

SALADA DE MILHO E ATUM

Número pessoas: 4

Ingredientes:

1/2 alface
2 tomates
1 cebola
1/2 copo de arroz
2 ovos
1 lata de milho doce
2 latas de atum
sal, azeite, vinagre e orégãos
q.b.

Preparação

Desfiar a alface e cortar o tomate e a cebola em fatias, como base da salada.

Pôr o arroz a cozer em 1 copo de água com sal e, à parte, os ovos.

Entretanto escorra as latas de atum e de milho e adicione à base.

Depois de cozidos, deixar arrefecer o arroz e juntá-lo aos restantes ingredientes, assim como os ovos partidos em rodela. Temperar com sal, azeite, vinagre e orégãos a gosto e envolver bem toda a salada.

STROGONOFF DE BACALHAU

Número pessoas: 4

Ingredientes:

400 g de bacalhau demolhado e desfiado
2 colheres (sopa) de azeite
2 dentes de alho picado
2 cebolas picadas
500 g tomate sem peles e sem sementes
150 g cogumelos laminados
50 g queijo ralado
1 pitada de sal e pimenta
2 dl Natas

Preparação

Dá-se uma cozedura rápida ao bacalhau.

Refogue a cebola e o alho no azeite.

Acrescente os tomates e deixe cozer em lume brando até se desfazerem.

Tempere com sal e pimenta. Junte o bacalhau e os cogumelos.

Tape e deixe apurar um pouco.

Retire do lume e acrescente o queijo ralado e as natas.

Misture bem e sirva acompanhado de arroz branco ou arroz de cenoura.



FRANGO COM CERVEJA E NATAS

Número pessoas: 4

Tempo prep.: 20 min

Ingredientes:

1 frango(s)
3 dl cerveja c/álcool
1 sopa de cebola (pacote)
4 c. sopa natas

Preparação

1. Tire a pele do frango, corte-o em pedaços e ponha-o num tacho. Regue com a cerveja, junte o pacote de sopa e misture bem.

2. Leve ao lume e deixe ferver bem até o frango estar tenro.

3. Mexa de vez em quando, e, se necessário junte uns pingos e água.

4. Quando estiver pronto junte-lhe as natas.

ESPETADAS DE FRUTA

Número pessoas: 1

Ingredientes:

1 espeto de madeira
1/2 banana
1/2 maçã
1 rodela de ananás
gomos de laranja
1 kiwi
bagos de uva
Iogurte

Preparação

Lava muito bem a maçã e a laranja e corta aos pedacinhos. Corta a banana e o ananás em rodela e corta também o kiwi em pedaços pequenos.

Lava as uvas e coloca-as no espeto, deita o iogurte num prato.

Espeta os pedaços de fruta no espeto até este ficar cheio.

Finalmente mergulha a espetada no prato com iogurte, segurando-a pelas pontas.

A tua espetada de fruta está pronta !

CAPITAÇÃO ALIMENTAR (POR PESSOA)

INGREDIENTE	QUANTIDADE
Açúcar	20g
Arroz	+/- 70g
Batatas	2, médias
Carne - sem osso	100g
Ervilhas	60g
Esparguete	50g
Frango	¼
Grão	80g
Leite	3,5 a 5dl
Ovos	1
Peixe	150g
Queijo	30g

EQUIVALÊNCIAS

INGREDIENTE	COLHERES DE SOPA
Açúcar	20g
Arroz	22g
Grão(por demolhar)	30g
Sal grosso	20g
Sal fino	25g

INGREDIENTE	COLHERES DE SOPA
Azeite - 1dl	7
Água - 1dl	6
Leite - 1dl	6

REGRAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- 1- Tomar sempre o pequeno almoço;
- 2- Incluir nas refeições alimentos de todos os sectores da roda dos alimentos;
- 3- Variar o mais possível de alimentos;
- 4- Não passar mais de três horas e meia sem comer;
- 5- Evitar alimentos com muito sal;
- 6- Evitar alimentos açucarados (bolos, rebuçados, refrigerantes, etc.);
- 7- Evitar os fritos ou ementas com muita gordura;
- 8- Consumir diariamente leite ou derivados;
- 9- Comer pelo menos três peças de fruta por dia;
- 10- Consumir produtos hortícolas no prato ou em saladas com abundância;
- 11- Comer peixe pelo menos quatro vezes por semana;
- 12- Evitar consumir bebidas alcoólicas;
- 13- Beber líquidos em abundância (água simples, limonada ou refrescos sem açúcar e infusões de ervas);
- 14- Comer com calma, mastigando correctamente os alimentos.

Scout's Gourmet



Uma dieta saudável pode ser resumida por três palavras: **variedade, moderação e equilíbrio.**

A alimentação deve ser fornecida em quantidade e qualidade suficientes e estar adequada à necessidade do indivíduo

Para entendermos melhor o que significa uma alimentação adequada, precisamos saber a diferença existente entre alimentos e nutrientes.

Alimentos: são substâncias que visam promover o crescimento e a produção de energia necessária para as diversas funções do organismo.

Nutrientes: substâncias que estão presentes nos alimentos, e são utilizadas pelo organismo.

ACAGRUP 2008

AGRUP. 495

Sto Ant.
Cavaleiros