

# CULINÁRIA VEGETARIANA

19 MARÇO 2021  
(17H30-19H00)

## WORKSHOP ONLINE

**U. PORTO**



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO  
UNIVERSIDADE DO PORTO



### Coordenadora

Patrícia Padrão (Professora auxiliar na FCNAUP)

### Destinatários

Comunidade da FEUP

### Objetivos

Demonstrar a preparação de pratos vegetarianos saudáveis.

Espera-se que no final do curso os participantes:

- Se familiarizem com as principais recomendações para uma alimentação vegetariana saudável;
- Conheçam e saibam aplicar técnicas de culinária saudável, a diferentes métodos culinários;
- Sejam capazes de elaborar refeições vegetarianas equilibradas e de execução rápida e fácil.

### Conteúdos

1. Recomendações alimentares e nutricionais para vegetarianos
2. Técnicas de culinária saudável e sua aplicação na elaboração de receitas vegetarianas saudáveis e nutricionalmente equilibradas

### Programa:

17h30-18h – Exposição teórica sobre Recomendações alimentares e nutricionais para vegetarianos | Márcia Gonçalves (nutricionista e autora do livro de alimentação vegetariana “Receitas com paixão” e do blog “Compassionate cuisine”)

18h-18h20 – Exposição teórica sobre Alimentação vegetariana, morbidade e mortalidade | Patrícia Padrão (Professora auxiliar na FCNAUP)

18h20-19h – Demonstração da elaboração de receitas vegetarianas nutricionalmente equilibradas | Márcia Gonçalves e Patrícia Padrão

Os materiais usados na exposição teórica e as receitas apresentadas serão disponibilizados aos participantes.

### Carga Horária:

1h30 horas de contacto síncrono online, através da plataforma zoom.

### Certificado:

O certificado de frequência deverá ser solicitado e está sujeito a um emolumento no valor de 5 euros (regulamento da Universidade do Porto).

### Preço:

15 €

Inscrições/informações: [educacaocontinua@fcna.up.pt](mailto:educacaocontinua@fcna.up.pt)



**COMISSARIADO PARA  
A SUSTENTABILIDADE**  
FEUP FACULDADE DE ENGENHARIA  
UNIVERSIDADE DO PORTO