“COZINHAR EM FAMÍLIA”

Trabalho realizado por:

Daniela Ferreira |Nº2105

Curso Técnico de Restauração – Variante de Cozinha e Pastelaria | RCP93

Professoras: Lina Pereira / Cláudia Pereira / Susana Oliveira

04/06/2020

Disciplinas: Psicologia - Módulo 4; Tecnologia Alimentar – UFCD 3297; Serviço de Cozinha e Pastelaria – UFCD 8293

Cofinanciado por:

Índice

Justificação do trabalho 2
Receitas 3
Tarte de Abóbora com Canela e Hortelã 3
Limonada com Gengibre e Hortelã 4
Memória Descritiva 5
Conclusão 7

Cofinanciado por:
POCH PORTUGAL 2020 UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu

Justificação do trabalho

Este trabalho foi realizado nas disciplinas de Psicologia, Tecnologia Alimentar e Serviço de Cozinha e Pastelaria e insere-se no projeto Alimentação Saudável e Sustentável, lançado pelo Programa Eco-Escolas.

O desafio chama-se "COZINHAR EM FAMÍLIA" e relaciona-se com a Alimentação Saudável e Sustentável. Eu escolhi preparar um lanche saudável, equilibrado em termos de nutrientes que permita reunir a família em torno de uma refeição.

A minha proposta é uma Tarte de abóbora com canela e hortelã acompanhada por uma Limonada com gengibre e hortelã. Escolhi estes ingredientes porque são saudáveis e permitem aproveitar alimentos que existem nesta época em grande quantidade, como por exemplo os limões.

Cofinanciado por:
POCH PORTUGAL 2020 UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu

Receitas

Tarte de Abóbora com Canela e Hortelã

Ingredientes:

- 500g de abóbora
- 400g de bolacha maria
- 50 g de manteiga
- 1 lata de leite condensado
- 3 gemas
- 1 colher de chá de canela em pó

Para a decoração:

- 1 pau de canela
- folhas de hortelã a gosto
- açúcar em pó para polvilhar

Preparação:

Comece por descascar e cortar a abóbora aos cubos. Coza-a em água e depois de cozida escorra-a muito bem. De seguida, esmague a abóbora no liquidificador. Numa taça coloque as bolachas maria trituradas como se fossem pão ralado e adicione a manteiga previamente derretida misturando muito bem. Na forma de tarteira coloque a bolacha no fundo. Deite no liquidificador a abóbora, o leite condensado, a canela em pó e as gemas e bata até ficar uma mistura homogénea. Por fim, verta o preparado anterior para dentro da forma e leve ao forno a 180ºC durante cerca de 40 min. Polvilhe com o açúcar em pó com o pau de canela e hortelã.

Cofinanciado por:

Limonada com Gengibre e Hortelã

Ingredientes:

- 2 limões
- 50 g de gengibre
- 10 g de hortelã
- 2 paus de canela
- 1,5 l de água

Preparação:

Corte os ingredientes. Lave bem a casca dos limões e corte em rodelas. De seguida corte o gengibre fresco em rodelas com cerca de 2 cm de espessura e separe as folhas de hortelã. Junte os ingredientes (rodelas dos limões e do gengibre e folhas de hortelã) com 1,5 l de água. Deixe repousar no frigorífico para ganhar sabor e sirva fresco.

Cofinanciado por:

Memória Descritiva

A refeição que escolhi preparar para reunir a família, foi o lanche, que é uma refeição muito importante e que às vezes as pessoas não fazem, devido à falta de tempo e ao stress do dia-a-dia. É fundamental para uma vida saudável que as pessoas façam a refeição do lanche, pois deve-se comer de três em três horas, o que quer dizer que devemos fazer cinco a seis ou mais refeições diárias.

