



Natal saudável com zero desperdício

Receitas do Chef Fábio Bernardino



LISBOA
CÂMARA MUNICIPAL



DGS
desde 1899
Direção-Geral da Saúde

Ficha Técnica

Título

Natal saudável com zero desperdício – receitas chef Fábio Bernardino

Produção

Equipa Chef Fábio Bernardino

chef Fábio Bernardino (I&D e revisão técnica e gastronómica)

Inês Fernandes (I&D alimentar e fotografia)

Equipa Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) da Direção-Geral da Saúde (DGS)

Pedro Graça

Sofia Mendes de Sousa

Maria João Gregório

Equipa Câmara Municipal de Lisboa (CML)

Ana Mendes de Almeida

Cláudia Prazeres

Helena Sequeira

Design

SG/DMC | CML

Projeto

Direção-Geral da Saúde

Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável

Departamento para os Direitos Sociais

Divisão para a Participação e Cidadania

Edição

Dezembro de 2017



Índice

Mensagem DGS	6
Mensagem CML	8
Introdução	10
10 Sugestões para um natal mais saudável	13
1.Receitas tradicionais de natal	16
1.1 Entradas	19
Receita 1. Creme de couve-flor e amêndoa	21
Receita 2. Sopa de feijão e couve	23
Receita 3. Creme de abóbora e pinhão	25
1.2 Pratos principais	27
Receita 4. Perna de peru no forno	29
Receita 5. Cabrito assado no forno	31
Receita 6. Bacalhau no forno de consoada	33
Receita 7. Arroz de polvo	35
Receita 8. Polvo à lagareiro	37
Receita 9. Arroz de marisco	39
1.3 Sobremesas	41
Receita 10. Bolo rainha	43
Receita 11. Arroz doce de açafraão	45
Receita 12. Escangalhado de chocolate	47
Receita 13. Sonhos de abóbora com calda de dióspiro	49



2. Receitas com reaproveitamento de sobras	50
2.1 Pratos principais	53
Receita 1. Pão de peru com legumes	55
Receita 2. Rolo de peru e legumes	57
Receita 3. Canelone de bacalhau	59
Receita 4. Almôndegas de cabrito e legumes	61
Receita 5. Hambúrguer de roupa velha	63
Receita 6. Patanísca de polvo	65
Receita 7. Escangalhado de legumes	67
Receita 8. Pão de batata (sem glúten)	69
2.2 Sobremesas	71
Receita 9. Formigos de bolo rei	73
Receita 10. Farófias com romã (sem lactose)	75
Receita 11. Rabanadas de pão de batata (sem glúten)	77
Receita 12 - tarte merengada de tangerina	79
Receita 13. Marmelo assado com anis	81
Receita 14. Pera rocha com açafraão	83
Receita 15. Maçã salteada com nozes	85
3. Bebidas de natal	87
Receita 1. Água infusionada de romã	89
Receita 2. Água de castanha e anis	91
Receita 3. Água de maçã verde	93
Receita 4. Batido de castanha	95
Receita 5. Batido de abóbora	97

Mensagem DGS



O Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável tem como objetivos centrais "informar e capacitar para a compra, confeção e armazenamento de alimentos saudáveis, em especial nos grupos mais desfavorecidos" e "identificar e promover ações transversais que incentivem o consumo de alimentos de boa qualidade nutricional de forma articulada e integrada com outros setores, nomeadamente da agricultura, desporto, ambiente, educação, segurança social e autarquias".

A promoção de um livro de receitas económicas e saudáveis, com informação nutricional associada e promovendo a luta contra o desperdício alimentar, insere-se neste objetivo e, em particular, na capacitação das populações para uma escolha alimentar mais saudável, independentemente da época do ano e das suas capacidades económicas. A literacia alimentar ou capacidade de um indivíduo para obter, interpretar e compreender informações na área da alimentação e nutrição, bem como a competência para usar essas informações e serviços de forma a melhorar a saúde, ganha-se diariamente e por vezes em torno de uma simples receita ou a preparar uma refeição.

Este livro tem também um interesse especial, na medida em que sublinha a ligação do Programa e da Direção-Geral da Saúde à Câmara Municipal de Lisboa. Estamos em crer que as intervenções para modificar o espaço onde as pessoas vivem necessitam de um pensamento e ação integrados, onde se mistura o planeamento urbano, a cadeia alimentar e todas as áreas que influenciam conhecimentos, atitudes e comportamentos dos cidadãos. As autarquias e o poder local reúnem um conjunto



de capacidades e competências para realizar intervenções de sucesso capazes de modificar os estilos de vida do cidadão e em particular a sua alimentação. Alimentação que é o principal determinante dos anos de vida perdidos pelos portugueses. E a autarquia de Lisboa há muito percebeu esta possibilidade, sendo uma das autarquias líderes nesta mudança a nível nacional.

Por fim, sublinhar que esta iniciativa e parceria também não se poderia concretizar sem o esforço do Chef Fábio Bernardino e sua equipa, dos nutricionistas da DGS e da colaboração estreita do Departamento para os Direitos Sociais | Divisão para a Participação e Cidadania da Câmara Municipal de Lisboa, sem os quais este livro não poderia ter sido produzido e a quem, mais uma vez, agradecemos.

Mensagem do Sr. Vereador do Pelouro da Educação e Direitos Sociais da Câmara Municipal de Lisboa

Ricardo Robles



É com muito agrado que a Câmara de Lisboa se associa à Direção-Geral da Saúde e ao Chef Fábio Bernardino para a edição e publicação deste livro de receitas de Natal. Tomando o bom exemplo da parceria realizada para a edição e publicação deste livro de receitas, pretende-se que esta edição seja uma de muitas iniciativas que tenha como foco a saúde dos lisboetas, dos mais novos em idade escolar à população sénior, nomeadamente no que ao tema da alimentação saudável diz respeito.

Uma cidade moderna como Lisboa, que integra a Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis, é também um município que potencia e promove a participação de todos nas decisões sobre a sua saúde.

Segundo o Ex-Diretor-Geral da Saúde "pelo menos metade das causas de doença e de morte têm relação direta com a alimentação, sobretudo com o excesso de sal, mas também o excesso de calorias, as gorduras de fabrico industrial e o açúcar". A cidade de Lisboa deve estar na linha da frente, aliada com os seus parceiros, em áreas como a saúde, a educação e o desporto, para combater este flagelo dos tempos modernos. Se por um lado temos a cidade que se debate com o problema da má alimentação, por outro, ainda há pessoas cuja dieta alimentar não é completa por carências económico-sociais. Sendo dois problemas distintos, este livro de receitas complementa a questão do ponto de vista da saúde com a eficiência e contributo para uma melhor segurança alimentar.

A Câmara Municipal de Lisboa agradece assim todo o empenho presta-



do tanto pela Direção-Geral da Saúde como pelo Chef Fábio Bernardino para que este livro seja útil na mensagem que pretende transmitir e colocar em prática. A parceria entre as várias instituições na área da saúde e dos direitos sociais é um dos contributos decisivos para responder aos desafios da alimentação no século XXI, tanto a doenças como a obesidade e a diabetes como ao flagelo da escassez alimentar.

A Câmara de Lisboa deseja que todas as refeições que resultem das sugestões que compõem este livro proporcionem bons momentos de confraternização, prazer à mesa e com mais e melhores anos de vida. A saúde é um bem inestimável e a Cidade de Lisboa quer dar o melhor contributo.

Introdução

Neste Natal, a Câmara Municipal de Lisboa em conjunto com o Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, apresenta um conjunto de receitas tradicionais de Natal. Tentámos neste livro que estas receitas fossem o mais saudáveis possível, económicas e amigas do ambiente com zero desperdício.

O Natal é tempo de celebração e um momento importante para o convívio prolongado em volta da mesa, em particular nos países do mediterrâneo.

É também um tempo importante de reflexão sobre o papel da alimentação, sobre o acesso à alimentação por parte das famílias mais carenciadas e, mais recentemente, sobre a relação do consumo excessivo com a saúde do nosso planeta, que nos preocupa cada vez mais.

Juntando todas estas preocupações e com a ajuda do Chef Fábio Bernardino e dos nossos nutricionistas, são apresentadas receitas de Natal, tendo por base o padrão alimentar mediterrânico e a nossa tradição, e com propostas de ingredientes que tornam a sua produção mais económica e acessível, apelando ao reaproveitamento de sobras típicas das festividades e privilegiando os produtos da época.

O Natal não se restringe apenas aos dias 24 e 25 de dezembro. Os excessos e o desperdício alimentar são frequentes ao longo de todo o ano com consequências imediatas sobre o nosso organismo, pois os hábitos alimentares inadequados são o principal responsável pelos anos de vida saudável perdidos pelos portugueses. Por outro lado, deitamos fora 1/3 dos alimentos que produzimos à face da terra. Tendo em conta estes números, resolvemos produzir este documento, que pode ser visto como um exercício para todo o ano. Tentar produzir refeições saborosas, da nossa tradição, saudáveis, amigas do ambiente e desperdiçar o mínimo.

Este livro de receitas divide-se em 3 partes.

A parte inicial centra-se sobre as receitas mais tradicionais de Natal e alguns cuidados para as tornar mais saudáveis sem perder o seu sabor e autenticidade. Apresentam-se algumas sopas. As sopas, em particular as sopas de hortícolas deveriam ser peças centrais no início das refeições



principais de Natal pois melhoram a digestão, substituem algumas entradas muito salgadas e com elevado valor energético (calóricas) e aumentam o volume gástrico evitando que se coma em excesso. As sopas, estas, em particular as de hortícolas por serem ricas em água são também uma boa fonte de hidratação e ainda uma fonte importante de nutrientes, em particular de fibras, substâncias parcialmente digeríveis que contribuem para a regulação da gordura ingerida nestes dias e por isso um precioso aliado em dias de Natal.

