

*Sugestões
para o
Dia da Mãe*



Ficha Técnica



Título: Sugestões para o Dia da Mãe

Concepção: Mariana Barbosa

Corpo redactorial: Delphine Dias; Helena Real; Mariana Barbosa

Revisão: Célia Craveiro; Sandra Dias; Sónia Xará; Teresa Rodrigues

Propriedade: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Redacção: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Imagens: Freepik.com

Maio de 2015

©APN

Introdução



Aproxima-se o Dia da Mãe! Já planeou como vai surpreender a melhor mãe do mundo?

Neste dia especial, a Associação Portuguesa dos Nutricionistas apresenta algumas ideias para toda a família celebrar, com uma alimentação saudável, muita actividade e diversão.

Consulte as nossas sugestões originais e económicas de refeição, actividades e presentes para desfrutarem deste dia em grande!

Sugestões



- *Uma refeição em família* -

No dia da mãe, ofereça flores de uma forma diferente e surpreendente.

Já experimentou flores comestíveis?

Envolva toda a família na preparação da refeição para o Dia do Mãe.

Composição da refeição:

- Creme de couve-flor e coentros;
- *Mini-wraps* floridos;
- Flores de abóbora recheadas e couscous com legumes;
- Trio colorido.

Nota: Acompanhe a refeição com água aromatizada com lima, framboesas, morangos e hortelã. Se os adultos preferirem, vinho maduro tinto (2 copos por dia para homens; 1 copo por dia para mulheres).

*receitas em anexo



Sugestões



- *Actividade e diversão* -

Planeie para este Domingo especial uma actividade para divertir toda a família e pôr todos a mexer!

- Aula de dança;
- Passeio de bicicleta;
- Corrida;
- Caminhada;
- Percurso pedestre...

Nota: Complete a actividade com um piquenique saudável.



Sugestões



- *Um carinho original* -

Surpreenda com um presente criativo, económico e fácil de realizar.

- Conjunto de chá (Infusão de hortelã, camomila ou flor de laranjeira; bolachinhas de alfazema e limão)- ver anexo;
- Avental decorado - ver anexo;
- Marcador de livros com mensagens saudáveis - ver anexo...





- Anexo A | Creme de couve-flor e coentros
- Anexo B | Mini-wraps floridos
- Anexo C | Flores de abóbora recheadas
- Anexo D | Couscous com legumes
- Anexo E | Trio colorido
- Anexo F | Bolachinhas de alfavaca e limão
- Anexo G | Conjunto de chá
- Anexo H | Avental decorado
- Anexo I | Marcador de livros com mensagens saudáveis



- Creme de couve-flor e coentros -

- **Ingredientes:**

Curgete: 350g

Cenoura: 80g

Couve-flor: 400g

Sal: 0,5g

Azeite: 20mL

Coentros: q.b.

- **Preparação:**

1- Lavar, descascar e cortar todos os hortícolas;

2- Reservar uma pequena quantidade de couve-flor;

3- Colocar numa panela a curgete, as cenouras e a couve-flor com água;

4- Deixar cozinhar por alguns minutos;

5- Acrescentar o sal e deixe cozinhar até todos os hortícolas estarem cozidos;

6- Triturar tudo com a varinha mágica;

7- Servir e colocar uns raminhos de couve -flor no centro do prato com coentros frescos.



- *Mini-wraps floridos* -

• **Ingredientes:**

Cenoura: 20g

Couve-roxa: 20g

Alho-francês: 20g

Aipo: q.b.

Maionese magra: 2 colheres de sopa

Tortilhas: 2 unidades médias

Flores chagas (comestíveis): 6 flores

Microvegetais

• **Preparação:**

- 1- Lavar, descascar e cortar todos os hortícolas;
- 2- Cortar a cenoura, a couve-roxa, o alho-francês e o aipo em palitos;
- 3- Envolver os hortícolas com a maionese;
- 4- Dividir o preparado pelas duas tortilhas;
- 5- Enrolar a tortilha e dividir em duas partes iguais;
- 6- Colocar no topo de cada *wrap* uma flor;
- 7- Empratar os *wraps* e decorar com as restantes flores e microvegetais.



- Flores de abóbora recheadas -

• Ingredientes:

Feijão-frade em lata : 160g

Cebolinho: q.b.

Azeitonas: 8 unidades

Atum em lata: 2 unidades

Fores de abóbora: 8 unidades

Pimenta preta: q.b.

Ovo: 2 unidades

Pão ralado : q.b.

Tomilho: q.b.

• Preparação:

1- Pré-aquecer o forno a 180°C;

2- Num processador, triturar o feijão-frade com o cebolinho picado e 2 azeitonas;

3- Colocar o preparado num recipiente e adicionar o atum e as restantes azeitonas fatiadas ;

4- Temperar com pimenta a gosto (facultativo);

5- Envolver muito bem os ingredientes;

6- Lavar as flores e retirar os estames;

7- Recheiar com o preparado e torcer um pouco as pontas para fechar as flores;

8- Envolver as flores em ovo batido e de seguida em pão ralado com tomilho picado;

9- Colocar as flores num tabuleiro e levar ao forno cerca de 10 minutos.



- Couscous com legumes -

• Ingredientes:

Brócolos: 100g

Cenoura: 180g

Azeite: 5mL

Curgete: 80g

Pimento vermelho: 80g

Cogumelos: 140g

Azeite: 5mL

Cebola: 1 unidade média

Alho: 1 dente

Cominhos: 1 colher de chá

Couscous: 160g

Salsa fresca: q.b.

