



# LIVRO de RECEITAS de FRUTAS e HORTÍCOLAS



**REGIME DE FRUTA ESCOLAR  
ANO LETIVO 2018/2019**

Escolas Básicas do Agrupamento de Escolas de Alandroal

## PREFÁCIO

O Regime de Fruta Escolar é uma iniciativa de âmbito europeu e que pretende, através da distribuição gratuita de uma peça de fruta, duas vezes por semana, reforçar as práticas alimentares mais saudáveis e capacitar as crianças e famílias para a adoção de competências que levem a um consumo de fruta.

A escola, constituindo-se como veículo privilegiado de acesso à formação dos jovens, afigura-se como a forma ideal de acesso aos destinatários da medida, garantindo os meios adequados para a promoção de hábitos alimentares saudáveis. Neste sentido, é um fator essencial para a sensibilização da consciência coletiva que determinam a obtenção de resultados sustentáveis a longo prazo, a favor da saúde e com vista à luta contra a obesidade. Este regime, visa a distribuição gratuita de frutas e produtos hortícolas às crianças que frequentam o 1.º Ciclo do Ensino Básico, nos estabelecimentos de ensino público, prevendo, também, a aplicação de medidas de acompanhamento de carácter pedagógico, que visam promover o consumo de fruta junto das crianças.

No ano letivo de 2018/2019, a medida de acompanhamento aprovada pela Câmara Municipal de Alandroal em conjunto com Agrupamento de Escolas, consistiu na elaboração de um livro de receitas com frutas e hortícolas, recolhidas ao longo do ano letivo, pelos alunos do 1.º Ciclo das Escolas Básicas de Alandroal, Terena e Santiago Maior.

A Câmara Municipal de Alandroal continua a investir na sensibilização para o consumo de fruta e hortícolas, em articulação com o Agrupamento de Escolas de Alandroal, atendendo à importância do Regime Escolar na capacitação dos alunos e das suas famílias para a aquisição de hábitos alimentares mais saudáveis.



## Ficha Técnica

### **Direção:**

#### **Município de Alandroal**

Pelouro da Educação - Vice-presidente João Balsante

### **Coordenação:**

Secção de Ação Social - Setor de Educação - Elisabete Galhardas

### **Paginação e Design Gráfico:**

Gabinete de Design Gráfico da CMA - Bruno Rondão

### **Agrupamento de Escolas de Alandroal:**

#### **Professoras Coordenadoras da Medida de Acompanhamento:**

Escola Básica Diogo Lopes de Sequeira Alandroal: Maria Lúcia Serra

Escola Básica de Santiago Maior: Célia Paiva

Escola Básica de Terena: Sónia Dias



## Salada de Frutas

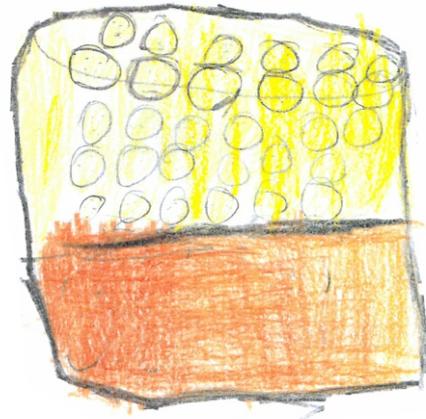
- 4 pêssegos (nectarinas)
- 4 bananas (meio maduras)
- 4 peras
- 4 maçãs
- 10 uvas
- 1 laranja
- 1 ananás ou abacaxi
- 10 morangos
- 2 kiwis
- 1 limão



Lavar e descascar todas as frutas, cortar em pedaços pequenos para uma taça grande. Colocar também o sumo de uma laranja e limão para não oxidar e está pronto a servir.

## Bolo de Banana

- 6 ovos
- 3 chávenas de farinha sem fermento
- 3 chávenas de açúcar amarelo
- 1/2 chávena de óleo de coco
- 2 bananas maduras
- 1 colher de açúcar de fermento em pó
- Óleo e farinha para untar a forma



Juntar todos os ingredientes no liquidificador. Untar a forma do bolo com o óleo e a farinha sem fermento. Colocar a massa do bolo na forma e levar ao forno pré aquecido a 180º durante aproximadamente 45 minutos, verificando no final com um palito a cozedura. Quando estiver cozido, esperar, arrefecer e desenformar. Está pronto a servir.





## Batido de frutas

- 1 copo de leite meio gordo
- 4 morangos
- 1 banana
- 1 bolacha maria
- 1 pitada de canela



Bater todos os ingredientes no liquidificador e está pronto.

## Batido de fruta

- 5 morangos
- 1 banana
- 1 Kiwi
- 1 ameixa
- 500 ml de leite



Lave-se e corta-se a fruta, junta-se tudo com leite e passa-se pela varinha mágica.

## Bifes de Peru com molho de laranja

- 4 bifes de peru
- 1 colher de sopa de sumo de laranja
- 1 colher de sopa de sumo de limão
- 3 folhas de louro
- 4 colheres de compota de laranja
- 2 dentes de alho
- Sal e pimenta q.b.
- Azeite q.b.



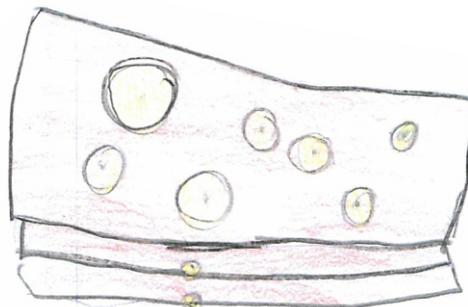
Numa tigela, misture o sumo de laranja e do limão, a compota e um pouco de sal e pimenta. Tempere os bifes de peru com sal, os dentes de alho picados e as folhas de louro. Deixe repousar por 30 minutos.

Grelhe os bifes numa placa com um fio de azeite. Pincele-os com o molho de laranja e deixe que cozinhem por cerca de 3 minutos de cada lado. Sirva os bifes com o restante molho e rodela de laranja. Acompanhe com uma salada de rúcula.



## Panquecas de aveia e banana

- 2 ovos
- 1 banana madura
- 5 colheres de sopa de flocos de aveia fina
- 2 colheres de sopa de açúcar amarelo



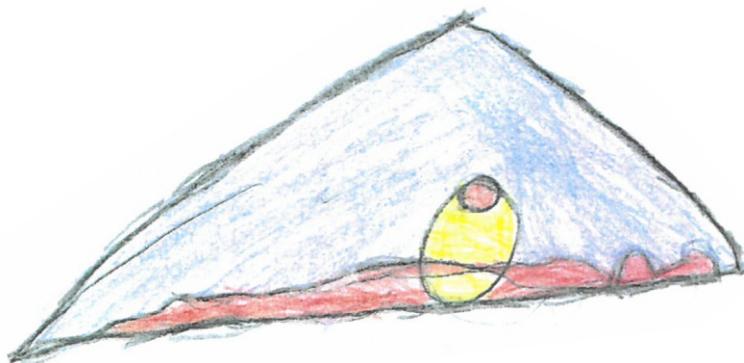
Descasca a banana e coloca no liquidificador, junta os 2 ovos, as 5 colheres de flocos de aveia fina e o açúcar e triture tudo.

Aqueça uma frigideira, unte com óleo de coco e faça das pancakes.

PS: o açúcar é opcional

## Maça com vinho do Porto

- 4 maçãs
- 100g de açúcar amarelo
- 1/2 limão pequeno (sumo)
- 80g de passas de uva
- 2dl de água
- 1 dl de vinho do Porto
- 1 pau de canela



Corte as maçãs em quartos, descaroce-as e descasque.

Coloque-as num tacho. Junte-lhe o açúcar e regue com o sumo de limão. Acrescente as passas de uva, a água e o Vinho do Porto.

Junte um pau de canela aos restantes ingredientes e leve a lume brando, até a maçã estar cozinhada. Retire do lume e deixe arrefecer. Sirva.



## Arroz doce com fruta

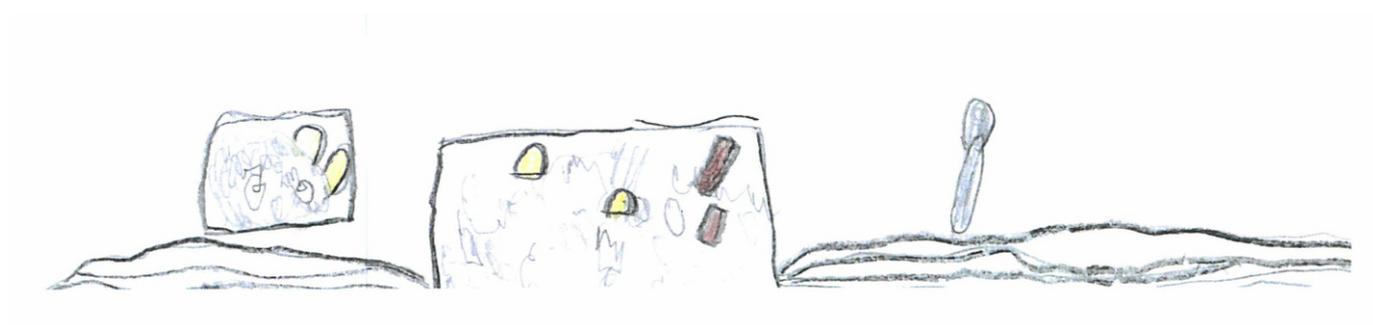
- 1l. de leite meio gordo
- 140g. de arroz carolino
- 1 vagem de baunilha aberta ao meio ou 1 pau de canela
- 30g. de açúcar mascavado
- 30g. de sultanas
- 60g. de bananas secas em rodelas

Verta o leite para um tacho fundo e espesso e junte o arroz, a vagem de baunilha, açúcar, as sultanas e as bananas.

