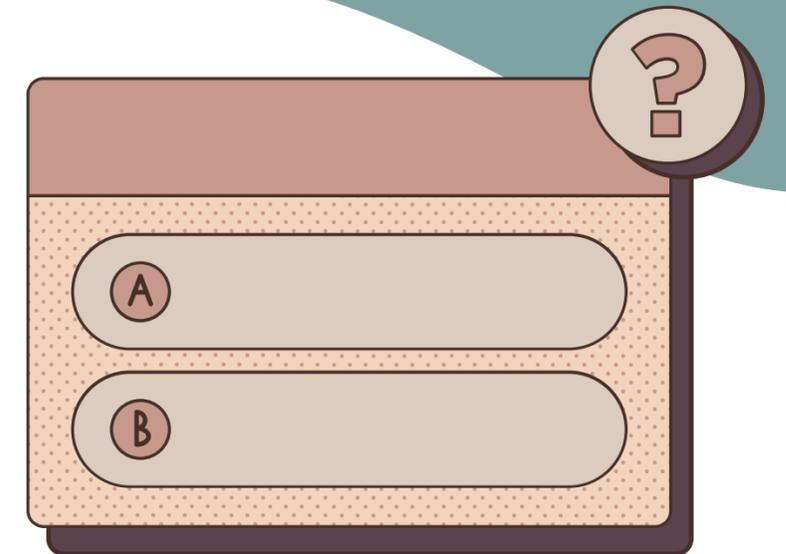
Um quiz para testar os teus conhecimentos:

1 - A alimentação saudável deve ser completa, equilibrada e....?

- a) rara
- b) variada
- c) neutra

2 - A alimentação saudável ajuda...?

- a) Na prevenção de doenças crónicas
- b) No aparecimento da obesidade
- c) No aparecimento de hipertensão



Quiz

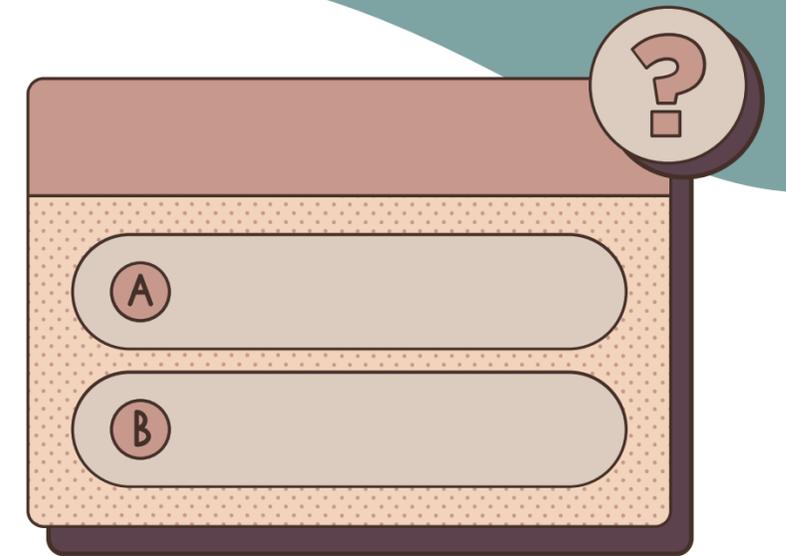
- **Quiz sobre a Alimentação Saudável**

3 - A roda dos alimentos é um...?

- a) jogo
- b) filme
- c) guia alimentar

4 - Quantos grupos alimentares tem a roda dos alimentos...?

- a) 11
- b) 3
- c) 7



Quiz

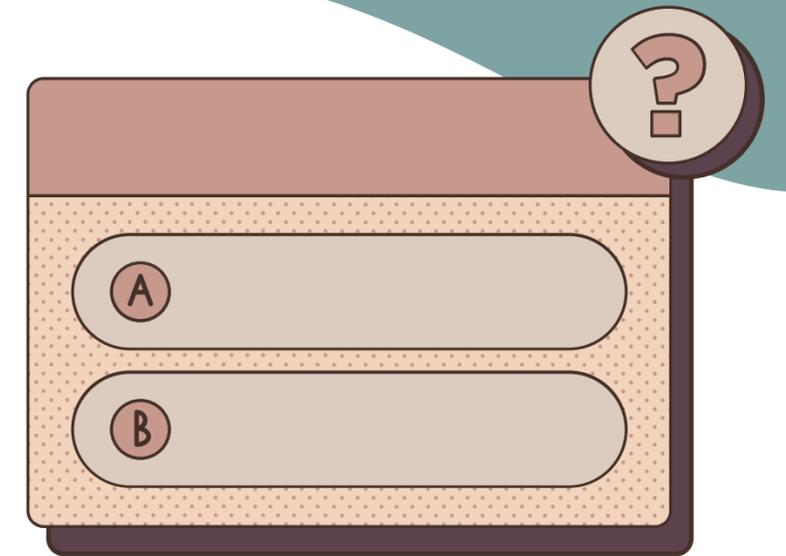
- **Quiz sobre a Alimentação Saudável**

5 - O que está no centro da roda dos alimentos...?

- a) fruta
- b) água
- c) azeite

6 - Quantas porções de hortícolas devo comer...?

- a) 3 a 5 porções
- b) 10 a 12 porções
- c) Não devo comer hortícolas

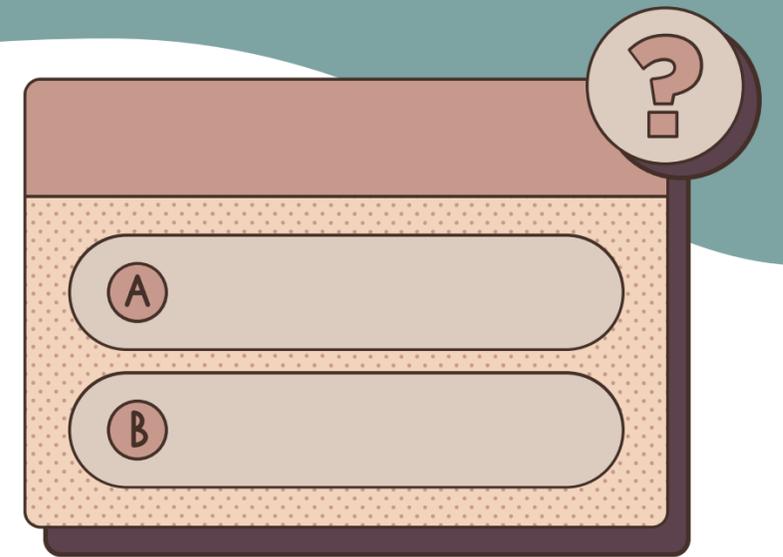


Quiz

- **Quiz sobre a Alimentação Saudável**

7 - A alimentação mediterrânea diz-nos que a principal fonte de gordura deve ser...?

