



* Quem é o Tuneco?

Indo de encontro ao imaginário infantil...



Tuneco é o filho da Pachamã, a Mãe Terra e do Paintainti o Pai Sol.

Ele é enviado numa Missão pela sua mãe que se encontra doente devido aos abusos que as pessoas cometem ao ambiente para se alimentarem...



*Qual é a Missão do Tuneco?

Cabe ao Tuneco ajudar as crianças e suas famílias a substituírem
alimentos petrol por alimentos Sol
da sua alimentação e assim
preservarem a saúde da Pachamã.



* O impacto das nossas escolhas alimentares

A alimentação também é um fator determinante para a preservação do planeta.

A alimentação sustentável é garantia de saúde e bem-estar, não só para o organismo, como também para o meio ambiente.

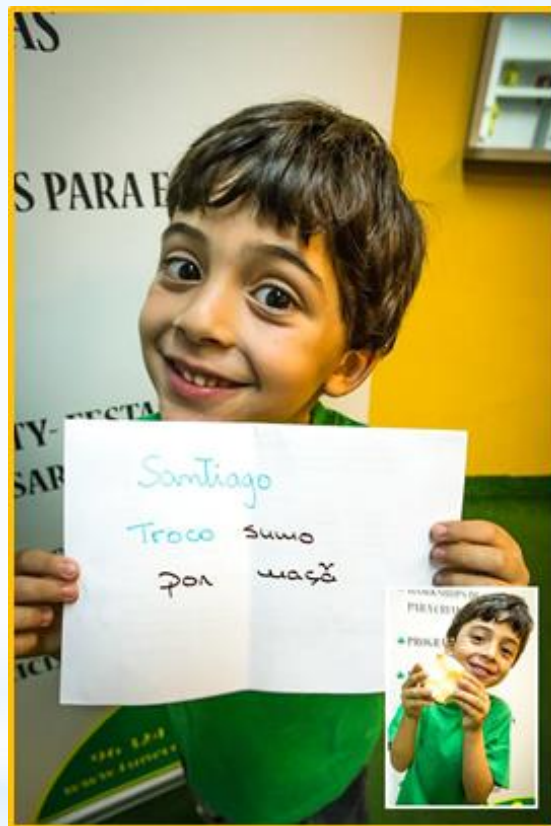


* Alimentos Sol vs Alimentos Petrol

- * Alimentos Sol - Naturais e biológicos, são provenientes de plantas ou animais, sazonais, de produção nacional ou local.
- * Alimentos Petrol- Processados e transformados, neste processo perdem muitos nutrientes e são acrescentados substâncias químicas como conservantes e corantes e intensificadores de sabor.



* O Desafio do Tuneco



Substituir alimentos Petrol por alimentos Sol

* Soluções

- Optar por alternativas saudáveis e sustentáveis;
- Envolver as crianças na escolha dos ingredientes e na confeção de receitas;
- Desenvolver o gosto pelo sabor natural dos alimentos.





TEATRO INTERATIVO

Neste teatro interativo os personagens ganham vida e as crianças são desafiadas a mudar os seus hábitos alimentares e salvarem a Mãe Terra!

Vamos sensibilizar as crianças para o impacto que as nossas escolhas alimentares têm não só para a nossa saúde como para a saúde do planeta.

A Missão do Tuneco é ajudar as crianças a substituírem alimentos processados por alimentos naturais da sua alimentação.

Para facilitar esta mudança vamos juntos confeccionar versões saudáveis de alimentos que elas tanto gostam como refrigerantes naturais!

Quer levar o teatro da Missão do Tuneco à sua Escola e ajudar as crianças a terem uma alimentação mais saudável e sustentável?

