

Alimentação saudável e sustentável



Bárbara Carvalho N°2012

RCP93

Disciplinas: Psicologia, Tecnologia Alimentar, Cozinha/Pastelaria e Inglês.

Professoras: Lina Pereira, Cláudia Pereira, Susana Oliveira e Paula Martins

Índice

Introdução.....	3
Memória descritiva do trabalho	4
Receita: Bolo de cenoura e nozes.....	4
A sustentabilidade da receita	<u>54</u>
Receita saudável	5
Observações	5
Conclusão.....	5

Introdução

O tema deste trabalho foi proposto pela professora Lina Pereira no âmbito da disciplina de Psicologia, ao estudarmos a negociação social e empreendedorismo. Por se tratar de um tema relacionado com a alimentação, o presente trabalho tem um cariz interdisciplinar, englobando as disciplinas de Tecnologia Alimentar e Cozinha/Pastelaria e ainda Inglês, no âmbito do tema do ambiente.

Irei pois abordar o tema “Alimentação Saudável e Sustentável” e para lhe dar cumprimento pretendo cumprir os seguintes objetivos: idealizar e preparar um pequeno-almoço saudável e sustentável, para degustar em família, realizar um vídeo, escrever a receita num documento Word e a memória descritiva; realizar a ficha técnica e fundamentar a sustentabilidade da receita.

Desenvolvimento

Memória descritiva do trabalho

No meu trabalho irei fazer um lanche pequeno-almoço. O meu lanche pequeno-almoço e o da minha família será composto por um bolo de cenoura e nozes acompanhado com um sumo natural de laranja e cenoura.

A escolha destes ingredientes, foram em base pelos benefícios que trazem à nossa saúde, a cenoura ajuda a melhorar a digestão e o sistema imune, as nozes são ricas em nutrientes, que ajuda no controlo do sistema metabólico e contém propriedades nutricionais essenciais para o cérebro. Na receita irei substituir o açúcar branco pelo mel caseiro que tem como benefícios ~~não só de~~ ser um adoçante natural, melhora a capacidade digestiva, alivia a prisão de ventre e fortalece mentoe do sistema imunológico.

Para acompanhamento sugeri os realizarei um sumo natural de cenoura e laranja, ~~um sumo que acho~~ que irá combinar bem pela sua frescura num tempo de calor. ~~No caso das~~ De referir ainda que, as laranjas apanhei-as doeu tenho no meu quintal, ~~e então aproveitei para realizar a sua confeção.~~

Receita: Bolo de cenoura e nozes

Ingredientes

185g Óleo

4 Ovos

216g Mel

320g Farinha

3 Cenouras s medias raladas s

87g Nozes

5g Canela

8g Fermento

2g Noz moscada

A sustentabilidade da receita

Nota: Alimentação sustentável

É quando utilizamos o alimento no seu todo.

Na minha receita nós podemos utilizar a cenoura no seu todo, a cenoura com casca, porque no procedimento nós desinfetamos os alimentos todos adequadamente.

Receita saudável

Eu na minha opinião eu acho que a minha receita é saudável, utilizo ingredientes que acho que são saudáveis para o nosso corpo e que nos ajudam por exemplo como as nozes no nosso metabolismo.

Observações

A minha família gostou do lanche, disseram que é um bolo leve e húmido, fácil de digerir. O sumo natural nesta temporada e com a combinação de laranja e cenoura, torna-se fresco combina muito bem com o bolo de cenoura e nozes. Tentei decorar a mesa para tornar o momento em família mais agradável.



Conclusão

Com este trabalho considero que consegui fazer uma receita saudável e sustentável, usando as laranjas do quintal, que nos beneficiam por estarmos num tempo em que a Vitamina C é bastante necessária para que o nosso organismo tenha mais imunidade.

Ao cumprir os objetivos definidos consegui entender como realizar uma receita que seja saudável e sustentável, e permiti-me alargar os conhecimentos no que diz respeito à comunicação do que faço na prática.