- a) o azeite
- b) a manteiga
- c) o óleo



Sustentabilidade alimentar

- **Alimentação sustentável**

A sustentabilidade alimentar é um tema de grande importância para a atualidade e para a proteção do futuro das próximas gerações.

A alimentação sustentável é definida como "uma alimentação com baixo impacto ambiental que contribui para a segurança alimentar e nutricional da população, assim como para o seu estado de saúde, tanto no presente como no futuro"



Sustentabilidade alimentar

- **O que são alimentos sustentáveis?**

Os alimentos sustentáveis, são aqueles:

- Produzidos com recurso a métodos que respeitam o **ambiente** e os **animais**.
- **Locais** e **sazonais** adquiridos diretamente aos produtores.
- **Não processados**, de modo a minimizar a quantidade de recursos utilizados (ex.: água, combustível).
- Que respeitam o bem-estar do **ambiente**, dos **animais**, dos **produtores** e dos **consumidores**.



Sustentabilidade alimentar

- **Sazonalidade Alimentar**

Os alimentos sazonais, são "alimentos frescos, que se encontram localmente disponíveis".



Normalmente, os alimentos da época têm um custo **mais baixo** dos que os alimentos fora da época, e apresentam características **organolépticas** (ex: cor, sabor, textura...) e **nutricionais superiores**.

A compra e o consumo de alimentos sazonais, permite ainda, contribuir de forma positiva para a sustentabilidade ambiental, porque serão necessários menos quantidade de recursos para os produzir.

Antes da ida às compras

- **Aquisição de alimentos - Antes da ida às compras**

A aquisição de bens alimentares é um processo onde devemos ter atenção a três aspetos essenciais:



**Planeamento
semanal das
refeições**



**Fazer uma lista de
compras**



**Fazer um lanche
antes da ida às
compras**

Antes da ida às compras

1 - Planeamento semanal das refeições



Planear todas as refeições que iremos realizar durante a semana, permite organizar e promover uma alimentação mais equilibrada e saudável e evitar fazer refeições menos saudáveis de última hora. Para além disso, ainda permite ajudar na diminuição do desperdício alimentar, uma vez que só se irão comprar os produtos necessários.

2 - Lista de Compras



Após a realização do planeamento semanal de todas as refeições, é necessário delinear uma lista de compras, onde sejam incluídos todos os alimentos essenciais para a realização das refeições que foram planeadas. Além disso, torna-se necessário verificar, previamente, quais os alimentos que temos na nossa casa, para evitar o desperdício alimentar.

Antes da ida às compras

Exemplo de uma lista de compras :

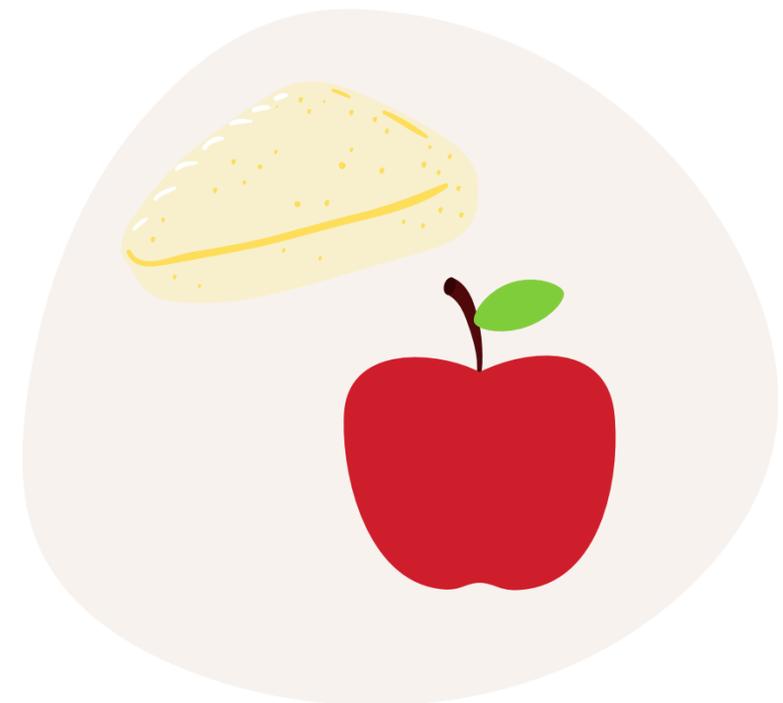
Mercearias e frescos	Bolachas e cereais	Temperos	Bebidas	Lacticínios e alternativas	Charcutaria	Hortícolas e Fruta	Peixe	Talho	Congelados
<input type="checkbox"/> Arroz	<input type="checkbox"/> Bolachas de água e sal	<input type="checkbox"/> Orégãos	<input type="checkbox"/> Água	<input type="checkbox"/> Leite	<input type="checkbox"/> Queijo	<input type="checkbox"/> Alface	<input type="checkbox"/> Pescada	<input type="checkbox"/> Bifes de peru	<input type="checkbox"/> Legumes
<input type="checkbox"/> Massa	<input type="checkbox"/> Bolacha Maria	<input type="checkbox"/> Pimenta	<input type="checkbox"/> Vinho	<input type="checkbox"/> Iogurtes sólidos e líquidos	<input type="checkbox"/> Fiambre de aves	<input type="checkbox"/> Courgette	<input type="checkbox"/> Robalo	<input type="checkbox"/> Frango	<input type="checkbox"/> Filetes
<input type="checkbox"/> Batata	<input type="checkbox"/> Tortilhas de milho ou arroz	<input type="checkbox"/> Alho em pó	Outros:	<input type="checkbox"/> Manteiga ou margarina	<input type="checkbox"/> Queijo fresco	<input type="checkbox"/> Cenoura	<input type="checkbox"/> Dourada	<input type="checkbox"/> Bifes de vaca	Outros:
<input type="checkbox"/> Feijão	<input type="checkbox"/> Tostas	<input type="checkbox"/> Sal		<input type="checkbox"/> Bebidas vegetais	Outros:	<input type="checkbox"/> Cebola	<input type="checkbox"/> Pargo	<input type="checkbox"/> Carne picada	
<input type="checkbox"/> Grão de Bico	<input type="checkbox"/> Flocos de aveia	<input type="checkbox"/> Canela				<input type="checkbox"/> Brócolos	<input type="checkbox"/> Sardinha	<input type="checkbox"/> Coelho	
<input type="checkbox"/> Lentilhas	Outros:	<input type="checkbox"/> Salsa				<input type="checkbox"/> Abóbora	<input type="checkbox"/> Salmão	<input type="checkbox"/> Carne de vaca	
<input type="checkbox"/> Pão		<input type="checkbox"/> Colorau				<input type="checkbox"/> Beterraba	<input type="checkbox"/> Bacalhau	Outros:	
<input type="checkbox"/> Azeite		<input type="checkbox"/> Tomilho				<input type="checkbox"/> Tomate	Outros:		
<input type="checkbox"/> Vinagre		<input type="checkbox"/> Coentros				<input type="checkbox"/> Maçã			
Outros:		Outros:				<input type="checkbox"/> Laranja			
						<input type="checkbox"/> Banana			
						<input type="checkbox"/> Pera			
						<input type="checkbox"/> Kiwi			
						<input type="checkbox"/> Morangos			
						Outros:			

