



Receitas simples, em conjunto: Gelatina de Morangos com MORANGOS!

1. Culinária como elo de ligação entre pais e filhos

- A fazer culinária divertida e saudável, a conversa surge;
- Aprende-se a ouvir pontos de vista diferentes;
- E vêem-se, cheiram-se e comem-se os resultados práticos!

2. Gelatina de morango com MORANGOS:

- E se em vez da gelatina só com água adicionarem mesmo a fruta?
- Não a queremos estragar com natas ou mais açúcar – apenas **fruta!**

Modo de confecção habitual da Gelatina de morango

Ingredientes:

Gelatina de morango e água.

Confecção – Colocar a água previamente amornecida na taça com a gelatina em pó, adicionar água fria, enformar, cobrir e guardar em frigorífico.



Passe

>> PROGRAMA ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL EM SAÚDE ESCOLAR

Forma mais saudável de confecção:

Incluir morangos (inteiros ou partidos ao meio) na gelatina, de forma que em cada tacinha se encontrem pelo menos 4 morangos.

Outra alternativa saudável:

Colocar folhas de gelatina branca ou vermelha em 250 ml de água previamente aquecida. Juntar a mesma quantidade de sumo de morangos triturados.

Incluir os morangos inteiros ou partidos ao meio.

A vantagem desta alternativa é que podem controlar a quantidade de açúcar a adicionar. Quanto menos colheres de açúcar, melhor (o ideal seria nenhuma). Nunca adicionar mais de 4 colheres de sobremesa de açúcar.

Enformar e deixar a repousar em frigorífico até servir.

3. Momento Especial

- O momento de servir é o culminar da tarefa partilhada, pelo que será agradável fazer deste, um momento especial;
- Uma hipótese será colocar uma toalha de mesa diferente;
- Outra ideia será a da criação de um ritual familiar para preparação de receitas saudáveis em conjunto, com direito a discurso e máquina fotográfica!

Invista em actividades em conjunto.

Espere pelos lucros!

