

RECEITAS PARA UM NATAL SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL





Natal é símbolo de convívio, afetos e partilha.

Mas, este espírito natalício tem vindo a manifestar-se através da partilha desmesurada de prendas e pelo convívio à volta de uma mesa exageradamente cheia.

O consumismo, tanto de prendas materiais como de bens alimentares nesta época do ano, traz consequências para o nosso planeta como para a nossa saúde.

Deixamos aqui algumas sugestões para que se volte a olhar para o Natal de uma forma simples, serena e consciente.

Lembre-se que "menos, é sempre mais".



Dicas para um Natal Sustentável e Saudável



ANTES DE PREPARAR A CEIA DE NATAL:

- Procure fazer compras no comércio local. Ajuda a promover a economia local;
- Faça uma lista de compras e planeie as refeições. Fazer uma lista ajuda-o a comprar apenas o necessário, evitando o desperdício;
- Planeie refeições em quantidades ajustadas ao número de pessoas que vão estar presentes, lembrando-se sempre da variedade de comida que existirá.
- Utilize, sacos reutilizáveis para fazer as suas compras;
- Compre produtos a granel. É uma forma de comprar apenas a quantidade que necessita e de poupar dinheiro e plástico;
- Dê prioridade aos produtos locais e da época, pois são mais ricos nutricionalmente e têm uma cadeia de distribuição curta, beneficiando o ambiente;
- Sirva os alimentos diretamente no prato para reduzir o desperdício alimentar;



Dicas para um Natal Sustentável e Saudável



NA CEIA DE NATAL:

- Comece as refeições com sopa e acompanhe o prato principal com hortícolas;
- Coloque jarros de água na mesa. Colocar jarros de água na mesa é uma maneira de reduzir o consumo de bebidas alcoólicas e bebidas açucaradas;
- Prefira a fruta como sobremesa;
- Faça poucas sobremesas açucaradas e reduza a quantidade de açúcar na elaboração das mesmas;
- Reparta as sobras pela família ou aproveite-as para fazer empadão, massadas, saladas, sopas (...);
- Faça a reciclagem.



Sugestões para tornar os pratos de Natal mais saudáveis

Bacalhau cozido com batatas e legumes

Ingredientes (para 6 pessoas)

1 Molho de couve penca com talos

1,5Kg de Batatas

6 postas médias de bacalhau

5 a 6 dentes de alho picados

3dL de azeite

Sal (q.b.)

1kg de batatas

6 postas pequenas de bacalhau

+ 6 cenouras

+ 3 cebolas

2dL de azeite

Sal moderado

Peru recheado

Ingredientes (para 10 pessoas)

1 peru com cerca de 4 kg

200 g fígados de frango

200 g moelas de frango

1 kg de castanhas descascadas

Vinho do Porto

2 dl vinho branco

2 dl cerveja

250 g de fatias de bacon fininhas

3 cebolas grandes

margarina q.b.

óleo q.b.

1 peru com 3kg

500g de castanhas

+ 3 cenouras

+ 250g de penca

Retirar fatias de bacon

Azeite

Tornar os pratos de Natal mais saudáveis

Aletria

Ingredientes (para 4 pessoas)

100g de aletria
4dL de leite
150g de açúcar
50g de manteiga
3 gemas
casca de limão
canela

4dL Leite Magro

75g açúcar

Sem adição de gordura

2 gemas

Mexidos com ovos e amêndoas

Ingredientes

400 g de açúcar
125 g de amêndoas peladas
100 g de uvas passa
1 pau de canela
1 colher de sopa de manteiga
1 cálice de vinho do Porto
100 g de pão cacete
12 gemas
Leite

