



Ficha de Atividades



SANDES COM VEGETAIS



QUICHES DE VEGETAIS

TARTES DE FRUTA



Atividade 1 – Hortícolas



Completa as palavras com as letras que faltam, sabendo que correspondem a nomes de diferentes hortícolas:

| | | | | | |
|--|---|--|--|---|--|
| | O | | | T | |
|--|---|--|--|---|--|

| | | | | | | | | | |
|---|--|---|--|--|---|--|---|--|---|
| C | | U | | | - | | L | | R |
|---|--|---|--|--|---|--|---|--|---|

| | | | | | | |
|---|---|---|--|--|---|---|
| C | E | N | | | R | A |
|---|---|---|--|--|---|---|

| | | | | | |
|--|---|--|---|---|--|
| | E | | I | N | |
|--|---|--|---|---|--|

| | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|
| A | | F | | C | |
|---|--|---|--|---|--|

| | | | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|---|--|
| B | | Ó | | U | | O | |
|---|--|---|--|---|--|---|--|

| | | | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|---|--|
| P | | M | | N | | Ã | |
|---|--|---|--|---|--|---|--|



Atividade 2 – Sandes saudável e nutritiva



Coloca uma cruz (x) conforme achares que é correto ou incorreto preparar uma sandes saudável e nutritiva com os seguintes alimentos:

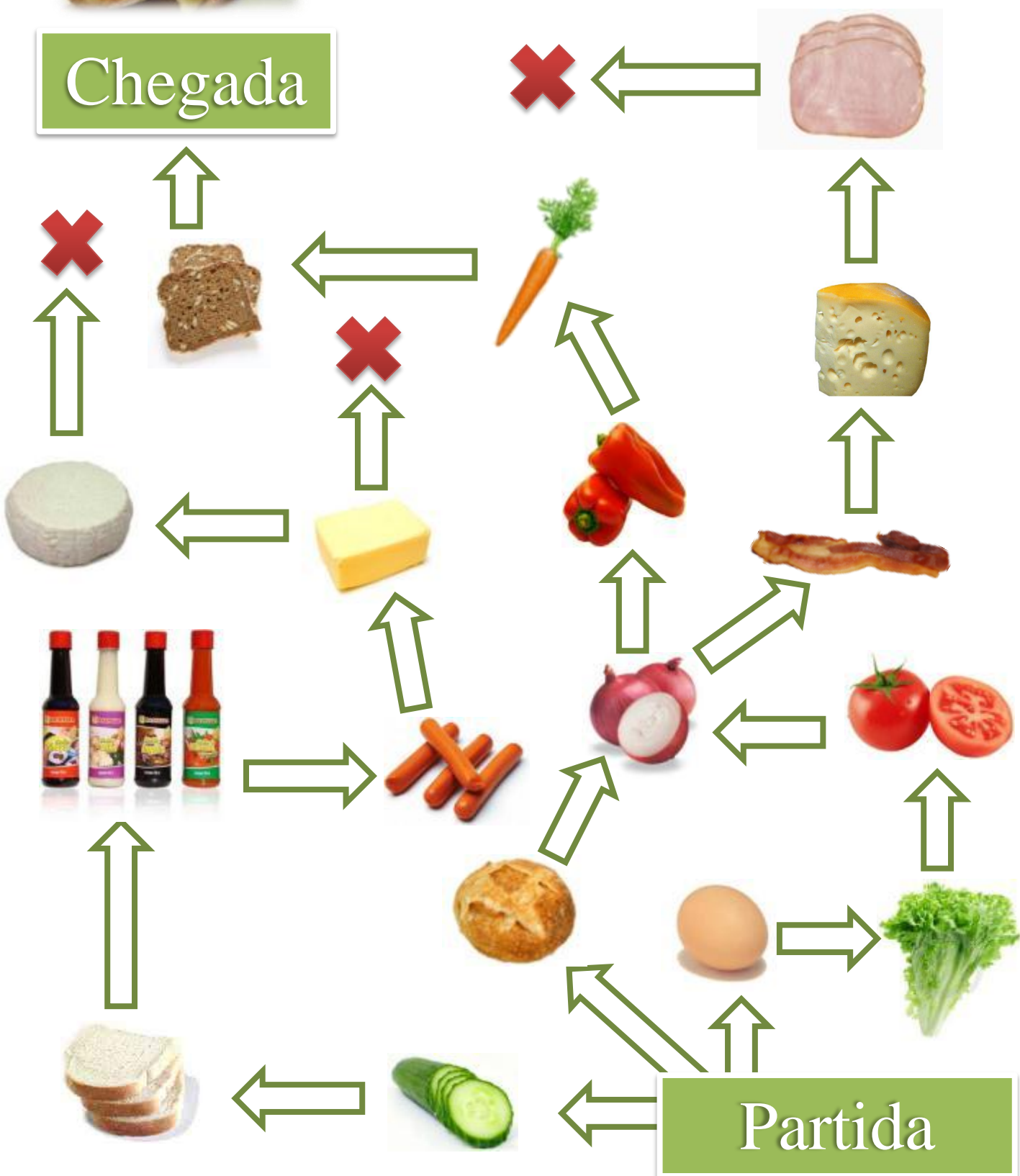
| | CORRETO | INCORRETO |
|---------------|---------|-----------|
| Chocolate | | |
| Ovo | | |
| Alface | | |
| Carne | | |
| Peixe | | |
| Batata palha | | |
| Tomate | | |
| Pepino | | |
| Maionese | | |
| Fiambre | | |
| Queijo fresco | | |
| Beterraba | | |
| Ketchup | | |
| Bacon | | |
| Salsicha | | |

Atividade 3 – O caminho mais saudável



Escolhe o caminho mais saudável para chegares à sandes. Para tal, deves pintar as setas corretas e seguir os alimentos mais saudáveis para uma sandes super nutritiva.