Mexa para misturar. Deixe levantar a fervura em lume médio, mexendo sempre, baixe o lume e deixe ferver lentamente.

Deixe cozer 15 minutos, mexendo com frequência, até ganhar uma consistência cremosa e o arroz estar macio.

Retire a vagem de baunilha e disponha no centro de um prato ou taça.



## Bolo de banana

- 3 bananas
- 250 gr de farinha de trigo
- 125 gr de manteiga amolecida
- 150 gr de açúcar amarelo/mascavado
- 2 ovos
- 1 colher de chá de fermento
- 1 pitada de sal

## BOLO DE BANANA



Descasque e corte as bananas em pedaços. Com a ajuda de um garfo, amasse-as (pode deixar alguns pedacinhos de banana). Na batedeira, bata a manteiga amolecida com açúcar mascavado, e em seguida, junte os 2 ovos e bata novamente.

Coloque então a farinha, o sal e a levedura/fermento e bata bem. Por último, junte as bananas amassadas e bata novamente até que elas incorporem a massa. Coza no forno 55 minutos a 180°C.

## Compota de laranja

Número de doses: 5

- 750g de laranjas
- 1l de água
- 600g de açúcar
- 1/2 limão

## Compota De Laranja



Lave bem as laranjas corte-as em quartos muitos fininhos. Retire as pevides e coloque as laranjas num tacho largo. Cubra com água e deixe em repouso por oito horas. Leve tudo ao lume e deixe ferver por cerca de uma hora, até as cascas estarem moles. Junte o açúcar e o sumo de limão e mantenha a fervura em lume brando por mais uma hora.

Retire um pouco de doce para um prato e deixe arrefecer, passe o dedo pelo meio. Se abrir estrada o doce está pronto. Caso contrário mantenha a fervura até atingir o ponto. Deixe arrefecer o doce e divida-o por frascos esterilizados.



## Compota de maçã

- 1Kg
- 150ml de água
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 pau de canela
- 1 Kg de açúcar



Depois de descascadas as maçãs, coloque-as num tacho juntamente com o açúcar, a canela em pó, o pau de canela e a água.

Leve ao lume, e assim que começar a ferver reduza-o para o mínimo e deixe cozinhar muito lentamente durante 1 hora. Ao fim desse tempo retire o pau de canela e passe as maçãs com a varinha mágica.

Leve novamente a lume brando até o doce atingir o ponto de estrada (que é quando depois de colocar um pouco de doce num prato e lhe passar o dedo, se forma uma estrada!). Retire do lume, e coloque em frascos.

## Tarte de laranja

- 1 embalagem de massa folhada
- 250g de açúcar
- 50g de manteiga derretida
- 5 ovos
- 1 gema
- 3 laranjas (raspa e sumo)
- Manteiga q.b.



Ligue o forno a 180°C. Unte uma forma redonda de 24cm com manteiga. Estenda a massa folhada sobre uma superfície e forre a forma, ajustando bem a massa com a mão. Se achar necessário, apare o excesso com uma faca.

Prepare o recheio; misture o açúcar com a manteiga, os ovos e a gema e mexa bem. Junte a raspa e o sumo das laranjas e envolva novamente. Verta o preparado na forma e leve a meio do forno a cozer, por 45 minutos. Retire, deixe arrefecer e desenforme.



## Pão de Laranja

- 500g de farinha
- 130g de margarina
- 60g de açúcar
- 50g de fermento de padeiro
- 3 ovos
- 100ml de leite
- 3 colheres de sopa de geleia de laranja
- 1 colher de chá de sal
- Casca ralada de 2 laranjas
- Manteiga para untar
- Farinha para polvilhar



Dissolva o fermento de padeiro e o açúcar no leite morno. À parte, coloque a farinha numa tigela grande ou numa superfície plana e adicione o sal e as raspas das laranjas.

Abra um buraco no meio da farinha, junte os ovos, a margarina derretida e o fermento dissolvido e misture com as mãos. Amasse bem, tape com película aderente e deixe repousar por cerca de 30 minutos a 1 hora.

Unte uma forma redonda e alta 17 cm de diâmetro com manteiga, polvilhe-a com farinha e reserve. Após o tempo indicado, polvilhe uma superfície limpa com farinha e coloque a massa, divida-a em 6 partes iguais e molde-as em bolas.

Coloque uma bola no meio da forma e as restantes em volta, de modo a formar uma flor. Pincele a superfície com a geleia, deixe levedar por mais 1 hora, em local morno, e depois leve ao forno, pré-aquecido a 190°C, durante cerca de 30 a 35 minutos. Sirva o pão morno ou frio.

Sugere quem sabe: Aqueça a geleia no micro-ondas, durante alguns segundos, para ser mais fácil pincelá-la.



## Tarte de maçã

- 1 rolo de massa quebrada estendida
- 8 maçãs
- 200g de açúcar
- 100g de sultanas
- 1 colher de chá de canela em pó
- Manteiga para untar
- Farinha para polvilhar
- Açúcar em pó para polvilhar



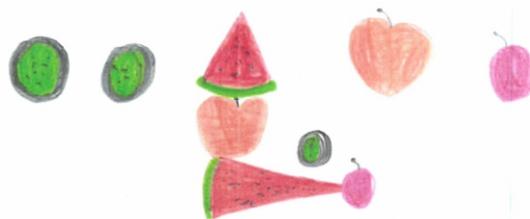
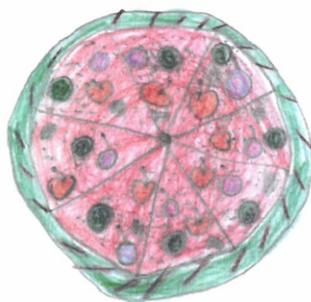
Para preparar esta tarte de maçã, unte uma tarteira com manteiga, polvilhe-a com farinha, forre-a com a massa quebrada e apare os rebordos. Descasque 6 maçãs, retire-lhes as sementes, corte-as em pedacinhos, deite-os numa frigideira, junte açúcar, leve ao lume e deixe cozinhar cerca de 7 minutos para caramelizar. Adicione as sultanas e a canela, envolva muito bem, retire do lume, deixe arrefecer e depois espalhe na tarteira sobre a massa quebrada.

Lave, retire o caroço e corte as restantes 2 maçãs em gomos muito finos com a casca, disponha-os por cima da tarte, polvilhe com açúcar em pó e leve ao forno pré-aquecido a 170°C durante 20 minutos ou até a tarte ficar bem cozida. Retire, deixe arrefecer um pouco, desenforme e sirva.



## Pizza de frutas

- Melancia
- Kiwis
- Pêssegos
- Uvas
- Queijo cottage
- Coco ralado



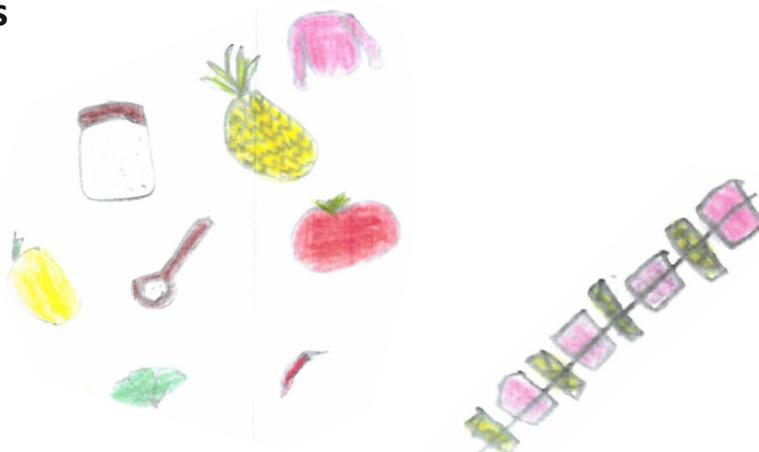
Cortar rodela de melancia de modo a que fiquem certinhas sobre uma estrutura plana. A espessura varia com o gosto de cada um. De seguida, colocam-se todas as frutas indicadas sobre a melancia, cortando as frutas maiores. Depois, deita-se o queijo ou o coco fresco ralado por cima dos frutos.

Por fim, corte a pizza de frutos em pequenos triângulos.

Gustavo Coelho - 3º ano (turma A1CC)

## Espetadas de frango com ananás

- 400g de peitos de frango
- 300g de ananás fresco descascado
- 150g de tomate fresco
- 1 limão (sumo e raspa)
- 1 colher de chá de pimentão doce
- 1 raminho de hortelã
- Pimenta preta
- Sal



Corte os peitos de frango em cubos para uma tigela. Acrescente a raspa, o sumo do limão e o pimentão doce. Tempere com pimenta e sal e misture. Deixe repousar cerca de 15 minutos. Prepare as espetadas com os cubos de frango, alternados com o ananás cortado em cubos e o tomate cortado em gomos. Depois leve a grelhar durante 15 minutos, virando de vez em quando. Sirva com as folhas de hortelã.

Gustavo Ribeiro - 3º ano (turma A1CC)



## Salada de agrião e laranja

- 1 molho de agrião
- Meia alface
- 2 laranjas
- 1 molho de coentros
- Azeite q.b.
- Vinagre balsâmica q.b.



Desfolhe os agriões, corte a alface em pedaços e lave em água corrente. Numa taça, coloque as verduras, as laranjas cortadas em pedaços e pique os coentros. Tempere com sal, vinagre e azeite a gosto, por esta ordem. Sirva com carne ou peixe grelhado.

