



Sugestões para o Dia do Pai



Ficha Técnica



Título: Sugestões para o Dia do Pai

Concepção: Mariana Barbosa

Corpo redactorial: Delphine Dias; Helena Real; Mariana Barbosa

Revisão: Célia Craveiro; Sandra Dias; Sónia Xará; Teresa Rodrigues

Propriedade: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Redacção: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Imagens: Freepik.com

Março de 2015

©APN

Introdução



Aproxima-se o Dia do Pai! Já planeou como vai comemorar?

Neste dia especial, a Associação Portuguesa dos Nutricionistas apresenta algumas sugestões para miúdos e graúdos celebrarem este dia em família, com uma alimentação saudável e muita animação.

Consulte as nossas ideias originais e económicas de refeição, actividades e presentes para surpreender o Melhor Pai do Mundo.

Sugestões



- *Uma refeição em família* -

Os filhos podem ajudar na preparação da refeição para o Dia do Pai, com a supervisão dos adultos.

Composição da refeição:

*receitas em anexo

- Creme de espinafres;
- Pão tostado com queijo fresco e pimento colorido;
- Salada de tomate com azeitona;
- Talharim com curgete e frango salteado;
- *Crumble* de fruta.

Nota: Acompanhe a refeição com sumo de laranja e alecrim. Se os adultos preferirem, vinho maduro tinto (2 copos por dia para homens; 1 copo por dia para mulheres).



Sugestões



- *Actividade ao ar livre* -

Com a chegada da Primavera, porque não juntar a família e organizar actividades ao ar livre?

- Passeio de bicicleta num parque ou jardim;
- Corrida num local à beira rio;
- Caminhada na praia;
- Percurso pedestre num trilho da sua zona...

Nota: Complete a actividade com um piquenique.



Sugestões



- *Um miminho especial* -

Surpreenda o Pai com imaginação e um presente criativo, fácil e económico.

- Bolachinhas de laranja e canela – utilize formas de carros, corações, letras “PAI” (receita em anexo);
- Marcador de mesa decorado (ver anexo);
- Marcador de livros com mensagens saudáveis (ver anexo)...





- Anexo A | Receita Creme de espinafres
- Anexo B | Receita Pão tostado com queijo fresco e pimento colorido
- Anexo C | Receita Salada de tomate com azeitona
- Anexo D | Receita Talharim com curgete e frango salteado
- Anexo E | Receita *Crumble* de fruta
- Anexo F | Receita Bolachinhas de laranja e canela
- Anexo G | Marcador de mesa decorado
- Anexo H | Marcador de livros com mensagens saudáveis



- Creme de espinafres -

• Ingredientes:

Curgete: 350g

Cebola: 80g

Couve-flor: 400g

Sal: 0,5g

Espinafres: 100g

Azeite: 1 colher de chá

• Preparação:

1- Lavar, descascar e cortar todos os hortícolas;

2- Colocar numa panela a curgete, a cebola, e a couve-flor com água;

3- Deixar cozinhar por alguns minutos;

4- Acrescentar o sal e deixe cozinhar até todos os hortícolas estarem cozidos;

5- Adicionar os espinafres e deixar cozer;

6- Triturar tudo com a varinha mágica;

7- Servir decorado com o azeite.

Anexo B

🍷 4 pessoas



- Pão tostado com queijo fresco e pimento colorido -

• Ingredientes:

Tomate: 200g

Alho: 2 dentes

Azeite: 1 colher de chá

Orégãos: q.b.

4 fatias de pão: 200g

Pimento vermelho: 50g

Pimento verde: 50g

Queijo fresco: 2 unidades

• Preparação:

1- Triturar os tomates, previamente lavados, com o azeite, alho e os orégãos;

2- Torrar moderadamente as fatias de pão;

3- Lavar os pimentos e cortar em finas fatias;

4- Colocar o preparado de tomate e as tiras de pimento nas fatias de pão e levar ao forno, cerca de 15 minutos;

5- Retirar do forno e colocar por cima o queijo fresco fatiado em rodelas;

6- Polvilhar com orégãos.



- Salada de tomate com azeitona -

• Ingredientes:

Tomate cereja: 250 g

Azeitonas pretas : 70 g

Salsa: 10 g

Vinagre balsâmico: 1 colher de sopa

Azeite: 5 mL

Pimenta preta: q.b.

• Preparação:

1- Lavar os tomates cereja e cortar em metades;

2- Fatiar as azeitonas pretas;

3- Num recipiente, misturar os tomates cereja, as azeitonas e a salsa;

4- Temperar com vinagre balsâmico, azeite e pimenta preta.



