



carta para

*Alimentação saudável
e sustentável*

da Quinta Pedagógica de Braga





Carta para a Alimentação Saudável e Sustentável

da Quinta Pedagógica de Braga

Para Escolas e Instituições de Solidariedade Social do Concelho

Índice

Mensagem do Vereador do Ambiente	4
Mensagem da Vereadora da Educação	5
Introdução	6
A Quinta Pedagógica de Braga	7
Alimentação Sustentável na Quinta	8
Estratégia de Educação Ambiental	9-10
Motivos para consumir legumes e frutas	11
Boas Práticas	12
As receitas da Quinta Pedagógica de Braga	13-35
(Pelo Chef Fábio Bernardino)	
Referências Bibliográficas	38



Mensagem do Vereador do Ambiente

A Carta para a Alimentação Saudável e Sustentável da Quinta Pedagógica de Braga surge com o desiderato de registar e difundir o trabalho de pesquisa e estudo realizado pela equipa da Quinta Pedagógica na esfera da alimentação saudável, sustentável e biológica. Direcionado para o público escolar, mas também para famílias e grupos seniores, este documento verte toda a prática pedagógica no âmbito da promoção de hábitos saudáveis e respeito pelo espaço rural.



Através da Quinta Pedagógica temos despertado para a importância de preservar as tradições associadas ao mundo rural e cujo vínculo com o consumo sustentável é inegável. Num tempo em que o conceito de 'sustentabilidade' é cada vez mais premente, consideramos que urge registar ensinamentos e informações que consolidem os bons hábitos alimentares e transmitam saberes que, com a modernização desenfreada, corremos o risco de perder.

É por via do trabalho desenvolvido na QP que pretendemos 'eternizar' o saber fazer, mas também o saber alimentar. Tenho por hábito dizer que temos a 'sorte' de viver num concelho onde a simbiose entre metrópole e ruralidade se destaca de forma otimizadora. Temos um território onde em quase todas as freguesias existem produtores locais que cultivam através de metodologias sustentáveis. Os produtos biológicos ainda estão muito perto de nós. É esta proximidade do produtor com o consumidor que faz a diferença na hora de adquirir o melhor legume ou a melhor fruta. E por melhor entendemos o mais fresco e não o mais bonito.

O nosso ensejo é que se dê continuidade ao trabalho de valorização, promoção e prática de uma alimentação que respeite o ambiente e seja biológico-sustentável. Aqui está plasmada a nossa identidade gastronómica e alimentar.

Esta Carta 'diz-nos' a alimentação que devemos querer e defender. 'Diz-nos' como tratar e cozinhar os produtos da terra.

Altino Bessa

Mensagem da Vereadora da Educação



A Cidade Educadora é aquela que não esquece a importância do saber, do ensinar e educar.

Quando falamos em Quinta Pedagógica, uma das primeiras imagens que tenho presente é a quantidade de árvores de fruto que se avistam ao longe. Árvores que tiveram de ser plantadas e cuidadas para que o fruto pudesse crescer saudável. Esta metodologia colaborativa entre o humano e a espécie arbórea tem resultados sublimes que surtem nas belas colheitas de fruta fresca da época. Ora, a educação está sob a mesma metodologia de trato: 'plantamos' o saber, o conhecimento, os hábitos e deles cuidamos. O resultado deste 'cuidar' é visível todos os dias, em cada escola e na Quinta.

Educar para uma alimentação saudável, biológica e sustentável é um dos eixos prioritários da estratégia adotada pelo município no Projeto Educativo Local. É implementada uma panóplia de programas e projetos na área da alimentação saudável direcionados para crianças em idade de Jardim de Infância, mas também para os mais jovens porque acreditamos que é a partir da educação que podemos alterar trajetórias menos otimistas para a sociedade.