Antes da ida às compras

3 - Lanche antes da ida às compras

A realização de um lanche antes da ida às compras, permite evitar o impulso de comprar produtos menos saudáveis ou que não estejam presentes na lista de compras.

Exemplo: um queijinho e uma peça de fruta.



Durante as compras

- **Aquisição de alimentos - Durante as compras**

Durante as compras, é importante ter em atenção a alguns aspetos, como o **cumprimento da lista de compras**, ter atenção aos **rótulos alimentares** dos produtos e fazer **escolhas alimentares mais sustentáveis**.

1 - Seguir a lista de compras



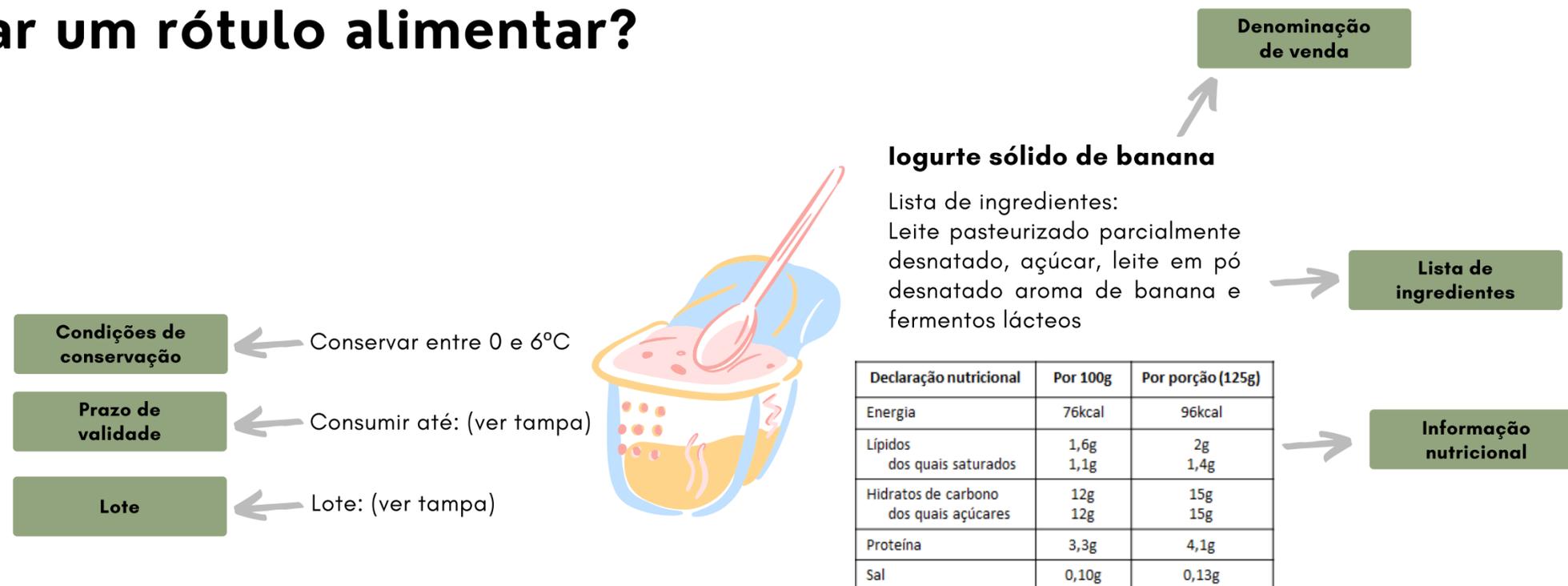
O cumprimento da lista de compras permite evitar o desperdício alimentar e poupar. Durante as compras, tente escolher produtos locais e da época.

Durante as compras

2 - Rotulagem alimentar

Durante as compras, torna-se essencial verificar os rótulos, para que possam ser escolhidos os produtos mais adequados.

Como interpretar um rótulo alimentar?



