



Dia Mundial da Saúde Oral



RECEITAS

Lanches Saudáveis

+4 DESENHOS PARA PINTAR

WWW.NUTRIMENTO.PT

FICHA TÉCNICA



AUTORES:

Sofia Mendes de Sousa

Fábio Bernardino

Inês Fernandes

Cristina Ferreira

Ana Rosa do Céu

Margarida Jordão

Pedro Graça

EDIÇÃO GRÁFICA/DESIGN

Sofia Mendes de Sousa

I&D ALIMENTAR E FOTOGRAFIA

Inês Fernandes

EDITOR

Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável

Direção-Geral da Saúde

Alameda D. Afonso Henriques, 45 – 1049-005 Lisboa

Portugal

Tel.: 21 843 05 00

E-mail: geral@dgs.pt

Lisboa, 2017



A informação disponibilizada no presente manual é imparcial e pretende estar de acordo com a evidência científica mais recente. Os documentos assinados pelos autores, bem como links externos não pertencentes à equipa editorial são da responsabilidade dos mesmos. Os documentos e informação disponibilizados não podem ser utilizados para fins comerciais, devendo ser referenciados apropriadamente quando utilizados.

SAÚDE ORAL E ALIMENTAÇÃO

Os hortícolas e a fruta fazem bem aos dentes?

Sim! Estes alimentos são ricos em água, fibra, vitaminas e minerais. Como demoram mais tempo a mastigar, produz-se mais saliva que ajuda a limpar os dentes e a protegê-los das bactérias.



Porque é que o açúcar não é bom para os dentes?

O açúcar serve de alimento para as bactérias que existem na boca. Elas transformam-no em ácido que destrói o esmalte dos dentes.

Posso juntar queijo, leite ou iogurte sem açúcar aos meus lanches?

Sim! Os lacticínios têm propriedades protetoras dos dentes. São ricos em cálcio e fósforo e protegem da cárie dentária.



4 pessoas



15 minutos

IOGURTE COM PERA ROCHA E AÇAFRÃO

INGREDIENTES

- 4 iogurtes ao natural sem adição de açúcar
- 2 peras rocha
- 1 colher de chá de açafrão (3g)
- 1 estrela de anis
- 1 pau de canela
- 1 unidade de raspa e sumo de laranja
- Mistura de sementes à escolha

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por partir a pera rocha em pedaços. De seguida numa frigideira antiaderente salteie a pera com a estrela de anis, a canela, a unidade de raspa e sumo de laranja e o açafrão;
2. Num copo ou taça coloque o preparado anterior. Adicione o iogurte, coloque a mistura de sementes no topo e sirva.





4 pessoas



15 minutos



POR PESSOA:

162
kcal

7g
Prot.

15g
HC

7g
Lip.

Sem
adição
de
açúcares



TRUQUES E DICAS:

Caso queira fazer o seu próprio iogurte comece por envolver cuidadosamente 500ml leite MG ou magro à temperatura ambiente com a vagem de baunilha. Adicione 10g de iogurte natural e a folha de gelatina hidratada e envolva. Deixe fermentar no forno a 20°C em banho-maria durante 8 a 10h.

CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

Os laticínios como o iogurte sem açúcar têm propriedades protetoras dos dentes. São alimentos ricos em cálcio e fósforo que promovem a saúde dentária. Mastigar determinada fruta fresca, como a pera rocha, é importante para a saúde dos dentes e gengivas. A utilização de especiarias como o açafrão, a baunilha, a canela e a estrela de anis permitem adoçar a receita sem que seja necessário adicionar açúcar. No final da refeição é sempre importante lavar os dentes.





4 pessoas



30 minutos

BRIGADEIRO DE MAÇÃ

INGREDIENTES

- 1 maçã riscadinha
- 100g sultanas
- 1 colher de chá de canela (3g)
- 1 raspa de limão
- 50g farinha de aveia/amêndoa
- 1 unidade de raspa e sumo de laranja
- Mistura de sementes ou frutos oleaginosos

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por assar a maçã no forno com a raspa e sumo de laranja a 220°C durante 15 minutos. Retire do forno, deixe arrefecer e reduza a puré;
2. De seguida pegue no molho do preparado da maçã e hidrate as sultanas. Triture tudo com uma varinha mágica até obter uma massa homogénea. Adicione a farinha de aveia ou amêndoa, a raspa de limão, a colher de chá de canela e envolva tudo;
3. Com as mãos faça pequenas bolas e passe na mistura de sementes ou frutos oleaginosos à escolha.