Por mais que se divulgue informação sobre a alimentação saudável através dos meios de publicidade físicos ou digitais, a mudança de hábitos começa a partir do berço no seio familiar e depois na escola. A Quinta Pedagógica tem sido fundamental na difusão de boas práticas no 'círculo' da educação para a alimentação saudável e sustentável. A atividade *in loco* proporciona o contacto com os alimentos, as plantações, a cozinha e as receitas. Esta proximidade colaborativa entre o espaço que é rural-pedagógico e a criança, é catalisadora de uma educação bem-sucedida e transformadora de comportamentos. Educamos no presente a pensar num futuro onde os hábitos sejam, também eles, sustentáveis.

Carla Sepúlveda

Introdução

A presente Carta incide no cultivar de uma alimentação saudável para o biológico e sustentável. Nos dias que correm tudo é rápido e efêmero. Basta uma ida ao hipermercado para perceber que na área alimentar também existe esta fugacidade do mais fácil e célere. Com este documento pretendemos alterar a ideia de que cozinhar com produtos biológicos é mais caro ou que cozinhar os produtos de raiz é uma perda de tempo. O tempo que dedicamos a cozinhar bem, será tempo ganho em saúde e bem-estar.

A partir dos produtos da Quinta Pedagógica de Braga e das suas atividades lúdico-pedagógicas, desenha-se aquele que se pretende ser um documento com conselhos e estratégias para promover a alimentação saudável junto dos mais novos e dos mais velhos.

Ao longo destas páginas versamos sobre as metodologias didáticas utilizadas na Quinta Pedagógica para a transmissão de hábitos e saberes que estejam em sintonia com uma alimentação saudável e sustentável. Abordamos a estratégia da educação alimentar que se prende com o desenvolvimento de programas alimentares em prática nas escolas do município como potenciadores de uma alimentação saudável. Faz-se também referência às boas práticas na esfera de uma alimentação baseada no biológico, sustentável e saudável. Uma síntese de boas práticas aplicada em todos os programas de alimentação saudável levados a cabo pelo município.

Esta Carta finda com um espaço muito especial e dedicado ao saber fazer de receitas tradicionais. Cada uma destas receitas foi pensada a partir da história da gastronomia tradicional local. Há uma particularidade que tem de ser destacada: a composição das receitas criadas pelo Chef Fábio Bernardino surgiu a partir de um levantamento de todos os produtos existentes na Quinta Pedagógica no sentido de valorizar o espaço rural, a agricultura e a cultura biológica.

A Carta para a Alimentação Saudável e Sustentável da Quinta Pedagógica de Braga é uma ode à alimentação que provém dos produtos locais.

A Quinta Pedagógica de Braga

Inserida no Pelouro do Ambiente do Município de Braga, tem como principais objetivos dar a conhecer aos diversos públicos os aspetos da vida rural e as tradições rurais minhotas; valorizar os costumes; contribuir para a preservação da identidade cultural da região; sensibilizar e educar os mais jovens para as temáticas ligadas à agricultura; fomentar a alimentação mais saudável, a proteção da natureza, a valorização das raças autóctones e a preservação ambiental. A partir do espaço rural e pedagógico, pretendemos assinalar as efemérides relacionadas com a natureza, agricultura, alimentação, floresta, ambiente, infância e tradições rurais por via da realização de ateliês pedagógicos e visitas guiadas com o escopo de: ensinar a interpretar a natureza e dar a conhecer os alimentos - como são produzidos, em que época do ano e como podem chegar ao nosso prato de uma forma sustentável e ambientalmente responsável.

Na Quinta Pedagógica são exploradas as seguintes áreas temáticas: agropecuária (componente animal e vegetal); ambiente; cozinha (ensinar a fazer pão e doces típicos com ingredientes da Quinta); olaria, atividades equestres e diversas atividades associadas ao meio ambiente (sementeiras, plantações, entre outras).

A Quinta Pedagógica de Braga tem também várias espécies animais de raças autóctones: os bovinos (raça Barrosã); os suínos (raça Bísara); ovinos (raça Bordaleira Entre Douro e Minho); caprinos (raça Bravia); aves de capoeira (raças Amarela, Pedrês Portuguesa e Preta Lusitânica); burro de Miranda (raça Mirandesa).

