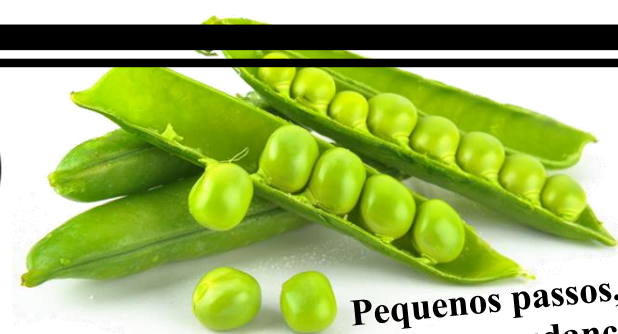


# Anote dicas nutritivas



Pequenos passos,  
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 201/ 29 novembro a 3 de dezembro de 2021



## Dia da Bolacha

O **Dia da Bolacha** comemora-se todos os anos a **4 de dezembro**.

Este dia é celebrado a nível mundial com o intuito de homenagear uma das grandes delícias à disposição do paladar humano: a **bolacha**.

A origem do Dia da Bolacha é incerta mas encontram-se referências a este dia no Dicionário da Rua Sésamo, que data de 1980, sendo o **Monstro das Bolachas** o seu maior promotor.

### Algumas sugestões para o Dia da Bolacha:

- Fazer bolachas caseiras com os mais pequenos de diversas formas e sabores;
- Confeccionar bolachas doces ou salgadas para oferecer a familiares e amigos no Natal;
- Experimentar novas receitas como aperitivos de bolachas de água e sal e sobremesas, como por exemplo, bolo ou gelado de bolacha.

As bolachas costumam conter um elevado teor de açúcar e de gorduras sendo, por isso, consideradas um alimento **muito calórico**.

Por esta razão, devem ser consumidas com moderação, pelo que é importante optar pelas ofertas mais equilibradas nutricionalmente.

### BOLACHAS DE CÔCO E BANANA

#### Ingredientes:

1 banana | 3/4 chávena côco ralado |  
50 g Chocolate 80% cacau derretido

#### Preparação:

Pré aqueça o forno a 180°C.  
Com um garfo esmague a banana.  
Junte o côco ralado e envolva bem.  
Com as mãos forme bolinhas e achate-as.  
Coloque as bolachas num tabuleiro e leve-as ao forno durante 15 a 20 minutos. Derreta o chocolate em banho-maria e envolva as bolachas em chocolate. Leve ao frigorífico para o chocolate solidificar.



### CRACKERS DE ALECRIM E AZEITE

#### Ingredientes:

300 gr de farinha de centeio integral  
3 colheres (sopa) de linhaça moída  
1 ramo de alecrim fresco (apenas as folhas, picadas)  
30 ml de azeite | 70 ml de água  
Sal e pimenta preta a gosto

#### Preparação:

Numa taça, misture a farinha, a linhaça e as folhas de alecrim picadas. Adicione o azeite e incorpore bem os ingredientes. De seguida, adicione a água e misture. Molde a massa, trabalhando a mesma durante alguns minutos.  
Estique a massa com um rolo de massa, entre duas folhas de papel vegetal, até obter uma espessura de cerca de 5mm. Com uma faca, recorte a massa de maneira a obter quadrados. Leve o preparado ao forno pré-aquecido a 200°C durante 25 minutos. Deixe arrefecer antes de separar os *crackers*.



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

Fonte imagens:

<https://www.pixtastock.com/illustration/48152428> | <https://glodakblog.blogspot.com/2020/11/get-cookies-vector-png.html?m=1>

[https://www.clipartmax.com/middle/m2i8m2G6N4K9H7G6\\_photo-cookie-monster-png/](https://www.clipartmax.com/middle/m2i8m2G6N4K9H7G6_photo-cookie-monster-png/) | <https://pt.dreamstime.com/ilustra%C3%A7%C3%A3o-stock-cookie-e-biscoito-image90811648>

Porto.