



Mediterrânico em Ação: Do Snack à Refeição

Completa

OBJETIVO

Explorar princípios da **alimentação mediterrânea**, promovendo escolhas simples, equilibradas e inclusivas, com opções **vegetais** e **flexíveis**.

A TUA MISSÃO

Realiza as três etapas seguintes, respeitando os ingredientes e o espírito mediterrânico.

Passo 1 — Snack equilibrado

Faz um **tzatziki rápido** com:

- iogurte natural
- pepino ralado
- alho
- hortelã
- azeite
- uma pitada de sal

Serve com **palitos de cenoura**.

O que torna este snack equilibrado?



Passo 2 — Refeição mediterrânica completa

Prepara uma refeição que inclua:

- **salada de grão-de-bico** com tomate, pepino, ervas aromáticas e queijo fresco
- **fruta** como sobremesa

Descreve a tua refeição:

Passo 3 — Alternativa vegetal

Se precisares de uma opção vegetal:

- troca o **iogurte natural** por uma **bebida de soja fortificada**.

Que nutrientes deves confirmar no rótulo da bebida vegetal?

Reflexão final

Responde às seguintes questões:

1. Que elementos desta refeição refletem o **padrão alimentar mediterrânico**?



2. Porque é importante ter **alternativas vegetais** nas refeições do dia a dia?

3. Em que outras situações poderias usar este tipo de snack ou refeição?

Desafio extra (opcional)

Adapta esta refeição a um **piquenique**, **lanche partilhado** ou **refeição escolar**, mantendo o equilíbrio nutricional.