Tiago Faustino - 3º ano (turma A1CC)

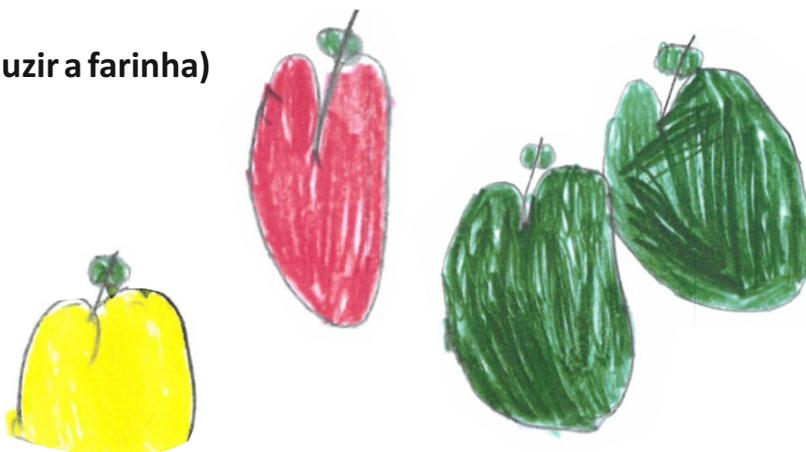
## Panquecas de avelã com maçã

### Para a base

- 50g de farinha de avelã
- 60g flocos de aveia (triturar e reduzir a farinha)
- 1dl de água
- 2 ovos
- 3 colheres de sopa de azeite

### Para a cobertura

- 2 maçãs
- 1 colher de chá de mel
- Canela q.b.



Base: Triture todos os ingredientes. Acrescente mais água, caso pretenda uma consistência menos compacta. Numa frigideira com azeite, verta um pouco de massa em movimentos circulares.

Deixe cozinhar por 2 ou 3 minutos e vire a pancake. Repita a operação até a massa terminar.

Cobertura: Corte a maçã em pedaços pequenos e caramelize-os com mel e canela, numa frigideira. De seguida, verta o preparado sobre as panquecas e sirva morno.

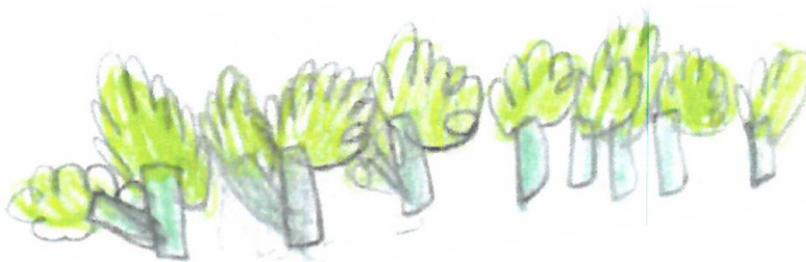
Sugestão: Sirva com iogurte natural ou com um copo de leite.

Gustavo Ribeiro - 3º ano (turma A1CC)



## Esparregado de brócolos

- 1 molho grande de brócolos
- 3 dentes de alho
- Azeite
- Sal
- Pimenta
- Coentros
- 1 colher de vinagre
- 1 colher de farinha



Cozem-se os brócolos. Depois de cozidos escorrem-se muito bem e esmagam-se com um garfo. Numa frigideira, coloca-se um fio de azeite, os alhos, os coentros picados e deixa-se alourar. De seguida, juntam-se os brócolos, tempera-se a gostos com o sal e pimenta e mexe-se muito bem. Mexe-se 2 ou 3 minutos e com a ajuda da frigideira, faz-se um rolo com o esparregado.

Eduardo Roma - 3º ano (turma A1CC)

## Creme de legumes

- 1 cebola
- 1 nabo
- 1 chuchu
- 2 batatas médias
- 1 cenoura
- 1 couve-flor pequena
- 300g de abóbora
- 1 cenoura
- 250g de feijão verde ou outro legume verde a gosto
- 1 colher de sobremesa de sal
- 1 colher de sopa de azeite
- Água q.b.



Descasque e corte em pedaços pequenos a cebola, o nabo, o chuchu, as batatas, a cenoura, a couve-flor e a abóbora. Deite tudo numa tacho e junte água até cobrir os legumes. Tempere com sal, tape e leve a cozer sobre lume médio até os legumes estarem tenros. Triture com a varinha mágica até os desfazer completamente. Corte o feijão verde em lâminas finas, junte-o à sopa e deixe ferver até estar tenro. Regue com azeite e sirva de seguida.

Miguel Vieira - 3º ano (turma A1CC)



## Sopa de brócolos

- 400g de brócolos cozidos
- 1 batata média
- 1/2 alho-francês
- 1 cebola média
- 2 dentes de alho
- Sal e pimenta
- Azeite.

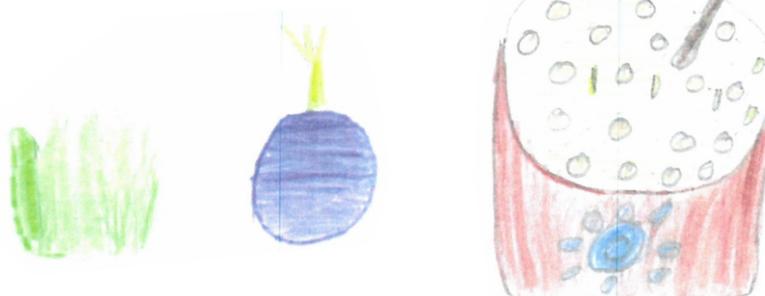


Lave o alho-francês e corte-o em pedaços. Descasque a batata, a cebola, e os dentes de alho. Corte a batata em cubos e a cebola em pedaços grosseiros. Leve uma panela ao lume com azeite, junte a cebola e os alhos e deixe refogar um pouco. Adicione o alho-francês e as batatas e mexa. Reserve alguns brócolos cozidos e acrescente os restantes à panela. Acrescente água e deixe cozer até os legumes ficarem macios. Retire do lume, adicione os coentros e reduza a puré. Tempere com sal e pimenta. Regue com um fio de azeite e sirva com os brócolos que reservou, por cima.

Mickael Pereirinha - 3º ano (turma A1CC)

## Sopa de creme de couve-flor

- 1 couve-flor (500g)
- 1 cebola
- 1 batata
- 100ml de creme de leite
- 1 fio de azeite
- 1 piada de sal



Limpe bem a couve-flor. Pique a cebola e refogue numa panela com um pouco de azeite até alourar. Depois, adicione a couve-flor picada em raminhos, a bata descascada e picada. Cubra com água e polvilhe até os legumes ficarem bem macios. Quando a batata e a couve-flor começarem a desfazer, passe com a varinha ou no liquidificador, até conseguir obter um creme bem lisinho. Por fim, adicione o creme de leite mexendo sempre. Retifique o sal e retire do lume.

Maya Coroiu - 3º ano (turma A1CC)



## Esparguete com Pesto

- 500 g de esparguete sem glúten
- Sal marinho a gosto
- 3 rodela de gengibre
- 2 folhas de louro
- 1 colher de sobremesa de pimentão-doce picante ou paprika em pó



### Pesto

- 5 colheres de sopa de azeite
- 3 dentes de alho
- Sumo de limão
- 200g de espinafres
- Uma mão cheia de nozes



Encha uma panela com 2/3 de água, junte o sal, o gengibre, o louro e a paprika e leve ao lume até ferver. Junte o esparguete e, com a ajuda de um garfo, mexa-o até estar totalmente submerso na água. Deixe cozer até estar *al-dente*. Escorra a massa reservando a água da cozedura. Entretanto, prepare o pesto. Num copo, junte todos os ingredientes do pesto, exceto os espinafres e bata até obter creme. Pique os restantes espinafres e reserve. Numa frigideira, junte o pesto, o esparguete com um pouco de água da cozedura, os espinafres picados e, em lume baixo, envolva tudo muito bem. Sirva de seguida.

Matilde Fontainhas - 3º ano (turma A1CC)

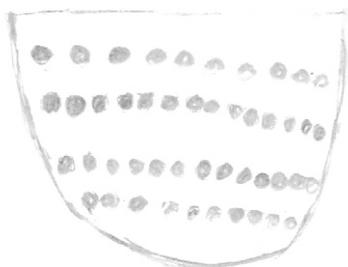
## Iogurte com aveia e morangos

- 30g de flocos de aveia
- 1 iogurte natural magro
- 3 morangos grandes



Coloca os ingredientes em camadas.

Começa por colocar os flocos de aveia, depois o iogurte, flocos de aveia de novo e por fim os morangos.



Inês Pinguicha - 3º ano (turma A1CC)



## Feijão com alabaças

- 380g de feijão manteiga
- 1 molho de alabaças
- 1 molho de poejos
- 4 dentes de alho
- Sal e azeite q.b.



Coloque o feijão numa panela com água até ferver. Corte as alabaças em pedaços, lave-as e coloque-as numa panela sem água. Coza-as em lume brando. Escorra a água que as alabaças produziram e reserve. Descasque os alhos e pise-os com o sal e os poejos. Numa frigideira, coloque o azeite e refogue os alhos pisados com o sal e os poejos durante 3 minutos. Junte as alabaças já cozidas e deixe refogar tudo em lume brando mais 5 minutos.

Junte as alabaças ao feijão e deixe cozer por mais 10 minutos.

Por fim, retifique a água e o sal.

Nicole Lopes - 3º ano (turma A1CC)

## Sopa de alho francês

- 3 batatas
- 1 cebola
- 3 alhos-franceses
- 1 nabo
- 3 dentes de alho
- Salsa
- Coentros
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1,5l de água



Cozer os hortícolas, as batatas e dois alhos-franceses cortados em pedacinhos. Depois de cozidos, reduzir a puré. Levar de novo ao lume e, ao levantar fervura, juntar 3 colheres de sopa de azeite e o restante alho-francês cortado em rodela fininhas.

Deixar cozer e servir de seguida.

