FUNCHAL

Lanches Para a Praia

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO E QUALIDADE DE VIDA

Verão é sinónimo de dias mais longos e quentes, férias, sol, mar e praia. Nestes meses, como nos outros, devemos ter cuidado com a alimentação. É importante mantermo-nos hidratados e nutridos por refeições leves, feitas com alimentos preferencialmente naturais e frescos.

Qual a melhor forma de transportar os alimentos?

O calor promove a deterioração mais rápida dos alimentos. Utilize uma lancheira ou um saco térmico para os transportar, sempre com placas de refrigeração congeladas. Mantenha os alimentos, sempre que possível, à sombra.

Alimentos a Dar ***Preferência***

Fruta e Hortícolas da Época

São alimentos naturais e frescos, contêm água, vitaminas, minerais e fibras. Proporcionam também refeições leves, sendo alimentos ideais para comer na praia. A melhor forma de transportar a fruta é inteira, numa lancheira, porque resiste mais facilmente ao transporte e temperatura, havendo também menos possibilidade de contaminação por bactérias ou escurecimento por oxidação.

Ingerir uma peça de fruta é diferente do que beber um sumo natural. Na preparação do sumo há perda de fibras e os açúcares tornam-se mais disponíveis.

Bebidas

A água é a melhor opção para manter a hidratação do corpo, porque interfere no funcionamento de todos os sistemas e órgãos, e também auxilia na regulação da temperatura corporal. Outra alternativa, é preparar bebidas sem adição de açúcar ou álcool, como um chá gelado caseiro.

Pão e outros

Tostas simples ou integrais, bolachas de milho ou de arroz podem ser associados a um chá gelado, a uma peça de fruta ou a um iogurte. Podem ser feitas sandes ou *wraps* recheados com alface, tomate, pepino, cenoura e pasta de leguminosa (grão de bico, feijão ou lentilha) ou ovo, queijo ou carne desfiada (bem cozida). As conservas em água (atum, sardinhas ou cavalas) também são alternativas práticas, boas fontes de proteínas e omega3.

Barras de Cereais e Pipocas

São fáceis de transportar! Opte por fazer em casa ou prefira versões com fruta sem cobertura de cremes, e pipocas sem adição de açúcar ou sal.

Iogurtes

Sólidos ou líquidos, bem acondicionados, também são práticos de transportar. Pode combinar com flocos de aveia e fruta. Os iogurtes devem ser os primeiros alimentos a serem consumidos.

Frutos Secos e Oleaginosos

Pode fazer um "mix nutritivo" (ex: uma mistura de amêndoas com passas ou arandos) e transportar em qualquer bolsa.

Cuidados a ter: !

- Evitar bebidas alcoólicas, sumos com elevada adição de açúcar e cafeína.
- Acondicionar bem os alimentos, em papel metálico e/ou recipientes com placas de refrigeração congeladas.
- Evitar consumir refeições com excesso de gordura, muito condimentadas ou com molhos.
- Manter à sombra a caixa térmica de transporte dos alimentos.

*Consuma frutas e legumes da **época**, preferencialmente de produção biológica e de **origem local**! São mais económicos, saborosos e ricos em nutrientes.*

ANO INTERNACIONAL DAS
FRUTAS E VEGETAIS
2021

Destaque do Mês:

Cereja

Fruta rica em potássio, vitamina C, fibra e carotenos.

JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
				MAI	JUN	JUL					

Feijão-verde

Hortícola rico em potássio, fibra, carotenos, ácido fólico e cálcio.

JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
					JUN	JUL	AGO	SET			

Wraps *(6 wraps)*

Ingredientes

- 200g de farinha integral
- 200ml de leite meio-gordo
- 2 ovos
- Cominhos q.b.
- Orégãos secos q.b.

Modo de Preparação

1. Num recipiente misture a farinha integral, o leite, os ovos e as especiarias .
2. Numa frigideira preferencialmente antiaderente, coloque pequenas porções da massa e vire com uma espátula até ficar cozida de cada lado.

Nota 1: Recheie com alfaces, uma pasta de leguminosas ou carne desfiada ou ovo.

FUNCHAL

Sugestão de apresentação

Água Aromatizada

Ingredientes

- 2l de água
- 2 limas
- 1 pepino
- 10 folhas de hortelã pimenta

Nota 1: Caso queira transportar a bebida, deve acondiciona-la bem, em local fresco, e deve ser consumida num curto espaço de tempo.

Modo de Preparação

1. Lave as limas, o pepino e as folhas de hortelã pimenta.
2. Coloque a água num jarro e acrescente as rodelas de limas, o pepino e as folhas de hortelã.
3. Macere ligeiramente com uma colher, contra o vidro do jarro.
4. Leve ao frigorífico, pelo menos durante 1hora.
5. Coe e transfira para uma garrafa.

Barras de Cereais

(10 barras)

Ingredientes

- 90g flocos de aveia
- 60g de mel
- 60g de maçã cortada aos cubos
- 30g de nozes
- 25g arandos ou passas
- 25g de óleo de coco
- 2 colheres de sopa coco ralado
- ½ colher de sopa de canela
- 1 colher de café de noz moscada

Modo de Preparação

1. Triture os flocos de aveia e leve ao forno pré-aquecido a 180ºC, com o coco , as nozes e a maça (5-10 minutos até tostar).

2. Triture os arandos até obter uma pasta, numa panela, junte o óleo de coco, o mel e a pasta.

3. Misture tudo muito bem em lume médio, cerca de 5-10 minutos.

4. Junte a mistura do forno, com os ingredientes da panela e adicione a canela e a noz-moscada.

5. Deite a mistura para um pirex (retangular) forrado com papel vegetal, Molde a mistura ao recipiente.

6. Coloque no frigorífico durante pelo menos 2 horas. Retire e corte em barras.

Nota 1: Acompanhe estas barras com iogurte natural.

FUNCHAL

Hambúrguer de Lentilhas

(8 doses)

Sugestão de apresentação

Ingredientes

- 200g de lentilhas secas
- 200g de cogumelos frescos
- 80g de flocos de aveia finos
- 20g de amêndoas
- 1 cebola roxa pequena
- ½ pimento vermelho
- 2 dentes de alho
- 1 molho pequeno de coentros
- 2 colheres de sopa de azeite
- Orégãos secos
- Sal q.b.
- Pimenta 5 bagas q.b.

Modo de Preparação

1. Demolhe as lentilhas durante pelo menos 8 horas, retirando a água no final.
2. Coza as lentilhas por 15-20 minutos. Escorra bem, passe por água fria e reserve.
3. Salteie os cogumelos numa frigideira com azeite, sal, pimenta e parte dos coentros. Deixe alourar, retire e reserve.
4. Salteie à parte a cebola, o pimento cortado aos cubos, o alho, orégãos, sal e pimenta. Deixe alourar.
5. Triture as lentilhas com as amêndoas e todos os alimentos salteados.
6. Num recipiente, junte todos os ingredientes e junte os restantes coentros. Junte a aveia e molde os hambúrgueres.
7. Num forno pré-aquecido a 180ºC, coloque-os cerca de 15 minutos.