Durante as compras

Pode ainda ser útil, durante as compras, utilizar o descodificador de rótulos para alimentos e bebidas, que permite perceber se o alimento que vai comprar, se encontra na categoria vermelha, amarela ou verde.

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS		●	ALIMENTOS por 100g		
	GORDURA (Lípidos)		GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 17,5g		mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g
MÉDIO	entre 3 e 17,5g		entre 1,5 e 5g	entre 5 e 22,5g	entre 0,3 e 1,5g
BAIXO	3g ou menos		1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos

Mais informações consulte www.alimentacaosaudavel.dgs.pt

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS		●	BEBIDAS por 100ml		
	GORDURA (Lípidos)		GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 8,75g		mais de 2,5g	mais de 11,25g	mais de 0,75g
MÉDIO	entre 1,5 e 8,75g		entre 0,75 e 2,5g	entre 2,5 e 11,25g	entre 0,3 e 0,75g
BAIXO	1,5g ou menos		0,75g ou menos	2,5g ou menos	0,3g ou menos

Mais informações consulte www.alimentacaosaudavel.dgs.pt

Durante as compras



3 - Escolhas alimentares sustentáveis

Pequenas alterações no nosso dia, no que diz respeito, à sustentabilidade, que podem ter um impacto positivo a nível ambiental e na proteção das gerações futuras.

- Reutilizar os sacos das compras.
- Adquirir produtos avulso.
- Preferir embalagens familiares.
- Consumir produtos da época e locais.
- Limitar a compra de carne vermelha (ex.: porco, cabrito, vaca) e processada (e.: salsichas, hambúrgueres, enchidos).
- Reutilizar e reciclar embalagens utilizadas.

Conservação dos alimentos



- **Aquisição de alimentos - Depois da ida às compras**

Depois da ida às compras, é essencial o correto armazenamento e conservação dos produtos para que seja evitado o desperdício alimentar por deterioração e para que todos os produtos estejam seguros para consumo.

Frigorífico



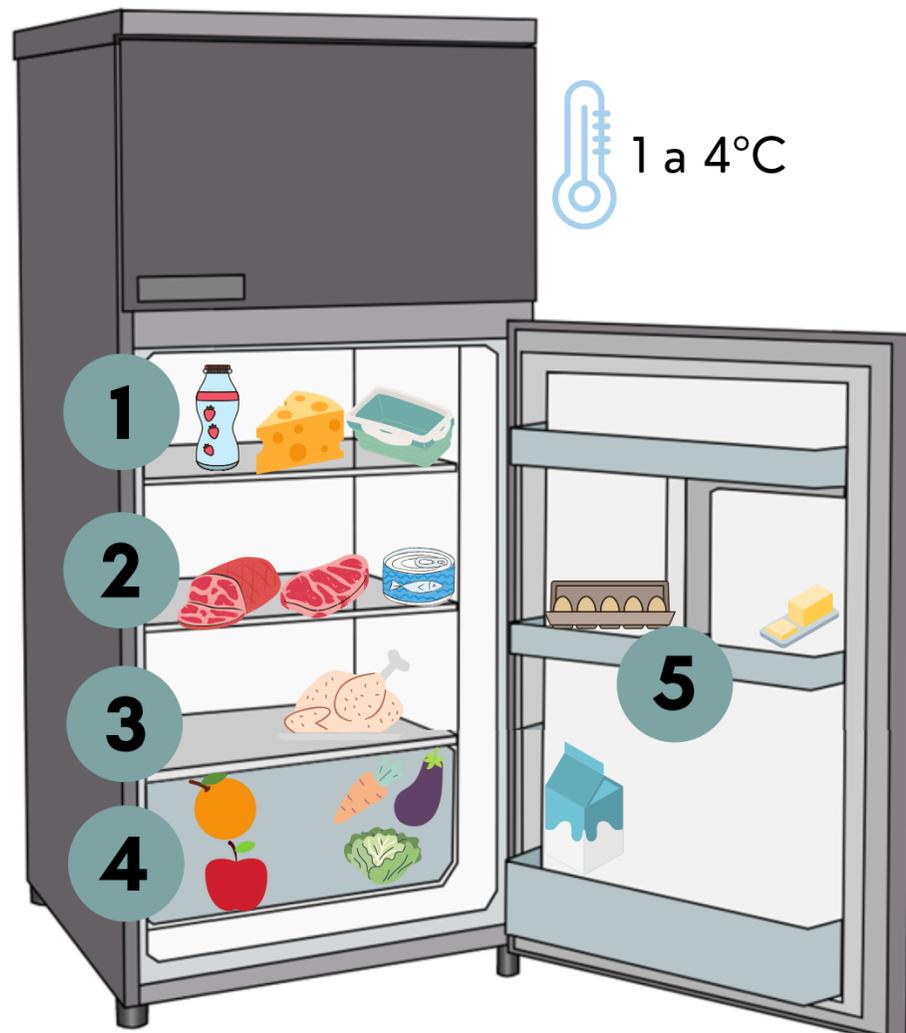
Congelador



Despensa

Conservação dos alimentos

Frigorífico



1 - Prateleira Superior

logurtes, queijos, natas, compotas e alimentos já cozinhados e colocados em recipientes fechados.

2 - Prateleira Intermédia

Carne, pescado, fiambre e outros produtos de charcutaria, conservas abertas e produtos de pastelaria.

3 - Prateleira Inferior

Produtos em fase de descongelação colocados em recipientes.

4 - Compartimentos Inferiores

Hortícolas, leguminosas frescas e fruta
(Hortícolas e leguminosas frescas devem estar separadas da fruta)

5 - Porta

Manteiga, margarina, leite, água, ovos.