4 pessoas



30 minutos



POR BRIGADEIRO (20G):

42
kcal

0,9g
Prot.

7g
HC

1,2g
Lip.

Sem
adição
de
açúcares



TRUQUES E DICAS:

Hidrate as sultanas com o molho do preparado da maçã de modo a que sejam mais facilmente trituradas. Este passo permite não só reaproveitar mas também conferir mais sabor à receita sem açúcar de adição.

CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

Os frutos como as nozes, as amêndoas, os amendoins e as avelãs, são alimentos ricos em fibra e com quantidades apreciáveis de ácidos gordos polinsaturados, que parecem ter um papel na saúde cardiovascular. A fruta fresca como a maçã, quando mastigada é importante para a saúde dos dentes e gengivas. A utilização da canela e das sultanas permitem dar sabor à receita aproveitando o açúcar naturalmente presente na fruta. No final da refeição é sempre importante lavar os dentes.





4 pessoas



15 minutos

WRAP MEDITERRÂNICO

INGREDIENTES

Massa do Wrap:

- 200g farinha integral
- 100ml leite MG ou magro ou 100ml de água ou 100ml infusão de limão
- 2 ovos
- Noz moscada q.b.
- Pimenta q.b.
- Tomilho q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por preparar a massa do wrap. Misture a farinha integral, o leite, os ovos, as especiarias numa taça e misture tudo. Num frigideira antiaderente coloque pequenas porções da massa com uma concha e vire com uma espátula quando estiver cozinhado de cada lado.
2. Para a pasta de grão-de-bico coloque o grão-de-bico, o açafrão, o alho, o azeite, a raspa e sumo de limão e triture com uma varinha mágica até obter uma massa homogénea.
3. Para a mistura de hortícolas, corte a couve roxa e a cebola em tiras, com um espiralizador corte a curgete, e pique os coentros. Junte uma colher de chá de vinagre de vinho branco e envolva tudo.
4. Para montar o wrap, estenda o wrap e coloque a pasta de grão-de-bico no centro, recheie com a mistura de hortícolas, enrole e se desejar corte ao meio.

Pasta de grão-de-bico:

- 200g grão-de-bico
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- 1 unidade de raspa e sumo de limão
- 20g alho
- 1 colher de chá de açafrão (3g)

Mistura de hortícolas:

- 100g couve roxa
- 200g curgete
- 120g cebola
- 40g coentros
- 1 colher de chá de vinagre de vinho branco (5g)



4 pessoas



30 minutos



POR PESSOA:

206
kcal

5g
Prot.

34g
HC

4g
Lip.

Sem
adição
de sal



TRUQUES E DICAS:

