

DEZEMBRO 2022

lista de coisas para fazer antes do Natal



Neste boletim falamos de nutrição e de saúde! Como temos vindo a transmitir, a Dieta Mediterrânica, além dos seus princípios alimentares, promove o bem-estar, seja a nível físico com a promoção de uma vida mais ativa, como a nível mental, promovendo a socialização, uma vez que partilhar problemas e conversar com os nossos traz benefícios para a saúde mental e até física.

No Natal, tudo o que envolve esta época torna-nos pessoas

mais positivas, talvez porque o espírito natalício parece trazer um poder superior. Nesse sentido, a lista de coisas para fazer antes do Natal é um pequeno exemplo do que podemos pôr em prática nesta altura para vivermos esta época natalícia a cem por cento e contribuirmos para melhorar a nossa saúde.

Para ajudar a cumprir esta pequena lista ficam algumas receitas que podem usar.

CHOCOLATE QUENTE VEGAN

Ingredientes:

- 2 c. sopa de cacau em pó
- ½ c. chá de canela
- 1 c. chá de açúcar amarelo ou mascavado
- 1 c. chá de mel
- 200ml de bebida vegetal sem açúcar

Preparação:

- Misture o cacau, a canela, o açúcar e o mel.
- Adicione 2 c. sopa de bebida vegetal e misture até formar uma pasta.
- Acrescente a restante bebida vegetal e misture bem.
- Verta num tacho e leve a lume médio entre 4 a 5 minutos, até levantar fervura ligeiramente.
- Sirva numa chávena e saboreie!

RECEITA [blog My Vegan Minimalist](#)
IMAGEM [freepik.com](#)



BOLACHAS DE NATAL DA AVÓ



Ingredientes:

- 250g de farinha
- 200g de amido de milho
- 80g de açúcar amarelo
- 80ml de azeite
- 150ml de leite
- 1 c. chá de fermento
- Açúcar, sal e canela q.b. para polvilhar

Preparação:

- Numa taça ou num robot de cozinha misture tudo e amasse muito bem até obter uma bola de massa homogénea e macia que não pegue aos dedos.

- Estenda a massa com um rolo e corte as bolachinhas com forminhas a gosto.
- Coloque as bolachinhas num tabuleiro ou grelha de ir ao forno forrado com papel vegetal e polvilhe-as com a mistura de açúcar, sal e canela.
- Leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante 15 a 20 minutos.
- Se gostar, pode rechear com doce ou mel para ficarem ainda mais deliciosas!

RECEITA E IMAGEM [blog Chico-Papão](#)

ÁRVORE DE NATAL DE ESPINAFRES

Ingredientes:

- 350g de espinafres
- 175g de queijo creme natural
- 2 dentes de alho
- ½ cebola pequena
- ½ c. chá de sal
- ¼ c. chá de pimenta
- 1 c. chá de mistura de orégãos e manjeriço
- 1 massa de pizza retangular
- 100g de queijo mozzarella
- 1 ovo
- 1 c. sopa de água

Preparação:

- Pré-aqueça o forno a 180°C.
- Num robot de cozinha ou picadora coloque os espinafres, o queijo creme, o alho, a cebola e tempere com o sal, a pimenta e as mistura de ervas aromáticas.
- Pique até obter uma pasta.
- Abra a massa de pizza e corte em forma de triângulo (alusivo a um pinheiro) longitudinalmente. Reserve.
- Com os dois triângulos que sobraram, uma no centro, formando um triângulo idêntico ao primeiro.
- Barre a massa com a pasta de



espinafres e queijo e polvilhe com o queijo mozzarella.

- Coloque o triângulo de massa reservado por cima e acerte o tamanho.
- Com um cortador de pizza corte tiras nas laterais do pinheiro e enrole as tiras que ficarão com formato espiral.
- Numa taça, bata o ovo e a água e pincele o pinheiro.
- Leve ao forno por cerca de 20 minutos, até a massa ficar dourada. Sirva quente!

TÁBUA MEDITERRÂNICÁ DE NATAL

Ingredientes:

- 500g de mozzarella fresca
- 3 tomates grandes
- Manjeriço fresco
- 2 c. sopa de vinagre balsâmico
- Azeite q.b.
- Sal q.b.
- Pão torrado

Preparação:

- Comece por cortar os tomates e o queijo em rodela.
- A partir da extremidade superior, come a dispor as fatias alternadamente, até obter a forma de bengala.
- Guarneça com manjeriço fresco e coloque uma taça com vinagre balsâmico.
- Antes de servir, tempere o queijo e os tomates com um fio de azeite, uma pitada de sal e sirva com o pão torrado.



RECEITA E IMAGEM [blog the BakerMama](#)

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
nutricao@cm-paredes.pt

SIGA-NOS:



Consulte o Portal da Educação