

# Anote dicas nutritivas



Pequenos passos,  
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 151/ 16 a 19 de abril de 2020

## Lanche para uma quarentena

Durante a época de quarentena passamos mais tempo em casa, por isso temos mais tempo para nos dedicarmos à cozinha e experimentarmos novas receitas, deixamos aqui a sugestão de um pão de banana, um lanche saudável para toda a família que poderá acompanhar com um sumo ou batido de frutas natural.

### Pão de banana

#### Ingredientes:

- ✓ 3 Bananas
- ✓ 2 Ovos
- ✓ 1 chávena de farinha
- ✓ Meia chávena de azeite
- ✓ Meia chávena de amêndoa ralada
- ✓ 1 colher de sobremesa de fermento
- ✓ 1c. café de canela em pó



#### Preparação:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Forre uma forma com papel vegetal.
3. Esmague as bananas com um garfo e reserve.
4. Misture o azeite com os ovos e bata bem com uma vara de arames. Acrescente a farinha, a amêndoa e o fermento, batendo bem. Envolve por fim a banana esmagada.
5. Coloque a massa na forma.
7. Leve ao forno cerca de 40 minutos



<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Aproveite a energia do lanche para fazer uma brincadeira divertida com os seus filhos. Crie um circuito e ponha os pequeninos a mexer.

Como preparar a atividade:

- Alinhe 3 cadeiras.
- Coloque em fila 3 rolos de papel higiénico
- Coloque no chão em zig zag 3 bonecos de peluche
- Coloque no chão uma bola e afastada, cerca de 1 metro, coloque um cesto/caixa de brinquedo vazia

Como jogar:

- o objectivo é completar o percurso no mínimo tempo possível: rastejar pelo túnel formado pelas três cadeiras, contornar em zig zag os rolos de papel higiénico, saltar por cima dos peluches com os pés juntos, finalizando com o encestar a bola no cesto.

Fonte: <https://ife.dn.pt/melhor-pao-banana-do-mundo/receitas/342132/>

Porto.