U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

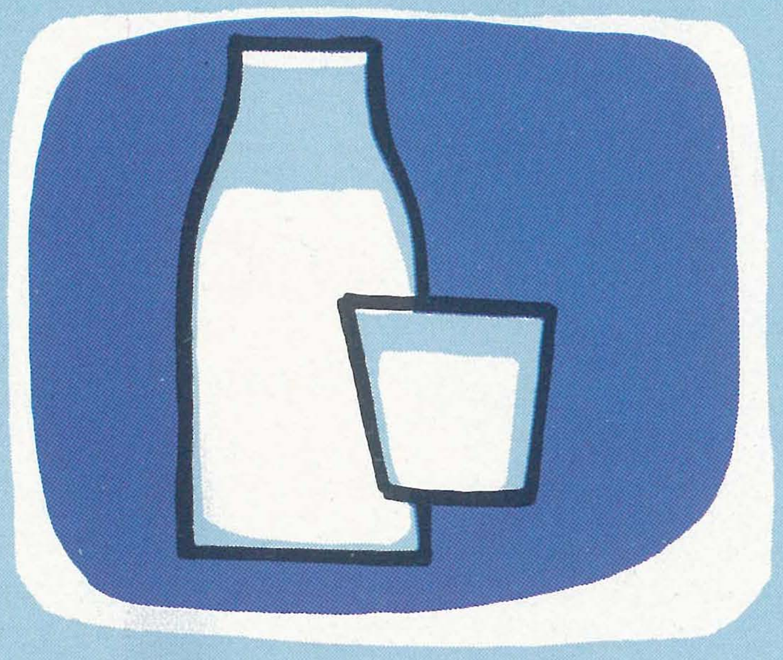
LEITE

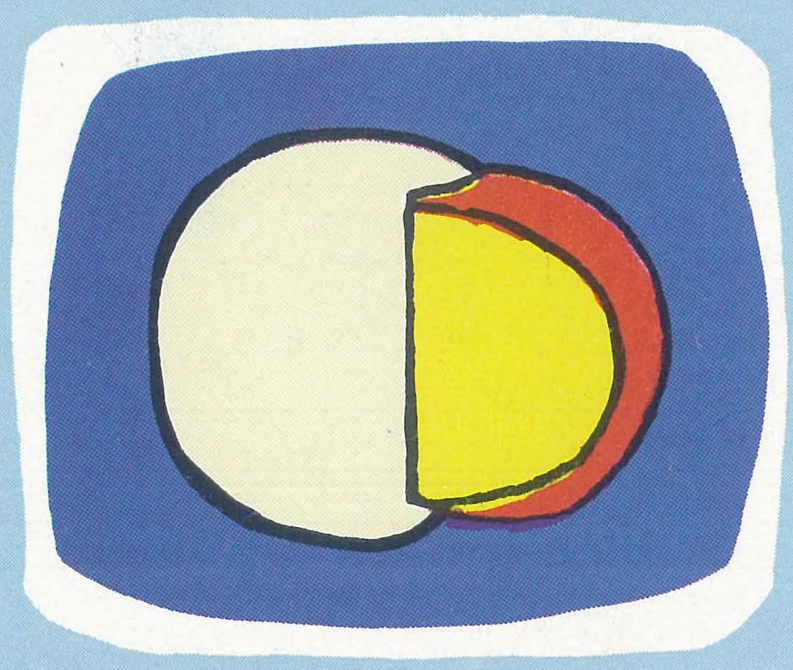
qualidade de vida

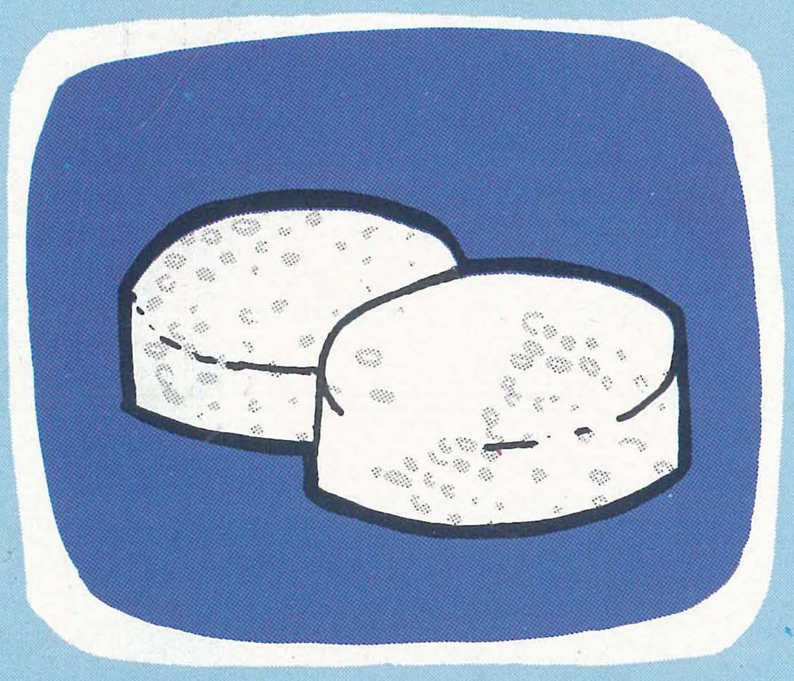
saber comer é saber viver

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

LEITE · qualidade de vida







O LEITE É O MAIS COMPLETO DE TODOS OS ALIMENTOS

Fornece-nos proteínas de óptima qualidade, grande quantidade de cálcio, vitaminas B_2 e A.
As proteínas entram na construção do corpo humano e especialmente na formação do cérebro. Daí a sua importância nos anos de crescimento.
O cálcio é determinante na formação dos ossos e dos dentes. Daí, também, a sua importância nos anos de crescimento.

O LEITE É, POIS UM ALIMENTO FUNDAMENTAL NA ALIMENTAÇÃO DAS CRIANÇAS.

LEITE, QUEIJO, IOGURTE, REQUEIJÃO
Têm valor alimentar semelhante.
Substitua uns pelos outros e faça uma alimentação variada e, assim, mais agradável.

INCLUA LEITE NO SEU PEQUENO ALMOÇO e torne equilibrada uma refeição que é importante porque precede um dia de trabalho.

Tome leite de mil maneiras.
Simples, com chocolate, em batidos, em leite creme...

Lembre-se que também está a tomar leite quando os pratos que cozinha o incluem na sua preparação.

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

experimente

FAZER QUEIJO FRESCO EM SUA CASA

Precisa de:

1 litro de leite
1 colher de chá de iogurte natural fresco
sal
coalho (compre na farmácia)

- Dilua o iogurte num pouco de água e espere 15 minutos. Misture o leite com o iogurte diluido e o sal e leve ao lume em banho-maria a 38°C Tire do lume e junte o coalho que 15 minutos antes tinha misturado com água fria (meio copo).
Deixe coagular:

- Finda a coagulação corte a coalhada em paralelepípedos de 2 cm de lado.
O soro vai continuando a separar-se da coalhada e logo que a tenha coberto torne-a a cortar em bocados do tamanho de amêndoas descascadas. Passe, então, a coalhada por um passador de rede com o auxílio de uma escumadeira. Coloque a massa assim obtida nos cinchos e estes numa tábua ou num prato.

saber comer é saber viver

execução GII – 50.000 ex. – 10/79