

Pinta os alimentos da Roda



DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO 16 Outubro 2013



"Come 3 a 5 porções de frutas e produtos hortícolas por dia"



"Pede sempre sopa de legumes"

www.dcs.pt/alimentação



"Pratica exercício físico regularmente"



"É importante tomar o pequeno almoço"



"Evita estar mais de 3 horas sem comer"





Certifique-se que a
 equipa _____
 participou no Paddy Paper
 "Crescer com Peso Saudável",
 no dia ____ de ____ de 2014,
 em _____, ficando
 classificada em ____ lugar.

Faz uma alimentação
 saudável e pratica
 exercício físico!

Missão cumprida!

Pergunta da Estação N.º 1 "Jogo da Macaca"

Em relação à roda dos alimentos
 devemos comer mais alimentos:

- A. () dos grupos maiores.
- B. () dos grupos mais pequenos.
- C. () dos grupos médios.

Pergunta da Estação N.º 2 "O Lencinho Queimado"

Em quantos grupos se divide a roda dos
 alimentos?

- A. () 5.
- B. () 4.
- C. () 7.

Bife com cogumelos

Ingredientes

- Para 2 pessoas
- 200gr bife de porco (1 bife)
- 1 Colher de sobremesa de azeite
- 60gr de arroz integral/sal
- 2 Cenouras
- 200gr de cogumelos frescos
- ¼ Ramo de salsa/pimenta



Preparação

- Acrescente o arroz a 400 ml de água e sal a ferver e deixe cozinhar em lume brando durante cerca de 20 minutos, com o tacho tapado
- Descasque as cenouras e corte-as em tiras finas
- Limpe os cogumelos com água e corte-lhe os pés. Corte-os em rodela finas.
- Lave e pique a salsa. Passe os bifes numa frigideira com azeite (0,5 colher de sobremesa) durante 4 minutos de cada lado.
- Quando colocar o bife coloque logo as cenouras.
- Quando virar, junte os cogumelos.
- Tempere tudo com sal, salsa e pimenta
- Sirva com salada e arroz

Arroz de ervilhas com filete no forno

Ingredientes (para 2 pessoas)

Para o filete

- 200gr de filetes
- 1 Ovo
- Pão ralado
- Leite
- Vinho branco
- Sal
- 1 Colher de chá de azeite



Para o arroz

- 30gr de ervilhas congeladas
- 2/3 Chávena de chá de arroz branco ou integral
- ¼ Cebola pequena
- 1 Colher de chá de azeite
- 1 Colher de chá rasa de sal

Preparação

- Descongele o filete, tempere com sal, vinho branco e umas gotas de leite e deixe marinar durante 2 horas no frigorífico
- Pré-aqueça o forno a 200°C
- Coloque uma tira de papel vegetal num tabuleiro
- Bata o ovo e disponha o pão ralado num prato
- Passe o filete por pão ralado, ovo e novamente por pão ralado
- Coloque o filete no tabuleiro, regue com um fio de azeite e coloque-o no forno baixando a temperatura para 180°C
- Deixe cozinhar durante 20 minutos, nos últimos 5 minutos coloque a gratinar
- Pique a cebola aos pedacinhos e coloque-a num tacho juntamente com 1 colher de chá de azeite e coloque no lume
- De seguida junte o arroz sem deixar fritar, junte a água, as ervilhas e o sal
- Depois de levantar fervura, deixe cozinhar durante 10 minutos
- Acompanhe com salada



fotos