Leonor Pereira - 3º ano (turma A1CC)



## Tarte de maçã

- 150g de açúcar
- 200g de farinha para bolos
- 3 ovos inteiros
- 130g de manteiga
- 1 colher de fermento
- 1 pitada de sal



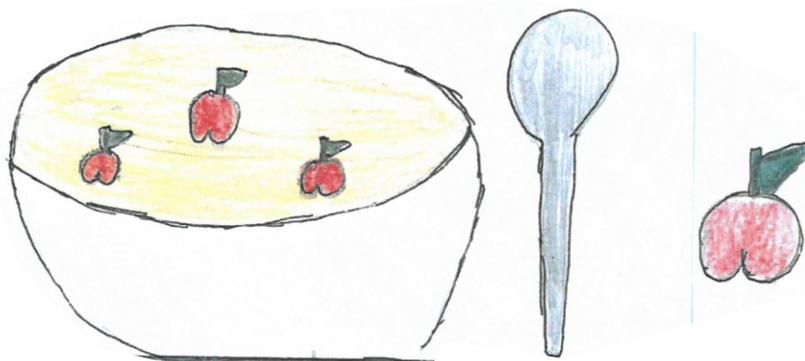
Untar a tarteira com manteiga e forrar com papel vegetal.  
Misturar todos os ingredientes muito bem e de seguida colocar na tarteira.  
Depois colocar por cima as maçãs cortas às tiras, acalcar um pouco para baixo as maçãs.  
Depois vai ao forno.  
Quando a tarte estiver pronta, cobre-se com o açúcar em pó

Recolha de: Tomás Cardoso

## Crumble de maçã

- 1Kg de maçãs descascadas e cortadas em cubos
- 1 colher de chá de canela em pó
- 200g de farinha
- 150g de açúcar
- 150g de manteiga

Numa taça coloque a farinha, 100g de açúcar e a manteiga.  
Com a ponta dos dedos, mistura a manteiga com os restantes ingredientes.  
O resultado é uma mistura granulada e fofo.  
Coloque a maçã numa assadeira e polvilhe com a canela e com 50g de açúcar, envolve com uma colher.  
Cubra totalmente a maçã com a mistura de farinha, de açúcar, e de manteiga,  
leve ao forno durante 20 minutos ou até ficar loura e cozinhada.



Recolha de: Laura Guerra



## Bolo de maçã

- 4 ovos
- 2 chávenas de açúcar
- 2 chávenas de farinha com fermento
- 1 chávena de óleo
- 2 chavenas de maçãs cortadas aos pedacinhos e podemos juntar nozes partidas

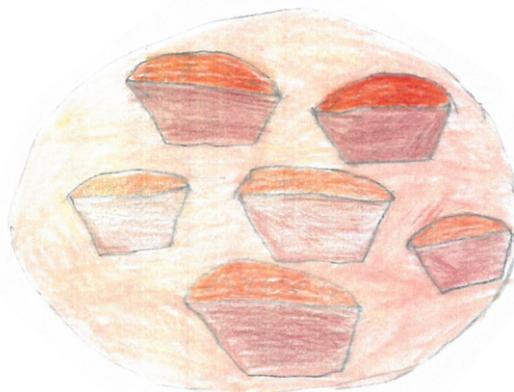


Numa tijela colocam-se os ovos inteiros, o açúcar, o óleo e mistura-se muito bem. De seguida junta-se a farinha e por fim o preparado das maçãs. Unta-se a forma com manteiga e coloca-se o preparado do bolo lá para dentro, vai ao forno a cozer.

Recolha de: Leonor Carreira

## Queijadas de laranja

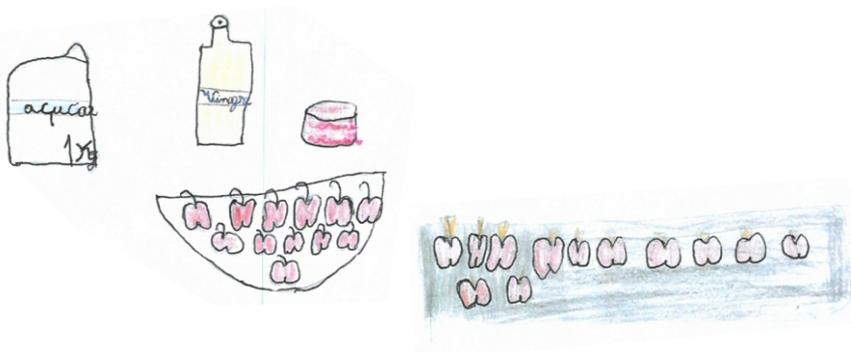
- 400g de açúcar
- 100g de farinha
- 2 ovos
- 50g de manteiga ou margarina
- 1 gelatina de laranja
- 50dl leite morno
- Raspa e sumo de laranja



Recolha de: Mafalda Lagoa

## A Maçã do Amor

- 1 kg de açúcar
- 500ml de água
- 1 colher de sopa de vinagre
- corante vermelho
- 12 maçãs
- Palitos de gelados



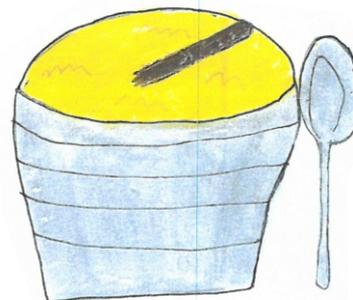
Lave e seque as maçãs. Espete-as com 1 ou 2 palitos. Unte formas de alumínio com pouco óleo.

Recolha de: Leonor Ribeiro Carretas



## Doce de Maçã e Canela

- 500g de açúcar
- 250g de amêndoas em pó
- 6 maçãs
- 10 gemas
- 2 dl de água
- canela em pó para polvilhar



Descasque as maçãs, corte-as em pequenos pedaços e leve-os a cozer em água deixe escorrer bem e passe pelo passe-vite. Deite a água e o açúcar para um tacho, mexa e leve ao lume até obter o ponto pérola. Adicione depois a amêndoa em pó e o puré de maçã mexendo sempre e deixe ferver durante 2 minutos. Numa tigela, bata muito bem as gemas até ficarem esbranquiçadas e volumosas. Junte-lhes o preparado de maçã mexendo sempre e leve novamente ao lume mexendo até engrossar. Retire do lume, divida por taças e deixe arrefecer. Na hora de servir, polvilhe com canela em pó e sirva decorando a gosto.

Recolha de: Teresa Padeiro

## Mousse de Laranja

- 3 laranjas
- 1 lata de leite condensado
- 400 ml de natas
- 3 folhas de gelatina



Lave as laranjas, tire os caroços e corte-os em pedaços.

Coloque as laranjas num recipiente e triture-os com a varinha mágica. Junte o leite condensado e misture.

Meta as folhas de gelatina em água fria, durante alguns minutos. Escorra, derreta no microondas ou em banha maria e junte-a ao preparado anterior, envolvendo muito bem.

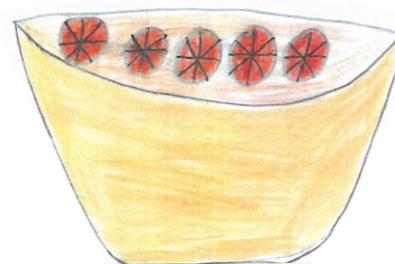
Bata as natas até ficarem cremosas e adicione-as cuidadosamente ao preparado de laranja, leve ao frigorífico por volta de três horas.

Recolha de: André Guerra



## Salada de laranja

- 12 laranjas
- 1 caixa de morangos
- 1/2 maço de hortelã
- 1 dose de licor laranja



Descasque e corte 6 laranjas em gomos.

Faça um suco com o restante das laranjas e misture com o licor.

Acrescenta o açúcar e leve ao forno baixo (160°C) até reduzir pela metade. Reserve.

Lave e limpe os morangos em água corrente.

Corte-os e misture com os gomos de água corrente.

Corte-os e misture com os gomos de laranja em um reservatório.

Polvilhe com hortelã picada e regue com a calda fria.

Leve à geladeira por 2 horas.

Recolha de: Catarina B.

## Tarde de uva

- 1 embalagem de massa folhada
- 35g de amido de milho
- 70g de açúcar
- 3,5 dl de leite
- 2 gemas
- 1 limão pequeno ( sumo e vidrado )
- 150g de uvas brancas sem gainha
- 150g de uvas pretas sem grainha



Estenda a massa numa tarteira e dê-lhe a forma de uma flor, com o cenuro e as pétalas à volta. Pique e preencha as pétalas e o centro da flor com papel vegetal e rechei com feijões, para evitar que a massa endureça.

Leve ao forno pré-aquecido a 170°C durante 25 minutos. Retire o papel e os feijões e deixe a massa arrefecer.

Para o recheio, misture o amido com o açúcar, junte 1dl de leite e as gemas e mexa muito bem. Ferva o restante leite com parte vidrada do limão.

Verta o leite quente sobre o preparado anterior e leve ao lume, mexendo até engrossar. Adicione sumo de limão a gosto e envolva. Retire do lume e deixe arrefecer. Preencha o espaço vazio da tarte, pétala e centro da flor, dispondo por cima os bagos de uvas partidas ao meio. Leve ao frigorífico até ao momento de servir.

Recolha de: Liu Jao



## Queque de maçã

- 150g farinha de trigo com fermento
- 100g farinha de trigo integral
- 1/2 colher de café de sal
- 1 colher de sobremesa canela moída
- 4 colheres de sopa açúcar
- 5 colheres de sopa azeite
- 3 ovos
- 3 maçãs raineta
- 50g amêndoa palitada



Preaqueça o forno a 180º C e coloque formas de papel para muffins num tabuleiro. Coloque todos os ingredientes secos numa tigela e misture bem. Adicione azeite e os ovos batidos e mexa até estarem bem incorporados. Descasque as maçãs, rale-as e adicione-as, juntamente com as amêndoas, à massa, misturando muito bem. Distribua o preparado pelas formas e leve ao forno durante 20 minutos, na posição intermédia.

Recolha de: Leonor Marques

## Banana Pá Si

- 1 banana cortada em 4 pedaços
- Óleo para fritar
- 20g de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de maizena
- 11/2 colheres de sopa de água gelada
- 1 ovo batido



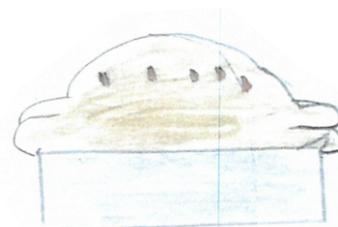
Misturas bem, numa tigela, o ovo batido, a farinha, a maizena e a água gelada. Aquecer, numa frigideira o óleo até ficar a 90ºC. Envolver os pedaços de banana na mistura acima indica a fritar 1 a 1. Quando estiverem bem alourados tiram-se para um prato e deitam-se na calda de açúcar, antes de servir.

Recolha de: Gonçalo Tique



## Tarte de laranja

- 350g de açúcar
- 1 colher de chá de farinha de trigo
- Raspa de uma laranja
- 1,5 dl de sumo de laranja
- 8 ovos
- 80g de manteiga
- Margarina para barrar o tabuleiro



Numa tigela, misture o açúcar com a farinha as raspas de laranja e o sumo. Junte os ovos, ligue muito bem até estar o açúcar desfeito, sem bater demais para não ganhar espuma. Derreta a manteiga no microondas ou em banha maria. Junte a manteiga derretida ao creme de ovos e misture.

Deite a mistura num tabuleiro forrado com papel vegetal e bem untado com margarina.

Leve a cozer em forno bem quente durante 20 minutos.

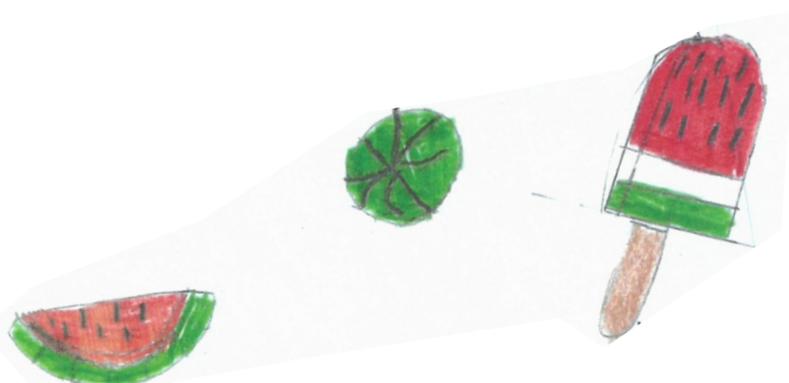
Verifique se está cozido e retire do forno. Vire o tabuleiro com cuidado sobre um pano polvilhado com açúcar.

Emale a tarte cuidadosamente com a ajuda do pano e deixe arrefecer.

Recolha de: Tomás Faria

## Gelado de melancia e kiwi

- 600g polpa de melancia
- 80g açúcar
- 1 colher sopa sumo limão
- 1 colher sopa pepitas de chocolate
- 200ml leite de coco
- 6 Kiwi



Coloque a melancia, duas colheres de sopa de açúcar e o sumo de limão num liquidificador e triture bem. Divida este preparado por moldes de gelado até 2/3 da capacidade e leve do congelador 40 minutos.

Leve ao lume um tacho pequeno com o leite de coco e duas colheres de sopa de açúcar e deixe dissolver. Coloque o preparado numa taça e leve-o ao frigorífico.

Quando estiver frio verta-o para dentro dos moldes de gelado e leve ao congelador mais 2 horas. Descasque os Kiwis, coloque-os num liquidificador junte o restante açúcar e triture até obter um puré.

Verta-o por cima da camada de leite de coco e leve ao congelador mais 3 horas.

Recolha de: Matilde Mendes





## Gomas de laranja

- 200 ml de sumo de laranja
- 1 pacote de gelatina neutra
- 1 pacote de gelatina de laranja
- 150g de açúcar



Esprema 200ml de sumo de laranja sobre uma peneira. Leve-o a um tacho, e adicione 1 pacote de gelatina neutra, 1 pacote de gelatina de sabor de laranja e 150 gramas de açúcar. Misture tudo, leve ao lume e deixe que ferva até que a gelatina esteja dissolvida.

De seguida, verta a gelatina para uma forma de silicone, e leve ao frigorífico durante 2 a 3 horas.

Na altura certa, retire as gomas do frio desenforme e passe-as por açúcar, antes de fazer as delícias de miúdos e graúdos.

## Queques de laranja

- 4 ovos
- 2 chávenas de açúcar
- 1 chávena de sumo de laranja
- Raspa de uma laranja
- 2 chávenas farinhas
- 1 colher sobremesa de fermento em pó



Juntar as gemas com o açúcar e bater bem. Adicionar a raspa e o sumo de laranja. Envolver bem.

Bater as claras em castelo e adicioná-las, alternando-as com a farinha misturada com o fermento.

Envolver bem com uma espátula para evitar que as claras abatam em demasia.

Colocar em formas de queques e levar ao forno a 180º, por 15 a 20 minutos.



## Batidos com sabor a fruta

- Leite branco
- Fruta variadas (banana, pêsego, morangos, pera e maçã)
- Iogurtes variados
- Mel para adoçar



Deitar no copo misturador, as embalagens de leite e a fruta aos pedaços. Centrifugar uma primeira vez. Adicionar o iogurte e adoçar com o mel. Se desejar, para servir fresco juntar alguns cubos de gelo. Centrifugar mais uma vez. Retificar os sabores e servir.

## Pizza Rica

- Massa de pão
- Legumes variados (brócolos, espinafres, tomate, pimento, cebola)
- Fruta (ananás, maçã e banana)
- Carnes frias (fiambre de frango e peru)
- Ervas aromáticas
- Azeite
- Queijos

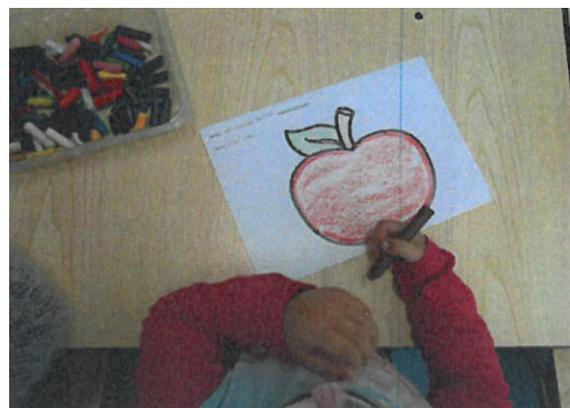
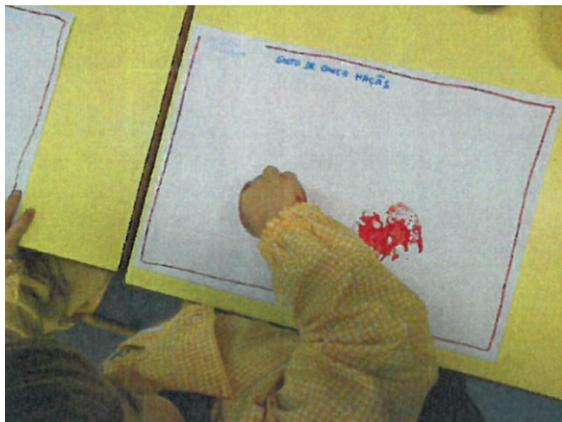
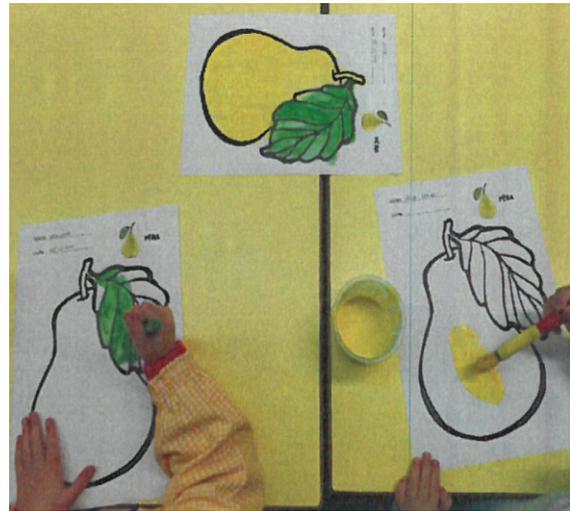
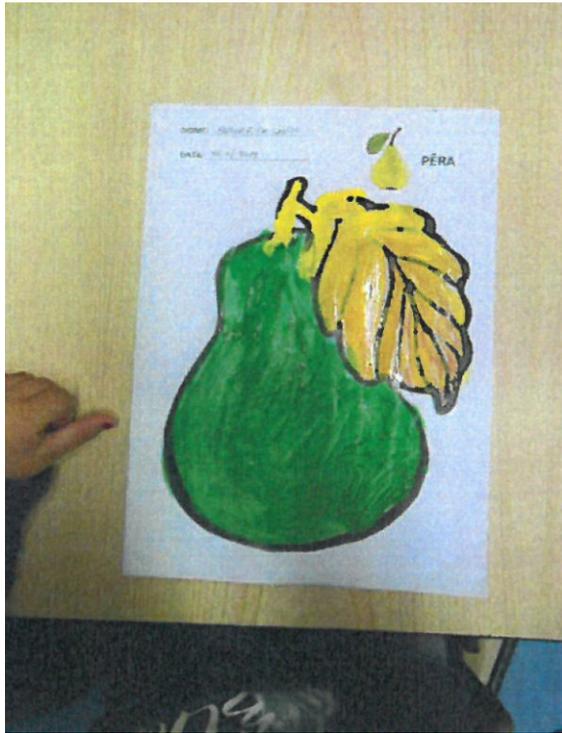


Estender a massa do pão, cobrir com o molho de tomate e dispor os vários ingredientes a gosto.

Cobrir com queijo, um fiozinho de azeite, orégãos, manjeriço a gosto.

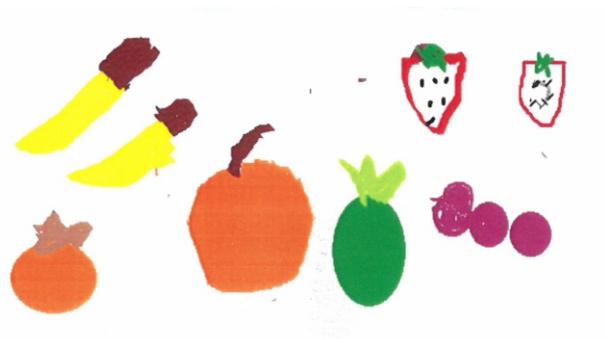
Levar ao forno médio, por cerca de 15 a 20 minutos.





## Salada de fruta

- 2 bananas
- 2 laranjas
- 6 morangos
- Uva
- Metade de abacaxi
- 1 maçã



Lavam-se os morangos, as uvas, a maçã e a metade do abacaxi.

Cortam-se as frutas em pedaços, metem-se as frutas dentro duma taça e coloca-se a taça dentro do frigorífico.

Maria Lobo n.º 13 - P1CA

## Salada de fruta

- 500g de morangos partidos ao meio
- 3 Kiwis em cubos
- 1 pêssêgo em cubos
- 2 bananas em cubos
- 16 bagos grandes de uvas partidos ao meio e sem sementes
- Sumo de 4 laranjas grandes
- 2 colheres de sopa de açúcar

Depois de cortar a banana em rodela deverá regá-la com sumo de limão para que não fique escura. De seguida, colocar todas as frutas numa taça funda e transparente, regar com o sumo de laranja e adoçar. Colocar no frio até à hora de servir.

Margarida Alfaiate Figueira n.º 15



## Bolo de Maçã Paleo

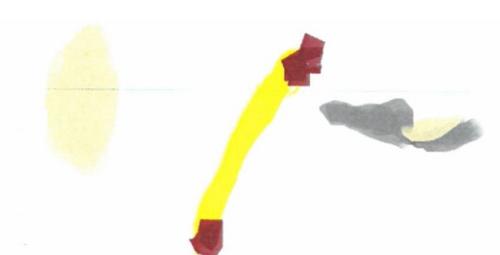
- 4 ovos
- meio Kg de abacate
- um terço de uma chávena de maple syrup
- 2 colheres de extrato de baunilha
- 2 bananas muito maduras
- 1/4 de colher de chá de sal
- 1 colher de chá de canela
- 2 chávenas de maçã descascadas e partidas em pedaços

Pré-aquecer o forno a 170 graus, deite todos os ingredientes à exceção das maçãs numa liquidificadora, deite a massa numa forma para ir ao forno, deite os pedaços de maçã e leve ao forno durante cerca de uma hora. Deixar arrefecer antes de retirar da forma.

Margarida Ribeiro n.º 15

## Panquecas de aveia e banana

- 2 ovos (ou 1 ovo e 2 claras)
- 1 banana
- 3 colheres de sopa de farinha de aveia



Coloque todos os ingredientes no copo da varinha e triture completamente.

Unte ligeiramente uma frigideira antiaderente e leve ao lume. Quando estiver quente, coloque umas colheres da massa, não se preocupe se não ficarem redondas.

Com a ajuda de um espátula vá levantando uma ponta da massa para ver quando está dourada e assim que estiver, vire-a com cuidado.

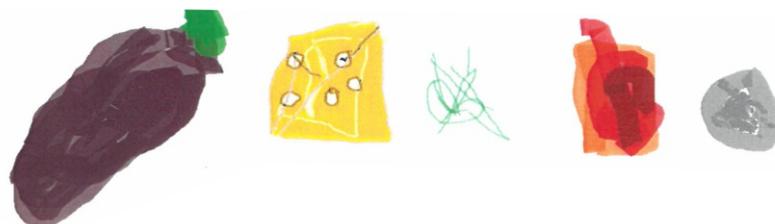
Sirva-a com banana, canela, granola de chocolate e syrup de caramelo.

Teresa Carvalho n.º 23



## Gelado de beterraba

- 3 copos de iogurte grego natural
- 5 beterrabas
- 1/2 copo de mel
- 1 fiozinho de azeite
- 1 piada de sal



Pré aquecer o forno a 200°C. Embrulhe as beterrabas, com pele e tudo, em papel de alumínio, mas antes tempere com um fio de azeite e sal. Leve ao forno durante 45 minutos até as beterrabas ficarem macias. Espete um garfo para ver se estão prontas.

Deixe arrefecer ligeiramente e depois retire a pele das beterrabas. Bata as beterrabas na liquidificadora até obter uma consistência macia. Deixe arrefecer completamente.

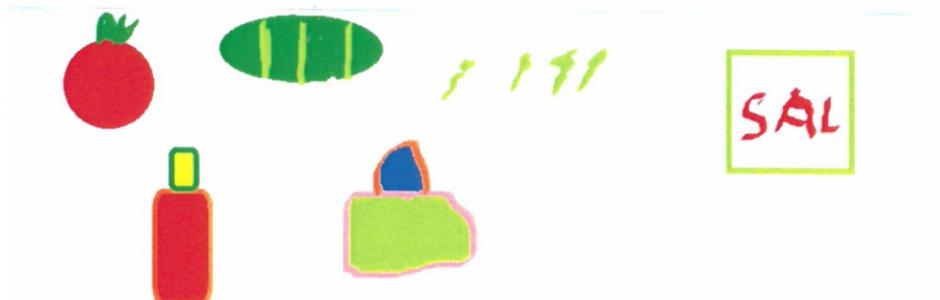
Depois de estar completamente frio, misture o puré de beterraba com o iogurte grego e o mel até obter uma consistência homogênea. Se tiver uma sorveteira, coloque a mistura na máquina e siga as instruções, se não tiver, coloque simplesmente no congelador.

Retire 30 minutos antes de servir para tirar com a consistência desejada.

Luísa Camões n.º 12

## Salada de Verão

- 1 tomate
- 1 pepino
- Orégãos q.b.
- Sal q.b.
- Vinagre q.b.
- Azeite q.b.



Lavam-se tomate e o pepino. Descasca-se o tomate e retiram-se as sementes. Descasca-se o pepino e retiram-se também as sementes.

Corta-se o pepino às rodelas e o tomate em meias-luas.

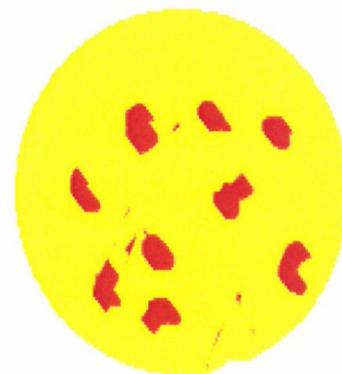
Misturam-se alguns orégãos e tempera-se com o sal, o vinagre e o azeite.

João Catrongo n.º 9



## Panquecas de morango

- 3 colheres de sopa de flocos de aveia
- 2 morangos picados
- 1 ovo
- 1 colher de iogurte grego ligeiro
- 1 colher de sobremesa de coco ralado com canela



Bater o ovo e juntar todos os outros ingredientes.

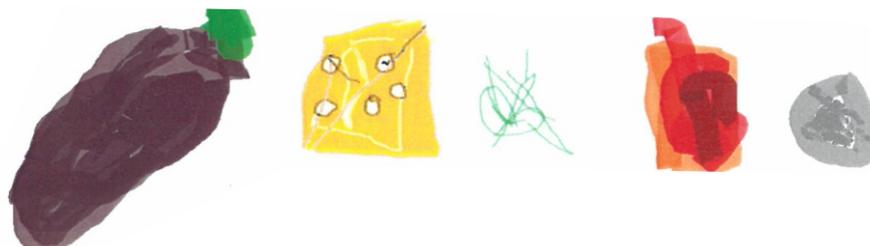
Se for necessário, juntar um pouco de água. Aquecer uma frigideira antiaderente, verter a massa e colocar uma tampa.

Deixar cozinhar 3-5 minutos. Virar, deixar dourar e está pronta. Decorar com morangos.

Afonso Bicho n.º 1

## Beringelas com recheio de legumes

- 4 beringelas
- 3 colheres de sopa de azeite
- 150g de açúcar
- 100g de cebola
- 200g de courgette
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- 100g de tomate cherry
- 100g de pão enriquecido em fibras
- Manjeriço q.b.
- 50g de queijo mozzarella em fatia



Pré-aqueça o forno a 200 graus. Corte as beringelas ao meio no sentido do comprimento e retire o interior com uma colher, reserve o interior.

Num tabuleiro forrado com papel vegetal, disponha as metades de beringela e regue com uma colher de sopa de azeite, leve ao forno durante 20 minutos. Numa frigideira antiaderente aqueça 2 colheres de sopa de azeite e acrescente o alho francês e a cebola, picados, deixe cozinhar em lume médio. Pique a polpa de beringela e corte o courgette em cubos pequenos, deite os legumes na frigideira, tempere com o sal e pimenta e deixe saltear 8 minutos. Junte o tomate cherry cortado ao meio e o pão bem esfarelado, polvilhe com folhas de manjeriço rasgadas (reserve algumas) e salteie mais 5 minutos. Distribua o preparado pelas metades de beringela, disponha as fatias de mozzarella por cima e leve ao forno, uns instantes a gratinar um pouco. Polvilhe com as folhas de manjeriço e sirva quente.

Marta Fernandes n.º 17



## Mousse de maracujá

- 4 maracujás
- 2 copos de iogurte natural desnatado
- 100ml de água
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor



Numa panela, aqueça a água e dissolva a gelatina. Bata a polpa dos maracujás, o iogurte, o leite e a gelatina dissolvida na liquidificador até obter uma mistura homogéneas. Despeje a mistura num recipiente e leve ao frio por 30 minutos e sirva.

Beatriz Catronga n.º 2

## Sorvete de banana com cacau

- 2 bananas congeladas
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 1 colher de sopa de mel



Pique a bananas congeladas e bata no liquidificador com o cacau em pó até ficar bem cremoso, use o mel como cobertura.

Beatriz Catronga n.º 2

## Sopa passada

- Alface
- Repolho
- Alho Francês
- Espinafres
- Agrião
- Mogango
- Azeite
- Courgette
- Nabo
- Sal

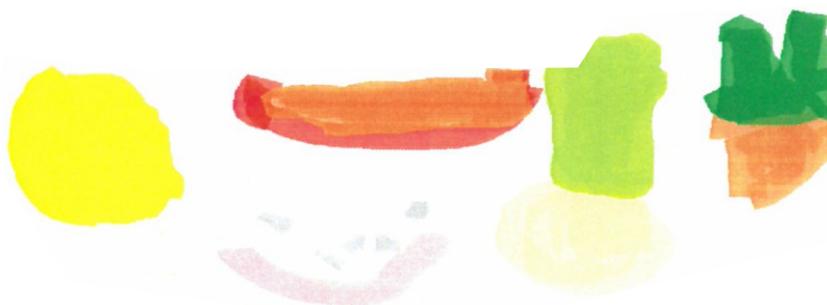
Cozem-se os legumes e passam-se com a varinha mágica.

Ezequiel Rosado n.º 6



## Sopa de legumes

- 2 batatas
- 1 cenoura
- 1 courgette
- 1 fatia de abóbora
- meia cebola
- 1 alho francês
- 20g de azeite
- Sal q.b.

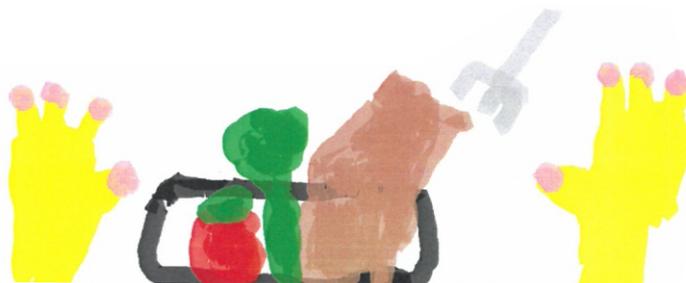


Triture os legumes todos e vai a cozer.

Leonor Busca n.º 11

## Legumes grelhados

- 2 beringelas cortadas ao meio em sentido vertical
- 2 pimentos sem sementes cortados em fatias verticais
- 2 cenouras cortadas em diagonal
- 1 cebola cortada em 8 gomos
- 1 batata doce cozida cortada em fatias
- 1/4 de chávena de chá de azeite
- 2 colheres de sopa de vinagre
- 2 dentes de alho amassado
- Sal e ervas finas



Cozinhe por cerca de 5 minutos os legumes a vapor. Coloque os legumes numa travessa, misture com o azeite, o vinagre, o sal, as ervas finas, os dentes de alho com todos os legumes, deixe descansar 1 hora, mexa de vez em quando.

Coloque os vegetais na grelha, pode ser grelhador elétrico deixe por 3 ou 4 minutos.

Sirva juntamente com churrasco ou carne grelhada. É muito saudável.

Mafalda Lopes n.º 14



## Souflé de hortaliças

- 250g de batatas cozidas
- 250g de vagem cozida
- 250g de cenouras cozidas
- 2 xicaras de leite
- 1 cebola ralada
- 1 molho de salsa
- 2 ovos
- 6 colheres de sopa de manteiga
- 6 colheres de sopa de farinha de trigo



Picar as hortaliças em cubos e reservar-

Derreter a manteiga, acrescentar a cebola, quando dourar, colocar o trigo mexer bem e juntar o leite mexendo sempre. Juntar a esse molho as hortaliças cozidas, as gemas batidas a salsa e o queijo. Bater as claras em neve e envolve-las na mistura. Colocar para assar em forma untada e polvilhada com farinha de rosca.

Santiago Canhoto n.º 20

## Sumo de laranja, cenoura e maçã

- 170g cenoura
- 90g laranja
- 25g maçã
- 100ml de água
- Sumo de limão
- Gengibre
- Gelo



Descascar as laranjas, as maçãs, as cenouras e o gengibre.  
Triturar tudo e juntar água e o gelo.

Mafalda Romão n.º 13



## Batido de manga

- 200g de manga
- 1 iogurte natural
- 4dl de leite meio gordo

Desfazer a manga até estar cremosa.

Depois acrescenta o iogurte e o leite e ligar o triturador e deixar bater até ficar uma mistura lisa.



Mafalda Romão n.º 13

## Salada italiana

- 250g de azeitonas sem caroço
- 200g de queijo duro em cubos
- 4 tomates grandes cortados em 8
- 3 cenouras grandes raspadas
- 3 colheres de sopa de azeite
- Sumo de 1 limão
- Salsa picada
- 3 pitadas de pimenta
- Sal q.b.



Colocar todos os ingredientes numa saladeira temperar e reservar 10 minutos no frigorífico.

Daniela Ramalho n.º 5

## Sopa de espinafres

- 8 batatas
- 3 cenouras
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 alho francês
- 1 molho de espinafres
- Azeite
- Sal



Coze os ingredientes todos e depois passa a varinha mágica. Deixe uns espinafres para colocar na sopa depois de passada.

Bianca Serrano n.º 3



## Delícia de coco e frutas

- 5 maçãs fatiadas
- 50g de uvas passadas
- 1 lata de leite condensado
- 1 colher de sopa de manteiga
- Coco ralado

Numa panela de fundo grosso derreter a manteiga e cozinhar as maçãs cerca de 3 minutos. Juntar água até cobrir metade do nível, com as maçãs. Cozinhar em lume alto até ficarem transparentes e a água evaporar. Juntar o leite condensado, as passas e o coco. Despejar numa travessa untada com manteiga. Servir frio.

Daniela Ramalho n.º 5

## Salada de fruta

- 1 banana
- 1 laranja
- 1 pera
- 4 morangos
- 1 kiwi



Lavam-se as frutas depois cortam-se em cubos, vai ao frio.

Bianca Serrano n.º 3



## Peito de frango salteado com legumes

- 4 peitos de frango
- 200g de ervilhas
- 2 cenouras grandes
- 2 cebolas
- 3 dentes de alho
- 15gr de gengibre fresco
- 1 colher de sopa de caril em pó
- 0,5 dl de azeite
- Sumo de limão q.b.
- Sal



Para preparar esta receita de peito de frango comece por cortar os peitos de frango em tiras, de seguida coloque-os numa tigela e tempere com os dentes de alho picados, sumo de limão, o caril e sal. Envolve e reserve.

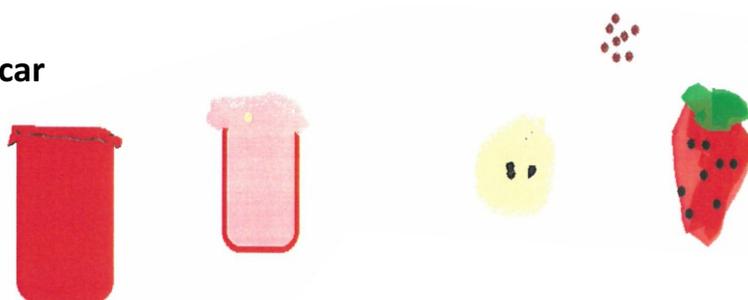
Descasque o gengibre e pique-o. Descasque as cebolas em gomos finos. Descasque as cenouras, corte-as em palitos e escale-os em água temperada com sal. Retire e escorra.

Aqueça uma frigideira com o azeite, junte a cebola e deixe saltear bem. Adicione o frango e deixe o cozinhar mais um pouco. Retifique os temperos, retire do lume e sirva com arroz ou massa fresca salteada.

Teresa Carvalho n.º 23

## Mouse de morango

- 1 caixa de gelatina sem adição de açúcar
- 1 iogurte magro
- 1 maçã sem casca
- Sementes a gosto
- Morangos



Preparar a gelatina e colocar no frigorífico até atingir a consistência das claras de ovo.

Na liquidificadora, bater a gelatina, iogurte, a maçã e as sementes.

Dividir em taças e levar ao frigorífico.

Decorar com morangos, sementes e frutos secos.

Santiago Catronga n.º 22



## Creme de ervilhas

- 200g de ervilhas
- 1/2 talo de alho-porro
- 2l de água
- 3 dentes de alho
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal q.b.



Cozinhe as ervilhas na água. Se usar ervilhas secas, deve deixá-las de molho previamente. Corte o alho-porro e refogue no azeite com o alho bem picado. Misture as ervilhas com o alho-porro refogado, adicione sal para obter uma consistência homogénea. Sirva com crutons, uma colherada de creme ou com um punhado de pimentão amarelo picado bem fininho.

