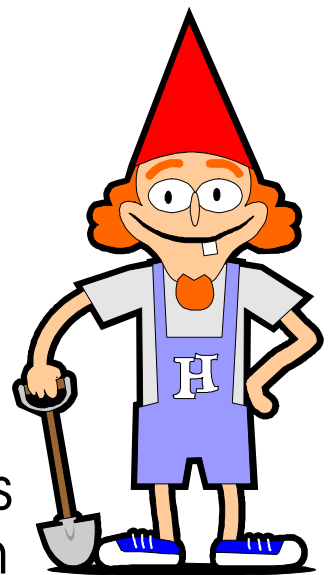
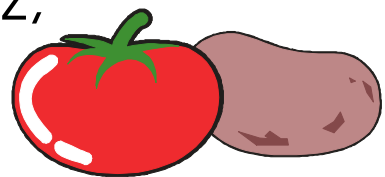


FICHA 7 Pode-se comer?



Trabalhamos na horta as plantas que servem para a nossa alimentação. Para que elas cresçam depressa e em bom estado, foi preciso regar, mondar, adubar e outras coisas mais. No entanto, muitas vezes só estamos interessados numa parte da planta, por exemplo, na cultura do tomate, nós só queremos os frutos, na cenoura, utilizamos a raiz, sendo estas as partes comestíveis.



TRABALHAR NA HORTA

👉 Quais as partes comestíveis das culturas da nossa horta?

cultura/parte comestível.....

.....

cultura/parte comestível

.....

© 👉 Que cuidados se devem ter na preparação dos legumes que se comem crus?

.....
.....
Escolhe e liga com uma seta quais os alimentos da lista que:



cenoura

batata

couve

tomate

(prótidos)

carne

pão

doenças

feijão

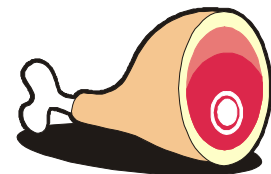
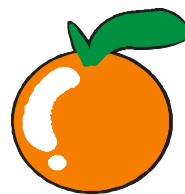
laranja

dão mais energia (lípidos)

ajudam mais a crescer

protegem mais contra as

(vitaminas)



Vou estudar...

O que são vitaminas?

.....
.....

Estudar a roda dos alimentos. Como deve ser a nossa alimentação?

.....
.....

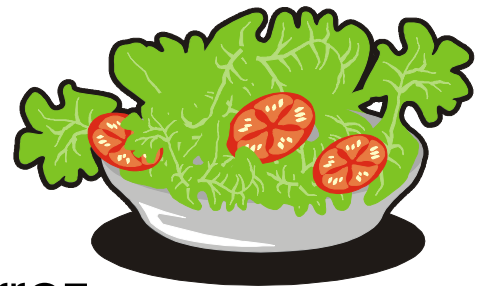
HORTELÃO CIENTISTA

Hoje vamos preparar uma salada!!!

Pede ajuda a um adulto para este trabalho!



Salada Cristina



Quantidades: 150 g de arroz (agulha) já cozido, 3 ovos, ½ lata de feijão verde, 6 folhas de alface, 4 tomates, 1 lata de atum ao natural, 50 g de azeitonas (de preferência pretas). Para o molho vinagrete: 1 colher de café de mostarda, 3 colheres de sopa de vinagre, 6 colheres de sopa de azeite, sal fino (1/2 colher de café), pimenta.

Material: Um tacho médio, uma tigela grande, um abre-latas, um passador, uma colher, uma faca de cozinha, um talher de salada, quatro pratos, uma saladeira

(de vidro, de preferência), uma folha de papel absorvente.

- Aquece a água no tacho (pede a um adulto). Assim que a água ferver, introduz os três ovos. Deixa-os cozer durante 10 minutos. Retira então os ovos da água e mergulha-os em água fria até arrefecerem.
- Depois lava as folhas de alface e enxuga-as com o papel absorvente.
- Abre a lata de feijão verde (pede a um adulto), passa-os delicadamente por água fria dentro do passador. Corta o feijão em bocadinhos de 1 cm.
- Abre a lata de atum, escorre-o e separa-o em lascas.
- Descasca os ovos, corta dois deles em cubinhos e guarda o terceiro para a decoração. Corta o tomate em quartos.
- Coloca num prato todos os elementos da decoração da salada, ou seja, um ovo cortado em 6 gomos, um tomate também cortado em 6 gomos, 5 azeitonas.
- Prepara o molho vinagrete na tigela: o sal, a pimenta, a mostarda e o vinagre

devem ser bem misturados antes de se lhes juntar o azeite.

- Na tigela onde preparaste o molho, coloca todos os elementos da salada: arroz, feijão verde, atum, ovos, tomates em bocados e as restantes azeitonas. Mexe com o talher de salada e prova para rectificares o tempero se for necessário.
- Pega na saladeira e forra-a com folhas de alface. Colher a colher, vai enchendo a saladeira sem calcar, a salada já preparada.
- Decora finalmente a salada com os elementos que guardaste para o efeito. A salada está pronta. Conserva-a no frigorífico até à altura de servir. **BOM APETITE!!!**

Fonte: Modesto, Maria Lourdes, O meu Livro de Cozinha, Editorial Verbo, Lisboa.