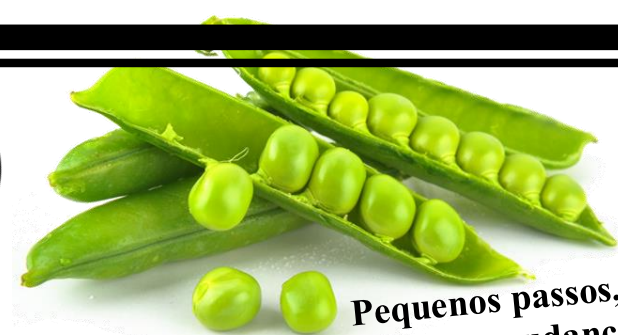


Anote dicas nutritivas



Pequenos passos,
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 153/ 27 de abril a 3 de maio de 2020

Receitas mais divertidas!

E depois da sugestão de ementas divulgada na última dica, deixamos a receita de uma pizza caseira e saudável que pode fazer para toda a família. Pode acrescentar na pizza as especiarias que mais aprecia. Para além desta receita, deixamos igualmente uma sugestão para produzir as suas próprias ervas aromáticas em casa que darão as especiarias para os seus cozinhados em família!

Pizza de couve flor

Ingredientes:

- 400g Couve-Flor;
- 1 Ovo;
- 3 C. Sopa Queijo Parmesão;
- 1 Dente de Alho;
- 2 C. Sopa Molho de Tomate;
- 125g Queijo Mozzarella;
- Rúcula q.b;
- Tomate Cereja q.b;
- Sal q.b;
- Pimenta q.b;
- Orégãos q.b.

Preparação:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Num processador, triture grosseiramente a couve-flor.
3. Transfira a massa obtida para uma tigela e junte-lhe alho picado, sal, pimenta, orégãos, queijo parmesão e o ovo. Misture bem.
4. Coloque uma folha de papel vegetal sobre um tabuleiro redondo e espalhe a massa, pressionando-a de modo a formar um círculo
5. Leve ao forno por 20 minutos.
6. Após este período, retire do forno, espalhe o molho de tomate e cubra com o queijo mozzarella ralado.
7. Coloque no forno por mais 10 minutos até gratinar o queijo.
8. Retire então do forno e distribua a rúcula e os tomates cereja a gosto.



Plantar ervas aromáticas em casa!

Materiais:

- ✓ Garrafão de água de plástico.
- ✓ Tesoura.
- ✓ X-ato.
- ✓ Substrato e terra.
- ✓ Sementes ou uma planta aromática.



Modo de construção:

Corte 1/3 do garrafão com o x-ato (esta será a sua base).
Corte a pega do garrafão e faça dois furos de um centímetro na tampa.
Encha a base com água e pouse sobre esta, a parte de cima com a tampa voltada para baixo (isto irá permitir mais tarde à terra a sua humificação).
Encha o interior com o substrato.
Regue mais uma vez para compactar.
Depois é só semear ou transplantar uma planta que já tenha em casa.

Caso surja alguma dúvida, deixamos aqui o link do vídeo:
<https://uptokids.pt/diy/hidrovaso-de-reciclagem/>



Fonte:

<https://uptokids.pt/opiniaio/quarentena-atividades-para-fazer-com-os-miudos-em-casa/>
<https://www.24kitchen.pt/receita/pizza-de-couve-flor>

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

Porto.