A partir de todos os componentes do espaço da Quinta, desenvolvem-se atividades didáticas e pedagógicas para crianças, seniores e famílias (tosquia de ovelhas, alimentação dos animais, limpeza dos estábulos, maneio dos cavalos, comemoração da semana do animal entre outras).



Alimentação saudável e sustentável na Quinta

Este tema é transversal às várias atividades pedagógicas desenvolvidas ao longo do ano na QP. Este espaço tem uma oferta assaz eclética: ateliês de agropecuária relacionados com sementeiras, plantações, manutenção de hortas, construção de hortas verticais, kits de hortas, plantas aromáticas, medicinais e flores comestíveis que ajudam as camadas mais jovens a conhecer as diversas espécies de plantas, legumes e frutos comestíveis. Desta forma, contribuímos para diversificar a alimentação dos visitantes e aumentar a probabilidade do consumo de produtos biológicos diariamente.

Para além dos múltiplos ateliês, todas as crianças participam nas visitas guiadas à Quinta onde têm oportunidade de conhecer as hortas, o pomar com variedades regionais de fruteiras, as áreas de produção de cereais, os parques com os diversos animais em pastoreio. Em toda a área agrícola da QP são utilizadas técnicas de Agricultura Biológica, ficando os visitantes a perceber a forma mais sustentável da produção de alimentos em sintonia com a preservação do ecossistema agrário, tendo contacto, por exemplo, com a compostagem dos resíduos orgânicos produzidos na quinta; com a rotação das culturas nas hortas; com a recuperação de variedades regionais no pomar ou com o uso de plantas aromáticas e medicinais para proteção das pragas.



Estratégia de Educação Ambiental

De acordo com o Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde, atualmente, em Portugal, os hábitos alimentares inadequados são o quinto fator de risco que mais contribui para a perda de anos de vida saudável, especialmente, devido a doenças do aparelho circulatório; diabetes e doenças renais; metabólicas; e neoplasias. Dentro dos hábitos alimentares, o elevado consumo de carne vermelha, o baixo consumo de cereais integrais e a elevada ingestão de sódio, destacam-se como os 3 principais fatores que contribuem para a perda de anos de vida saudável.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda o consumo diário de, pelo menos, 400g de hortofrutícolas para se usufruir dos efeitos protetores destes alimentos. Contudo, em Portugal, uma grande percentagem das crianças não atinge estes valores. Os dados do último Inquérito Alimentar Nacional dizem-nos que cerca de 69% das crianças portuguesas não cumprem esta recomendação da OMS.

O Município de Braga, no âmbito da sua Estratégia de Educação Ambiental, dispõe do plano anual de atividades da Quinta Pedagógica. São mais de cinquenta atividades à escolha das escolas e instituições. No âmbito das comemorações do dia mundial da alimentação, na QP, promove-se uma semana de atividades dedicadas à alimentação. As crianças visitam o pomar, apanham fruta, confeccionam receitas na cozinha, aprendem a reduzir o uso do açúcar e a fazer compotas à “moda antiga”. Ou seja, é com fruta criteriosamente selecionada, no ponto ótimo de maturação, que preparam, lavam, cortam e confeccionam na cozinha. No final do ateliê é-lhes oferecida uma compota de fruta ou marmelada. Com estas pequenas ações, as crianças ficam a conhecer as épocas de produção de diferentes frutas e legumes e são sensibilizadas para o consumo de produtos locais, de época e com menor pegada ecológica.

Estratégia de Educação Ambiental

A transversalidade das atividades pedagógicas é muito enriquecedora para os seniores que, numa ótica de melhoria da sua alimentação, também procuram o ateliê de cozinha durante todo o ano para a elaboração de pão de mistura (típica broa do Minho) ou então dos doces conventuais de Braga (os fidalguinhos). Na nossa receita, estes doces são feitos com azeite (gordura monoinsaturada, mais saudável).