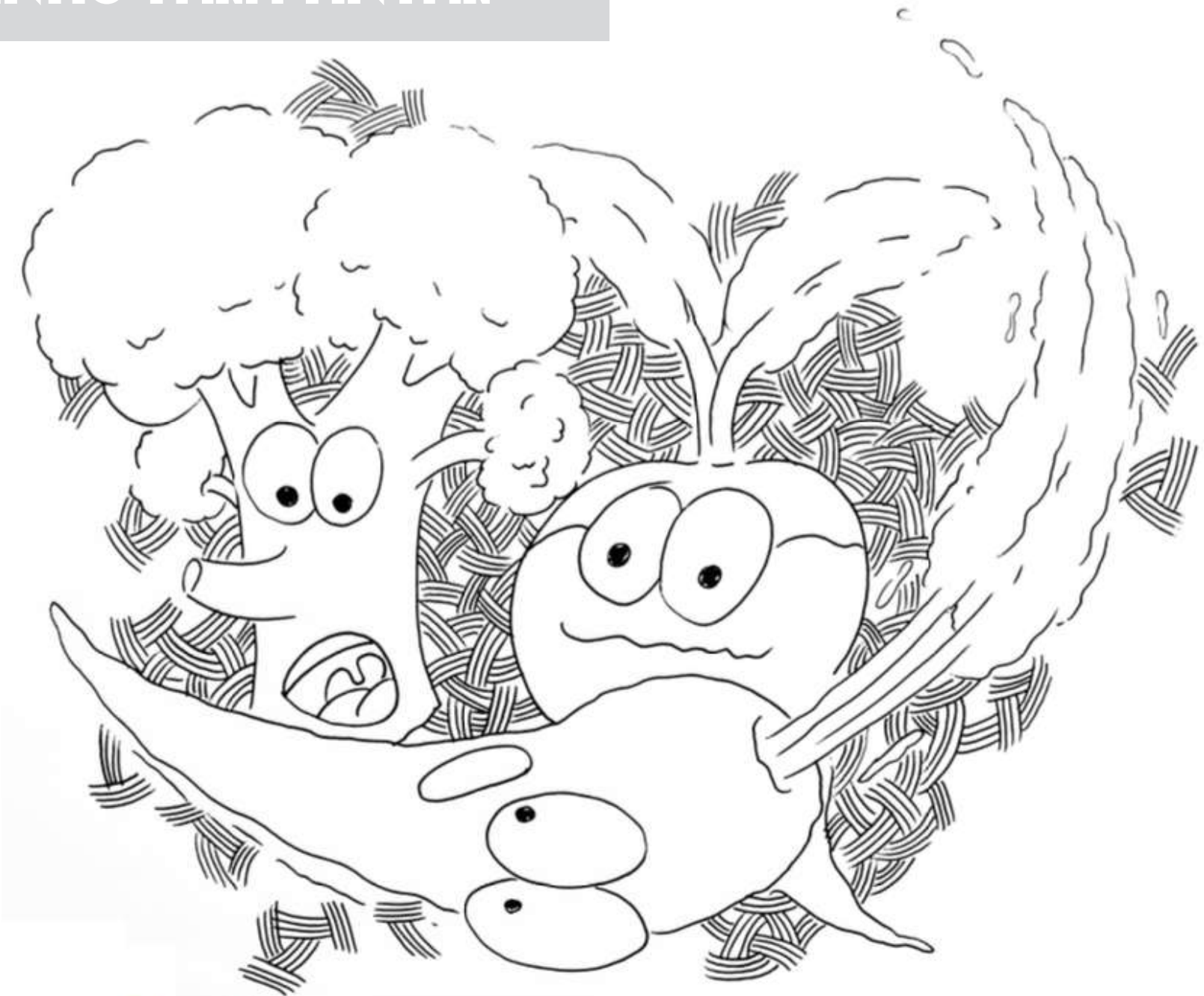
Para massa do wrap pode optar por utilizar leite, água ou infusão de limão para obter um sabor mais aromático. A adição de especiarias e ervas aromáticas confere sabor à receita sem que seja necessário adicionar sal.

CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

As leguminosas como o grão-de-bico fazem parte de uma alimentação saudável. O grão-de-bico apresenta um baixo valor energético e um elevado teor em fibra que o tornam uma excelente opção a incorporar nos lanches. Os hortícolas como a couve roxa e a curgete podem e devem ser incluídos nos lanches. Estes tornam os lanches mais ricos em nutrientes, promovem a saciedade e ajudam a proteger os dentes das bactérias. No final da refeição é sempre importante lavar os dentes