Decidi fazer uma Tarte de abóbora com canela e hortelã e, para acompanhar esta deliciosa tarte, optei por uma Limonada com hortelã, pau de canela e gengibre. Para preparar as minhas receitas, comecei por fazer uma lista de ingredientes necessários. Limões não precisei de comprar, uma vez que tenho um limoeiro no quintal. Os restantes ingredientes, a minha mãe comprou. Após reunir todos os ingredientes precisos, comecei a preparar as receitas, filmando passo a passo com a ajuda do meu padrasto. A parte final e mais entusiasmante, foi a partilha das minhas receitas com a minha família.

A refeição que preparei para fazer em família é saudável, porque tem ingredientes que fazem bem à saúde e porque é muito importante não nos esquecermos de a fazer. E também é sustentável porque inclui alimentos sazonais, desta época.

Os principais benefícios para a saúde dos ingredientes que incluí nas minhas receitas são:

- **Abóbora** – tem poucos hidratos de carbono e poucas calorias, ajudando a emagrecer e controlar o peso; aumenta a sensação de saciedade, devido à presença de fibras; melhora a saúde dos olhos, por ser rica em vitamina A e luteína; fortalece o sistema imunitário, por ser rica em vitamina A e C; previne cancro, devido ao seu alto teor de betacarotenos, vitamina A e C; previne rugas e melhora a pele, devido à presença de vitamina A e carotenoides.
- **Canela** – ajudar a controlar a diabetes porque melhora a utilização do açúcar; diminui o apetite pois é rica em fibras; combate as infeções das vias respiratórias pois tem um efeito secante nas mucosas e é um expectorante natural; diminui a fadiga e aumenta a resistência ao stress; ajuda a combater o colesterol pela presença de antioxidantes; ajuda na digestão; diminui o risco de cancro por conter uma elevada quantidade de antioxidantes.

Cofinanciado por:
POCH PORTUGAL 2020 UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu

- **Limão** – ajuda a melhorar a imunidade, sendo por isso um ótimo aliado para combater gripes e constipações; ajuda a tratar a prisão de ventre, pois estimula o intestino; desintoxica o organismo; ajuda a emagrecer e melhora a aparência da pele; protege os órgãos de doenças degenerativas e infeções, pois diminui a acidez do sangue; acelera o processo de cicatrização, por ser rico em vitamina C; diminui o inchaço e a pressão arterial, devido às suas propriedades diuréticas; previne o envelhecimento precoce, pois é rico em antioxidantes; ajuda na prevenção de alguns tipos de cancro pois tem na sua composição elementos funcionais conhecidos como limonóides; trata a anemia, pois aumenta a absorção de ferro dos alimentos vegetais quando consumido durante as refeições.
- **Hortelã** – é rica em vitaminas A e C, e minerais, como ferro, cálcio, fósforo e potássio, e possui principalmente propriedades antioxidantes e estimuladoras da imunidade.
- **Gengibre** – ajuda na perda de peso, acelerando o metabolismo, e relaxa o sistema gastrointestinal, prevenindo náuseas e vómitos; também atua como antioxidante e anti-inflamatório, ajudando na prevenção de doenças como cancro cólon-retal e úlceras no estômago.

Resumindo, no geral estes alimentos são saudáveis porque ajudam a emagrecer e a controlar o apetite, reforçam o sistema imunitário, ajudam o sistema digestivo e previnem certos tipos de cancro.

Foi uma experiência nova a nível de alimentação de que toda a família gostou. Permitiu-me ser criativa ao preparar a receita e no empratamento da tarte, e na apresentação da limonada, proporcionando à minha família um bonito lanche, como se pode ver pela foto.

Cofinanciado por:
POCH PORTUGAL 2020 UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu

Conclusão

Fiquei muito feliz com as minhas novas receitas porque correram muito bem e todos da minha família gostaram muito, comeram e beberam e até repetiram de novo. Foi um belo momento de convívio.

FIM!!!

Obrigada Pela Vossa Atenção!!!

Cofinanciado por: