EMENTA SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL À BASE DE LEGUMINOSAS

Trabalho elaborado por Bárbara, Vitória e Sandra da turma do 9ºB

Cofinanciado por:

INTRODUÇÃO

- Uma alimentação saudável permite garantir o equilíbrio físico, emocional e social. Mas esta é responsável por grandes impactos na economia mundial e no meio ambiente.
- A alimentação saudável deve ser completa, equilibrada e diversificada. Devendo seguir as indicações da Roda dos Alimentos.
- Esta deve incluir a ingestão diária de alimentos de todos os grupos na proporção recomendada e variar os alimentos dentro de cada grupo.
- Este ano comemoramos o DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO através da divulgação de uma ementa que têm como principal preocupação a promoção de uma alimentação saudável, responsável e sustentável.

Cofinanciado por:

Entrada Sopa de feijão-frade | 2 DOSES

INGREDIENTES:

- *Cebola 200 g*
- *Cenoura 150 g*
- *Aipo branco 200 g*
- *Feijão-frade 300 g*
- *Azeite Q.b.*
- *Hortelã 5 g*
- *Sal Q.b.*

- Demolhar o feijão-frade, cobrindo-o com água, num recipiente.
- Cozer o feijão com a cebola e sal em 1,5l de água durante 25 minutos. Retirar a cebola e triture o feijão até obter um creme liso. À parte, refogar com o azeite a cenoura e o aipo cortado aos cubos durante 5 minutos. Adicionar água até cobrir os legumes e deixar cozer durante mais 20 minutos.
- Depois juntar o creme de feijão e um ramo de hortelã aos legumes e deixar cozer lentamente mais três minutos.

Cofinanciado por:

Valor Nutricional por dose

Sopa de feijão-frade | 2 DOSES

- *Valor energético (kcal) 169*
- *Proteínas (g) 10*
- *Hidratos de carbono (g) 24*
- *Gorduras (g) 3*
- *Alergénios: Aipo*

Cofinanciado por:

Prato Principal Legumes variados com couscous | 2 DOSES

INGREDIENTES:

- Grão de bico
- Cenoura 100 g
- Feijão verde 100 g
- Cebola 150 g
- Pimento Verde 180 g
- Alho 2 Dentes
- Azeite 1 Colher de sopa
- Sultanas 2 Colheres de sopa
- Manteiga 20 g
- Couscous 150 g
- Sal Q.b.
- Água 250 ml
- Pimentão Q.b.
- Ervas frescas Q.b.

- Cozer o grão de bico, cobrindo com água e deixar levantar fervura até ficarem tenros durante 45min.Tempere com sal.
- Corte as cenouras em rodelas de 2cm e o feijão verde em pedaços de 3cm de comprimento.
- Pique finamente a cebola e o alho. Num tacho, aqueça o azeite e refogar cebola até começar a escurecer. Juntar os legumes cortados e as passas.
- Borrife com água e deixar cozer durante 10 min. Reservar 2 colheres de sopa de pimento e juntar o restante com o pimentão ao tacho. Tempere.
- Junte a água que restou com os couscous e cozer durante 3 a 5min em lume brando.
- Antes de retirar o recipiente, junte o grão com alguma dessa água e o pimento restante. Adicione um pouco de manteiga e servir polvilhado com ervas frescas.

Cofinanciado por:

Valor Nutricional por dose

Prato Principal Legumes variados com couscous | 2 DOSES

- *Valor energético (Kcal) 536*
- *Proteínas (g) 20*
- *Hidratos de carbono (g) 89*
- *Gorduras (g) 11*
- *Alergénios: cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais*

Cofinanciado por:
CENTRO 2020 PORTUGAL 2020 UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu

Sobremesa Bolo de chocolate com feijão | 10 DOSES

INGREDIENTES:

Massa

- *Farinha de trigo com fermento 1 Chávena*
- *Açúcar 1 Chávena*
- *Óleo 1/2 Chávena*
- *Feijão cozido 1 Chávena*
- *Ovos 4 Unidades*
- *Chocolate em pó 3 Colheres de sopa*

Cobertura

- *Manteiga 1 Colher de sopa*
- *Chocolate em pó 3 Colheres de sopa*
- *Leite 150 ml*

Massa

- Num liquidificador misturar o feijão, o óleo, o chocolate em pó e os ovos e reservar.
- Numa tigela colocar o conteúdo do liquidificador, juntar a farinha e misturar bem. Colocar numa forma e levar ao forno médio/baixo para dourar.
- Cobrir com a cobertura de chocolate.

Cobertura

- Junte todos os ingredientes (chocolate em pó, leite e manteiga) e leve ao lume para ferver e ir mexendo até aparecer o fundo da panela.

Cofinanciado por:
CENTRO 2020 PORTUGAL 2020 UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu

Valor Nutricional por dose

Sobremesa
Bolo de chocolate com feijão | 10 DOSES

- *Valor energético (kcal) 443*
- *Proteínas (g) 14*
- *Hidratos de carbono (g) 51*
- *Gorduras (g) 20*
- *Alergénios: Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; Leite e produtos à base de leite; Ovos e produtos à base de ovos*

Cofinanciado por:

Conclusão

- Na atualidade, os consumidores já fazem escolhas sustentáveis, ao nível dos produtos alimentares. As leguminosas são uma das possíveis respostas a esta preocupação, uma vez que possuem pegadas hídricas (19 L/g de proteína) e carbónicas bastante reduzidas (menos 65% de emissões carbónicas do que para a produção de trigo) em relação ao seu valor nutricional. O custo energético para a produção deste alimento é também reduzido (aproximadamente metade do custo da produção de cereais).

Cofinanciado por:

Referências bibliográficas:

- Eurest, (2014). *E-book Receitas Saudáveis e Sustentáveis*
- *Programa nacional para a promoção da alimentação saudável da DGS. Disponível em:* https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos/

Cofinanciado por: