



Cozinhar a Aprender

Recurso Educativo Digital

Portefólio de objetos artísticos realizados no âmbito do projeto.

Design gráfico de Ricardo Pereira Rodrigues e Joana Souza.

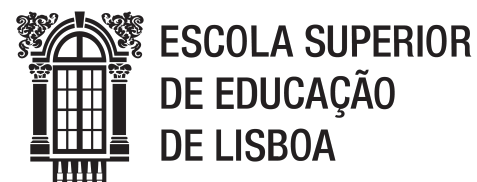
Ilustrações de Joana Souza.

Projeto Cozinhar a Aprender: Recurso educativo digital para a promoção da integração curricular no 1.º Ciclo do Ensino Básico.

Instituto Politécnico de Lisboa (IPL/2019/COZI_AP_ESELx).

Website do Projeto:

<https://www.eselx.ipl.pt/investigacao/recursos/redpt>



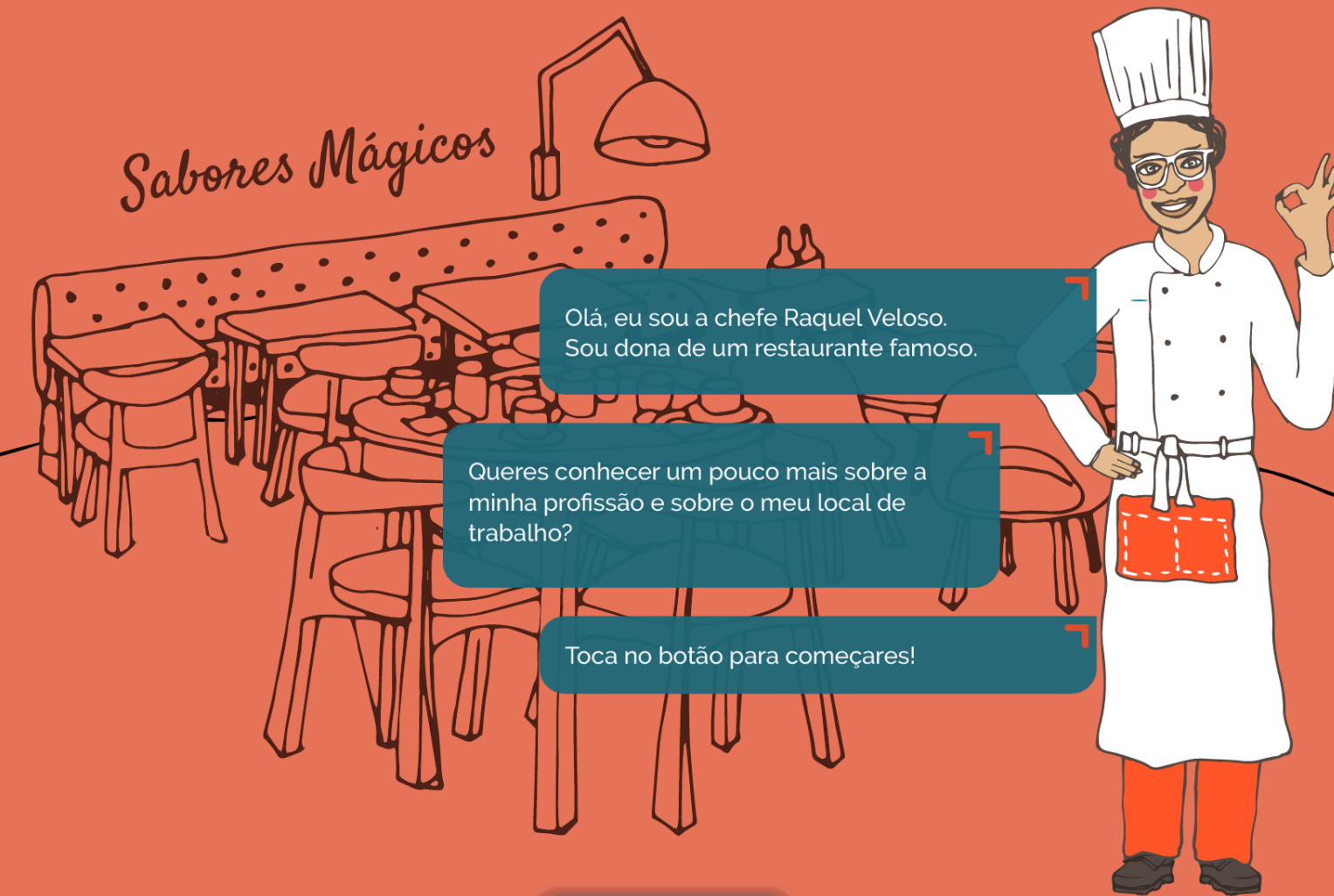
Cozinhar a Aprender



Sobre

Ficha Técnica

Cozinhar a Aprender



Olá, eu sou a chefe Raquel Veloso.
Sou dona de um restaurante famoso.