Independentemente do público, na cozinha são explorados temas como o desperdício alimentar, a alimentação diversificada com base na roda dos alimentos e a necessária redução do açúcar, gorduras e sal como um *ex-libris* para uma alimentação mais saudável.

Com a *Carta para a Alimentação Saudável e Sustentável da Quinta Pedagógica de Braga*, pretende-se apoiar a Agenda 2030 da ONU e a defesa do direito humano à alimentação adequada, com os seguintes objetivos:

1. Promover uma alimentação saudável, variada e equilibrada;
2. Garantir a segurança alimentar;
3. Fomentar a alimentação sustentável, difundindo igualmente as técnicas de agricultura biológica;
4. Contribuir para a preservação das tradições gastronómicas da região e dos seus valores endógenos;
5. Ajudar as crianças a conhecer o ciclo de produção dos diversos alimentos, a sua origem, o seu circuito de produção até ao consumo, sensibilizando para a redução do desperdício alimentar;
6. Promover o aumento da literacia alimentar;
7. Divulgar os benefícios para a saúde da alimentação mediterrânica.

Motivos para consumir legumes e frutas:

1. São ricos em vitaminas e minerais;
2. Fornecem antioxidantes (protegem o nosso organismo);
3. Ajudam-nos a hidratar (apresentam água na sua composição);
4. São uma boa fonte de fibras alimentares (aceleram a velocidade do trânsito intestinal);
5. Têm baixo teor de gordura e energia (o que os torna alimentos mais saudáveis);
6. Podem ser consumidos por todas as idades;
7. Tornam as nossas refeições mais apetecíveis (as cores, os aromas, as texturas podem ser um fator atrativo);
8. Elevada disponibilidade de fruta fresca e da época durante todo o ano.



Boas Práticas

1. Aumentar a oferta de hortofrutícolas nas refeições e lanches escolares;
2. Aumentar a oferta de leguminosas nas refeições e lanches escolares;
3. Aumentar a disponibilidade de água - preferencialmente água da rede pública (jarros de água sempre disponíveis e visíveis. Recomenda-se 1,5 a 2,l;
4. Sensibilizar para o consumo de bebidas com plantas aromáticas e medicinais sob a forma de infusão (chás) no caso de festividades;
5. Escolher preferencialmente pão escuro ou de farinha integral com teor de sal inferior a 1g por 100g de pão;
6. Incluir (sempre que possível) alimentos biológicos, locais e sazonais na dieta diária;
7. Ser criativo na apresentação dos pratos, usando as cores dos alimentos. Atribuir nomes apelativos aos pratos (ex.: arroz alegre);
8. Incluir os produtos hortícolas em 1/3 do prato, cozidos ou crus;
9. Promover a realização de uma visita à Quinta Pedagógica anualmente;
10. Promover uma horta na escola e/ou instituição para o envolvimento da comunidade.

As receitas da Quinta Pedagógica de Braga

Pelo Chef Fábio Bernardino

As receitas apresentadas foram todas pensadas e concebidas com base nos produtos hortícolas, frutícolas; plantas aromáticas e medicinais e produção pecuária doméstica existentes na Quinta Pedagógica do Município de Braga. Tratam-se de receitas inspiradas na gastronomia tradicional de Braga e Minho. Com este capítulo dedicado ao “comer bem”, pretendemos que as nossas crianças e jovens possam confeccionar estas receitas em família e a partir do uso de produtos locais e biológicos. O principal escopo deste levantamento gastronómico é ensinar e educar para o conhecimento e saber dos produtos para que, num contexto de partilha (em casa ou na escola), se possa fazer e comer saudável.

O capítulo referente às receitas idealizadas pelo Chef Fábio Bernardino divide-se em duas partes: “Pratos Quentes” e “Sobremesas”.