- Talharim com curgete e frango salteado -

• Ingredientes:

Curgete: 500g

Azeite: 20 mL

Alho : 2 dentes

Peito de frango: 250g

Sal:1g

Tomilho: q.b.

Talharim: 280g

• Preparação:

1- Lavar a curgete e cortar em tiras finas;

2- Numa frigideira colocar o azeite, o alho e o peito de frango cortado em fatias. Deixar saltear;

3- Quando o frango estiver cozinhado, adicionar a curgete;

4- Temperar com sal e tomilho;

5- Cozer a massa segundo as indicações do rótulo;

6- Escorrer a massa. Num recipiente, misturar a massa com o preparado de frango e curgete;

7- Decorar com folhas de tomilho fresco.



- Crumble de fruta -

• Ingredientes:

Banana: 160g (1 unidade)

Kiwi: 80g (1 unidade)

Ananás: 100g

Amêndoas: 5 unidades

Avelãs: 12 unidades

Flocos de aveia: 40g

Canela em pó: q.b.

Mel: 1 e ½ colheres de sopa

Laranja: Sumo de 1 laranja pequena

Iogurte natural sólido magro: 2 unidades

Hortelã menta

• Preparação:

1- Tostar as amêndoas numa frigideira anti-aderente;

2- Num processador, colocar as amêndoas tostadas e arrefecidas e as avelãs e triturar em pedaços grosseiros;

3- Colocar o preparado numa taça e misturar com a aveia, a canela e o mel;

4- Lavar, descascar e cortar a fruta em pequenos pedaços;

5- Regar a fruta com o sumo de laranja. Triturar metade da fruta até ficar em puré;

6 - Colocar o puré de fruta em taças individuais e, por cima, a fruta em pedaços;

7- Cobrir com o *crumble* e, por fim, com 2 colheres de sopa de iogurte e folhas de hortelã menta.



- Bolachinhas de laranja e canela -

• Ingredientes:

Farinha de trigo: 300g

Creme vegetal para barrar: 125g

Açúcar: 100g

Ovo: 1 unidade

Laranja: 1 unidade

Amêndoas picadas: 50g

Canela: 1 colher de chá

• Preparação:

1- Envolver a farinha com o creme vegetal para barrar, o açúcar e o ovo.

2- Juntar o sumo e a raspa da laranja;

3- Juntar as amêndoas;

4- Mexer muito bem para que fiquem uniformemente espalhadas e colocar no frigorífico durante 30 minutos;

5- Polvilhar uma superfície com farinha, estender a massa com ajuda de um rolo e cortar com formas próprias;

6- Colocar num tabuleiro forrado a papel vegetal e levar ao forno;

7- Retirar do forno quando as bolachas estiverem com uma tonalidade dourada;

8- Oferecer numa caixa original.

Anexo G



- Marcador de mesa decorado -

- **Material necessário:**

Marcador de mesa liso

Tinta de água

Canetas coloridas

- **Preparação:**

1- Decorar os marcadores de mesa, com a ajuda das crianças.

Deixamos aqui alguns exemplos.



Anexo H



- Marcador de livros com mensagens saudáveis -

• Material necessário:

Cartolina colorida

Papel de encadernação

Canetas coloridas

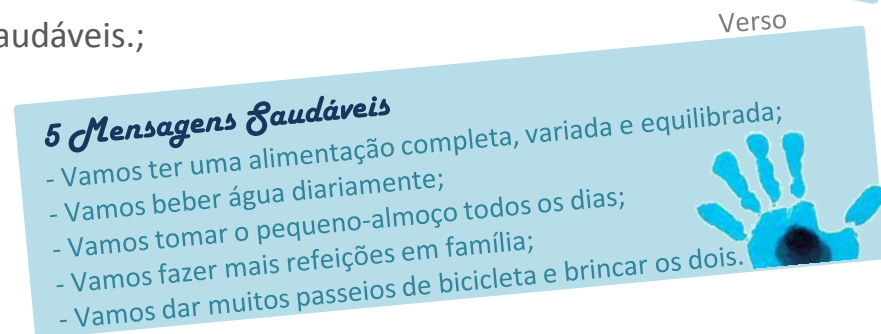
• Preparação:

1- Recortar um rectângulo da cartolina;

2- Decorar com ajuda das crianças, utilizando as mensagens saudáveis.;

3- Encadernar o rectângulo de cartolina.

Deixamos aqui alguns exemplos.





Associação Portuguesa
dos Nutricionistas

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DOS NUTRICIONISTAS

Rua João das Regras, n.º 284 - R/C 3 | 4000-291 Porto

Telf. 22 2085981 | Fax: 22 2085145

geral@apn.org.pt | www.apn.org.pt

facebook.com/associacaoportuguesanutricionistas