Queres conhecer um pouco mais sobre a
minha profissão e sobre o meu local de
trabalho?

Toca no botão para começares!

Começar

Cozinhar a Aprender

> A farda de chefe



Vou começar por te apresentar a farda de chefe de cozinha.

A farda de chefe tem como finalidade proteger de queimaduras e absorver o suor, reduzindo o desconforto causado pelo calor dos fornos e fogões.

As peças que compõem a farda de chefe são...

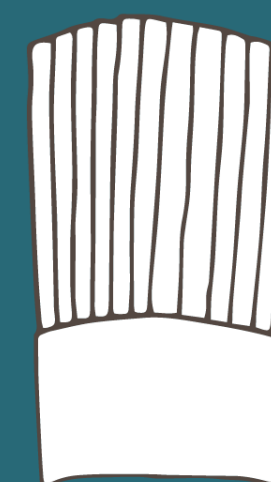
Cozinhar a Aprender

> A farda de chefe



Chapéu de chefe

É um majestoso chapéu alto usado para evitar a queda de cabelo na comida. Pode ser substituído por rede descartável, touca ou lenço à pirata.



1/6



Cozinhar a Aprender

> A farda de chefe



Jaleca

Peça de vestuário que distingue hierarquicamente o(a) chefe. Tem um corte semelhante ao de um casaco e é tradicionalmente branca. Pode, contudo, ter diferentes cores e padrões, em função do tipo e estilo de restaurante.



2/6



Cozinhar a Aprender

> A farda de chefe



Sapatos

Os sapatos devem ter sola antiderrapante e ser completamente fechados, para impedir a entrada de líquidos derramados acidentalmente, como o óleo e a água quente. A biqueira de aço é indispensável para que objetos pesados, ao caírem sobre os pés, não causem lesões graves.