Chegada



Atividade 4 – Sopa de letras

Encontra as 14 palavras relacionadas com Sandes, Quiches e Tartes:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| F | A | Z | K | L | M | N | S | E | D | N | A | S | W | P |
| W | R | A | L | F | A | C | E | K | L | C | O | U | V | E |
| E | A | M | O | R | A | V | A | V | E | L | A | S | P | E |
| T | O | A | T | C | E | N | O | U | R | A | S | T | T | Y |
| R | H | V | K | O | Q | P | G | S | O | A | P | U | L | T |
| A | Q | U | I | C | H | E | S | W | E | T | A | M | O | T |
| T | A | A | O | R | E | S | J | P | N | O | Z | E | S | Y |
| V | T | O | S | A | A | M | E | A | P | M | N | H | R | A |
| A | S | P | I | U | J | P | I | M | E | N | T | Ã | O | B |
| Ã | M | L | A | P | N | F | I | G | P | S | O | R | C | O |
| Ç | P | M | T | S | A | T | U | T | I | S | D | D | J | B |
| A | F | H | E | A | R | E | N | D | N | I | N | K | O | O |
| M | S | Y | G | R | A | R | M | P | O | Y | E | H | O | B |
| R | O | H | E | Q | L | T | S | U | O | A | M | U | S | A |
| Q | S | R | v | U | N | M | B | R | Ó | C | U | L | O | S |

Atividade 5 – Completa o texto

Completa o texto com as palavras chave que se encontram abaixo:

Designam-se _____ as plantas cultivadas com o fim de serem utilizadas na _____, destacando-se as _____, assim denominadas por terem folhas _____. É possível consumir diversas partes das plantas, tais como as folhas, como é o caso da acelga ou da _____; os bolbos ou raízes, como é o caso da cebola, do alho e do nabo; o caule, como é o caso do aipo; os frutos, como é o caso do tomate e do _____; e até as flores, como é o caso da _____ e da alcachofra. Apesar do grande número e da grande variedade de hortícolas, de tal forma que a sua listagem exaustiva seria quase interminável, elas integram-se num único grupo, não pela sua origem ou pelo facto de serem cultivadas exclusivamente para consumo, mas especialmente porque o seu conteúdo _____, embora apresente algumas características específicas de caso para caso, é muito semelhante.

PALAVRAS CHAVE

Hortícolas

Alimentação

Verduras

Verdes

Alface

Cebola

Pimento

Nutritivo

Couve-flor

Atividade 6 – Correspondência

Faz a correspondência correta entre os textos e a respetiva palavra chave.

Texto I

Rico em hidratos de carbono complexos, predominantemente o amido (um dos melhores fornecedores de energia), contém ainda proteína, vitaminas e minerais e é naturalmente pobre em gordura. É uma boa fonte de vitaminas do complexo B (B1, B2, B6 e niacina) e de minerais (fósforo, magnésio, potássio e sódio). A utilização de uma farinha pouco refinada no fabrico do pão, faz com que este seja mais rico em vitaminas, minerais e fibra alimentar.

Texto II

São alimentos muito ricos em fibras alimentares, vitaminas (carotenos, vitaminas do complexo B e C) e minerais (cálcio e ferro). São alimentos integrais, naturais, benéficos em muitos aspectos.

Texto III

Podem ser preparadas com uma vasta variedade de vegetais, combinados com frutos secos, carne, peixe ou ovo tendo como limite a imaginação de quem as prepara. Da combinação do pão com os vegetais resultam sandes diferentes, saudáveis e, sobretudo, saborosas.



PALAVRAS CHAVE:

A - Sandes com vegetais

B- Pão

C- Vegetais

Atividade 7 – Organiza a receita

Organiza os passos do modo de preparação da receita de Quiche de Atum com Vegetais.

Nº __

Colocar um pouco de queijo ralado por cima e levar ao forno durante 20 minutos.



Amassar muito bem a farinha, o azeite, o ovo, o sal e o leite.

Nº __



Nº __



Espalhar o preparado sobre a massa e adicionar os ovos batidos.

Cortar a cenoura, os pimentos, a courgette e o alho francês e cozinhá-los em água durante 5 a 10 minutos.

Nº __



Preparar os utensílios e os ingredientes que irão ser utilizados:

Nº __

➤ Massa:

- ✓ 200 g de farinha integral
- ✓ 1 colher de sopa de azeite
- ✓ 1 colher de café de sal
- ✓ 1 ovo
- ✓ 1 colher de sopa de leite

➤ Recheio:

- ✓ 1 lata de cogumelos
- ✓ 1 pimento
- ✓ 1 cenoura
- ✓ 1 curgete
- ✓ 2 alhos franceses
- ✓ 1 dente de alho
- ✓ 1 lata de milho
- ✓ 1 lata de atum
- ✓ Azeitonas
- ✓ 3 ovos



Nº __



Estender a massa com um rolo e forrar uma tarteira com a massa.

Adicionar os cogumelos, o alho, o milho, as azeitonas e o atum e deixar cozinhar por mais 10 minutos.

Nº __