Conservação dos alimentos

Congelador



< ou 18°C



Alimentos que se devem colocar no congelador

- Alimentos confeccionados em grandes quantidades (sopas, molhos)
- Pão
- Carne e pescado
- Alimentos congelados

Alimentos que não se devem colocar no congelador

- Iogurtes, gelatina, natas, queijo fresco ou seco
- Ovos
- Alface, batata, courgette e aipo

Conservação dos alimentos

Despensa

Prateleira Superior

- Arroz
- Massa
- Cereais

Prateleira Intermédia

- Enlatados (atum, leguminosas, tomate e sardinhas)

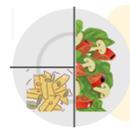
Prateleira Inferior

- Alimentos líquidos (azeite, vinagre, leite)

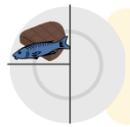


Sustentabilidade em Casa

Pequenas alterações dentro da nossa casa, no que diz respeito, à sustentabilidade, que podem ter um impacto positivo a nível ambiental e na proteção das gerações futuras.



Ocupar 3/4 do prato com alimentos de origem vegetal.



Limitar a 1/4 do prato os alimentos de origem animal.



Limitar o consumo de carne vermelha (p.e. porco, cabrito, vaca) e processada (p.e. salsichas, hambúrgueres, enchidos).



Aumentar o consumo diário de leguminosas e utilizá-las em substituição da carne, pescado ou ovos em algumas refeições da semana.



Preferir alimentos locais e da época.



Consumir pescado nacional, conforme a época.

Reaproveitar as sobras de outras refeições.



Reduzir o desperdício na preparação e confeção dos alimentos.



As panelas de pressão permitem cozinhar mais rapidamente e economizar mais energia.



Manter a panela tapada, enquanto cozinha e desligar o fogão pouco tempo antes do final da cozedura.



Fazer compostagem dos resíduos orgânicos e utilizar como fertilizante na horta familiar.

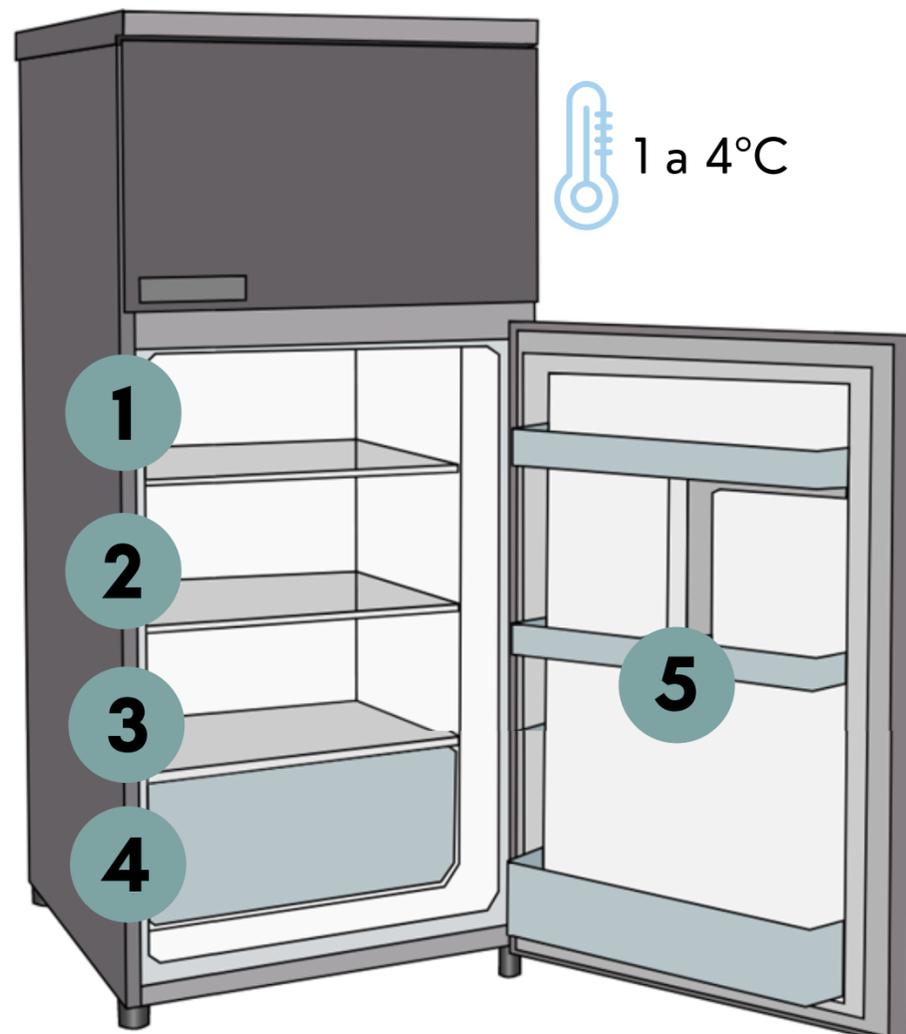


Reciclar as embalagens utilizadas.



Jogo

Corresponda os números às respectivas letras, de modo a que cada grupo de alimentos seja armazenado no local correto do frigorífico.



- (a) Carne, pescado, fiambre e outros produtos de charcutaria, conservas abertas e produtos de pastelaria.
- (b) Manteiga, margarina, leite, água, ovos.
- (c) Iogurtes, queijos, natas, compotas e alimentos já cozinhados e colocados em recipientes fechados.
- (d) Hortícolas, leguminosas frescas e fruta
(Hortícolas e leguminosas frescas devem estar separados da fruta)
- (e) Produtos em fase de descongelação colocados em recipientes.

Receitas do projeto FIT & HAPPY

Frango com cogumelos:

Ingredientes:

- Frango desfiado (sobras do almoço ou jantar ou se não tiver coza previamente o frango e desfie)
- Arroz branco (sobras do almoço ou jantar)
- 2 dentes de alho
- 3 tiras de pimento vermelho
- Orégãos (q.b.)
- 1 limão
- 5 cogumelos
- 4 colheres de sopa de água (se necessário)



Modo de confeção:

- Numa frigideira antiaderente colocar o alho, pimento, sumo de limão e o frango e deixar lousar.
- De seguida, colocar os cogumelos e se necessário adicionar 4 colheres de sopa de água.
- Quanto estiver quase pronto, adicionar os orégãos e retirar do lume.
- Acompanhar com sobras de arroz branco.