O segundo capítulo do livro é dedicado ao reaproveitamento de sobras. Em dias festivos e entre refeições existem sempre alimentos que acabam por não ser consumidos. Reaproveitar estes alimentos e integrá-los de forma criativa em receitas saudáveis é um desafio que o Chef Fábio Bernardino aceitou. Desafio ainda mais exigente na medida em que lhe pedimos para integrar sabor com a segurança dos alimentos. Ou seja, o reaproveitamento só faz sentido para alguns alimentos de menor risco microbiológico e com os devidos cuidados de higiene que aqui aplicamos.

Por fim e no último capítulo reunimos as bebidas. A bebida central no Natal é a água, que nesta época pode vir aromatizada e misturada com fruta ou até com hortícolas. Mas o importante é beber água, ao longo do dia e às refeições, sempre com a menor quantidade possível de açúcar. A água pode contribuir para regular a ingestão excessiva de calorias, contribui para eliminar os resíduos de um consumo ocasional mais excessivo e acima de tudo permite que os rins e todo o aparelho digestivo funcionem bem, para que no dia seguinte exista boa disposição e bem-estar. A água é particularmente importante quando se bebe álcool. O vinho e as restantes bebidas alcoólicas fornecem uma quantidade elevada de energia. Apenas um copo de 150 ml de vinho tinto fornece em média 125 kcal. A presença de água à mesa pode ajudar a regular a sede e dosear o consumo de álcool em dias festivos.

Para além de uma aproximação às receitas saudáveis e da informação nutricional de cada receita, pretendeu-se que este livro transmitisse,

também, algumas mensagens de saúde. De uma forma curta e em linguagem acessível, são apresentados pequenos textos em cada receita intitulados – “Curiosidades nutricionais”. A sua leitura permitirá uma entrada simplificada no mundo da nutrição, esperando que possamos estimular o interesse posterior e mais aprofundado nesta área.

E agora é colocar as “mãos na massa”. Pelo aspeto das fotografias é fácil de perceber que se fez magia. Que esta magia seja agora espalhada por este época especial e em outros momentos festivos. Festa pode e deve rimar com sabor e saúde, em momentos especiais, ao longo de todo ao ano.



10

Sugestões para um Natal mais Saudável

1. Ajude e proteja os artesãos alimentares da sua região, escolhendo produtos da nossa tradição gastronómica, não massificados, promovendo a biodiversidade e o emprego local. O Natal é a altura certa para procurar o produto alimentar que corre riscos de desaparecer e Portugal tem bastante variedade. Desde A de Azeite de Trás-os-Montes até T de Travia da Beira Baixa são inúmeros os produtos que vale a pena preservar e proteger através da sua compra para momentos especiais.
2. Inicie as suas refeições natalícias com uma sopa, de preferência com hortícolas. Em vez da batata pode utilizar leguminosas como feijão, a ervilha ou grão. Este tipo de sopa promove a saciedade por um período mais longo de tempo, hidrata, é fonte de vitaminas, fibra, minerais e anti-oxidantes e fornece poucas calorias comparada com outras entradas da época.
3. Acompanhe as refeições com hortícolas e outros produtos vegetais sempre que possível. Desde as tradicionais couves cozidas aos grelos, cogumelos, purés de lentilhas, de ervilhas, de castanhas até às mais recentes beringelas ou curgetes são excelentes formas de reduzir a ingestão de calorias, gordura animal e colesterol.
4. Dê atenção a preparados culinários mais simples como os estufados (sem refogar os alimentos), cozidos a vapor ou grelhados a outros que degradam mais os nutrientes como os assados. Evite fritar. Se assar, retire as partes mais escuras ou queimadas antes de servir.

5. Enfeite a mesa com uns bonitos jarros de água e escolha copos de água de qualidade. Nestes dias festivos, a omnipresença de uma boa água mineral na mesa é uma opção saudável e que pode contribuir para uma melhor diurese, para a regulação da pressão arterial, aumentar a saciedade, e acima de tudo evitar o consumo excessivo de bebidas açucaradas e até alcoólicas de maior valor calórico.
6. Disponha de pão fresco de qualidade, de várias variedades e com algum pão integral pela mesa. O pão de qualidade fornece menos calorias, gordura e sal do que bolachas, salgados e outros aperitivos além de ter uma excelente digestibilidade e ser uma boa fonte de vitaminas.
7. Opte pelo arroz. Em Portugal cozinha-se o arroz como nenhum outro país na Europa. Arroz simples, arroz malandro com hortícolas ou feijão é uma opção de acompanhamento nutricionalmente adequada no Natal e em qualquer época do ano.
8. Reabilite os figos, ameixas, passas e alperces secos que podem ser uma alternativa às bolachas, aperitivos doces e bolos indiferenciados que se colocam na mesa nesta altura do ano. Embora tenham mais açúcar que os frutos frescos (e por isso devem ser consumidos com moderação) são ricos em fibra, pobres em gordura e com baixo teor de sal, o que não acontece com a da doçaria.



9. Invista numa grande e colorida salada de frutas. Deve fazer parte do centro de todas as mesas de Natal e enfeitada com uma romã dará um excelente efeito natalício. Uma salada de fruta é garante de grande densidade nutricional, ou seja de muitos nutrientes e menos calorias. E também de fibra e água e assim sendo, menos vontade de comer as “bombas calóricas” seguintes.
10. Atividade física. Não existe um Natal saudável sem uma compensação de maior gasto energético. Com equipamento adequado todas as oportunidades são boas. Desde caminhar às compras até a um bom passeio em família ou mais uma hora no ginásio num dia menos apressado. Cada minuto a mais conta. E em janeiro ou no próximo Verão o fato de banho vai agradecer.

1.

Receitas tradicionais de natal

Neste primeiro capítulo apresentamos algumas receitas tradicionais de Natal, às quais tentamos fazer pequenas alterações que as tornam mais saudáveis sem, no entanto, perder o seu sabor e autenticidade. Pequenas alterações, mas que podem fazer uma grande diferença neste período de excessos alimentares.

De um modo geral, as alterações nas receitas tiveram como objetivo:

1. aumentar a presença dos produtos hortícolas nestes pratos de natal,
2. reduzir a quantidade de sal e
3. reduzir a quantidade de gordura.

Para aumentar a ingestão de produtos hortícolas, decisivos para o equilíbrio nutricional, proteção de células e vasos sanguíneos (por exemplo, o potássio dos vegetais é fundamental perante a agressividade do sal a mais em muitas refeições natalícias) estes devem acompanhar abundantemente todas as refeições principais. Também as sopas de hortícolas são uma excelente opção para o início das refeições de Natal. Por isso, este primeiro capítulo começa precisamente com algumas sugestões de sopa para os dias de Natal.

Relativamente ao sal, nenhuma das receitas deste manual possui sal adicionado. Em alternativa, utilizamos os caldos aromáticos feitos em casa e as marinadas, estas são excelentes estratégias para reduzir a quantidade de sal que habitualmente se adiciona no momento da confeção.

Os dias de Natal são também caracterizados por uma elevada ingestão de gordura, desde o bacalhau bem regado com azeite passando pelos assados com gordura até às sobremesas doces onde os fritos abundam. Assim, nestas receitas, procuramos também apresentar algumas dicas para uma confecção com uma menor adição de gordura.



Alguns dos alimentos tipicamente presentes nas receitas de Natal podem ter um custo elevado, como por exemplo o bacalhau e o polvo. Mas se quisermos é possível fazer estes mesmos pratos de forma mais económica, pelo que neste livro de receitas também damos algumas sugestões de substituição de ingredientes sem descaracterizar o sabor.

Por último, apresentamos ainda receitas de sobremesas de Natal, nas quais foi adicionada uma quantidade mínima de açúcar. Por outro lado, grande parte destas receitas apresentam fruta e frutos secos na sua constituição tornando-as mais equilibradas, embora por vezes vezes igualmente calóricas. Sabemos que a tradição impera na altura do Natal e que as receitas dos doces natalícios são replicadas há muitos anos na maioria das famílias. Mas a verdade é que o Natal não se limita apenas aos dias 24 e 25 de dezembro. Muitos são os jantares, de amigos, de trabalho que antecedem os dias de Natal, pelo que as receitas que aqui apresentamos podem, por exemplo, ser importantes soluções para estes dias que antecedem o dia de Natal.

Estes princípios são transversais e por isso podem e devem ser aplicados a outras receitas, quer seja no período de Natal, quer nas refeições que realizamos ao longo de todo o ano. Mais do que seguir estes princípios nos dias de Natal, o importante é começar a integrar estes princípios no seu dia-a-dia.





Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)

104

Proteína (g)

4

HC (g)

6

Lípidos (g)

6

Sem adição de sal

1. Creme de Couve-Flor e Amêndoa



4 pessoas | 30 minutos

Ingredientes:

- 600ml caldo aromático de hortícolas
- 400g couve-flor
- 200g nabo
- 200g alho francês
- 120g cebola
- 20g amêndoas com pele
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- Noz moscada q.b.
- Cravinho q.b.

Modo de preparação:

1. Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas de cebola, a parte verde do alho francês e talos da couve e nabo. Deixe apurar, coe e reserve.
2. Junte o alho francês, a cebola, a couve-flor, o nabo, numa panela a cozer com o caldo aromático. Junte a noz-moscada e o cravinho.
3. Depois de cozido, triture tudo com a varinha mágica, regue com azeite a cru no prato, coloque a amêndoa e sirva.

Truques e dicas:

A utilização de um caldo aromático de hortícolas permite não só o reaproveitamento das cascas e talos dos hortícolas como permite aromatizar a sopa sem que seja necessário adicionar sal. A adição de amêndoas no final confere a esta sopa um toque natalício.

Curiosidades nutricionais:

As sopas de hortícolas no geral, melhoram a digestão, substituem algumas entradas muito salgadas e com elevado valor energético (calóricas) e aumentam o volume gástrico evitando que se coma em excesso. As sopas, por serem ricas em água são também uma boa fonte de hidratação e ainda uma fonte importante de nutrientes, em particular de fibras, substâncias parcialmente digeríveis que contribuem para a regulação da gordura ingerida nestes dias e por isso um precioso aliado em dias de Natal. Este creme de hortícolas é uma excelente opção, com baixo valor energético (calorias), para iniciar as refeições natalícias. A presença de hortícolas como a couve-flor e o nabo, que possuem quantidades apreciáveis de fibra, promovem a saciedade, para além de serem fonte de vitaminas e minerais como a vitamina C e potássio.



Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)

170

Proteína (g)

10

HC (g)

15

Lípidos (g)

4

Sem adição de sal

2. Sopa de Feijão e Couve



4 pessoas | 30 minutos

Ingredientes:

- 600ml caldo aromático de hortícolas
- 500g couve tronchuda
- 400g feijão encarnado
- 200g nabo
- 120g cebola
- 100g alho francês
- 100g curgete
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- Noz moscada q.b.
- Cravinho q.b.

Modo de preparação:

1. Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas de cebola, a parte verde do alho francês, nabo e talos da couve. Deixe apurar, coe e reserve.
2. Junte o alho francês, a cebola, a couve, a curgete, o nabo numa panela a cozer com o caldo aromático. Junte a noz-moscada e o cravinho.
3. Adicione o feijão. Depois de cozido, triture tudo com a varinha mágica, guarneça com a couve, regue com azeite a cru no prato e sirva.

Truques e dicas:

A utilização de um caldo aromático de hortícolas permite não só o reaproveitamento das cascas e talos dos hortícolas como permite aromatizar a sopa sem que seja necessário adicionar sal. Se optar pelo feijão em lata ou frasco, escorra bem e passe o feijão por água corrente de forma a retirar o excesso de sal. Ao utilizar estes produtos não é necessário adicionar sal à receita.

Curiosidades nutricionais:

As sopas de hortícolas no geral, melhoram a digestão, substituem algumas entradas muito salgadas e com elevado valor energético (calóricas) e aumentam o volume gástrico evitando que se coma em excesso. As sopas, por serem ricas em água são também uma boa fonte de hidratação e ainda uma fonte importante de nutrientes, em particular de fibras, substâncias parcialmente digeríveis que contribuem para a regulação da gordura ingerida nestes dias e por isso um precioso aliado em dias de Natal. Uma excelente e tradicional opção para iniciar as refeições natalícias. Em substituição da batata pode-se utilizar leguminosas como é o caso do feijão que permitem enriquecer esta receita. Esta sopa promove a saciedade, hidrata e fornece vitaminas, fibras e minerais com poucas calorias em comparação com outras entradas, habitualmente utilizadas nesta época.



Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)

106

Proteína (g)

4

HC (g)

8

Lípidos (g)

6

Sem adição de sal

3. Creme de Abóbora e Pinhão



4 pessoas | 30 minutos

Ingredientes:

- 600ml caldo aromático de hortícolas
- 400g abóbora
- 240g cebola
- 200g cenoura
- 200g alho francês
- 100g curgete
- 20g pinhão
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- 1 colher de café de cominhos

Modo de preparação:

1. Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas de cebola, a parte verde do alho francês e cascas. Deixe apurar, coe e reserve.
2. Junte o alho francês, a cebola, a curgete, a cenoura e a abóbora numa panela a cozer com o caldo aromático. Junte os cominhos.
3. Depois de cozido, triture tudo com a varinha mágica, regue com azeite a cru, coloque os pinhões no prato e sirva.

Truques e dicas:

A utilização de um caldo aromático de hortícolas permite não só o reaproveitamento das cascas e talos dos hortícolas como permite aromatizar a sopa sem que seja necessário adicionar sal. A adição de pinhões no final confere a esta sopa um toque natalício.

Curiosidades nutricionais:

As sopas de hortícolas no geral, melhoram a digestão, substituem algumas entradas muito salgadas e com elevado valor energético (calóricas) e aumentam o volume gástrico evitando que se coma em excesso. As sopas, por serem ricas em água são também uma boa fonte de hidratação e ainda uma fonte importante de nutrientes, em particular de fibras, substâncias parcialmente digeríveis que contribuem para a regulação da gordura ingerida nestes dias e por isso um precioso aliado em dias de Natal. Este creme de hortícolas é uma excelente opção, com baixo valor energético (calorias), para iniciar as refeições natalícias, ajudando na saciedade e promovendo a hidratação. A abóbora aqui utilizada possui vários tipos de carotenoides que lhe conferem a cor laranja e amarela, substâncias estas com características antioxidantes. A adição de pinhões (opcional) permite complementar esta receita fornecendo gorduras mono e polinsaturadas e esteróis vegetais que são protetores das células.





Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)

366

Proteína (g)

34

HC (g)

26,7

Lípidos (g)

12

Sem adição de sal

4. Perna de Peru no Forno



4 pessoas | 1 hora

Ingredientes:

- 500g perna de peru (400g edível)
- 400g brócolos
- 400g cebola
- 300g batata-doce
- 100ml vinho branco
- 40g alho
- 2 colheres de sopa de azeite (20g)
- 1 colher de sopa de alecrim
- 1 colher chá de colorau
- 1 colher de chá de tomilho
- 1 un. de sumo e raspa de limão

Modo de preparação:

1. Comece por fazer uma marinada. Para isso misture os alhos, o azeite, o sumo e raspa de limão, o alecrim, o colorau, o tomilho até obter uma pasta e unte toda a peça de carne com este preparado e deixe a marinar dentro do frigorífico, de preferência de um dia para o outro.
2. Ligue o forno a 220°C e quando estiver bem quente coloque a carne, juntamente com a batata-doce, a cebola e regue com o vinho branco. Deixe assar durante 1 hora.
3. Por fim coza os brócolos ao vapor, colocando-os em papel de prata e levando ao forno em simultâneo com a carne.
4. No final misture com a carne e sirva.

Truques e dicas:

A marinada é um passo importante para dar sabor à peça de carne reduzindo a adição de gordura. Quando colocar no forno utilize todo o molho da marinada. Opte por assar a carne em forno brando para que esta fique mais tenra.

Curiosidades nutricionais:

Esta é uma receita tradicional que privilegia o uso de carnes brancas, como é o caso do peru, com teores reduzidos de gordura na sua composição. Relativamente ao método de confecção, os assados no forno podem ser um método de confeção saudável devendo ter-se em conta algumas particularidades com o objetivo de reduzir a quantidade de gordura de adição, que muitas vezes é excessiva nesta forma de cozinhar. De forma a reduzir o teor de gordura, retire as gorduras visíveis do alimento e faça uma marinada rica em vinho, alho, cebola, ervas e especiarias. Nesta receita, os brócolos cozidos ao vapor sublinham o sabor e a presença dos hortícolas à mesa.



Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)

324

Proteína (g)

33,7

HC (g)

25

Lípidos (g)

8

Sem adição de sal

5. Cabrito Assado no Forno



4 pessoas | 1 hora

Ingredientes:

- 500g cabrito
- 500g couve coração
- 300g batata-doce
- 200ml vinho tinto
- 40g alho
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- 5g tomilho
- Colorau q.b.
- Cravinho q.b.
- Pimenta q.b.
- 2 unidades raspa e sumo de limão

Modo de preparação:

1. Comece por fazer uma marinada com o cabrito no vinho tinto, alho, colorau, cravinho, pimenta, tomilho, raspa e sumo de limão, e deixe a marinar dentro do frigorífico, de preferencia de um dia para o outro.
2. Ligue o forno a 220°C e quando estiver bem quente coloque a carne, juntamente com batata-doce e a couve coração.
3. Deixe assar durante 1 hora e sirva.

Truques e dicas:

A marinada é um passo importante para dar sabor à peça de carne. Quando colocar no forno utilize todo o molho da marinada. Opte por assar a carne em forno brando para que esta fique mais tenra e evitando a degradação excessiva da gordura.

Curiosidades nutricionais:

Os assados no forno podem tornar-se um método de confeção mais saudável se conseguirmos evitar o excesso de gordura e as temperaturas muito elevadas. De forma a reduzir o teor de gordura retire as gorduras visíveis do alimento e faça uma marinada rica em vinho, alho, cebola, ervas e especiarias. A junção da batata-doce e da couve coração como acompanhamentos permitem enriquecer este prato, fornecendo quantidades apreciáveis de fibra, vitaminas e minerais.



Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)

257

Proteína (g)

31

HC (g)

16

Lípidos (g)

6

Sem adição de sal

6. Bacalhau no forno de consoadá



4 pessoas | 40 minutos

Ingredientes:

- 400g de bacalhau
- 400g abóbora
- 400g couve portuguesa
- 200g de batata
- 200g de pimento
- 60g de coentros
- 20g alho
- 2 colheres de sopa azeite (20g)
- 2 folhas de louro
- Pimenta q.b.
- Noz moscada q.b.

Modo de preparação:

1. Comece por colocar num tabuleiro o bacalhau, juntamente com a batata, a abóbora, o alho, a couve portuguesa e o pimento tudo em cru.
2. Adicione o azeite, e tempere com pimenta, noz moscada, folha de louro e metade dos coentros.
3. Leve ao forno a 220°C durante 30 minutos, polvilhe com a restante metade dos coentros a fresco e sirva.

Truques e dicas:

Apesar de demolhado, o bacalhau continua a apresentar quantidades relativamente elevadas de sal, pelo que a adição de sal durante a confeção se torna desnecessária. As ervas aromáticas são excelentes substitutas do sal.

De forma a tornar este prato mais económico, poderá substituir o bacalhau por paloco, também conhecido por escamudo. Para o paloco ficar mais macio e próximo do sabor do bacalhau, este poderá ser demolhado em leite antes de ser confecionado.

Curiosidades nutricionais:

O prato de bacalhau típico do Natal (particularmente o cozido com todos, mas também o bacalhau no forno) é provavelmente uma das mais saudáveis maneiras de cozinhar o bacalhau. No Natal, a utilização do azeite para temperar o bacalhau acrescenta os ácidos gordos essenciais e realça o seu sabor. Contudo, o azeite não deixa de ser uma gordura e como tal o seu consumo deve ser bastante moderado. A couve portuguesa, a cenoura e outros hortícolas presentes nesta receita, acrescentam fibra, vitaminas e minerais e poucas calorias, tornando este prato ainda mais equilibrado.

O bacalhau é um fornecedor de proteína, fornecendo também quantidades apreciáveis de vitamina D, vitamina B12, fósforo, potássio, magnésio e selénio. Do ponto de vista nutricional o paloco é igualmente uma excelente opção. À semelhança do bacalhau, é um peixe magro, rico em proteína de grande qualidade, vitaminas e minerais em grande abundância. A diferença encontra-se no preço, sendo o paloco uma opção mais económica.



Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Lípidos (g)
207	20	20	4

Sem adição de sal

1. Arroz de polvo



4 pessoas | 40 minutos

Ingredientes:

- 400g tomate
- 400ml caldo aromático ou água da cozedura do polvo
- 300g de polvo
- 200g arroz carolino
- 120g cebola roxa
- 120g pimento
- 1dl vinho tinto
- 60g coentros
- 20g de alho
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- Cravinho q.b.
- Pimenta q.b.
- 1 un. de raspa e sumo de limão

Modo de preparação:

1. Comece por cozer o polvo em água. Reserve a água da cozedura e utilize como caldo aromático para a restante receita.
2. Coloque numa panela a cebola, o alho, o pimento e o tomate e adicione o caldo aromático, o vinho tinto, juntamente com o cravinho, pimenta, raspa e sumo de limão e deixe cozer em lume brando.
3. Adicione o arroz carolino e deixe cozer.
4. Por fim adicione o polvo já cozido, 1 colher de sopa de azeite e deixe estufar cerca de 30 minutos, até que todos os alimentos cozam e o molho fique apurado.

Truques e dicas:

A utilização do caldo aromático da cozedura do polvo permite não só o reaproveitamento da água da cozedura como permite aromatizar este prato sem que seja necessário adicionar sal.

No momento da compra tenha especial atenção à denominação do tamanho do polvo. Dependendo da receita pode optar por comprar polvo em diferentes tamanhos, o que acaba por reduzir o custo e o desperdício.

De forma a tornar este prato mais económico, poderá substituir o polvo por pota. À semelhança do polvo, a pota é um cefalópode que pode ser utilizado como substituto no tradicional arroz de polvo. De forma a que a pota se aproxime mais da cor do polvo pode demolhar em vinho tinto. Evite que esta coza demasiado para que não fique dura.

Curiosidades nutricionais:

O polvo é rico em proteína de qualidade, que apesar de ser um pescado com baixo teor de gordura, apresenta valores apreciáveis de ácidos gordos ómega 3, nomeadamente de ácido eicosapentenoico (EPA) e de ácido docosahexanoico (DHA), que contribuem para a proteção cardiovascular quando integrados num estilo de vida saudável e numa dieta variada e equilibrada. Este alimento é, ainda, uma boa fonte de vitamina B12, selénio e zinco.

Relativamente à pota, a sua composição nutricional é muito semelhante ao polvo. São ambos ricos em proteína de qualidade e com baixo teor de gordura, fazendo com que seja uma escolha saudável, equilibrada e mais económica.



Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)

272

Proteína (g)

28

HC (g)

20

Lípidos (g)

7

Sem adição de sal

8. Polvo à Lagareiro



4 pessoas | 40 minutos

Ingredientes:

- 400g polvo
- 320g batata
- 300g couve tronchuda
- 300g espinafres
- 200ml água
- 120g cebola
- 100ml vinho tinto
- 40g coentros
- 20g alho
- 2 colheres de sopa de azeite (20g) Tomilho q.b.
- Cravinho q.b.

Modo de preparação:

1. Comece por cozer o polvo em água com 100 ml de vinho tinto, cravinho, cebola e alho.
1. Lave bem as batatas com pele e ferva-as um pouco em água.
2. Ligue o forno a 220°C, coloque o polvo, já cozido, numa travessa juntamente com a batata, a couve tronchuda, os espinafres e tempere com o tomilho e o alho.
3. Por fim regue tudo com o azeite e coentros, leve ao forno cerca de 20 minutos e sirva.

Truques e dicas:

Na cozedura prévia do polvo evite que este coza demasiado para que não fique duro. Ao cozer o polvo no vinho tinto, juntamente com o cravinho, a cebola e o alho permite conferir sabor sem que seja necessário a adição de sal.

No momento da compra tenha especial atenção à denominação do tamanho do polvo. Dependendo da receita pode optar por comprar polvo em diferentes tamanhos, o que acaba por reduzir o custo e o desperdício. Caso opte pelo fresco verifique se este apresenta uma pele brilhante e aderente, olhos salientes e brilhantes, cheiro agradável, tentáculos resistentes, carne firme e elástica.

Nesta receita os tentáculos de pota, são mais uma vez um possível substituto do tradicional polvo, mantendo todo o sabor e prazer à mesa. A cozedura prévia dos tentáculos numa mistura de água com vinho tinto permite com que esta se aproxime mais da cor do polvo. A presença do cravinho, cebola e alho durante a cozedura permite, mais uma vez, conferir sabor ao preparado sem adição de sal.

Curiosidades nutricionais:

O polvo é rico em proteína de qualidade, que apesar de ser um pescado com baixo teor de gordura, apresenta valores apreciáveis de ácidos gordos ómega 3, que contribuem para a proteção cardiovascular quando integrados num estilo de vida saudável e numa dieta variada e equilibrada. Este alimento é, ainda, uma boa fonte de vitamina B12, selénio e zinco. A típica receita de polvo à lagareiro apresenta habitualmente quantidades elevadas de gordura. Nesta receita, destacamos a pequena quantidade de azeite adicionada. A adição de hortícolas como a couve tronchuda e os espinafres, permite enriquecer nutricionalmente esta receita, fornecendo fibra e favorecendo a saciedade. Relativamente à pota a sua composição nutricional é muito semelhante ao polvo. São ambos ricos em proteína de qualidade e com baixo teor de gordura, fazendo com que seja uma escolha saudável, equilibrada e mais económica.



Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)

233

Proteína (g)

23

HC (g)

10

Lípidos (g)

6

Sem adição de sal

9. Arroz de marisco



4 pessoas | 40 minutos

Ingredientes:

- 400g tomate
- 400ml água ou caldo aromático
- 300g de peixe (pescada, tamboril congelado)
- 200g arroz
- 120g pimento
- 120g de cebola
- 100g camarão
- 100ml vinho branco
- 20g manjerição e 20g alho
- 20g coentros no fim
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- 1 un. de raspa e sumo de limão
- 1 malagueta e Pimenta q.b

Modo de preparação:

1. Comece por ferver as cascas de camarão em água. Reserve a água da cozedura e utilize como caldo aromático para a restante receita.
2. Coloque numa panela a cebola, o alho, o pimento e o tomate e adicione o caldo aromático, o vinho branco, juntamente com a pimenta, o manjerição, a malagueta e a raspa e sumo de limão e deixe cozer em lume brando.
3. Adicione o peixe, o camarão e o arroz carolino e deixe cozer.
4. Por fim adicione 1 colher de sopa de azeite e deixe estufar cerca de 30 minutos, até que todos os alimentos cozam e o molho fique apurado.
5. Termine com os coentros picados.

Truques e dicas:

Nesta receita pode utilizar peixe congelado, como a pescada ou o tamboril. O peixe congelado é uma opção de qualidade e económica. A combinação do peixe com o marisco permite tornar a receita mais económica, sem perder o seu sabor.

A utilização da água de cozedura dos camarões como caldo aromático na confeção da receita, confere sabor de marisco ao prato sem a necessidade de adicionar sal. A malagueta, a raspa e sumo de limão, em conjunto com as restantes especiarias e ervas aromáticas são também excelentes substitutos do sal.

No momento da compra dos produtos congelados verifique a integridade das embalagens, assim como o prazo de validade. Não compre produtos em fase de descongelação ou com cristais de gelo no interior. Na descongelação, utilize um recipiente apropriado, evitando o contacto dos sucos de descongelação com outros alimentos. Cada alimento deve ser descongelado separadamente, no frigorífico e nunca à temperatura ambiente. Caso necessite de descongelar rapidamente o alimento poderá recorrer ao microondas ou a água corrente, potável e fria. Após descongelação os alimentos devem ser cozinhados e consumidos num prazo de 24 horas, armazenando-os no frigorífico até à confeção. Os alimentos descongelados nunca devem voltar a ser congelados.

Curiosidades nutricionais:

Do ponto de vista nutricional, a utilização de peixe congelado é considerada uma boa opção, inclusive no que diz respeito à segurança alimentar, sendo também mais económico. O estufado, método de confeção aqui utilizado, permite manter muitos dos nutrientes no caldo, nomeadamente os seus minerais e impede que a cozedura atinja temperaturas elevadas que levam à alteração da composição das gorduras.





Declaração Nutricional (por fatia: 50g)

Energia (kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Lípidos (g)
136	4	23	1,8	2,6

10. Bolo Rainha



4 pessoas | 1 hora

Ingredientes:

- 600g farinha
- 200ml cerveja preta
- 1 unidade de ovo
- 50g Abóbora de gila cozida
- Mix de sementes (40g) – abóbora, trigo, centeio
- 30g frutos secos a gosto
- 20g mel
- 20ml vinho do porto ou outro vinho licoroso
- 10g levedura
- 1 un. raspa de laranja e limão

Modo de preparação:

1. Comece por misturar a farinha, o mel o ovo, a cerveja e a levedura até obter uma massa uniforme. Deixe repousar por 15 min.
2. Abra a massa e recheie com metade dos frutos secos. Envolve tudo, dê forma, pincele com ovo e decore com os restantes frutos secos.
3. Pegue na abóbora da gila, parta-a, e leve a assar no forno. Quando estiver assada e raspe o interior com uma colher de pau.
4. Por fim coloque a gila, por cima do preparado e leve ao forno a 180°C durante 35 minutos.

Truques e dicas:

Uma versão alternativa ao tradicional bolo rainha mantendo todo o seu sabor. Dentro dos frutos secos utilize a seu gosto, podendo igualmente reaproveitar quaisquer sobras.

