

## Vamos piquenicar?

Com o Verão, chega a fervorosa vontade de sair de casa e aproveitar o sol. Os dias outrora passados entre quatro paredes para o abrigo a chuva, frio e vento, são agora passados ao ar livre, na praia ou no parque da sua cidade.

Se para crianças um piquenique promete a melhor das festas, para adultos significa uma quebra na rotina e um dia bem relaxado. Na praia e no parque há espaço para praticar desporto (que acaba por aparecer sob a forma de lazer em atividades de grupo), para descontrair e para fazer refeições.

Para que tudo resulte num dia alegremente recordado, deixamos algumas sugestões.

Não se esqueça! Se vai fazer a sua refeição num destes locais deve-a planear com cuidado. Faça uma lista de tudo que tem de levar e não deixe de consultar a meteorologia! Para além do cesto básico do piquenique, existem também alguns objetos essenciais e frequentemente esquecidos: protetor solar, chapéu, guarda-sol, roupa leve, repelente de insetos e desinfetante das mãos.



A melhor forma de conservar os seus alimentos é utilizando a geleira ou saco térmico/mala térmica para transportar os alimentos mais perecíveis.

As sanduiches em pão integral ou de mistura são agradáveis. Pode utilizar atum em conserva ou peitos de frango grelhado ou assado em churrasco com hortícolas.

As saladas de hortícolas crus são leves e frescas, muito agradáveis e uma excelente opção para a sua refeição ao ar livre. Leve-as preparadas e tempera-as no momento, com azeite. Também aqui pode adicionar frango assado ou atum em conserva.

Para a sobremesa, prefira fruta. Aproveite por exemplo frutas com elevado teor de água (melão, melancia, ananás, laranja e morangos). Leve-a preparada e higienizada em recipientes fechados.

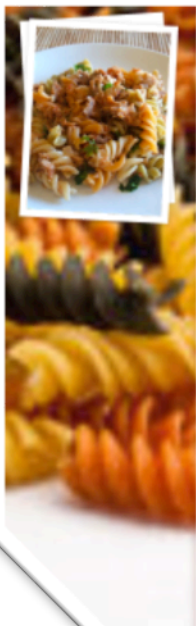
Os frutos secos constituem bons *snacks*. São uma excelente fonte nutricional e tem um carácter saciante: leve amêndoas, nozes, avelãs, amendoins sem sal, entre outros.



#### ATENÇÃO!

- 1) Esqueça molhos, ovos e cremes. Estes alimentos são pouco resistentes ao calor.
- 2) Evite alimentos ricos em gordura e sal (fritos, folhados, produtos de pastelaria e confeitaria, fumados e enchidos). Apesar de ser uma ocasião diferente, não abandone os hábitos de alimentação saudável.

Exemplos de pratos rápidos e simples para levar num piquenique:



## Salada de atum com massa tricolor

**Ingredientes:** 1 latas pequenas de atum; 1 tomates; 1 cenoura ralada; ¼ pimento; ½ cebola picada; 1 fio de azeite; coentros; 100g de massa fusilli tricolor; orégãos; sal a gosto

### Preparação:

- Ponha a massa a cozer em água e um fio de azeite.
- Num tacho faça um ligeiro refogado com o fio de azeite, o tomate, pimento e a cebola picada. Adicione o atum escorrido e envolva com algum cuidado para não se desfazer. Rale a cenoura e adicione ao tacho. Deixe cozinhar cerca de 5 minutos.
- Num recipiente de servir coloque a massa reservada e misture o preparado do atum. Adicione os orégãos e polvilhe os coentros picados. Sirva ou coloque no frigorífico até à altura de servir.