**Sustentabilidade:
Aproveitamento de sobras**

Receitas do projeto FIT & HAPPY

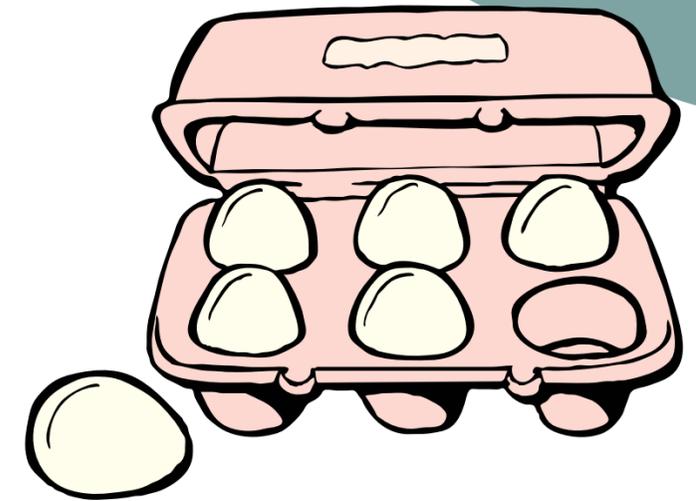
Bolo de chocolate:

Ingredientes:

- 6 ovos
- 1 tablete de chocolate de culinária

Modo de confecção:

- Pré-aquecer o forno a 170°C.
- Derreter o chocolate em banho-maria.
- Separar as claras das gemas.
- Misturar as gemas com o chocolate derretido.
- Bater as claras em castelo.
- Misturar as claras em castelo com o chocolate e as gemas.
- Numa forma amovível ou forma forrada com papel vegetal colocar a mistura e levar ao forno durante 5m.



Receitas do projeto FIT & HAPPY

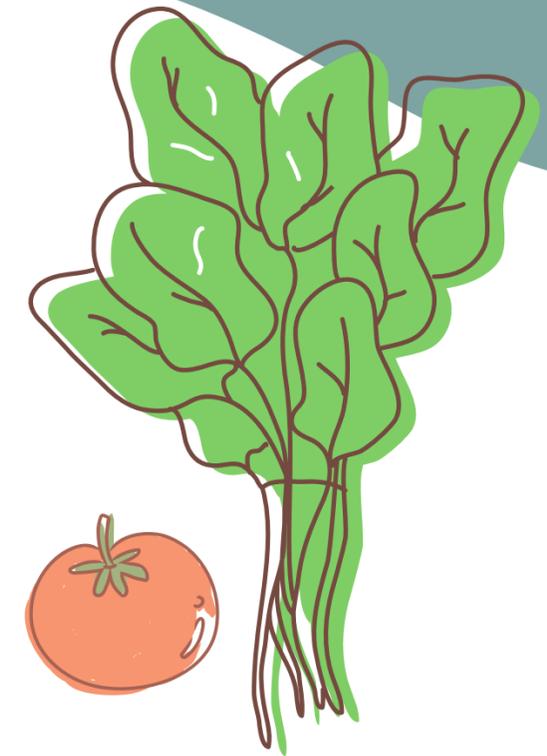
Frittata:

Ingredientes:

- 5 ovos
- 50 ml de leite meio gordo ou magro
- Queijo ralado (50g)
- 2 dentes de alho
- 200g de espinafres frescos
- 4 fatias de fiambre de aves
- 6 tomates cherry
- Sobras de arroz branco
- 1 colher de café de sal

Modo de confeção:

- Pré-aquecer o forno a 190°C e forrar com papel vegetal uma forma de ir ao forno.
- Distribuir os espinafres e o fiambre em tiras pelo fundo da forma.
- Num recipiente, misturar muito bem, os ovos, o leite, o alho, o sal e o queijo e verter a mistura sobre os espinafres e o fiambre.
- De seguida, colocar por cima o tomate cortado.
- Levar ao forno por 35 minutos.
- Cortar em fatias e acompanhar com sobras de arroz branco.



Sustentabilidade:
Aproveitamento de sobras

Receitas do projeto FIT & HAPPY

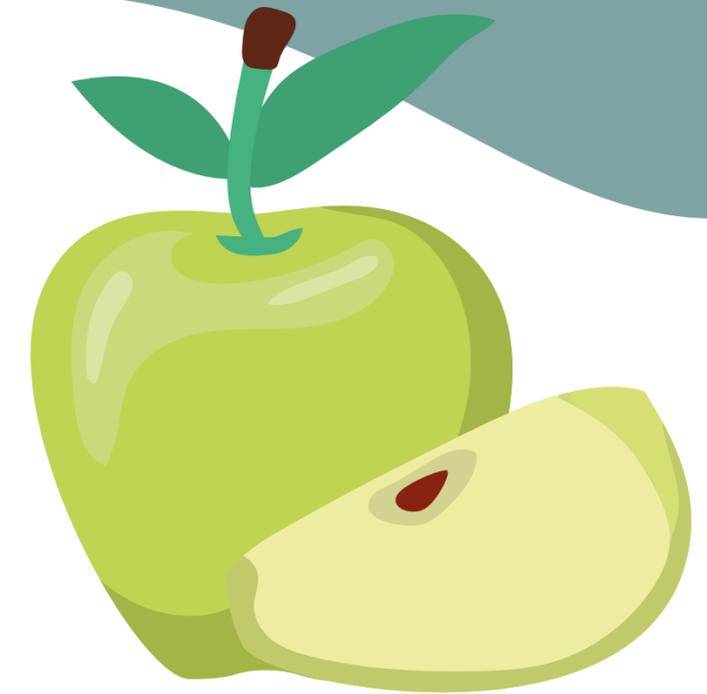
Maça assada com nozes:

Ingredientes:

- 4 maçãs (se possível verdes)
- 1 colher de chá de mel
- 6 nozes
- 4 paus de canela (opcional)
- 1 limão
- Canela

Modo de confeção:

- Lavar bem as maçãs, retirar o caroço e colocar num tabuleiro próprio ir ao forno.
- Adicionar em cada maçã um pau de canela, as raspas de limão e as nozes trituradas.
- Regar com o sumo de limão e levar ao forno a 180°C durante 30 minutos.
- A meio da cozedura, poderá adicionar meio copo de água e regar as maçãs com o molho.
- No final, adicionar a canela e o mel por cima.