• Preparação:

1- Lavar os brócolos e as cenouras e descascar as cenouras;

2- Colocar as cenouras e os brócolos numa panela com água e azeite. Quando ferver, adicionar o azeite;

4- Retirar as cenouras e os brócolos e reservar;

3- Lavar a curgete e o pimento e descascar a curgete;

4- Partir em pequenos pedaços as cenouras, os brócolos, a curgete e o pimento;

5- Numa panela, cobrir os couscous com o caldo de legumes e deixar cozinhar;

6- Numa frigideira, saltear os hortícolas e os cogumelos em azeite, cebola e alho. Adicionar os cominhos e deixar cozinhar;

7- Mexer os couscous com um garfo e adicionar a salsa picada;

8- Num recipiente misturar os hortícolas salteados com os couscous;

9- Servir com as flores de abóbora recheadas (anexo C).



- Trio colorido -

• **Ingredientes:**

Framboesas: 8 unidades

Mirtilos: 8 unidades

Morangos: 4 unidades

Laranja: 1 unidade

Limão: 1 unidade

Manjeriço: q.b.

Manga: 1 unidade

Amêndoas: 5 unidades

Iogurte natural sólido magro: 2 unidades

Violetas: q.b.

• **Pré-preparação:**

- 1- Lavar os morangos, as framboesas e os mirtilos e cortar os morangos em pequenos pedaços;
- 2- Deixar marinar em sumo de laranja, limão e manjeriço (1 hora).

• **Preparação:**

- 1- Tostar as amêndoas numa frigideira anti-aderente;
- 2- Num processador, colocar as amêndoas tostadas e arrefecidas e triturar em pedaços grosseiros;
- 3- Lavar e descascar a manga. Triturar até obter um puré com textura cremosa e homogénea;
- 4 - Colocar o puré de manga em taças individuais de vidro e, por cima, meio iogurte natural;
- 5- Cobrir com os frutos vermelhos e as amêndoas;
- 6- Decorar com as violetas.



- Bolachinhas de alfazema e limão -

• Ingredientes:

- 300g de farinha de trigo
- 125g de creme vegetal para barrar
- 100g de açúcar
- 1 ovo
- 1 limão
- 2 colheres de sopa de alfazema
- 50g de amêndoas picadas

• Preparação:

- 1- Envolver a farinha com o creme vegetal para barrar, o açúcar e o ovo;
- 2- Juntar o sumo e a raspa do limão;
- 3- Picar finamente as flores de alfazema , com uma faca;
- 4- Juntar as amêndoas e as flores de alfazema picadas;
- 5- Mexer muito bem e colocar no frigorífico durante 30 minutos;
- 6- Polvilhar uma superfície com farinha, estender a massa com ajuda de um rolo e cortar com formas de coração ou flores;
- 7- Colocar num tabuleiro forrado a papel vegetal e levar ao forno;
- 8- Retirar do forno quando as bolachas estiverem com uma tonalidade dourada.



- Conjunto de chá -

- **Material necessário:**

Recipiente de vidro;

Fita decorativa;

Cartolina;

Caneta;

Tesoura;

Cola;

Fita cola;

Papel celofane;

Infusão de hortelã, camomila ou flor de laranjeira;

Bolachinhas (anexo F);

Flores de alfazema.

- **Preparação:**

1- Colocar a infusão no recipiente de vidro e fechar com a tampa;

2- Recortar um rectângulo da folha de cartolina e escrever o respectivo nome da infusão;

3- Fazer um furo na cartolina, passar a fita decorativa e enlaçar no recipiente.

1- Recortar um rectângulo do papel celofane, dobrar ao meio e unir as laterais com fita cola;

2- Colocar dentro as bolachinhas com flores de alfazema;

3- Recortar um rectângulo de cartolina com a largura do saco de papel celofane e dobrar ao meio;

4- Colocar o saco dentro da cartolina dobrada e agrafar;

5- Enlaçar a fita decorativa no embrulho.

Anexo H



- Avental decorado -

- **Material necessário:**

Avental liso

Tintas de água

- **Preparação:**

1- Decorar o avental, com a ajuda das crianças.

Deixamos aqui um exemplo.



Anexo 1



- Marcador de livros com mensagens saudáveis -

• Material necessário:

Cartolina colorida

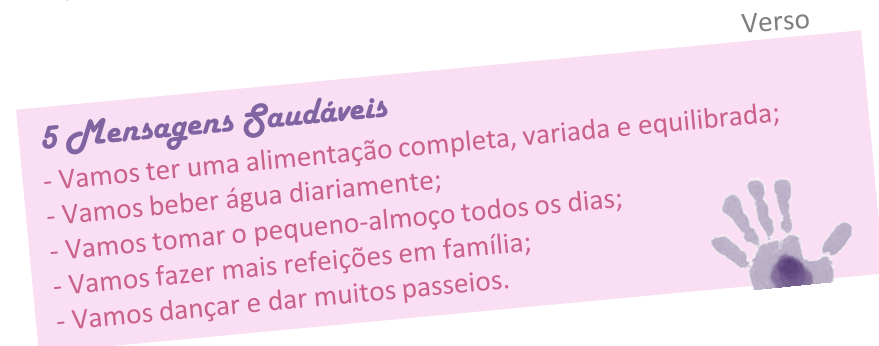
Papel de encadernação

Canetas coloridas

• Preparação:

- 1- Recortar um rectângulo da cartolina;
- 2- Decorar com ajuda das crianças, utilizando mensagens saudáveis.;
- 3- Encadernar o rectângulo de cartolina.

Deixamos aqui um exemplo.





ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DOS NUTRICIONISTAS

Rua João das Regras, n.º 284 - R/C 3 | 4000-291 Porto

Telf. 22 2085981 | Fax: 22 2085145

geral@apn.org.pt | www.apn.org.pt

facebook.com/associacaoportuguesanutricionistas

