

# Anote dicas nutritivas



DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 149/2 de março a 6 de abril de 2020

## Transforme os dias de quarentena em dias animados e produtivos!

Apesar do período que atravessamos, que exige muito de nós, em prol da saúde, segurança e bem-estar de todos, deixamos aqui algumas sugestões para transformar estes dias, preenchendo-os de criatividade e dinamismo!

Este tempo em que devemos estar em casa pode ser um momento importante para reforçar a importância de uma alimentação saudável. Assim deixamos aqui uma sugestão de receita simples e para toda a família:

### Douradinhos de peixe caseiros:

#### Ingredientes:

- ❖ corvina aos cubos (ou 4 medalhões de pescada)
- ❖ 1 iogurte natural ou grego
- ❖ 1 colher de sopa de orégãos
- ❖ Meia colher de café de sal
- ❖ Meio limão
- ❖ chávena de flocos de milho (tipo Corn Flakes)

#### Modo de Preparação:

- ❖ Pré-aqueça o forno a 200°C.
- ❖ Coloque os lombos ou cubos de peixe numa taça com o iogurte natural (ou grego), os orégãos, o limão e o sal. Deixe marinar, pelo menos por 30 minutos.
- ❖ Triture grosseiramente os flocos de milho.



- ❖ Passe os lombos de peixe um a um na mistura da crosta, pressionando para agarrar a crosta e coloque-os num tabuleiro forrado com papel vegetal.
- ❖ Leve-os ao forno cerca de 20 minutos.
- ❖ Sirva com umas gotas de limão. Bom apetite!



### Atividade para fazer com as crianças:

Crie um jogo de tabuleiro!

#### Materiais:

Cartolina ou folha (A3, mas também funciona com uma folha A4, folhas para cortar aos quadrados pequenos, canetas (e marcadores ou lápis de cor para dar colorido ao jogo) e um dado.

#### Modo de construção:

Cole pequenos quadrados de papel numa cartolina ou folha A3, como se de um trilho se tratasse (semelhante ao jogo da glória). Numere os quadrados e crie regras (pode desenhá-las nos quadrados).

**Use a sua imaginação:** fazer caretas, fazer mímica, fazer uma dança, dar uma corrida no corredor ou na varanda, andar ao pé coxinho, avançar duas casas no tabuleiro, e...divirtam-se!!



Partilhe esses momentos connosco! Envie-nos fotos a partir de casa!  
e-mail: [gestaoescolar@cm-porto.pt](mailto:gestaoescolar@cm-porto.pt)

Porto.