Sustentabilidade:
Fruta da época

Receitas do projeto FIT & HAPPY

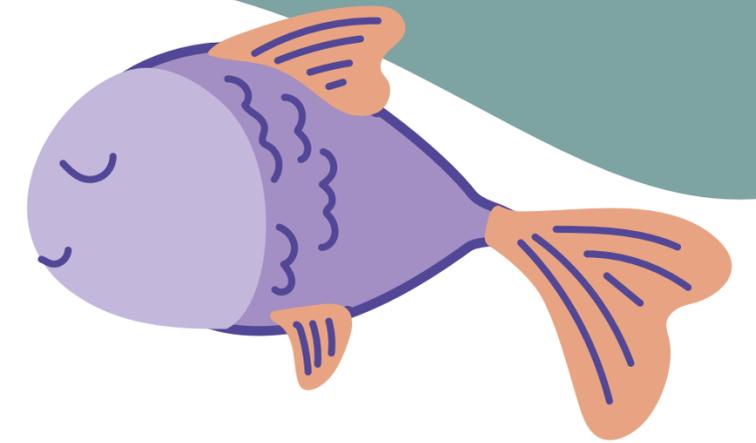
Medalhões ou filetes no forno

Ingredientes:

- 4 medalhões de pescada ou filetes de pescada
- 2 limões
- 4 tomates pelados
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 cebola
- 4 tiras de pimento vermelho
- 4 dentes de alho
- 1 colher de café de sal
- Pimenta preta
- Louro
- Sobras de arroz branco
- 2 cenouras

Modo de confeção:

- Temperar os medalhões ou filetes com o sumo dos limões, alho, pimenta preta e sal, e deixar repousar.
- Levar ao lume, uma panela com o azeite, a cebola picada, os alhos picados, as tiras de pimento, o tomate e o louro. Juntar um pouco de água e deixar apurar durante alguns minutos.
- Colocar os medalhões ou filetes num tabuleiro próprio para ir ao forno e espalhar o molho anterior por cima. Levar ao forno, pré-aquecido a 180°C cerca de 20m.
- Acompanhar com arroz branco e cenoura ralada.



Sustentabilidade:
Consumo de pescado

Receitas do projeto FIT & HAPPY

Água aromatizada

Ingredientes:

- Água
- 5 folhas de hortelã frescas
- 2 paus de canela
- 1 limão

Modo de confecção:

- Cortar o limão em rodela.
- Num recipiente adicionar cerca de 1L de água e misturar todos os ingredientes.
- Deixar repousar durante cerca de 30m, para ganhar sabor.



Sustentabilidade:
Aproveitar a casca dos alimentos

Receitas do projeto FIT & HAPPY



Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de couve

Ingredientes:

- 150g de batata previamente cozida
- Meia lata de grão-de-bico cozido
- 300g de bacalhau previamente cozido e desfiado
- 1 ovo
- 1 cebola pequena
- 1 cenoura ralada
- Salsa picada
- Água da cozedura do bacalhau
- Couve
- 2 dentes de alho
- 1 colher de sopa de azeite

Modo de confeção:

- Começar por misturar/triturar o grão de bico, a cenoura, a batata e a cebola picada na liquidificadora ou com ajuda de uma varinha mágica, até formar uma pasta e reservar.
- De seguida, triturar o bacalhau até formar uma massa homogénea. Juntar os dois preparados anteriores. Adicionar o ovo e a salsa picada. Envolver muito bem e com a ajuda de duas colheres, formar os pastéis e colocar num pirex.
- Opcional: Guardar no congelador durante 15 minutos (para ficarem mais consistentes).
- Levar ao forno, pré-aquecido a 180°C, durante 25 minutos ou até estarem dourados.
- Para o arroz, numa panela adicionar cerca de uma colher de sopa de azeite, os alhos picados e a couve e deixar lourar. Adicionar, o arroz e envolver muito bem, de seguida, adicionar a água da cozedura do bacalhau e deixar cozer.

Sustentabilidade:
Consumo de pescado

Receitas do projeto FIT & HAPPY



Rabanadas no forno

Ingredientes:

- 1 pão fatiado (próprio para as rabanadas, pelo menos com mais de 2 dias)
- 3 ovos
- 2 paus de canela
- 2 cascas de limão
- 1L de leite magro
- Canela em pó (q.b.)
- 1 colher de sopa de mel

Modo de confeção:

- Começar por ferver o leite magro com os paus de canela e as cascas de limão.
- Partir o pão em fatias, e de seguida, demolhar no leite.
- Bater os ovos num prato, e passar as fatias já escorridas do leite por ovo.
- Colocar as fatias num tabuleiro, forrado com papel vegetal, e levar ao forno pré-aquecido a (185°C), até ficarem douradas.
- No final, polvilhar com a canela e com a colher de sopa de mel.

Sustentabilidade:
Aproveitamento do pão

Receitas do projeto FIT & HAPPY

Sopa de abóbora

Ingredientes:

- 300g de abóbora
- Meia couve-flor
- 1 alho francês
- 3 cenouras
- 1 courgette
- 1 dente de alho
- 1 colher de chá de azeite
- 1 colher de café de sal

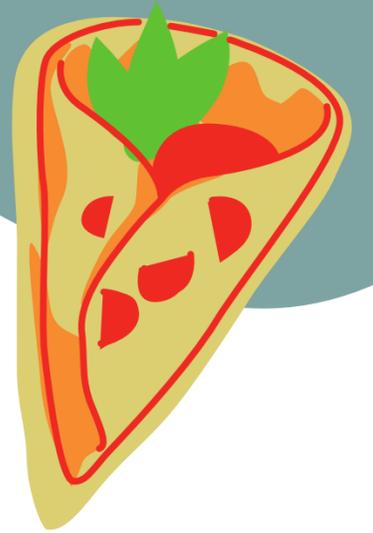
Modo de confecção:

- Cortar todos os legumes em pequenos pedaços e adicionar numa panela com água (a água não deverá cobrir completamente todos os legumes).
- Levar ao lume, adicionar o sal e deixar cozinhar.
- Triturar tudo com uma varinha e adicionar o azeite no final.