Curiosidades nutricionais:

Apesar desta versão alternativa apresentar uma redução significativa na quantidade de açúcares adicionados, estes continuam a estar presentes, neste caso através do mel e vinho do porto, pelo que o seu consumo deverá ser moderado. A presença de frutos secos enriquece esta sobremesa, mas ao mesmo tempo também aumenta o seu teor energético pelo que o consumo, mais uma vez, deverá ser moderado.



Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Lípidos (g)
118	4	22	8,8	1,7

11. Arroz doce de açafrão



4 pessoas | 30 minutos

Ingredientes:

- 400ml de leite ou bebida amêndoa
- 300ml água
- 120g arroz
- 20g amido milho
- 20g mel
- 1 colher café Açafrão (5g)
- 1 pau de canela
- Raspa de limão

Modo de preparação:

1. Comece por cozer o arroz em água. Quando estiver cozido coloque metade do leite previamente fervido com o açafrão, o pau de canela e a raspa de limão.
2. Com a outra metade do leite misture o amido de milho e o mel e junte ao arroz.
3. Leve ao lume até engrossar e ficar com uma consistência cremosa. Sirva em taças e polvilhe com amêndoa triturada.

Truques e dicas:

Uma versão alternativa ao tradicional arroz doce, onde o açafrão em conjunto com o amido de milho confere uma cor amarelada substituindo o efeito dos ovos. Para tornar esta receita numa alternativa vegetariana poderá substituir o leite por bebida de amêndoa com baixo teor de açúcar.

Curiosidades nutricionais:

Apesar desta versão alternativa apresentar uma redução significativa na quantidade de açúcares adicionados, estes continuam a estar presentes, como é o caso do mel, pelo que o seu consumo deverá ser moderado. Nesta receita de arroz doce, o habitual ovo foi substituído pelo amido de milho e açafrão que permite obter igualmente a típica cor amarelada. Esta pequena alteração pode ter interesse, dado que as receitas de Natal apresentam quantidades excessivas de ovos ou em casos de alergia alimentar ao ovo. Poderá ser igualmente utilizada uma bebida vegetal, com baixo teor de açúcar, no caso de intolerância à lactose ou alergia à proteína do leite de vaca.



Declaração Nutricional (por fatia: 50g)

Energia (kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Lípidos (g)
145	4,5	23	3	3,5

12. Escangalhado de chocolate



4 pessoas | 1 hora

Ingredientes:

- 600g farinha
- 250ml leite
- 1 un. de ovo
- 50g chocolate negro
- Mix de sementes (40g) – abóbora, trigo, centeio
- 30g frutos secos a gosto
- 20g vinho do porto ou outro vinho licoroso
- 20g mel
- 10g levedura
- 1 un. raspa de laranja e limão

Modo de preparação:

1. Comece por misturar a farinha, o mel, ovo, a cerveja e a levedura até obter uma massa uniforme. Deixe repousar por 15 min.
2. Abra a massa e recheie com metade dos frutos secos e os pedaços de chocolate negro.
3. Envolve tudo, dê forma, pincele com ovo e decore com os restantes frutos secos.
4. Leve ao forno a 180°C durante 35 minutos.

Truques e dicas:

Um bolo típico desta época numa alternativa com chocolate negro que confere um sabor diferente. Dentro dos frutos secos utilize a seu gosto, podendo igualmente reaproveitar quaisquer sobras.

Curiosidades nutricionais:

Apesar desta versão alternativa apresentar uma redução significativa na quantidade de açúcares adicionados, estes continuam a estar presentes, neste caso o mel, vinho do porto e chocolate, pelo que o seu consumo deverá ser moderado. A presença de frutos secos enriquece nutricionalmente esta sobremesa, mas ao mesmo tempo também aumenta o seu teor energético pelo que o consumo, mais uma vez, deverá ser moderado.



Declaração Nutricional (por sonho 70g)

Energia (kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Lípidos (g)
99	3	13,5	5,5	3

13. Sonhos de abóbora com calda de dióspiro



4 pessoas | 1 hora

Ingredientes:

Massa:

- 100g de abóbora cozida
- 2 ovos inteiros
- 80-100g de farinha
- 8g de fermento de padeiro
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- 10ml de vinho do porto/moscatel
- 1 un. de raspa de laranja

Calda:

- 100g dióspiro
- 1 un. de raspa e sumo de laranja

Para polvilhar:

- 15g canela em pó
- 14g açúcar

Modo de preparação:

1. Comece por misturar a abóbora com a farinha, os ovos, o fermento de padeiro, a massa e o vinho do porto ou moscatel. Misture tudo e deixe levedar.
2. Num tabuleiro de forno coloque uma folha de papel vegetal e faça pequenos montes com a massa. Pincele com um pouco de azeite e leve ao forno a 220°C durante 30 minutos.
3. Retire do forno, polvilhe com açúcar e canela e reserve.
4. Para a calda de dióspiro, esmague o dióspiro com a ajuda de um garfo e misture a raspa e sumo de laranja. Adicione por cima dos sonhos.

Truques e dicas:

Para tornar os sonhos mais crocantes pode adicionar umas avelãs partidas à massa. A utilização do forno permite reduzir em grande quantidade a gordura nesta receita, mas mantendo todo o seu sabor.

Curiosidades nutricionais:

Apesar desta versão alternativa apresentar uma redução significativa na quantidade de açúcares adicionados, estes continuam a estar presentes pelo que o seu consumo deverá ser moderado. A utilização do dióspiro, fruta desta época, permite reduzir a quantidade de açúcar adicionada, promovendo ainda o consumo de alimentos da época, incentivando a produção local. Permite também reaproveitar a fruta que esteja madura demais, evitando o desperdício.

2.

Receitas com reaproveitamento de sobras

Nesta altura do ano e durante as festividades as sobras alimentares são uma realidade comum entre todos. O seu reaproveitamento é uma importante medida no combate ao desperdício alimentar, permitindo criar novas alternativas de receitas como aqui apresentamos de seguida.

Muitos pratos podem ser preparados com a utilização de sobras. Aqui ficam alguns exemplos:

Carne e pescado	Hortícolas	Arroz/Massa/Batatas
Empadão/timbal	Sopa	Arroz ou massa no forno
Saladas	Esparregado	Empadão de arroz
Sandes	Arroz de legumes	Sopa
Massadas	Puré/esmagada de legumes	Puré
Hambúrguer	Sandes	Saladas frias
Almôndegas	Bolas	
Bolas	Pão recheado	
Pão recheado	Caldo aromático	

Pão	Leguminosas	Fruta	Frutas e legumes
Torrada, tostas	Puré/esmagada	Puré de fruta	
Pão ralado	Hambúrguer	Batido de fruta	Sobremesa
Açordas, ensopados e migas	Almôndegas	Sobremesa	Salada
Pudim de pão	Sopa	Compotas	Sopa
Pudim de peixe	Salada		Pasta
Sopa			



No entanto deverão ser tidos alguns cuidados no reaproveitamento das sobras:

- Se os alimentos confeccionados não são servidos de imediato, estes devem ser arrefecidos o mais rapidamente possível;
- Depois de confeccionados os alimentos devem ser deixados à temperatura ambiente antes de os colocar no frigorífico ou no congelador. No entanto, este período de arrefecimento não deve ultrapassar as 2 horas. Se dividir em recipientes em doses mais pequenas acelera o seu arrefecimento.
- Estes alimentos confeccionados devem ser colocados na zona mais fria do frigorífico – prateleira superior para evitar/limitar o crescimento de microrganismos.
- Se os alimentos estiverem bem confeccionados, conservam-se bem e com qualidade 3 dias (72h) no frigorífico.
- Congele todos os alimentos que não prevê consumir imediatamente (até 3 dias).
- A estratégia de descongelação mais adequada é a descongelação gradual no frigorífico, no entanto também poderá fazer este procedimento no microondas.
- Quando aquecer os alimentos deve deixar os molhos ou sopa levantar fervura, até uma temperatura superior ou igual a 75°C durante pelo menos 15 segundos em forno, fogão ou vapor.
- Não reaqueça mais do que 1 vez.





Declaração Nutricional (por fatia: 50g)

Energia (kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Lípidos (g)
86	6	13,6	2

Sem adição de sal

1. Pão de peru com legumes



4 pessoas | 1h30min

Ingredientes:

- 500g farinha integral
 - 220ml de água
 - 1 un. de ovo
 - 10g de levedura
 - 2g noz moscada
 - 1 colher de chá de tomilho
- Recheio: sobras de peru e legumes.

Modo de preparação:

1. Comece por juntar a farinha de trigo com a água, o ovo, a noz moscada e o tomilho, numa tigela e envolva aos poucos até obter uma massa consistente.
2. Adicione a levedura e amasse novamente durante 5 minutos. Tape a massa e deixe repousar até que este levede em local morno.
3. Com uma faca pique os restos de peru e legumes e reserve.
4. Dê um formato ao pão (pequeno ou grande), recheie com as sobras de peru e legumes e deixe levedar novamente sobre um pouco de papel vegetal num tabuleiro.
5. Coza num forno a 230°C cerca de 30 min.

Truques e dicas:

Esta receita permite reutilizar as sobras, neste caso de peru e legumes, que possam existir após as festividades. Neste caso as sobras foram utilizadas para a criação de uma nova alternativa, obtendo-se um pão recheado. Uma alternativa saborosa, equilibrada e de fácil preparação.

Tenha especial atenção à conservação das sobras. Depois de confeccionados os alimentos devem ser deixados à temperatura ambiente antes de serem colocados no frigorífico ou congelador. No entanto, este período de arrefecimento não deve ultrapassar as 2 horas. Se os alimentos estiverem bem confeccionados, conservam-se bem e com qualidade 3 dias no frigorífico. Não deve reaquecer mais que uma vez.

Curiosidades nutricionais:

Este pão de peru e legumes é uma excelente e saudável opção. A utilização da farinha integral, fonte de fibra, e reutilização das sobras de peru em combinação com os legumes fazem desta receita uma opção para uma refeição equilibrada.



Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Lípidos (g)
----------------	--------------	--------	-------------

590	36,6	64	18
-----	------	----	----

Sem adição de sal

2. Rolo de peru e legumes



4 pessoas | 30 minutos

Ingredientes:

- 400g peru (sobras)
- 400g pão mistura ralado
- 400g cenoura
- 240g cebola
- 200g curgete
- 200g abóbora
- 200g batata-doce
- 100g pimento
- 100g couve no forno
- 1 un. de ovo
- 20g alho
- 1 colher de sopa de azeite (10g)

Modo de preparação:

1. Comece por picar a cebola, o alho e as sobras do peru. Misture à carne o ovo ligeiramente batido, a cebola, o alho e o pão ralado.
2. Numa superfície coloque uma folha de papel de prata e adicione o preparado anterior espalhando na forma de um retângulo. Ao meio disponha a abóbora cortada em pequenos quadrados. Enrole com cuidado em forma de rolo apertando bem as extremidades.
3. Coloque num tabuleiro e leve ao forno a 200°C até estar cozinhado.
4. Sirva com batata-doce e couve assada no forno e acompanhe com a cenoura, curgete e pimento cortados em juliana ou espiralizados.

Truques e dicas:

Com as sobras do peru de Natal é possível inovar e obter uma receita saborosa e equilibrada como este rolo de carne. Pode igualmente reutilizar as sobras de pão para o pão ralado, basta colocar no forno até torrar e triturar. Caso tenha sobras de outros legumes pode também usá-los para rechear este rolo, reaproveitando todas as sobras e evitando o desperdício.

Curiosidades nutricionais:

Uma excelente opção para o reaproveitamento de sobras enriquecida com hortícolas que transforma esta receita numa opção equilibrada. O peru é considerando uma carne branca. Possui pequenas quantidades de gordura e de energia (calorias), elevado conteúdo em proteína e ainda vitaminas B6, B12, niacina e minerais como o selénio e o zinco.



Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Lípidos (g)
----------------	--------------	--------	-------------

440	39,6	39,4	10,7
-----	------	------	------

Sem adição de sal

3. Canelone de bacalhau



4 pessoas | 30 minutos

Ingredientes:

- 500g grão-de-bico
- 400 ml leite
- 400g de cebola
- 400g curgete
- 400g tomate
- 400g grelos
- 300g bacalhau (sobras)
- 80g coentros
- 20g alho
- 2 colheres de sopa de azeite (20g)
- 20g pão ralado
- 20g manjeriço
- 1 folha de louro
- 1 colher de café de noz moscada
- ½ colher de café de pimenta

Modo de preparação:

1. Comece por aquecer o leite com o grão-de-bico, a noz moscada, pimenta e triture até obter um molho aveludado.
2. Salteie o alho, a cebola, o bacalhau, o tomate e os grelos com o azeite, tempere com o louro e os coentros e reserve.
3. De seguida corte a curgete com a ajuda de um descascador de batatas de forma obter pequenas tiras laminadas.
4. Recheie as tiras de curgete com o preparado de bacalhau fazendo pequenos rolos e coloque num tabuleiro próprio para forno.
5. Coloque o aveludado de grão-de-bico por cima dos rolos e leve ao forno a gratinar com pão ralado. Termine com umas folhas de manjeriço e sirva.

Truques e dicas:

Uma forma inovadora de reutilizar as tradicionais sobras de bacalhau da véspera de Natal. O aveludado de grão-de-bico consiste numa saborosa e equilibrada alternativa ao tradicional molho bechamel. A utilização da curgete laminada permite substituir a típica massa, obtendo-se uma opção rica em hortícolas.

Curiosidades nutricionais:

A utilização de grão-de-bico em quantidade superior à do bacalhau é um dos pontos a destacar desta receita. As leguminosas, como o grão-de-bico são boas fontes de proteínas e por isso a sua utilização permite reduzir a quantidade de carne ou peixe que adicionamos às refeições. Por outro lado, o grão-de-bico tem também um elevado teor de fibra e de algumas vitaminas e minerais que têm um efeito protetor da saúde cardiovascular. Ao contrário do que se pensa, o grão apresenta um baixo valor energético (cerca de 164 kcal por 100g). Esta receita permite incorporar ainda hortícolas de uma forma criativa, promovendo o reaproveitamento de sobras e obtendo uma opção equilibrada.



Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Lípidos (g)
----------------	--------------	--------	-------------

363	28	46	6
-----	----	----	---

Sem adição de sal

4. Almôndegas de cabrito e legumes



4 pessoas | 30 minutos

Ingredientes:

- 400g tomate
- 300g cabrito (sobras)
- 300g pão de mistura
- 200g de abóbora
- 120g cebola
- 1 un. de ovo
- 20g alho
- Pimenta q.b.
- Manjeriço q.b.

Modo de preparação:

1. Comece por picar as sobras de cabrito. Misture à carne o ovo ligeiramente batido e o pão ralado. Faça pequenas bolas e reserve.
2. Para o molho de tomate pique a cebola e o alho e corte o tomate em pedaços. Coloque tudo numa panela, junte um pouco de água se necessário, a pimenta e o manjeriço. Deixe estufar até estar tudo cozinhado e triture com uma varinha mágica.
3. Coloque as almôndegas no molho e deixe cozinhar cerca de 10 minutos.
4. Acompanhe com a abóbora espiralizada ou em juliana.

Truques e dicas:

Com as sobras de cabrito é possível fazer uma simples receita como estas almôndegas de cabrito e legumes. As sobras de pão podem ser igualmente reaproveitadas para esta receita.

Curiosidades nutricionais:

A presença de pão na composição das almôndegas e a presença de hortícolas como o principal acompanhamento tornam esta receita equilibrada do ponto de vista nutricional. O cabrito é considerado uma carne vermelha. Recomenda-se o consumo de carnes vermelhas não seja superior a 1 a 2 vezes por semana.



Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Lípidos (g)
----------------	--------------	--------	-------------

317	26	36	5
-----	----	----	---

Sem adição de sal			
-------------------	--	--	--

5. Hambúrguer de roupa velha



4 pessoas | 30 minutos

Ingredientes:

- 400g grão-de-bico
- 400g couve (sobras)
- 200g bacalhau ou paloco (sobras)
- 200g cenoura
- 200g batata
- 40g pão de mistura ralado
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- Pimenta q.b.
- Noz moscada q.b.
- Cebolinho q.b.
- 1 folha de louro

Modo de preparação:

1. Comece por esmagar o grão-de-bico. Envolver com as sobras de peixe, couve e pão ralado, com a pimenta, noz moscada, cebolinho, folha de louro. Misture tudo e molde até obter a forma de um hambúrguer.
2. Numa frigideira antiaderente coloque um fio de azeite (1 colher de sopa) e limpe o excesso com papel absorvente. Passe os hambúrgueres na frigideira.
3. Por fim acompanhe com palitos de batata e cenoura assados no forno.

Truques e dicas:

Com as típicas sobras que dão origem à conhecida roupa velha, é possível inovar e criar um hambúrguer de roupa velha. A utilização do grão-de-bico esmagado permite envolver os restantes ingredientes facilitando a formação do hambúrguer. Utilize também as sobras de pão para o pão ralado.

Curiosidades nutricionais:

Uma opção saudável que permite o reaproveitamento de sobras na sua íntegra. A presença de leguminosas, como é o caso do grão-de-bico, permite enriquecer esta receita pelo seu elevado teor de fibra, importante na saciedade e normal funcionamento intestinal. A presença de substâncias químicas bioativas no grão como compostos fenólicos, oligossacáridos e inibidores enzimáticos podem ter um papel importante na prevenção de doenças crónicas. Mais uma vez, os hortícolas não ficaram de fora, sendo este prato uma excelente e original opção para reaproveitar as sobras de couve da noite de Natal.



Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Lípidos (g)
----------------	--------------	--------	-------------

273	9,5	42	6,7
-----	-----	----	-----

Sem adição de sal

6. Patanisca de polvo



4 pessoas | 20 minutos

Ingredientes:

- 200g farinha
- 120g cebola
- 100g sobras de polvo (do arroz de polvo ou sobra de polvo a lagareiro)
- 100g couve roxa
- 1 un. de ovo
- 50g leite/água cozedura do polvo
- 50g vinho branco
- 20g alho
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- Pimenta q.b.

Modo de preparação:

1. Comece por colocar a farinha numa taça e abra um buraco no meio. Coloque o ovo batido e a pimenta. Mexa bem até o preparado se encontrar bem envolvido. Por fim adicione a água da cozedura do polvo ou leite, e o vinho branco, aos poucos até obter uma massa de consistência leve.
2. Misture as sobras de arroz de polvo ou polvo apenas na massa anterior, com o alho e cebola picada.
3. Numa frigideira antiaderente coloque o azeite. Com uma concha coloque uma porção da massa na frigideira e quando cozinhada vire com a ajuda de uma espátula. Repita o procedimento até utilizar a massa toda.
4. Acompanhe com uma mescla de alfaces e couve roxa.

Truques e dicas:

A tradicional patanisca numa versão alternativa que permite o reaproveitamento de sobras como é o caso do arroz de polvo, tipicamente feito na altura do Natal em muitas partes do país.

Curiosidades nutricionais:

Nesta receita obtemos uma tradicional patanisca com uma redução significativa de gordura na sua confeção, sem adição de sal, acompanhando com hortícolas, tornado este prato numa refeição mais equilibrada.



Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Lípidos (g)	Sem adição de sal
340	15,5	31,8	21,5	

1. Escangalhado de legumes



4 pessoas | 15 minutos

Ingredientes:

- 400g grão-de-bico (sobras)
- 240g maçã
- 200g couve portuguesa (sobras)
- 200g couve coração (sobras)
- 120g cebola
- 100g tomate
- 100g talos aipo
- 80g coentros
- 40g nozes
- 40g alho
- 2 colheres de sopa de azeite (20g)

Modo de preparação:

1. Coloque o grão-de-bico, as couves, a cebola, os talos do aipo, os coentros, a metade do alho numa taça e esmague tudo com um garfo.
2. Coloque tudo numa frigideira antiaderente com uma colher de sopa de azeite e salteie.
3. Para acompanhar parta a maçã em quadrados, junte o tomate, o restante alho e salteie com 1 colher sopa de azeite.
4. Por fim coloque num prato adicione as nozes e sirva.

Truques e dicas:

Uma opção vegetariana que permite o reaproveitamento de sobras como é o caso das couves e do grão-de-bico aqui numa receita alternativa e saborosa.

Curiosidades nutricionais:

Uma opção vegetariana que junta o grão-de-bico e hortícolas fazendo com que este prato contribua para o consumo diário de 400g de fruta e hortícolas reconhecidamente protetor da nossa saúde. De referir que cultivo e a produção de grão são importantes para a proteção do ambiente. O grão, à semelhança de outras leguminosas, como o feijão, possui a capacidade de absorver e produzir naturalmente azoto, reduzindo a utilização de fertilizantes azotados e ajudando a preservar o meio ambiente.



Declaração Nutricional (por fatia: 50g)

Energia (kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Gordura
84	1,3	17,6	0,4	0,7

8. Pão de batata (sem glúten)



4 pessoas | 1h30min

Ingredientes:

- 400g sobras de batata-doce ou normal com casca
- 150ml água
- 100g farinha de arroz
- 200g farinha de milho
- 40g amido milho
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- 4g goma xantana
- Isco de fermento natural (1 maçã inteira, 1 colher de sopa de mel e 40g de amido de milho)

Modo de preparação:

1. Comece por fazer o isco de fermento natural. Para isso misture uma maçã inteira, com uma colher de mel e 40g de amido de milho e deixe fermentar durante 48h.
2. Para a massa comece por ferver 150 ml de água e misture com o amido de milho. De seguida adicione a batata-doce, a farinha de linhaça e milho, a goma xantana e o isco de fermento natural e envolva e amasse bem.
3. Coloque numa forma quadrada forrada com papel vegetal, pincele com azeite e leve ao forno a 220°C durante cerca de 30 minutos.

Truques e dicas:

Nesta receita é possível reaproveitar sobras de batata, utilizando-a no seu todo, e fazer um pão de batata, neste caso sem glúten. A utilização da goma xantana permite que a mistura de farinhas apresente características semelhantes às farinhas com glúten permitindo obter-se um pão com a mesma qualidade.

Curiosidades nutricionais:

O glúten é um conjunto de proteínas que se encontra no endosperma de cereais como o trigo, a cevada, o centeio e a aveia, importante na panificação por fornecer elasticidade à massa e permitir reter o CO₂ no processo fermentativo. Os doentes celíacos devem eliminar totalmente estes alimentos da dieta, bem como dos seus híbridos e derivados. Desta forma, apresenta-se uma opção de pão sem glúten que permite utilizar a batata no seu todo, podendo ser esta batata-doce ou batata normal.





Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Lípidos (g)
361	10,7	35,7	15,4	17,2

9. Formigos de bolo rei



4 pessoas | 20 minutos

Ingredientes:

- 400ml leite
- 200g sobras de bolo rei
- 50ml vinho porto
- 1 un. de ovo
- 1 pau de canela
- 40g frutos secos (vários, passas, amêndoas, sobras)
- Canela em pó
- Casca de limão

Modo de preparação:

1. Comece por colocar as sobras de bolo rei a frio no leite em pedaços e desfaça com uma colher de pau com uma colher de pau depois deste hidratado. Junte o vinho do porto.
2. Leve o preparado ao lume, com o pau de canela e a casca de limão. Quando estiver quente coloque o ovo batido e leve novamente ao lume.
3. Por fim coloque numa tigela, junte a mistura de frutos secos e polvilhe com canela.

Truques e dicas:

Na altura do Natal o bolo rei é uma presença frequente na mesa dos portugueses o que leva, em muitos casos, à presença de sobras. Assim, apresenta-se uma alternativa para reaproveitar estas sobras criando toda uma nova sobremesa.

Curiosidades nutricionais:

Esta versão alternativa permite o reaproveitamento do bolo rei. A presença de frutos secos enriquece nutricionalmente esta sobremesa, mas ao mesmo tempo também aumenta o seu teor energético pelo que o seu consumo, deve ser bastante moderado.



Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Gordura
116	7	10	8	4,8

10. Farófias com romã (sem lactose)



4 pessoas | 30 minutos

Ingredientes:

- 3 claras de ovo
- 10g mel
- Raspa e sumo de 1 limão

Creme leite:

- 10g amido de milho
- 2 unidades de pau de canela
- ¼ estrela de anis
- 100g de romã

- 300ml de leite sem lactose ou bebida vegetal

Coulis de romã:

- 50ml de água
- 1g de canela em pó
- 1 unidade de folha de gelatina ou agar-agar

Modo de preparação:

1. Comece por aquecer o mel numa panela com uma colher de sopa de água. De seguida bata as claras em castelo e adicione o mel aquecido aos poucos em conjunto com a raspa e gotas de limão.
2. Para o creme de leite comece por misturar o amido de milho num pouco de leite frio. Leve o restante leite a ferver com o pau de canela e a estrela de anis e misture o preparado de amido de milho anterior, mexendo bem de forma a evitar a formação de grumos.
3. Para o coulis de romã comece por descascar a romã, e leve os bagos a aquecer com a água e deixe ferver bem. Hidrate a folha de gelatina em água fria para hidratar e adicione à mistura anterior.
4. No final coloque as farófias numa taça, adicione o creme de leite e termine com o coulis, adicionando alguns bagos para enfeitar.

Truques e dicas:

Para acelerar o processo poderá cozer as claras de ovo batidas no microondas. As gotas e a raspa de limão conferem sabor às farófias. De forma a tornar esta receita sem lactose poderá utilizar um leite sem lactose ou optar por uma bebida vegetal. Esta receita é uma excelente opção para reaproveitar as claras que nesta altura sobram.

Curiosidades nutricionais:

Uma tradicional sobremesa de natal, adaptada para a presença de uma intolerância à lactose, mas mantendo todo o seu sabor. As claras aqui utilizadas são uma fonte rica e proteína de qualidade e com baixo teor de gordura. A incorporação da romã, fruta desta época, permite enriquecer esta receita do ponto de vista nutricional, conferindo-lhe sabor e privilegiando os frutos da época. Apesar desta versão alternativa apresentar uma redução significativa na quantidade de açúcares adicionados, estes continuam a estar presentes, neste caso o mel, pelo que o seu consumo deverá ser moderado.



Declaração Nutricional (por fatia: 50g)

Energia (kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Gordura
149	3,2	27,7	10,5	2,3

11. Rabanadas de pão de batata (sem glúten)



4 pessoas | 30 minutos

Ingredientes:

- Fatia pão de batata (receita anterior)
- 200ml sumo de laranja
- 10ml vinho porto
- 1 ovo batido
- 20g açúcar
- 15g canela em pó

Modo de preparação:

1. Comece por passar as fatias de pão pelo sumo de laranja, o vinho do porto e pelos ovos.
2. Coloque num tabuleiro forrado com papel vegetal e leve ao forno a 220°C durante 20 minutos.
3. Retire do forno, polvilhe com açúcar e canela e sirva.

Truques e dicas:

Como opção poderá adicionar amêndoas às fatias de pão antes de as levar ao forno o que as irá tornar mais crocantes.

Curiosidades nutricionais:

Esta receita é igualmente apta para a doença celíaca uma vez que o glúten não se encontra presente, utilizando nesta o pão de batata anteriormente presente. A utilização do forno é uma opção saudável que evita o excesso de gordura. Apesar desta versão alternativa apresentar uma redução significativa na quantidade de açúcares adicionados, estes continuam a estar presentes, pelo que o seu consumo deverá ser moderado.



Declaração Nutricional (por fatia: 50g)

Energia (kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Gordura
69	2	11,7	2,6	5

12. Tarte merengada de tangerina



4 pessoas | 30 minutos

Ingredientes:

Base:

- 200g farinha de milho
- 100g de batata-doce
- 1g de canela em pó
- 2 un. de raspa e sumo de tangerina
- 2 gemas de ovo

- 1 pau de canela
- 2 un. de raspa e sumo de tangerina
- 200ml de leite

Merengue:

- 2 claras
- 10g de mel

Creme de tangerina:

- 20g amido de milho

4 tangerinas descascadas

Modo de preparação:

1. Para a base da tarte comece por misturar bem a farinha, a batata-doce previamente cozida, a canela, a raspa e sumo de tangerina e as duas gemas de ovo. Envolva bem e coloque a massa numa tarteira previamente forrada com papel vegetal. Leve ao forno cerca de 10 minutos a 220°C.
2. Retire do forno e adicione o creme de tangerina. Para o creme de leite comece por misturar o amido de milho num pouco de leite frio. Leve o restante leite a ferver com pau de canela, o sumo e raspa de tangerina, e misture o preparado de amido de milho anterior, mexendo bem de forma a evitar a formação de grumos. Adicione à base da tarte.
3. Por fim, para o merengue comece por aquecer o mel numa panela com uma colher de sopa de água. Bata as claras em castelo e adicione o mel aquecido aos poucos.
4. Para montar a tarte coloque por cima do creme de tangerina, os gomos de 4 tangerinas, adicione as claras e em castelo e leve novamente ao forno até ficarem douradas.

Truques e dicas:

Esta receita apesar de não ser típica de Natal surge como uma excelente e saborosa opção relembrando a importância de não deixar estragar fruta, reforçando a sua utilização sempre que possível em sobremesas nesta altura do ano. De preferência as sazonais, como é o caso da tangerina, permitindo reduzir o teor de gordura e aumentando o teor de fibras e alguns nutrientes presentes habitualmente na fruta. A utilização da batata-doce na base desta tarte permite obter um sabor adocicado, sendo uma boa alternativa às tradicionais bases.

Curiosidades nutricionais:

A tangerina é uma fruta desta época, conhecida pela sua riqueza em vitamina C. Duas tangerinas pequenas fornecem a quase totalidade de vitamina C por dia. Destaca-se ainda a presença abundante de magnésio e dos carotenóides com propriedades anti-oxidantes presentes na batata doce. Uma excelente opção para esta época. Apesar desta versão alternativa apresentar uma redução significativa na quantidade de açúcares adicionados, estes continuam a estar presentes, neste caso o mel, pelo que o seu consumo deverá ser moderado.



Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Lípidos (g)
64	0,4	11,6	11,6	0,2

13. Marmelo assado com anis



4 pessoas | 30 minutos

Ingredientes:

- 400g marmelo
- 4 paus de canela
- 1 un. de sumo de laranja
- 2 Estrela de anis

Modo de preparação:

1. Comece por retirar o caroço ao marmelo e coloque um pau de canela no centro de cada um.
2. Regue com o sumo de laranja e adicione as estrelas de anis.
3. Leve ao forno a assar a 180°C durante 30 minutos.

Truques e dicas:

Esta receita apesar de não ser típica de Natal surge como uma excelente e saborosa opção relembrando a importância de não deixar estragar fruta, reforçando a sua utilização sempre que possível em sobremesas nesta altura do ano. De preferência as sazonais, como é o caso do marmelo, permitindo reduzir o teor de gordura e aumentando o teor de fibras e alguns nutrientes presentes habitualmente na fruta. De preferência utilize a fruta com casca.

Curiosidades nutricionais:

O marmelo é fruto desta época tipicamente utilizado em doces, como a marmelada. Este apresenta quantidades apreciáveis de vitamina C, A, carotenos e de fibras. A utilização da canela e do sumo de laranja permite adoçar esta receita sem que sejam adicionadas grandes quantidades de açúcares, sendo a fruta já naturalmente doce.



Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Lípidos (g)
55	0,3	11,3	11,3	0,4

11. Pera rocha com açafrão



4 pessoas | 30 minutos

Ingredientes:

- 400g pera rocha com casca cortadas em 4
- 100 ml vinho branco
- 10g mel
- 5g açafrão em pó
- 1 pau canela
- 1 un. casca e sumo de limão

Modo de preparação:

1. Comece por cortar a pera rocha com casca em metades de quatro.
2. Numa panela coloque a pera juntamente com o vinho branco, o mel, o açafrão, o pau de canela e a casca e sumo de limão.
3. Leve a cozer em lume brando e sirva com o molho.

Truques e dicas:

Esta receita apesar de não ser típica de Natal surge como uma excelente e saborosa opção relembrando a importância de não deixar estragar fruta, reforçando a sua utilização sempre que possível em sobremesas nesta altura do ano. De preferência as sazonais, como é o caso da pera rocha, permitindo reduzir o teor de gordura e aumentando o teor de fibras e alguns nutrientes presentes habitualmente na fruta. De preferência utilize a fruta com casca.

Curiosidades nutricionais:

As sobremesas com fruta permitem de um modo geral reduzir o teor de gordura presentes em muitas sobremesas da época e adicionar nutrientes pouco comuns nas sobremesas como é o caso das fibras. A pera rocha é um fruto tipicamente desta época e nacional, fazendo parte da nossa tradição alimentar. Esta fruta é rica em água, apresenta um baixo valor energético, quantidades apreciáveis de fibras e é uma excelente fonte de vitaminas e minerais. Contudo, apesar de esta receita privilegiar a utilização de fruta, contém também açúcares adicionados como é o caso do mel e do álcool presente no vinho branco, pelo que o seu consumo deverá ser moderado.



Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Lípidos (g)
121	1	13,5	13,5	6

15. Maçã salteada com nozes



4 pessoas | 15 minutos

Ingredientes:

- 400g maçã
- 20g nozes
- 5g canela em pó
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- 1 pau canela
- 1 casca limão
- 1 casca laranja

Modo de preparação:

1. Comece por cortar a maçã em metades.
2. Numa frigideira antiaderente coloque o azeite, a maçã, o pau de canela, casca de limão e laranja e salteie tudo.
3. Junte as nozes picadas e termine com a canela em pó.

Truques e dicas:

Esta receita apesar de não ser típica de Natal surge como uma excelente e saborosa opção relembrando a importância de não deixar estragar fruta, reforçando a sua utilização sempre que possível em sobremesas nesta altura do ano. De preferência as sazonais, como é o caso da maçã, permitindo reduzir o teor de gordura e aumentando o teor de fibras e alguns nutrientes presentes habitualmente na fruta. De preferência utilize fruta com casca.

Curiosidades nutricionais:

As sobremesas com fruta permitem reduzir os teores de gordura e açúcares adicionados e aumentam a presença de pectinas e outras substâncias protetoras. Portugal é um país rico em variedades de maçã. Desde a maçã de alcobaça à maçã Bravo de Esfolme, são várias as variedades que podem ser utilizadas e consumidas privilegiando a produção nacional nesta época. A maçã é uma fruta que apresenta baixo valor calórico, rica em água, com quantidades apreciáveis de fibras e é uma excelente fonte de vitaminas e minerais. A presença de frutos secos, como a noz, enriquece nutricionalmente esta sobremesa, mas ao mesmo tempo também aumenta o seu teor energético pelo que o consumo, mais uma vez, deverá ser moderado.



3.

Bebidas de natal

O consumo de água e uma adequada hidratação às refeições nesta altura do ano é essencial, pois permite:

- Reduzir a fome e dar maior sensação de saciedade;
- Favorecer o trabalho renal a eliminação de metabolitos;
- Reduzir o risco de infeção urinária;
- Melhorar o aspeto da pele, cabelo e unhas;
- Reduzir o impacto do consumo excessivo de sal, contribuindo para o melhor controlo da pressão arterial;
- Diminuir a possibilidade de ocorrência de dores de cabeça no dia seguinte;
- Evitar o consumo excessivo de bebidas mais calóricas e assim o ganho de peso nesta altura.

É neste sentido que deixamos algumas sugestões de como pode aromatizar as suas águas e enriquecer a sua mesa de Natal com opções equilibradas, de baixo valor energético e saborosas.



Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Lípidos (g)
3	0,02	0,6	0,6	0,02

1. Água infusionada de romã



4 pessoas | 5 minutos

Ingredientes:

- 400 ml água
- 20g romã

Modo de preparação:

1. Esprema o sumo da romã para a água, misture e sirva.

Truques e dicas:

Uma solução alternativa para aromatizar a sua água, enriquecendo-a com a romã, fruta desta época.

Curiosidades nutricionais:

Uma alternativa que confere aroma à água, promovendo a hidratação durante esta altura festiva.



Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Lípidos (g)
19	0,3	4	1	0,1

2. Água de castanha e anis



4 pessoas | 5 minutos

Ingredientes:

- 300ml água
- 100g gelo
- 40g castanha
- 1 estrela anis

Modo de preparação:

1. Coloque as castanhas em cru na liquidificadora com a água e o gelo, e triture. Por fim coloque a estrela de anis.

Truques e dicas:

Uma solução alternativa para aromatizar a sua água, enriquecendo-a com a castanha e o anis.

Curiosidades nutricionais:

Uma alternativa que confere aroma à água, promovendo a hidratação durante esta altura festiva.



Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Lípidos (g)
8	0,03	1,7	1,7	0,06

3. Água de maçã verde



4 pessoas | 5 minutos

Ingredientes:

- 300 ml água
- 100g gelo
- 50g maçã verde

Modo de preparação:

1. Coloque a maçã com casca, gelo e água numa liquidificadora e triture tudo.

Truques e dicas:

Pode substituir a maçã por folhas de espinafres ou até mesmo por agrião. Uma alternativa colorida e agradável para aromatizar a sua água.

Curiosidades nutricionais:

Uma alternativa que confere aroma à água, promovendo a hidratação durante esta altura festiva.



Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Lípidos (g)
106	4	17	9,7	1,9

4. Batido de castanha



4 pessoas | 15 minutos

Ingredientes:

- 400ml leite
- 100g castanha assada
- 1 colher de chá de canela em pó
- Casca e sumo de laranja

Modo de preparação:

1. Coloque todos os ingredientes numa liquidificadora e triture até obter a consistência de um batido e sirva.

Truques e dicas:

Uma opção de bebida que permite reaproveitar quaisquer sobras de castanhas inovando numa bebida alternativa.

Curiosidades nutricionais:

A castanha é uma excelente fonte de energia isenta de glúten, pobre em gordura e não contém colesterol. Para além disto, é uma excelente fonte de vitamina C e com quantidades apreciáveis de cálcio, ferro, magnésio, potássio, fósforo, zinco, cobre, manganésio, selénio e fibras.



Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Lípidos (g)
19	0,3	3,4	3,2	0,1

5. Batido de abóbora



4 pessoas | 15 minutos

Ingredientes:

- 300 ml água
- 200g abóbora cozida
- 100g gelo
- 1 un. de raspa e sumo de laranja
- ¼ limão

Modo de preparação:

1. Comece por cozer a abóbora.
2. Coloque todos os ingredientes numa liquidificadora e triture até obter a consistência de um batido e sirva.

Truques e dicas:

Uma opção de bebida que permite reaproveitar quaisquer sobras de abóbora inovando numa bebida alternativa

Curiosidades nutricionais:

Em termos botânicos, a abóbora é considerada um fruto da família do melão e da melancia, no entanto, é habitualmente integrado na categoria dos hortícolas. Em relação à sua composição nutricional apresenta um baixo valor energético e um interessante conteúdo em compostos biológicos ativos, como é o caso dos carotenoides responsáveis pela sua cor laranja/amarela característica. Possui ainda quantidades apreciáveis de potássio e outros minerais e vitaminas como ferro, cálcio, magnésio, vitaminas do complexo B e C. Desta forma, pode-se considerar a abóbora um promotor de saúde de baixo custo e com um baixíssimo conteúdo calórico associado a um elevado valor nutricional aqui incorporada neste batido.