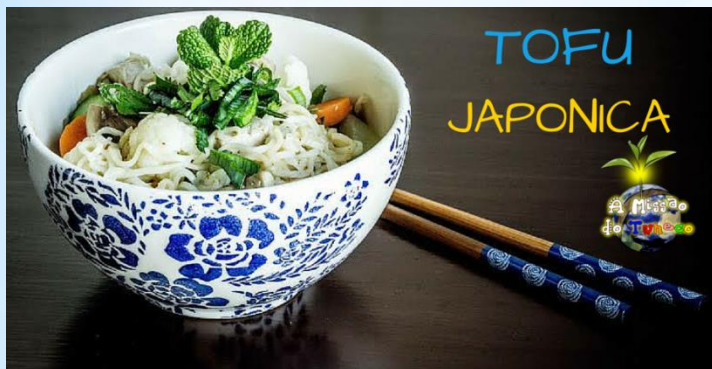
Contate-nos:

Tel: 963243995/912579580

Email: tuneco.estrelinha@gmail.com



* 2ªs sem carne



Ingredientes

250g de legumes variados (brocolus, cenoura, curgete, chuchu);
100g de massa chinesa
1 dedo de gengibre e 1 dente de alho
1 alho francês as rodela finas
100 g de cogumelos em quartos
100g de Tofu firme em cubos
1 colher de sopa de Miso
1 colher de sopa de molho de soja
Hortelã e coentros picados q.b.

Modo de Preparação

Corte os legumes e coza-os em 200 ml de água a ferver durante 4 minutos, retire os legumes com uma espumadeira e acrescente ao caldo uma colher de sopa de miso, reduza o lume para o mínimo e deixe incorporar durante cerca de 2 minutos.
De seguida coza a massa separadamente seguindo as instruções do pacote. Numa frigideira com um pouco de óleo, de preferência de sesamo, refogue o alho e gengibre picados e o alho francês às rodela.
Acrescente os cogumelos e o tofu e deixe cozinhar durante 5 minutos, adicione os legumes, a massa e o molho de soja e incorpore bem. Sirva em tigelas, acrescente o caldo de miso e finalize com as ervas aromáticas.

★ Macarão Trapaceiro ★

1/2 Cebola
1 Cenoura média
1 Curgete pequeno
1/2 pimento vermelho
1 talo pequeno de alipo
1 mão cheia de manjeriço
2 colheres de sopa de azeite
350g de macarrão
Sal q.b.
Molho de tomate:
1 dente de alho
1 cebola cortada grosseiramente
4 tomates bem maduros sem pele e sem sementes
1 colher de sopa de azeite

Numa panela coloque todos os ingredientes do molho de tomate e deixe cozer durante 20 minutos, mexendo de vez em quando. Retire do lume, triture e reserve.

Entretanto rale todos os legumes e coloque numa frigideira com o azeite aquecido, deixe cozer até que toda a água dos legumes evapore.

Coloque o macarrão a cozer seguindo as instruções no pacote, quando estiver pronto, reserve uma chávena de água da cozedura e escorra a restante.

Quando a água dos legumes tiver evaporado junte o molho de tomate, o manjeriço cortado em tiras e tempere com sal, use a água do macarrão se necessitar e deixe apurar durante 5 minutos.

Acrescente o macarrão e envolva bem os ingredientes. Sirva com queijo parmesão ralado na hora.

Esta receita é uma excelente forma de "camuflar" os legumes, é ideal não só para as crianças mas para toda a família.

Bom Appetite!



Todas as 2ªs uma receita vegetariana no Facebook do Tuneco

*Aveia Adormecida

O Pequeno-almoço para toda a Família que se prepara de noite e se come de dia!

Alternativa saudável aos cereais processados

- * Rápido -Resolve o problema da falta de tempo
- * Prático- Fácil de preparar, pode ser levada num recipiente ou frasquinho para o lanche.
- * Nutritivo e saudável- Efeito energético e saciante.

Saborosa e macia pode ser comida quente ou fria!



vs



- * A preservação da Natureza inicia-se dentro de nós, e essa é a chave para a sustentabilidade.

