



**Mass  
in Motion**

**KIDS**

# Boletim Informativo de inverno/primavera 2015



CITY OF NEW BEDFORD  
JONATHAN F. MITCHELL, MAYOR



## Não está frio demais para ir brincar lá fora!

- É seguro brincar lá fora quando a temperatura for de 30 0F (0 °C) ou mais (desde que não haja muito vento)!
- Vista os seus filhos com várias camadas de roupa fina: roupa interior comprida, golas altas, uma blusa de lã, meias quentes, luvas, chapéu, etc...
- Leve o seu filho para dentro se estiver a tremer de frio ou se tiver as mãos geladas — sinais de que está com demasiado frio
- Não deixe que os seus filhos brinquem na rua ou perto dela—os condutores podem não os ver
- Dê bastante água aos seus filhos enquanto estiverem a brincar lá fora
- Se o seu filho sofrer de asma induzida pelo frio, não se esqueça do inalador (e peça outros conselhos ao seu médico)



### Quando estiver demasiado frio, fique em casa e...

**Dance**

**Leia um livro**

**Pinte**

**Jogue um jogo (Simon Says)**

Visite-nos em [massinmotionnewbedford.org](http://massinmotionnewbedford.org)



Clique em “Gosto” na nossa página em  
[facebook.com/massinmotionnewbedford](https://facebook.com/massinmotionnewbedford)

## Em vez de bebidas açucaradas como...

- Chocolate quente
- Bebidas desportivas (Powerade, Gatorade)
- Leite com sabores

## ...experimente estas!!

- Chá quente
- Água aromatizada com frutos do bosque ou pepino
- Leite simples
- Chá gelado sem açúcar



## Enchiladas de batata doce e feijão preto

Para 6 enchiladas

### Ingredientes

- 2 batatas doces grandes (esmagadas, 2 chávenas)
- 1/2 colher de chá de alho em pó
- 1 colher de chá de cebola em pó
- 1/2 colher de chá de cominhos moídos
- 1/2 colher de chá de sal Kosher
- 1 lata (15 oz) de feijão preto, passado por água
- 1 1/2 chávena de queijo ralado do tipo mistura mexicana
- 1 lata (12 oz) de molho para enchiladas
- 6 tortilhas de trigo grandes, ou 12 tortilhas de milho

### Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 400 °F.
2. Espete as batatas doces com um garfo, coloque-as num tabuleiro forrado com papel de alumínio e asse-as até conseguir espetar o garfo com facilidade – aproximadamente uma hora. Também pode cozinhar as batatas doces no micro-ondas, uma de cada vez, durante cerca de 8 minutos.
3. Retire do forno, deixe arrefecer ligeiramente e corte ao meio no sentido longitudinal. Retire toda a polpa para uma tigela.
4. Adicione à polpa das batatas o alho e a cebola em pó, os cominhos moídos, o sal, o feijão preto e uma chávena de queijo. Mexa até ficar bem misturado.
5. Deite metade do molho de enchilada numa assadeira de 9x11 polegadas.
6. Coloque cerca de meia chávena da mistura no meio de cada tortilha e enrole.
7. Coloque as enchiladas na assadeira, com a parte da união virada para baixo. Deite por cima o resto do molho de enchilada.
8. Cubra com papel de alumínio e leve ao forno durante 15 minutos.
9. Retire o papel de alumínio, deite por cima queijo ralado e leve ao forno, destapado, durante mais 15 minutos, até que o queijo esteja derretido e ligeiramente tostado.



(Receita e foto retiradas de [weelicious.com](http://weelicious.com))