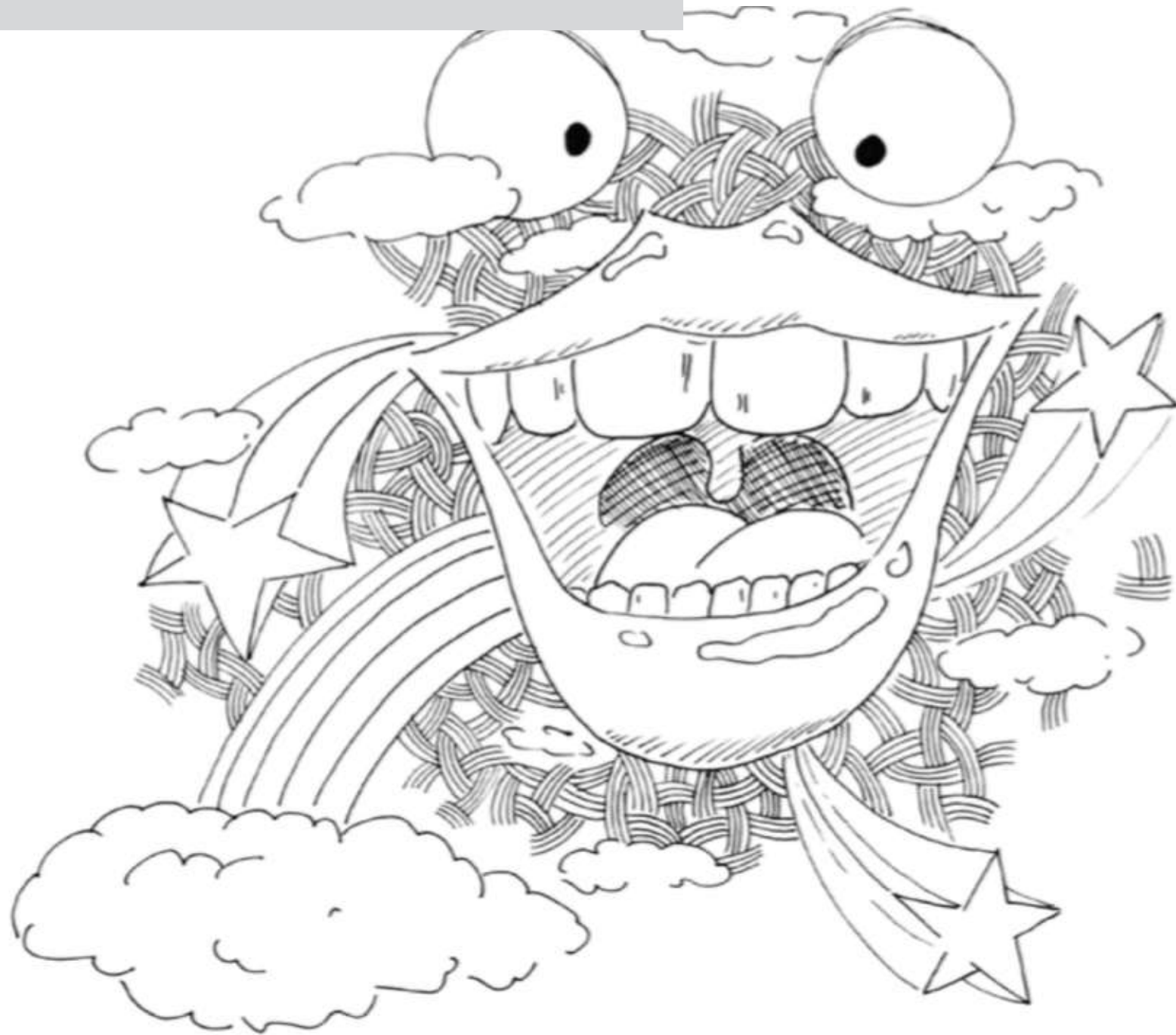
DESENHO PARA PINTAR



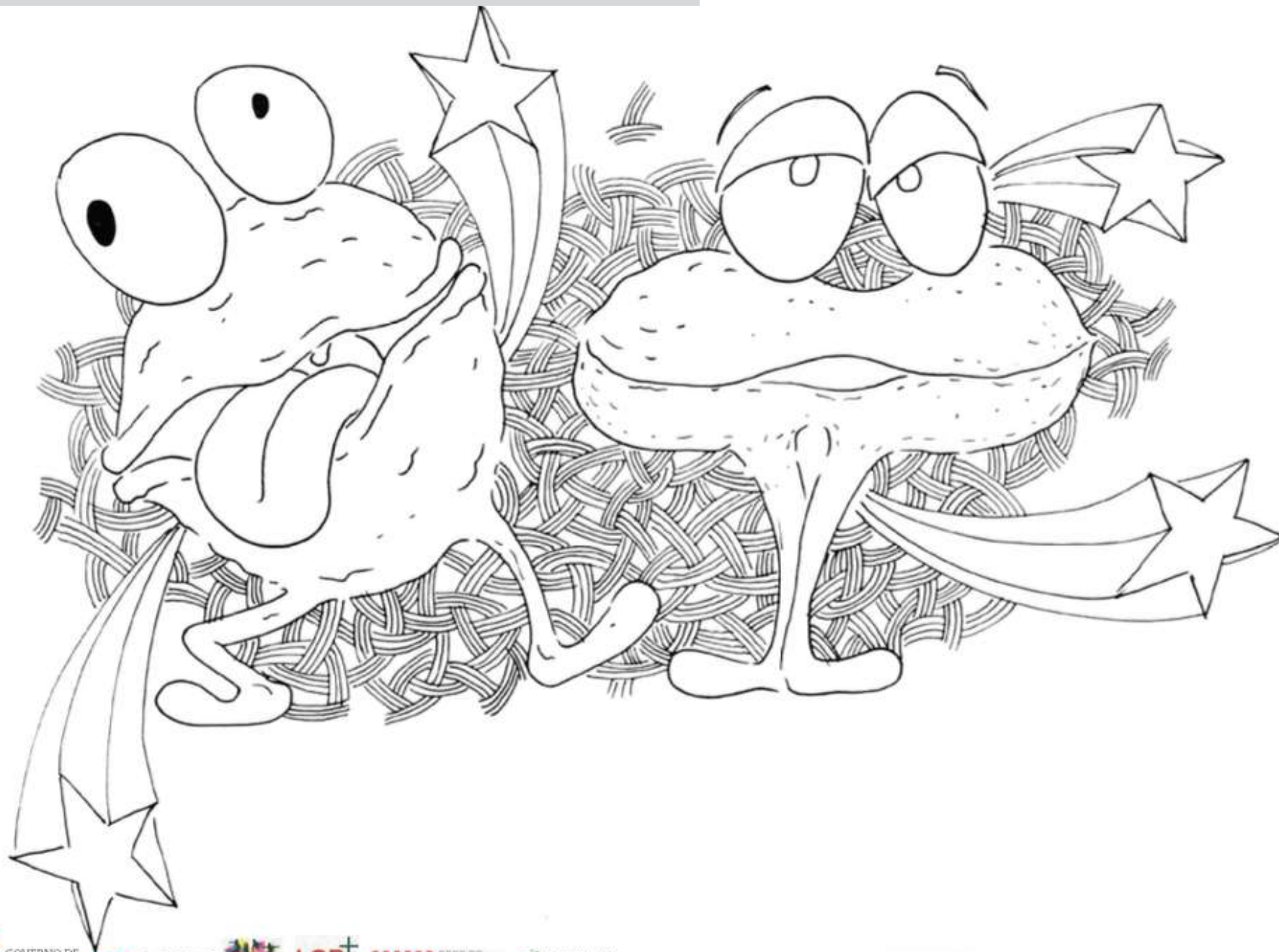
DESENHO PARA PINTAR



DESENHO PARA PINTAR



DESENHO PARA PINTAR



Para saber mais:

“Cartaz Saúde Oral e Alimentação”

http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp/wp-content/files_mf/1446654350Cartazsa%C3%BAdeoralealimenta%C3%A7%C3%A3o.pdf

“Livro Saúde Oral e Alimentação”

https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2014/10/Livro_Sa%C3%BAde-Oral-e-Alimenta%C3%A7%C3%A3o.pdf

“Saúde Oral e Alimentação – Histórias para pintar”

<https://nutrimento.pt/noticias/saude-oral-e-alimentacao-7a-estoria-e-ilustracao/>

“Projeto SOBE”

<http://www.sobe.pt/>



WWW.NUTRIMENTO.PT

WWW.ALIMENTACAOSAUDAVEL.DGS.PT