Santiago Catronga n.º 22

## Brusqueta com legumes

- 1 baquete
- 4 tomates
- 1 pimentão doce verde
- 6 rabanetes
- 3 dentes de alho
- 1 cebola pequena
- 3 colheres de sopa de azeite
- 3 colheres de sopa de vinagre
- Batatas
- Sal
- Pimenta
- 1 colher de sopa de pimentão



Cristina Pires n.º 4



## Legumes salteados

Corte os seguintes legumes:

- Courgette
- Alho francês
- Cenoura repolho
- Um fio de azeite
- Um dente de alho

Vai ao lume a saltear

Rodrigo Silva, n.º 19

## Filetes no forno com arroz de ervilhas

Para o arroz:

- 1 cebola
- Azeite
- 2 Chávenas de arroz
- 3 Chávenas de água
- 100g de ervilhas
- Sal

Para os filetes:

- 200g de filetes
- 1 ovo
- 2 pães do dia anterior
- Vinho branco
- Azeite

Frederico Rondão nº 7



## Atividades com diferentes tipos de fruta

Relacionadas com a matemática (OTD)



## Experiências com maçãs

Como é que uma maçã pode ficar doente?

Material:

O que vou fazer?

O que acho que vai acontecer?

**Como experimentar...**  
Como é que uma maçã pode ficar doente?

**MATERIAIS:**

**COMO VOU FAZER?**

- Identifica a maçã podre com a letra A e as outras com as letras B e C.
- Espeita o palito na parte podre da maçã A.
- Tira o palito da maçã A (a doente!) e espetá-lo na maçã B.
- Coloca as 3 maçãs na caixa, fechadas entre si. Elas não se podem ver!

**A MINHA PREVISÃO...**

✓ Pinta as maçãs de acordo com o que prevêes que irá acontecer.

**O QUE OBSERVEI?**

Observa as maçãs diariamente.  
Quando começares a ver uma mancha na maçã B retira.  
Pede ao professor para cortar a zona da mancha e observar.  
Tira as maçãs A e C da caixa e observa se o seu aspeto...

**CONCLUO QUE...**

Assinala com X.

A maçã B ficou doente.

As maçãs B e C continuaram saudáveis.

Complete. A maçã saudável em comparação com a doente.

Como é que uma maçã pode ficar doente?

O que vou fazer?

O que acho que vai acontecer?

A maçã B vai ficar doente.



As turmas P1CB e P1CC realizaram trabalhos de pesquisas e fizeram experiências acerca das



### Espécies de maçãs



**Braeburn**



**Reineta**



**Starking**



**Red rome**



**Red delicious**



**Granny Smith**



**Fuji**



**Golden delicious**

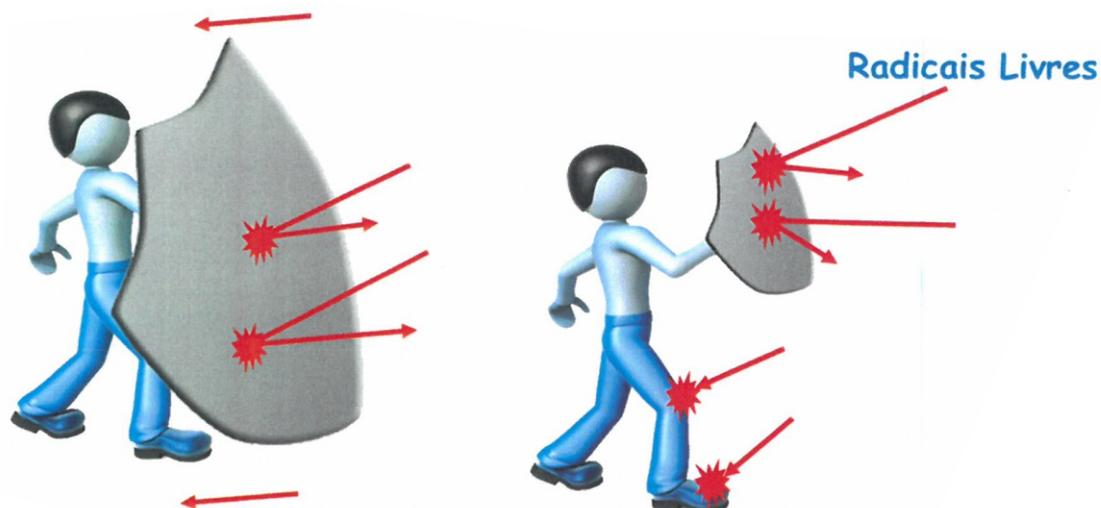


**Gala**



## A Maçã e os benefícios para a Saúde

### AJUDA AS TUAS RESERVAS ANTIOXIDANTES

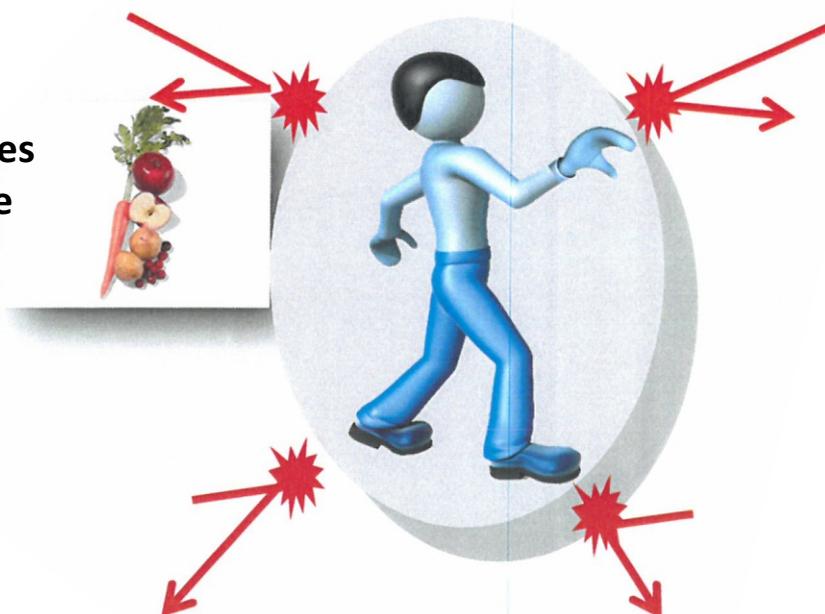


### FORTALECE O SISTEMA IMUNITÁRIO

A melhor proteção

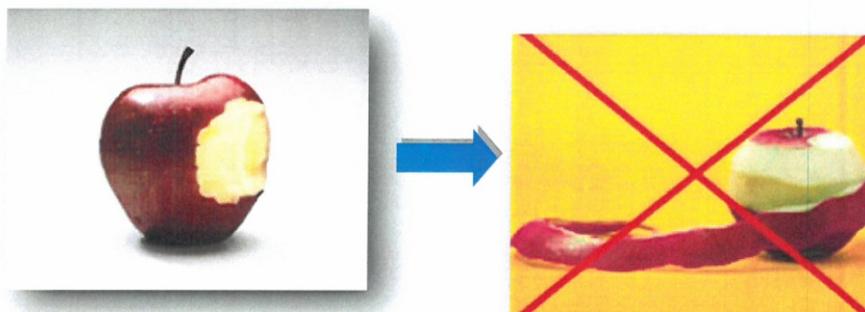
Reequilíbrio

3 a 5 porções de frutas e legumes



## FORTALECE O SISTEMA HUMANITÁRIO

- Fruto com maior atividade antioxidante
- 100g de maçã com casca = 1.500 miligramas de vitamina C



## BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

### Uma Maçã com casca por dia ajuda a...

- Reduzir o colesterol e o risco de doenças cardiovasculares
- Diminuir o risco de diabetes
- Prevenir vários cancros
- Melhorar a função digestiva e a respiratória
- Reduzir o excesso de peso

### Uma Maçã

É seguro consumir uma maçã com casca



**5 vezes mais  
atividade  
antioxidante**

## CARACTERÍSTICAS DA MAÇÃ

Todas iguais e todas diferentes.

Todas as maçãs são um excelente alimento.

No entanto, para além das óbvias diferenças visuais e gustativas, também apresentam diferenças de composição nutritiva, de atividade antioxidante e de fitoquímicos. A maçã possui um excelente valor nutritivo, pois em sua casca encontramos a pectina que ajuda a reduzir o colesterol do sangue. Além disso, é um fruto rico em vitaminas B1, B2, ferro e fósforo.

É um fruto com propriedade adstringente, sendo excelente para a garganta e cordas vocais. É ótimo também para evitar a constipação intestinal.

Cada 100g de maçã possui, em média, 55 calorias e 1,5g de fibras.

- Permite 'matar a fome'
- Menos calorias
- Boa fonte de fibra
- Fonte de vitaminas e minerais
- Rica em antioxidantes
- Outros fitonutrientes (Quercetina)

**ESTAS CARACTERÍSTICAS TORNAM A MAÇÃ NUM DOS ALIMENTOS MAIS IMPORTANTES PARA A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.**

## BENEFÍCIOS DA MAÇÃ

### O consumo regular de maçã

- Manter um peso adequado
- Proteger das doenças cardiovasculares
- Regular níveis de colesterol
- Diminuir o risco de diabetes
- Melhorar a função digestiva e respiratória
- Prevenir alguns tipos de cancro



## Contribui para uma melhor higiene oral

- Cria um efeito semelhante ao da escovagem
- Contribui para a remoção da placa bacteriana
- Contribui para a remoção de manchas nos dentes
- Ajuda a massajar as gengivas
- Elixir natural no combate ao mau hálito

## A MAÇÃ NA ALIMENTAÇÃO

**CADA UMA DAS VARIEDADES SE PODE DESTACAR EM UM OU VÁRIOS ATRIBUTOS, DEVENDO SER INCLUÍDAS NUMA DIETA DIVERSIFICADA**

### Pequeno Almoço



### Sobremesa



### Merendas da manhã ou da tarde



**O IMPORTANTE MESMO É QUE NUNCA FALTEM NO NOSSO DIA A DIA!**

**NÓS SOMOS MAÇÃ.....**





**IFAP**  
Instituto de Financiamento  
da Agricultura e Pescas, I.P.