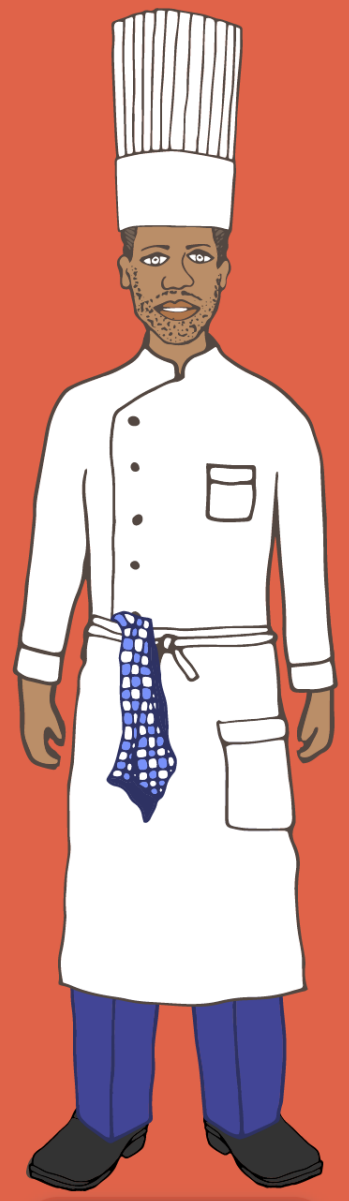


6/6



Cozinhar a Aprender

> A farda de chefe



Avançar

Cozinhar a Aprender

> A farda de chefe

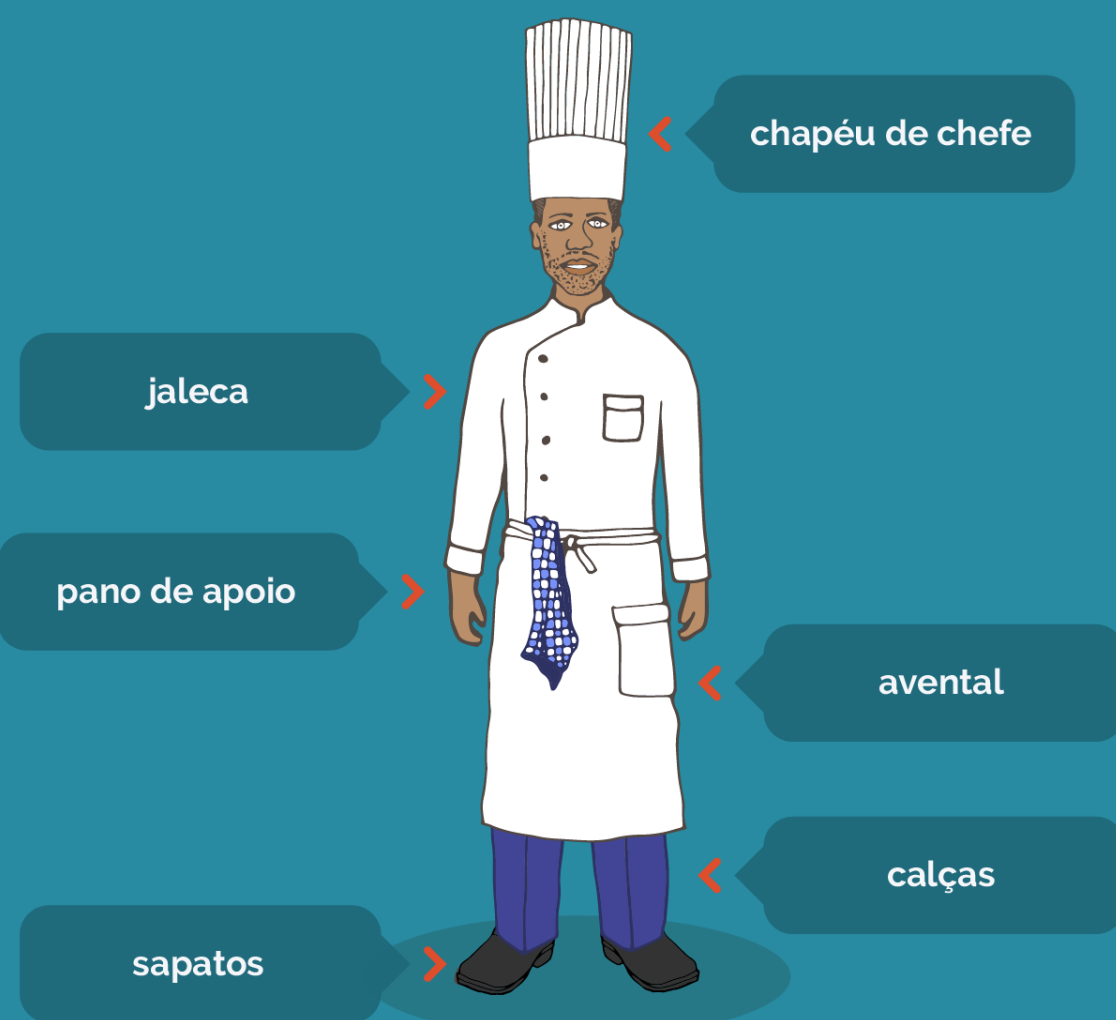


Avançar



A farda de chefe

Sistematizando...



Cozinhar a Aprender

> Tarefas de chefe

Fazer a limpeza do restaurante.

Inventar novas receitas

Lavar a loiça.

Servir às mesas.

Tarefas

Criar a ementa do restaurante.

Decidir o que é preciso comprar para assegurar a confeção dos pratos.

Orientar e vigiar a confeção dos pratos.

Garantir que os(as) colaboradores(as) de cozinha cumprem as normas de higiene e segurança alimentar.

Receber o pagamento das refeições.

Garantir que os(as) colaboradores(as) estão bem fardados(as).



Tentar de novo

Avançar

Cozinhar a Aprender

★ 06 -15

> Exploração
da receita culinária



Cozinhar a Aprender

★ 06 -15

> Roteiro



> **Atividade 1**
Sumo Multivitaminas

Atividade 2
Três Receitas Deliciosas

Atividade 3
Hambúrguer de Frango Saudável

Cozinhar a Aprender

★ 06 -15

> Sumo Multivitaminas

Que grande confusão! O meu livro de receitas caiu ao chão e as receitas ficaram todas baralhadas!