Sustentabilidade:
Hortícolas da época

Receitas do projeto FIT & HAPPY



Crepe de ovo com legumes

Ingredientes:

- 4 ovos
- 1 colher de chá de azeite
- 1 courgette pequena
- Meia cebola
- Salsa (q.b)
- 3 dentes de alho
- 2 cenouras pequenas
- 4 tiras pimento vermelho
- 6 cogumelos
- 3 fatias de fiambre de aves
- 2 colheres de sopa de farinha

Modo de confeção:

- Bater os ovos num recipiente, adicionar a salsa e a farinha e envolver muito bem.
- Numa frigideira antiaderente colocar o azeite e dispor uma camada fina do ovo. Deixar cozinhar dos dois lados e repetir o processo até acabar toda a massa.
- Na mesma frigideira, saltear a cebola, os alhos picados, a courgette e a cenoura. Adicionar o pimento, o fiambre e os cogumelos. Quando estiver cozinhado, retirar do lume e por cima de cada crepe, espalhar o preparado de legumes e enrolar.

Sustentabilidade:
Consumo de alimentos de
origem vegetal

Receitas do projeto FIT & HAPPY

Massa com atum e legumes

Ingredientes:

- 3 latas de atum em água ou azeite
- Espinafres (cerca de meia embalagem)
- Esparguete ou outra massa à escolha
- 2 tomates maduros
- 1 alho francês
- 2 cenouras médias ou 1 cenoura grande
- 2 dentes de alho
- Orégãos (q.b.)
- 1 colher de chá de azeite
- Opcional: Cerca de 30g a 40g de queijo magro ralado
- 1 colher de café de sal

Modo de confeção:

- Numa panela com água a ferver, colocar a massa com uma colher de café de sal e deixar cozer.
- Cortar todos os legumes em pequenos pedaços, e numa frigideira antiaderente, adicionar uma colher de chá de azeite.
- Adicionar na frigideira, em primeiro lugar, o tomate, o alho francês, as cenouras e os dentes de alho, e deixar alourar. De seguida, escorrer muito bem as latas de atum e adicionar ao preparado anterior. Por fim, adicionar os espinafres e deixar cozinhar durante alguns minutos.
- Servir a massa com o preparado de atum e legumes, e poderá adicionar orégãos e queijo ralado por cima.



Sustentabilidade:
Consumo de pescado

Receitas do projeto FIT & HAPPY

Fruta colorida

Ingredientes:

- Guardar algumas peças de fruta que estejam a ficar muito maduras, mas que ainda possam ser consumidas.
- 2 laranjas médias

Modo de confeção:

- Cortar em pequenos cubinhos as várias peças de fruta que já estão maduras, e colocar numa taça.
- No final, regar com sumo de laranja e colocar no frigorífico.



Sustentabilidade:
Aproveitamento de fruta bastante madura

Receitas do projeto FIT & HAPPY

Pataniscas de courgette

Ingredientes:

- 300g courgette
- 100g de alho-francês
- 100g cenoura ralada
- 2 colher de chá de pimentão doce
- 1 colher de chá de alho em pó
- 2 ovos
- 200 g farinha
- 100ml de leite magro
- 1 colher de café de sal
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de azeite
- Pimenta
- Salsa
- Sobras de arroz branco

Modo de confecção:

- Num recipiente misturar muito bem, com a ajuda de um garfo, o courgette ralado, alho-francês partido em pedaços finos e a cenoura ralada. De seguida, juntar a salsa picada e temperar com alho em pó, pimentão doce, sal e pimenta. Juntar os ovos e o leite e envolver bem. Adicionar a farinha e o fermento e misturar até ficar bem incorporado.
- Numa frigideira anti-aderente, aquecer o azeite e distribuir colheradas da mistura. Deixar alourar bem dos dois lados.
- Poderá acompanhar com sobras de arroz branco e uma salada de alface, cenoura e pimento vermelho.



Sustentabilidade:
Aproveitamento de sobras
e consumo de alimentos
de origem vegetal

Receitas do projeto FIT & HAPPY



Muffins de maçã

Ingredientes:

- 2 ovos
- 100g de puré de maçã (opção para fazer em casa: cozer 2 a 3 maçãs com sumo de limão e canela e deixar cozinhar, no final triturar muito bem)
- 120g de flocos de aveia
- Canela
- 1 maçã grande ou 2 maçãs pequenas
- 1 colher de chá de fermento
- 1 iogurte sólido magro (pode ser natural ou de aroma)

Sustentabilidade:
Aproveitamento de fruta da época madura

Modo de confeção:

- Num recipiente misturar muito bem os ovos, o puré de maçã e o iogurte. Adicionar os flocos de aveia, a canela e o fermento e envolver muito bem até se obter uma mistura homogénea.
- Cortar as maçãs em pequenos pedaços e envolver na mistura anterior.
- Colocar em formas de silicone ou de alumínio, polvilhar com canela e levar ao forno, pré-aquecido a 180°C, durante cerca de 20 a 25m.

Referências

- Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/>
- Associação Portuguesa de Nutrição. Disponível em <https://www.apn.org.pt/>
- Alimentação Adequada - Faça mais pela sua Saúde. APN. 2011
- Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Roda dos alimentos. Disponível em <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos/>
- Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Dieta Mediterrânica. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/dieta-mediterranica/>
- Alimentar o futuro: uma reflexão sobre sustentabilidade alimentar. APN. 2017
- Por uma boa alimentação. Município de Vila Nova de Gaia. 2018.
- Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Descodificador de Rótulos. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/descodificador-de-rotulos/>
- Guia de Bolso – Vá às compras e traga consigo mais saúde. APN. 2010.
- Mais Saúde para Todos: Manual de Alimentação Saudável. Câmara Municipal de Gondomar. 2021.