Índice

PRATOS QUENTES

Sopa de Couve com Feijão	17
Arroz de Grelos com Ovos Escalfados	19
Couves com Feijão e Broa	21
Pataniscas de Bacalhau (no forno) com Arroz de Penca e Feijão	23
Arroz de Bacalhau com Tomate Cherry Assado	25
Bolinhos de Bacalhau com Arroz de Feijão-Verde	27
Coelho Assado no Forno e Batata Assada e Tomilho ...	29
Arroz de Frango e Espinafres	31

SOBREMESAS

Ameixas Salteadas com Crumble de Amêndoa e Aveia	33
Maçã Assada com Leite-Creme e Canela	35



Sopa de couve com feijão

4 pessoas | 30 minutos



Ingredientes

- 1 batata-doce
- 1 curgete
- 2 cenouras
- 500ml caldo aromático
- 1 tira de aipo
- 1 cebola
- 1 alho francês
- 2 dentes de alho
- Pimenta q.b.
- 200g feijão vermelho
- 1 couve penca ou tronchuda
- 1 colher de sopa de azeite

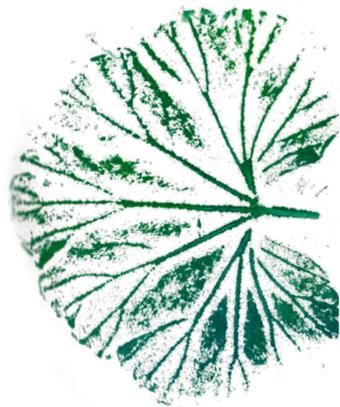
Modo de preparação:

1. Comece por preparar o caldo aromático levando uma panela com água a ferver com as cascas e talos dos legumes, ervas aromáticas e especiarias a gosto. Coe e reserve.
2. Numa panela com o caldo aromático, coloque a batata-doce, curgete, aipo, cebola, alho francês, alho, cenoura, feijão (já cozido), e leve tudo a cozer com um toque de pimenta.
3. Depois de cozidos triture tudo até obter um creme homogéneo.
4. Corte a couve tronchuda em juliana, a restante cenoura em cubos e coloque no creme para cozer.
5. Sirva e coloque o azeite em cru no final.



Arroz de grelos com ovos escalfados

4 pessoas | 30-40 minutos



Ingredientes

400g grelos de couve
 300g arroz carolino
 4 ovos
 1 alho francês
 1 a 2 cebolas
 2 dentes de alho
 100ml vinho branco
 1 colher de sopa de azeite
 1 folha de louro
 1 cenoura
 10g sementes a gosto
 30ml polpa de tomate
 Pimenta



Modo de preparação:

1. Comece por escaldar os grelos em água a ferver e reserve.
2. Numa panela coloque a cebola, alho francês e o alho a saltear com o azeite e a folha de louro. Junte a cenoura em quadradinhos, vinho branco, um pouco do caldo da cozedura dos grelos, polpa de tomate e coloque o arroz a cozer.
3. Tempere com pimenta e deixe apurar mais um pouco. Quando o arroz estiver quase cozido junte os grelos escaldados e cortados aos pedaços.
4. Numa panela à parte coloque água a aquecer e uma colher de sopa de vinagre. Quando a água estiver quente, mas não a ferver, adicione os ovos um a um até estarem no ponto de cozedura certo.
5. Sirva o arroz com o ovo escalfado e termine com umas sementes a gosto.



Couves com feijão e broa

4 pessoas | 30-40 minutos



Ingredientes

400g couve galega
 1 colher de sopa de azeite
 1/2 broa de milho
 400g feijão-frade
 1 cebola
 2 dentes de alho
 1 alho francês
 Pimenta
 Tomilho



Modo de preparação:

1. Comece por saltear numa frigideira a cebola, alho francês, alho e o azeite. Junte a couve em juliana e salteie mais um pouco.
2. Tempere com um toque de pimenta e envolva a broa desfeita e o feijão-frade cozido.
3. Retifique os temperos e sirva com tomilho fresco.