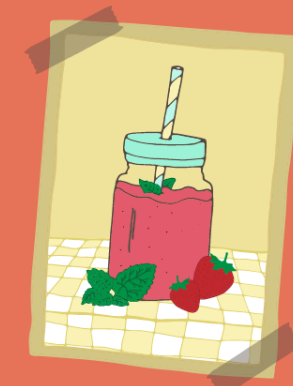
Ajuda-me a organizá-las, arrastando os elementos da receita para o sitio certo. Quando terminares, toca no botão Verificar.



Cozinhar a Aprender

> Sumo Multivitaminas

1 manga
150 g morangos
125 g mirtilos
3 dl água
q.b. hortelã



★ Fácil
🕒 5 min
👤 6 pess

1. Descasque a manga, corte-a em pedaços e coloque-a no liquidificador.
2. Lave os morangos, retire-lhes os pés e coloque-os no copo.
3. Junte os mirtilos e a água e triture tudo muito bem.
4. Distribua o sumo pelos copos e decore com folhas de hortelã. Beba de imediato.

Sumo multivitaminas

Título da receita			Imagem
Grau de dificuldade	Tempo de preparação	Número de pessoas	
Ingredientes			Modo de Preparação

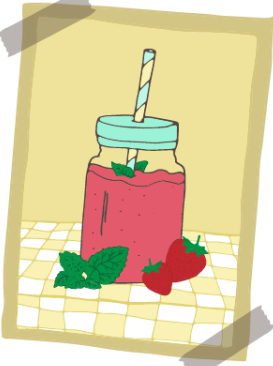
Avançar

Cozinhar a Aprender






> Sumo Multivitaminas

Sumo multivitaminas

Fácil 5 min 6 pess



Ingredientes

- 1 manga 
- 150 g morangos 
- 125 g mirtilos 
- 3 dl água 
- q.b. hortelã 

Modo de Preparação

1. Descasque a manga, corte-a em pedaços e coloque-a no liquidificador.
2. Lave os morangos, retire-lhes os pés e coloque-os no copo.
3. Junte os mirtilos e a água e triture tudo muito bem.
4. Distribua o sumo pelos copos e decore com folhas de hortelã. Beba de imediato.

Avançar

Cozinhar a Aprender

> Sumo Multivitaminas



Imagina agora que queres fazer o sumo multivitaminas no mês de junho.

Responde às questões que se seguem selecionando a resposta correta.



Cozinhar a Aprender

> Sumo Multivitaminas

Imagina que fazes o teu sumo multivitaminas em junho.

Qual o fruto que não seria fruta da época?



