

Hospital  Cascais

ROTA DO CUIDAR

Receitas apresentadas
no

Workshop de Alimentação Saudável

ÁGUAS AROMATIZADAS

Água de limão e pepino:

- 1L de água sem gás
- Casca de 2 limões
- 5 rodela de pepino



Água de laranja e canela:

- 1L de água sem gás
- Rodelas de 1 laranja
- 1 pau de canela



Modo de preparação:

1. Juntar todos os ingredientes num jarro.
2. Colocar água e gelo q.b.
3. Deixar repousar 20 minutos.
4. Servir fresco ou natural.

PAPAS DE AVEIA

Ingredientes:

- 3 a 4 colheres de flocos de aveia finos
- 200 ml de Leite/Água/Bebida vegetal
- 1 c.chá de Mel
- Pau de Canela
- 1 Peça de fruta



Modo de preparação:

1. Numa panela juntar o leite e os flocos de aveia, adicionar o mel e um pau de canela.
2. Levar ao lume, em fogo baixo, mexendo sempre.
3. Quando levantar fervura deixar 5 minutos e continuar a mexer bem.
4. Servir com fruta.

Opções de sabores: juntar fruta, canela moída, coco ralado, cacau em pó, raspas de chocolate negro.

PASTA DE GRÃO

Ingredientes:

- 1 lata de grão
- Coentros/cenoura/beterraba
- 1 dente de alho pequeno
- Sumo de ½ limão
- 1 c.sopa de azeite

Toppings

- Tostas
- Cenoura ralada
- Milho
- Azeitonas



Modo de preparação:

1. Numa taça juntar: grão previamente escorrido, dente de alho, azeite, sumo de limão e coentros.
2. Com a ajuda da varinha mágica triturar tudo muito bem. Caso seja necessário adicione uma colher de sopa de água de forma a ajudar a triturar.
3. Colocar numa taça e decorar com folhas de coentros.

Preparar os toppings: cenoura ralada, milho, azeitonas... Servir com tostinhas integrais.

ROTA DO CUIDAR

Hospital Cascais



CASCAIS

