

# Anote dicas nutritivas



Pequenos passos,  
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 145/24 de fevereiro a 01 de março de 2020

## Um bocadinho de História...

O Carnaval iniciou-se há vários séculos e acontece sempre 40 dias antes da Páscoa. Após este dia entramos na Quaresma, altura do ano em que os cristãos jejuam da carne. Este período dura até ao domingo de Páscoa.

Em Portugal, as primeiras referências desta data remetem para o tempo de D. Sebastião e relatam brincadeiras e partidas sujas como baldes de água e ovos que eram atirados.



Com o Carnaval a chegar há que aproveitar estes dias de pausa para fazer diferentes atividades com os mais novos. Para os mais ativos algumas das sugestões poderão passar por fazer jogos infantis ao ar livre sem esquecer de preparar os lanches com alimentos saudáveis e que forneçam mais energia. O amendoim é exemplo de um alimento interessante em termos nutricionais, energético e saboroso. O seu uso pode ser uma excelente alternativa para barrar o pão do lanche.

Na próxima semana vamos conhecer um pouco mais o amendoim e as suas características, mas para já deixamos uma receita muito simples de manteiga de amendoim caseira que pode incluir nos lanches das crianças:

## Ingredientes:

- ✓ 500g de Amendoim

## Preparação:

1. Cubra os amendoins, previamente descascados e pelados, com água e deixe-os a demolhar durante 12 horas.
2. Ao fim desse tempo, escorra-os e leve-os ao forno pré-aquecido a 200°C durante cerca de 15 minutos.
3. Retire os amendoins torrados do forno e triture-os num processador até libertarem o seu óleo natural e formarem uma pasta homogénea.
4. Deite a manteiga de amendoim num recipiente de vidro e conserve no frigorífico.



Fonte: <https://pumpkin.pt/familia/atividades-com-miudos/brincar-brinquedos-criancas/brincadeiras-de-carnaval-em-familia/>

<https://www.24kitchen.pt/receita/manteiga-de-amendoim>

<https://www.google.pt/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fpt.depositphotos.com%2Fvector-imagens%2Fconfete-de-serpentina.html&psig=AOvVaw012Bb6UvZg5ul908Dxaq6o&ust=1582568644094000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRqFwoTClIOP-GI6OoCFQAAAAAdAAAAABAW>

<https://www.google.pt/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fsobretudoosobrenada->

<https://www.google.pt/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fpcs.blogspot.com%2F2018%2F02%2F&psig=AOvVaw27D6EbGnJ6o0uxmdYAarE7&ust=1582493433175000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRqFwoTClIYIMqN5ucCFQAAAAAdAAAAABAE>

<https://www.google.pt/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fjornaleconomico.sapo.pt%2Fnoticias%2Fquercus-alerta-para-riscos-de-confetis-e-glitter-no-ambiente-no-dia-de-carnaval->

[50691&psig=AOvVaw0aEj6W596hONIQhb7Zlci&ust=1582493941609000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRqFwoTCKMmbyP5ucCFQAAAAAdAAAAABAE](https://www.google.pt/url?sa=i&url=https%3A%2F%2F50691&psig=AOvVaw0aEj6W596hONIQhb7Zlci&ust=1582493941609000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRqFwoTCKMmbyP5ucCFQAAAAAdAAAAABAE)

Porto.