Ver Receita
Sumo Multivitaminas

Ver Calendário
de Frutas da Época



Calendário de Frutas da Época

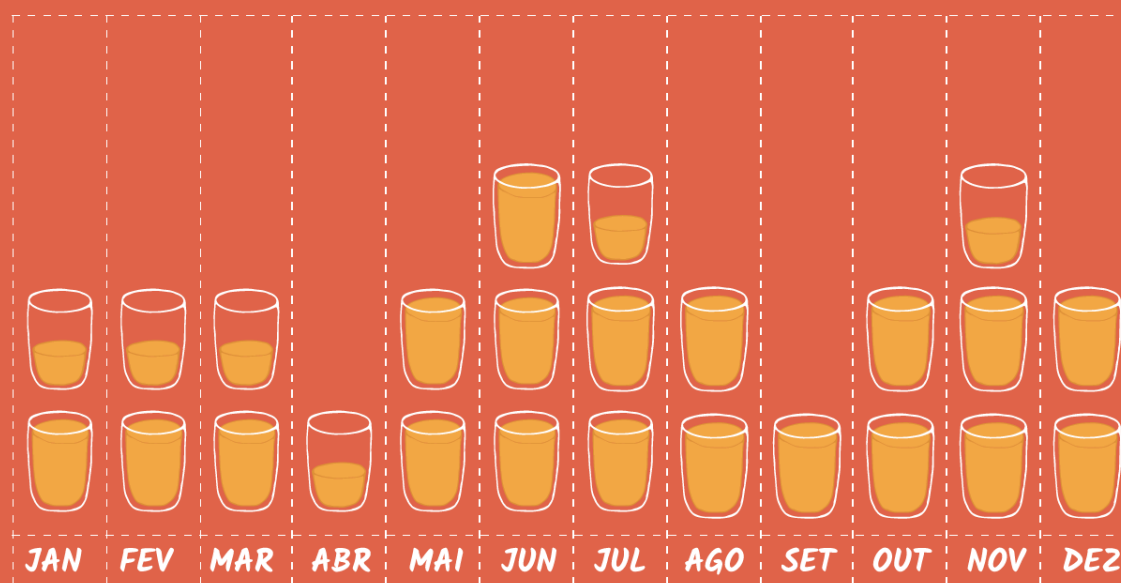


		JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Kivi		■	■	■								■	■
Pera		■	■	■			■	■	■	■	■	■	■
Laranja		■	■	■	■						■	■	■
Morango						■	■	■	■				
Cereja						■	■						
Mirtilo						■	■	■					
Framboesa							■	■	■				
Uvas							■	■	■	■	■	■	
Manga											■	■	■

Cozinhar a Aprender

> Sumo Multivitaminas

Pictograma de Frutas da Época



Ver Calendário de Frutas da Época

Tentar de novo

Avançar

Cozinhar a Aprender

> Sumo Multivitaminas

Quantas frutas da época existem nos meses de verão?

3

8

15

17

Os meses de verão são junho, julho, agosto e setembro.

Ver Pictograma



Cozinhar a Aprender

> Três Deliciosas Receitas

	Receita 1	Receita 2	Receita 3
Título	●	●	●
Ingredientes	●	●	●
Modo de Preparação	●	●	●
Imagem	●	●	●
Tempo de Preparação	●	●	●
Grau de Dificuldade	●	●	●
Número de Pessoas	●	●	●

Verificar

Barquinhos de Gelatina

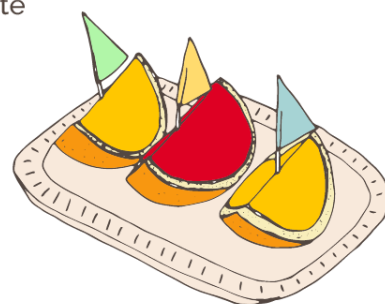


Ingredientes



Preparação

1. Comece por preparar a gelatina usando só metade da quantidade de água indicada nas instruções da embalagem.
2. Esprema as laranças e junte o sumo à gelatina.
3. Utilize as cascas das laranças para fazer de taça.
4. Leve ao frigorífico até solidificar.



Receita 2



Cozinhar a Aprender

> Três Deliciosas Receitas

	Receita 1	Receita 2	Receita 3
Título	●	●	●
Ingredientes	●	●	●
Modo de Preparação	●	●	●
Imagem	●	●	●
Tempo de Preparação	●	●	●
Grau de Dificuldade	●	●	●
Número de Pessoas	●	●	●

Verificar

Barritas de cereais



Preparação

1. Triturar as tâmaras até obter uma pasta e juntar o mel.
2. Adicionar os restantes ingredientes e misturar.
3. Forrar um tabuleiro com papel vegetal e deitar a mistura preparada.
4. Pressionar a mistura com uma colher até que fique lisa e uniforme.
5. Levar ao forno a 160.º durante 25 minutos.
6. Retirar do forno e deixar arrefecer. Colocar no frigorífico durante 15 minutos e depois cortar em pedaços.

Ingredientes

Meia chávena de tâmaras trituradas

4 colheres de sopa de mel

Uma chávena de farelos de aveia

Meia chávena de um mix de sementes de girassol, abóbora, sésamo e chia

Meia chávena de amêndoas picadas

Receita 3



Cozinhar a Aprender

> Três Deliciosas Receitas

	Receita 1	Receita 2	Receita 3
Título	✓	✓	✓
Ingredientes	✓	✓	✓
Modo de Preparação	✓	○	✓
Imagem	✓	○	○
Tempo de Preparação	✓	○	✓
Grau de Dificuldade	✓	✓	○
Número de Pessoas	✓	○	○

Tentar de novo Avançar

Sumo multivitaminas

★ Fácil ⌚ 5 min 👤 6 pess



Ingredientes

- 1 manga 
- 150 g morangos 
- 125 g mirtilos 
- 3 dl água 
- q.b. hortelã 

Modo de Preparação

1. Descasque a manga, corte-a em pedaços e coloque-a no liquidificador.
2. Lave os morangos, retire-lhes os pés e coloque-os no copo.
3. Junte os mirtilos e a água e triture tudo muito bem.
4. Distribua o sumo pelos copos e decore com folhas de hortelã. Beba de imediato.

Receita 1 ⏪ ⏩

Três Deliciosas Receitas

Sistematizando...

A partir da análise destas receitas culinárias, descobriste que:

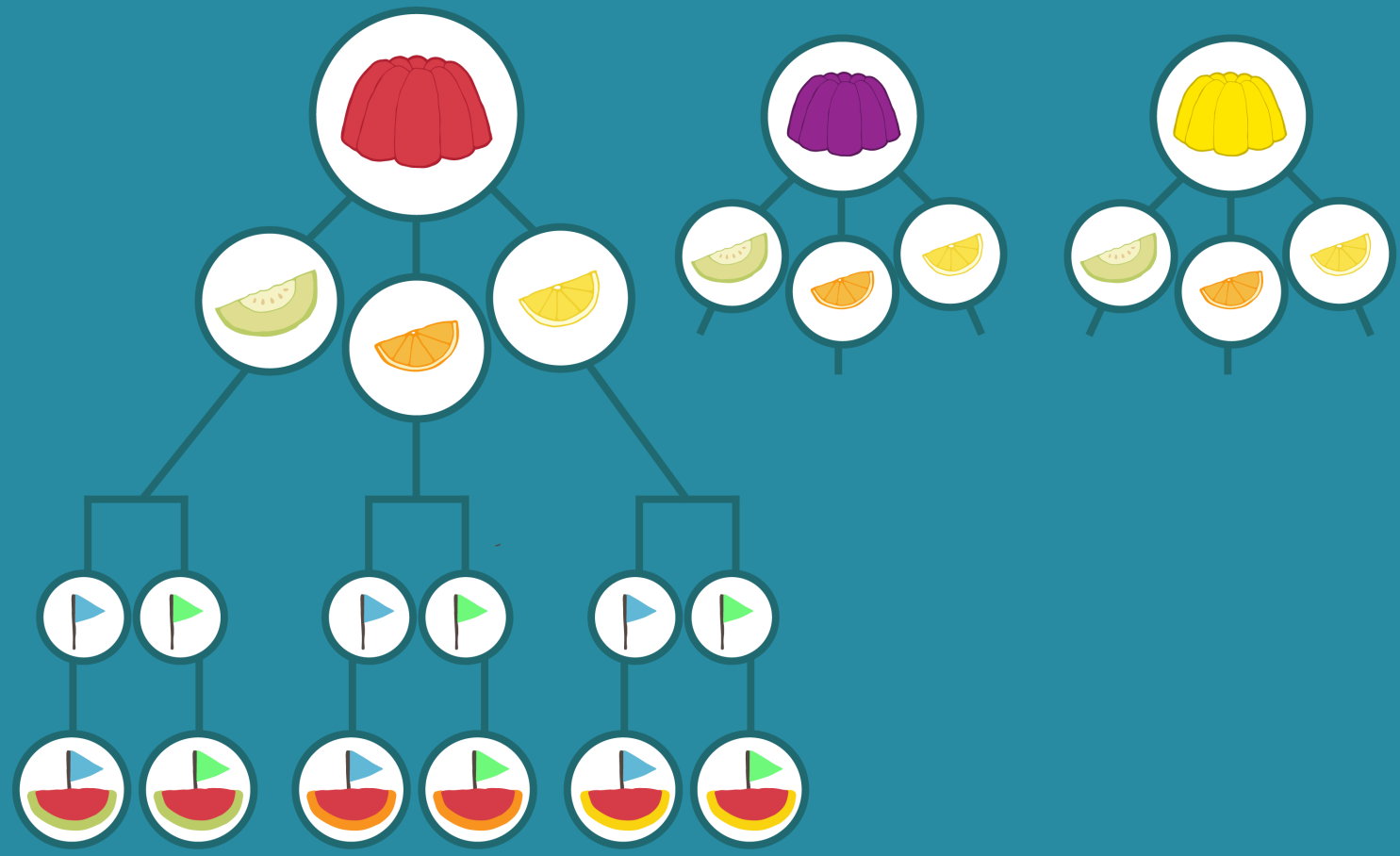
Os elementos obrigatórios da receita culinária são:

- ✓ Título
- ✓ Ingredientes
- ✓ Modo de Preparação

Os elementos opcionais da receita culinária são:

