

Sejam bem-vindos o calor e os almoços frescos e nutritivos!



Com o calor, comer uma refeição fresca e saborosa torna-se um prazer na pausa para o almoço, altura em que nos é mais fácil fazer escolhas saudáveis. No entanto, com o passar dos dias, acabámos a levar refeições monótonas, semelhantes e desmotivantes, escapando para opções menos saudáveis. Existem diversas formas de evitar esse aspeto negativo, sendo uma delas, reinventar na cozinha e uma outra solução passa por usar novos alimentos.

Na altura de preparar a lancheira, normalmente, os pratos escolhidos giram à volta das saladas frias e das sandes, usando estas opções como exemplo, vamos reinventar receitas e incluir alimentos ainda pouco usados, cativando-nos na hora

do almoço e deixando-nos felizes ao saborear uma refeição saudável!

As receitas que se seguem são alguns exemplos de como substituindo o pão tradicional, optar por diferentes tipos de massa, introduzir frutas frescas, frutos oleaginosos e leguminosas, transformam o almoço do dia-a-dia numa novidade diariamente, só precisa estar recetivo a novos sabores e experimentar!

TEXTO Serviço de Nutrição
DIVISÃO DA EDUCAÇÃO

IMAGEM Freepick.com

PÃO PITA COM RECHEIO DE FRANGO E LEGUMES

Ingredientes:

- Pão Pita
- Frango grelhado
- Pepino
- Tomate
- Couve-roxa
- Cenoura

Preparação:

- Comece por preparar o pão pita seguindo as instruções da embalagem;
- Entretanto, inicie a preparação do recheio, desfie o frango grelhado;

- Depois de lavar todos os legumes, parta em pequenos cubos o pepino e o tomate;
- Pique a couve-roxa e raspe a cenoura;
- Misture todos os ingredientes e recheie o pão;
- Antes de comer poderá adicionar um fio de azeite, se preferir.



SALADA DE SALMÃO E MILHO

Ingredientes:

- Salmão grelhado
- Milho
- Ervilhas
- Tomate
- Alface
- Amêndoas palitadas

Preparação:

- Lave todos os legumes e passe o milho por água;
- Leve as ervilhas em água por 2 minutos ao microondas, escorra a água

- e deixe arrefecer;
- Entretanto, corte a alface;
- Misture os legumes, o milho e as ervilhas, e reserve;
- Prepare um tempero de azeite, sumo de limão e ervas aromáticas, e reserve;
- Leve a parte o salmão e as amêndoas;
- Na altura de comer, tempere a salada, adicione o salmão e salpique com as amêndoas laminadas.



WRAP DOBRADO DE ATUM E NOZES

Ingredientes:

- Wrap integral
- Atum natural
- Alface
- Tomate
- Queijo triangular
- Nozes

Preparação:

- Comece por lavar os legumes e escorrer o atum;

- No Wrap faça um corte desde o centro até ao bordo;
- Disponha os ingredientes em cada quarto, o atum, a alface, o tomate e no último quarto barre o queijo triangular e salpique com nozes partidas;
- Dobre o wrap um quarto de cada vez começando pelo quarto do atum e bom apetite!



SALADA DE PERU, ESPINAFRES E LARANJA

Ingredientes:

- Massa tricolor
- Peru em cubos
- Espinafres
- Laranja
- Cajus
- Passas

Preparação:

- Comece por cozer a massa em azeite e salteie o peru num fio de azeite, alho e sal;
- Entretanto lave os espinafres e corte a laranja em cubos;
- Escorra a massa e deixe arrefecer, assim como o peru;
- Depois de frios, misture todos os ingredientes e, na altura de comer, tempere com azeite e limão!



PÃO THINS COM OVOS MEXIDOS

Ingredientes:

- Pão tipo thins;
- Ovos
- Espinafres
- Cogumelos
- Azeite
- Sementes de girassol

Preparação:

- Comece por lavar os espinafres e os cogumelos;
- Numa frigideira coloque um fio fino de azeite;
- Salteie os ovos, os espinafres e os cogumelos, mexendo sempre;
- Salpique com sementes de girassol;
- Recheie o pão e saboreie!



TEXTO Serviço de Nutrição
DIVISÃO DA EDUCAÇÃO

IMAGENS Cláudia Ferreira

FICHA TÉCNICA
BOLETIM NUTRIÇÃO E SAÚDE

COORDENAÇÃO
PELOURO DA EDUCAÇÃO
E SAÚDE
VEREADOR PAULO SILVA

EDIÇÃO
GABINETE DE EDUCAÇÃO

COLABORAÇÃO
SERVIÇO DE NUTRIÇÃO
PAGINAÇÃO
GABINETE DE COMUNICAÇÃO

PROPRIEDADE
MUNICÍPIO DE PAREDES

PARQUE JOSÉ GUILHERME
4580-130 PAREDES
t. 255 788 800

www.cm-paredes.pt
nutrição@cm-paredes.pt

SIGA-NOS:



Consulte o Portal da Educação