Pataniscas de bacalhau com arroz de penca e feijão

→ no forno ←

4 pessoas |
30-40 minutos



Patanisca:

300g bacalhau desfiado
em cru
50g salsa
4 ovos
200g farinha tipo 55
1 cebola
1 dente de alho
2 cenouras
1 colher de sopa de
fermento em pó
Pimenta
50ml vinho branco

Ingredientes

Arroz de penca e feijão:

400g de couve penca
400g arroz carolino
200g feijão encarnado
1 cebola
1 tomate
1 colher de sopa de
azeite
1 dente de alho
30ml vinho branco
30g salsa ou coentros
Pimenta

Modo de preparação:

1. Comece por refogar a cebola com o azeite e o alho. De seguida junte o arroz, vinho branco e o caldo aromático. Deixe apurar e cozer em lume brando. Tempere com pimenta.
2. Quando o arroz estiver quase cozido junte a couve em juliana e o tomate em cubos.
3. Para a patanisca envolva o bacalhau desfiado com a salsa e cebola picada, dente de alho, cenoura ralada, vinho branco e ovos batidos. Envolva tudo com a farinha, fermento em pó e tempere com pimenta.
4. Num tabuleiro com papel vegetal coloque pequenas porções de massa e leve ao forno a 200°C cerca de 20 a 25 minutos.
5. Sirva com o arroz caldoso de feijão e penca com as pataniscas e uma salsa ou coentros frescos.



Arroz de bacalhau com tomate cherry assado

4 pessoas | 30-40 minutos



Ingredientes

500g bacalhau desfiado
 300g arroz carolino
 1 pimento vermelho
 1 cebola
 2 dentes de alho
 1 alho francês
 1 folha de louro
 1 ramo salsa ou coentros
 1 colher de sopa de azeite
 2 tomates
 20ml vinho branco
 1 colher de sopa de vinagre

Modo de preparação:

1. Comece por preparar o caldo aromático com as cascas e talos dos legumes, ervas aromáticas e junte especiarias numa panela com água a ferver. Coe e reserve.
2. Numa panela, salteie a cebola com o azeite e o alho. Junte a folha de louro, o ramo de salsa/coentros, e junte o arroz. Envolve bem com um toque de vinho branco.
3. Junte o caldo aromático ou água aos poucos ao arroz. Adicione o bacalhau desfiado ainda cru, o tomate em pedaços, pimento e tempere com um toque de pimenta. Deixe apurar em lume brando.
4. Coloque os tomates cherry no forno a 200°C durante 15 minutos com um toque de azeite e tomilho por cima.
5. Quando estiverem bem assados junte ao arroz e sirva tudo junto.



Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão-verde

4 pessoas |
30-40 minutos



Arroz de feijão-verde:

1 cebola
1 colher de sopa de azeite
1 dente de alho
400g arroz carolino
200g feijão-verde

Ingredientes

Bolinhos de bacalhau:

400g batata
400g bacalhau demolido
3-4 ovos
1 cebola
1 alho
50g salsa
Pimenta
Noz-moscada

Modo de preparação:

1. Comece por cozer previamente a batata. Escorra bem a água da batata e depois de arrefecida esmague com a ajuda de um passevite.
2. De seguida pique a cebola e o alho, e coloque tudo a refogar numa panela om azeite. Junte a batata ao refogado e envolva o bacalhau com a salsa e a pimenta.
3. Junte os ovos e envolva tudo.
4. Coloque no forno a 220°C. Tem várias opções.
5. Com duas colheres molde a massa em formato de quennel e leve ao forno a 220°C cerca de 20 minutos. Se quiser pode colocar primeiro no congelador para ficar mais sólido.
6. Para o arroz coloque a cebola a saltear com o alho, azeite e junte o arroz. Adicione o caldo aromático ou água e deixe cozer. A meio da cozedura junte o feijão-verde cortado bem fino.
7. Sirva os bolinhos de bacalhau com o arroz e um toque salsa ou coentros frescos.