- ✓ Imagem
- ✓ Tempo de Preparação
- ✓ Grau de Dificuldade
- ✓ Número de Pessoas

Diagrama



Cozinhar a Aprender

★ 15 -15

> Roteiro



Atividade 1
Sumo Multivitaminas



Atividade 2
Três Receitas Deliciosas

> Atividade 3
Hambúrguer de Frango Saudável

Cozinhar a Aprender

> Hambúrguer de Frango Saudável

Receita 1

Hambúrguer de frango saudável



2 pess

Ingredientes

bastante cenoura
alguma cebola
vários dentes de alho
salsa ou coentros a gosto
pouco pão integral
algum frango picado
ovo a gosto

Modo de Preparação

1. No robô de cozinha, triturar a cebola juntamente com a cenoura, o alho e a salsa (ou os coentros).
2. Acrescentar o pão e voltar a triturar.
3. Adicionar a carne e ovo e envolver mais um pouco.
4. Retirar o preparado do robô de cozinha e formar pequenos hambúrgueres.
5. Levar ao forno, pré-aquecido a 200° C, durante cerca de 25 a 30 minutos.
6. Servir acompanhado de cuscuz e legumes a gosto.

Receita 2

Hambúrguer de frango saudável



2 pess

Ingredientes

1 cenoura
½ cebola pequena
1 dente de alho
1 raminho de salsa ou coentros
1 pão integral pequeno
250g de frango picado
1 ovo

Modo de Preparação

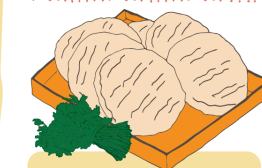
1. No robô de cozinha, triturar a cebola juntamente com a cenoura, o alho e a salsa (ou os coentros).
2. Acrescentar o pão e voltar a triturar.
3. Adicionar a carne e ovo e envolver mais um pouco.
4. Retirar o preparado do robô de cozinha e formar pequenos hambúrgueres.
5. Levar ao forno, pré-aquecido a 200° C, durante cerca de 25 a 30 minutos.
6. Servir acompanhado de cuscuz e legumes a gosto.

Avançar

Cozinhar a Aprender

> Hambúrguer de Frango Saudável

Hambúrguer de frango saudável



2 pess

Ingredientes

bastante cenoura
alguma cebola
vários dentes de alho
salsa ou coentros a gosto
pouco pão integral
algum frango picado
ovo a gosto

Modo de Preparação

1. No robô de cozinha, triturar a cebola juntamente com a cenoura, o alho e a salsa (ou os coentros).
2. Acrescentar o pão e voltar a triturar.
3. Adicionar a carne e ovo e envolver mais um pouco.
4. Retirar o preparado do robô de cozinha e formar pequenos hambúrgueres.
5. Levar ao forno, pré-aquecido a 200° C, durante cerca de 25 a 30 minutos.
6. Servir acompanhado de cuscuz e legumes a gosto.

Receita 1

Receita 2

Na Receita 1, os ingredientes surgem com:

escolher resposta

quantidade exata

quantidade não exata





Hambúrguer de Frango Saudável

Sistematizando...

Numa receita culinária, é necessário indicar não só os ingredientes como também a sua quantidade.

As palavras que indicam informação de número ou quantidade designam-se **quantificadores**.

Hambúrguer de frango saudável



Ingredientes

1 cenoura
½ cebola pequena
1 dente de alho
1 raminho de salsa ou coentros
1 pão integral pequeno
250g de frango picado
1 ovo

Modo de Preparação

2 pess

1. No robô de cozinha, triturar a cebola juntamente com a cenoura, o alho e a salsa (ou os coentros).
2. Acrescentar o pão e voltar a triturar.
3. Adicionar a carne e ovo e envolver mais um pouco.
4. Retirar o preparado do robô de cozinha e formar pequenos hambúrgueres.
5. Levar ao forno, pré-aquecido a 200° C, durante cerca de 25 a 30 minutos.
6. Servir acompanhado de cuscuz e legumes a gosto.

Cozinhar a Aprender

> Hambúrguer de Frango Saudável



	origem animal	origem vegetal
Beterraba	<input type="radio"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Arroz integral	<input type="radio"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Carne de vaca picada	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Postas de pescada desfeita	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Queijo fundido	<input type="radio"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Gengibre	<input type="radio"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Milho	<input type="radio"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Tentar de novo

Avançar



© 2020