

CULINÁRIA VEGETARIANA

23 ABRIL 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, morbilidade 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



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