## Enroladinho de alface

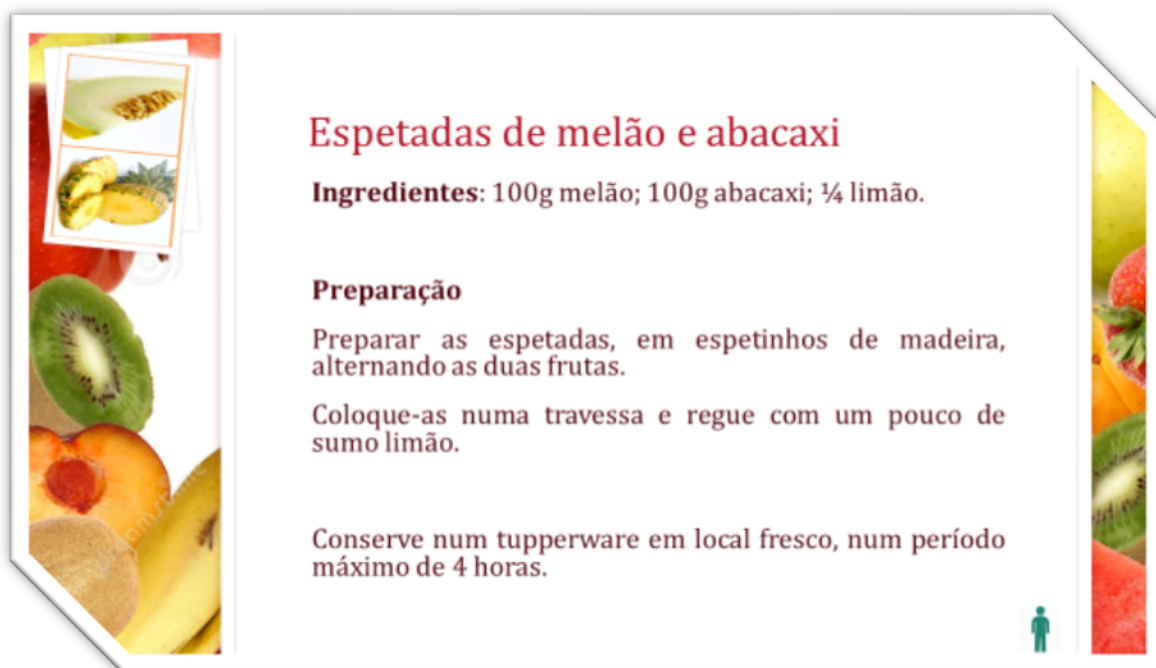
**Ingredientes:** folhas de alface, peito de peru/frango desfiado; fatia de queijo; cenoura ralada; nozes trituradas.

### Preparação:

- Coloque a folha de alface, aberta, sobre uma tábua de apoio.
- Sobre ela coloque uma fatia de peito de peru, uma de queijo e um pouco de cenoura ralada.
- Enrole com cuidado.

Conserve num local fresco.





Em Paralisia Cerebral são várias as situações em que os indivíduos apresentam dificuldades de mastigação ou disfagia, o que leva a um risco acrescido de desidratação, desnutrição e infeções por aspiração de alimentos.

Se tiver de optar pela alimentação de textura cremosa/pastosa ou líquida para sonda, não entre em pânico: aposte nos batidos de iogurte e fruta com bolachas. No entanto, tem de garantir que leva consigo uma mala térmica ou geleira para a conservação destes preparados.



## Aletria estufada com atum

- **Ingredientes:** 1 ½ lata de atum em água; 1 Cenoura; Tomate; Cebola; Alho; 2 meadas de aletria

### Preparação:

- Num tacho picar a cebola e o alho, desfazer um tomate e colocar ao lume para que a Cebola coza na calda do tomate. De seguida adicionar a cenoura às rodela e o atum e deixar cozinhar. Adicionar as meadas de aletria e deixar cozinhar.
- Num copo alto, colocar atum e aletria com alguma calda e triturar com a varinha, ir adicionando molho até à consistência desejada



## Batido de iogurte com melão e bolacha

- **Ingredientes:** 200g de melão; 1 iogurte natural; 3 bolachas Maria®; água.

### Preparação:

- Descasque o melão e corte-o aos pedacinhos;
- Junte o iogurte e as 3 bolachas fracionadas;
- Passe tudo com a varinha mágica ou liquidificador e junte água até atingir a textura adequada para passar na PEG.



## Hidratação

Com o calor as necessidades hídricas aumentam, como tal, o consumo de água torna-se essencial. Não se esqueça, beba cerca de 1,5L de água por dia!

Deverá preferir a água, no entanto, os sumos de fruta e batidos de leite com fruta são também uma boa opção para se hidratar no Verão.

No entanto deverá ter cuidado: para os seus piqueniques, deverá evitar levar estas bebidas pois a fruta oxida facilmente e o leite é muito perecível com o calor.

## Sumos de Fruta

Os sumos naturais de fruta são um ótimo refresco, além de ser saudável!



Sumos de morango, ananás, manga, papaia, maracujá, limão, laranja, melancia....é só usar a imaginação!

## Como fazer?

Hortelã



- Triture as frutas e junte água e gelo.
- Pode juntar uma colher de chá de açúcar nas frutas mais amargas (como o limão)
- E pode juntar ervas aromáticas e até gengibre.



Gengibre





## Batidos de Fruta

- Ingredientes:

FRUTA

LEITE



GELO



Para o seu piquenique, prefira a água engarrafada. Para otimizar o gosto, pode aromatizá-la com chás e beber bem fresco. Nos dias que correm os sabores disponíveis são inúmeros!



E porque não uma surpresa? Faça gelo colorido, pequenos “bombons” para juntar à sua água! Basta na véspera utilizar os saquinhos ou caixinhas de fazer gelo, adicionando algumas colheres de xarope de frutas de diversas cores. Assim pode aromatizar a sua água de forma original e divertida!

**Evitar:** sumos e refrigerantes com ou sem gás.

*Rita Sousa, Nutricionista Estagiária.*

*Sob Orientação da Dr.ª Maria Antónia Campos.*