Coelho assado no forno e batata assada e tomilho

4 pessoas | 30-40 minutos

Ingredientes

500g coelho
300g batatas
1 colher de sopa de azeite
2 dentes de alho
50ml vinho branco
Tomilho
Pimenta
Paprika



Modo de preparação:

1. Comece por temperar o coelho com alho, vinho branco, paprika e pimenta. De seguida tempere as batatas com azeite, tomilho, paprika e pimenta.
2. Coloque tudo num tabuleiro próprio para forno e leve a assar a 200°C, cerca de 30 a 40 minutos.
3. Sirva com tomilho fresco.



Arroz de frango e espinafres

4 pessoas | 30-40 minutos



Ingredientes

400g peito de frango
200g espinafres
300g arroz carolino
 1 cebola
 30ml vinho branco
 1 dente de alho
 1 colher de sopa de azeite
 2 cenouras
 1 limão
 Pimenta
 Alecrim
 Paprika



Modo de preparação:

1. Comece por temperar o frango com azeite, paprika, pimenta, sumo e raspa de limão, e alecrim.
2. Numa panela com um toque de azeite, cebola e alho, salteie o frango e junte um pouco de vinho branco e caldo aromático ou água.
3. Quando o frango estiver bem apurado, junte o arroz e mais um pouco de caldo aromático, juntamente com a cenoura ralada ou em cubinhos.
4. Assim que o arroz estiver quase cozido junte os espinafres e retifique os temperos.
5. Deixe apurar mais um pouco e sirva.



Ameixas salteadas com crumble de amêndoa e aveia

4 pessoas | 20 minutos



Ingredientes

- 4 ameixas
- 2 colheres de sopa de mel
- 2 colheres de sopa de flocos de aveia
- 30g amêndoa laminada
- 1 pau de canela
- 2 colheres de sopa de canela em pó
- 1 limão (sumo e raspa)

Modo de preparação:

1. Comece por envolver a aveia com a amêndoa, mel e canela. De seguida coloque tudo no forno a 180°C até ficar bem crocante.
2. Numa frigideira salteie a ameixa cortada em pedaços com o mel, pau de canela, sumo e raspa de limão. Salteie até estar bem caramelizada.
3. Sirva a ameixa salteada com crumble.



Maçã assada com leite-creme e canela

4 pessoas | 20 minutos



Ingredientes

- 100g amido de milho
- 1L leite ou bebida vegetal de amêndoa
- 50g mel
- 4 ovos
- 1 pau de canela
- 1 casca de limão
- 4 maçãs
- 1 laranja (sumo e raspa)
- 1 colher de sobremesa de canela em pó.

Modo de preparação:

1. Comece por levar metade do leite ou bebida vegetal de amêndoa ao lume com o anis pau de canela e casca de limão. Deixe infundar bem com o aroma da canela e do limão.
2. Numa taça à parte junte o leite ou bebida vegetal fria ao amido de milho, mel e ovos. Envolve tudo bem e junte um pouco de leite quente para os ovos não talharem.
3. Coe as especiarias e junte tudo de novo na panela e leve ao lume mexendo sempre até engrossar.
4. Num tabuleiro de forno retire o interior da maçã, coloque canela em pó, sumo e raspa de laranja, mel e leve ao forno a 180°C cerca de 30 minutos.
5. Quando a maçã estiver bem assada sirva com o leite-creme e um toque de canela em pó.



Referências Bibliográficas:
Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável
da Direção-Geral da Saúde

FICHA TÉCNICA

Edição e Propriedade:
Câmara Municipal de Braga

Autoria dos textos:
Epifânia Oliveira e Natália Costa

Autoria dos textos das receitas:
Chef Fábio Bernardino

Design gráfico:
Daniela Oliveira ©

Fotografia:
Fábio Bernardino

Ilustração e Paginação:
Daniela Oliveira ©

Tiragem:
500 exs.

Data da publicação:
2022

Contactos:
Quinta Pedagógica - Centro de Formação e Experimentação Ambiental
Telef. 253 623 560 - e-mail: quinta.pedagogica@cm-braga.pt
Siga-nos no facebook da Quinta Pedagógica de Braga

www.cm.braga.pt
www.quintapedagogica.cm-braga.pt





BRAGA
Município