200g açúcar

1 colher de chá de creme vegetal para barrar

100g de pão mistura

Leite Magro

8 gemas





**RECEITAS
PARA UM
NATAL
MAIS SAUDÁVEL**



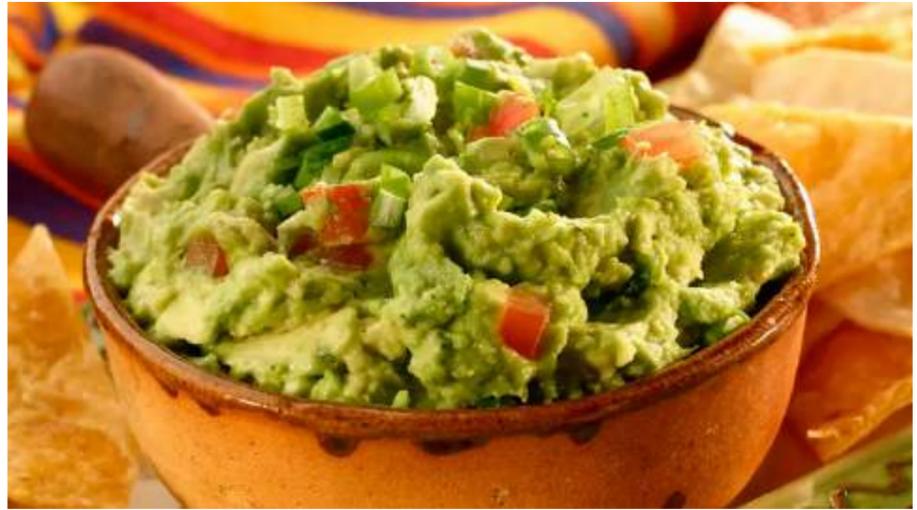


Entrada

Guacamole

Ingredientes:

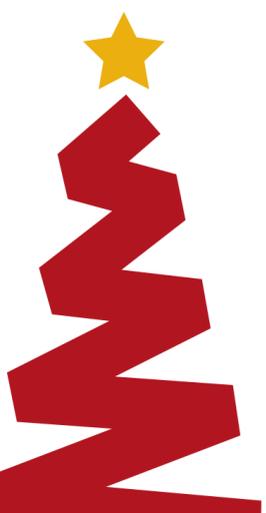
- 1 abacate
- 1 cebola pequena
- 1 tomate pelado
- 4 a 5 gotas de sumo de limão
- 3 Folhas de coentros (opcional)
- 1 fio de azeite
- Sal q.b
- Pimenta a gosto



Preparação:

1. Picar a cebola e o tomate.
2. Esmagar o abacate.
3. Juntar tudo e acrescentar as gotas de limão, os coentros, o sal, a pimenta e o azeite.
4. Envolver tudo.

Nota: Sirva o guacamole com tostinhas integrais.





Entrada

Paté de atum

Ingredientes:

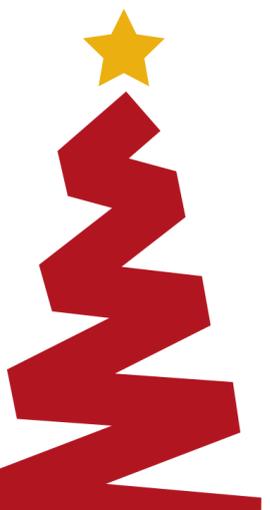
- 1 tomate pequeno
- 1 cenoura pequena
- 1 lata de atum ao natural
- Orégãos a gosto
- 1 colher de sobremesa de azeite
- 3-4 colheres de sopa de queijo creme



Preparação:

1. Lavar o tomate, retirar a pele e as sementes e cortar em pedaços muito pequenos.
2. Lavar a cenoura e ralar.
3. Abrir a lata de atum e escorrer a água.
4. Num recipiente adicionar todos os ingredientes e envolver bem até formar uma pasta homogénea.

Nota: Sirva o paté com tostinhas integrais.





Acompanhamento

Salada Mediterrânea

Ingredientes:

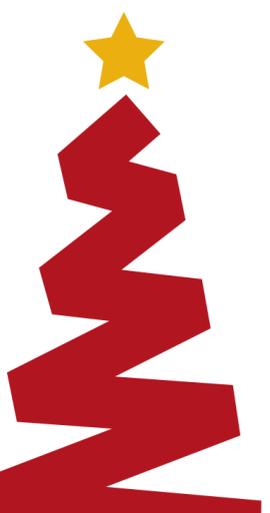
- 1 abacate
- 10 a 12 tomates cherry
- 6 bolinhas de mozzarella
- 1/2 cebola
- 6 folhas de manjericão
- 1 fio de azeite
- 4 a 5 gotas de sumo de limão
- Sal e pimenta q.b

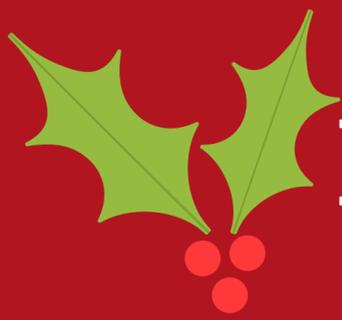


Preparação:

1. Cortar o abacate aos cubos.
2. Cortar ao meio os tomates cherry e as bolinhas de queijo mozzarella.
3. Picar a cebola.
4. Juntar tudo e adicionar as folhas de manjericão.
5. Adicionar o azeite, as gotas de sumo de limão, o sal e a pimenta e envolver tudo.

Nota: Pode decorar a salada com azeitonas.
Pode servir de entrada ou de acompanhamento.





Prato Principal

Bacalhau no forno (6 pessoas)

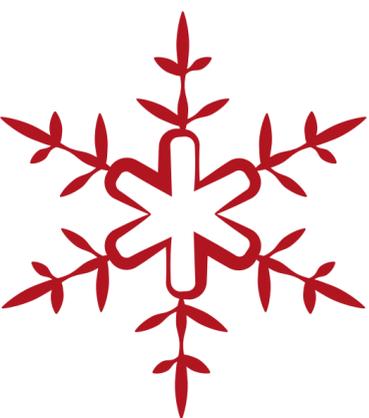
Ingredientes:

- 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 a gosto
- Noz moscada a gosto



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.





Prato Principal

Peru assado no forno

(4 pessoas)

Ingredientes:

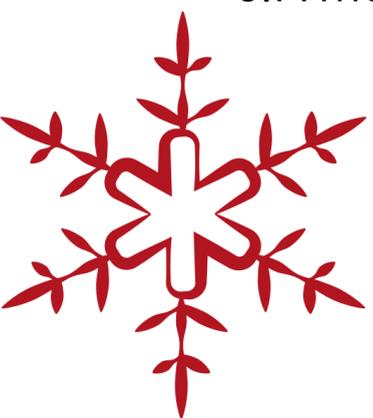
- 2 pernas de peru
- 5 dentes alho
- 2 cebolas médias
- 200 ml vinho branco
- Azeite a gosto
- Colorau a gosto
- Sumo e raspa de laranja
- 1 ramo de coentros ou salsa
- Sal e pimenta a gosto



Preparação:

1. Com a ajuda de um processador de alimentos, triturar o azeite, o alho, a salsa ou coentros, o colorau, o sumo e raspa de laranja, o sal e a pimenta, até obter uma pasta.
2. Colocar as pernas de peru num tabuleiro e barrar com a pasta obtida.
3. Cobrir com uma película e reservar no frio (dia anterior).
4. Cortar as cebolas em meias luas, adicionar ao tabuleiro e regar com vinho branco.
5. Pré-aquecer o forno a 180° e levar as pernas de peru ao forno durante aproximadamente 1:30h.
6. A meio da confeção regar com o molho formado no tabuleiro.

Nota: Sirva com batata doce assada no forno ou com arroz.





Sobremesa

Rabanadas

Ingredientes:

Rabanadas

- 1 pão integral tipo cacete
- 2 ovos
- 1 chávena de leite
- 2 paus de canela
- 3 colheres de sopa de açúcar mascavado



Calda

- 1 chávena de água
- 2 paus de canela
- 2 tiras de casca de limão
- 3 colheres de sopa de açúcar mascavado

Preparação:

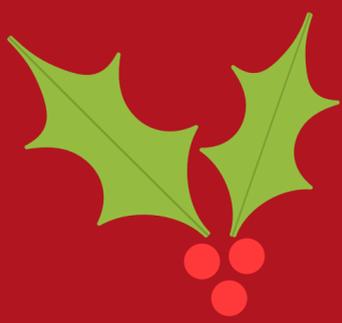
Para as rabanadas:

1. Ferver o leite com a canela e o açúcar mascavado.
2. Assim que levantar fervura reduzir a temperatura para o mínimo.
3. Bater os ovos com a ajuda de um garfo e reservar.
4. Partir o pão em fatias e ir passando no leite bem quente e seguidamente no ovo.
5. Levar ao forno, pré aquecido a 180°, num tabuleiro forrado com papel vegetal, até ficarem douradas.

Para a calda:

1. Colocar todos os ingredientes num tacho e quando ferver, manter em lume brando durante 20-25 minutos. O preparado vai reduzir até obter uma calda mais espessa.
2. Distribuir pelas rabanadas quando esta ainda estiver bem quente.





Sobremesa

Arroz doce

Ingredientes:

- 1 copo de arroz carolino
- 3 copos e meio de leite
- 3 gemas de ovo
- 1 tira de casca de limão
- 1 pau de canela
- Canela a gosto
- Essência de baunilha q.b



Preparação:

1. Levar ao lume um tacho com o leite e o arroz. Quando levantar fervura colocar a casca de limão e o pau de canela.
2. Deixar cozer em lume brando, mexendo de vez em quando, até o arroz estar bem cozido mas ainda caldoso.
3. Juntar as gemas, previamente batidas e a essência de baunilha e mexer tudo.
4. Servir em taças e polvilhar com canela e açúcar mascavado.





**RECEITAS
PARA UM
NATAL
MAIS SUSTENTÁVEL**





Com as sobras

Fofos de peixe

Ingredientes:

- Batatas cozidas
- aproveitamento de peixe
- Salsa e cebola cortadas muito finamente
- Ovos (depende da quantidade e da consistência dos ingredientes)
- Cenoura raspada (ou outro legume a gosto ou que exista para aproveitar)
- Farinha q.b.
- Um fio de azeite



Preparação:

1. Escolher uma taça de fundo largo e deitar lá para dentro as batatas, o peixe desfiado, a salsa e a cebola, a cenoura raspada e um fio de azeite.
2. Com um esmagador de batatas ir desfazendo os ingredientes.
3. Juntar um ovo de cada vez e esmagar até o ovo ficar bem misturado.
4. Acrescentar o número de ovos necessários para a massa ficar fofa mas consistente.
5. Se necessário, acrescentar uma ou duas colheres de farinha para tornar a massa mais maleável.
6. Untar um tabuleiro de forno com azeite. Moldar bolinhas com a massa, coloca-las no tabuleiro e levar ao forno até ficarem douradinhas.
7. Servir com salada.





Com as sobras

Fofos de sobras de carne

Ingredientes para 12 fofos:

Para a massa:

- 250g de farinha
- 2 colheres de chá de fermento
- 1 colher de café de sal fino
- 50g de óleo
- 250g de leite
- 2 ovos

Para o recheio:

- sobras de carne e legumes



Preparação:

1. Ligar o forno a 180.oC.
2. Preparar o recheio.
3. Para a massa - Juntar todos os ingredientes no liquidificador e mexer bem até obter uma massa homogénea.
4. Se não usar formas de silicone, untar com um pouco de margarina e polvilhar com farinha as formas desejadas.
5. Encher até um terço com a massa, colocar recheio e cobrir novamente com massa.
6. Levar ao forno até ficarem douradinhos, cerca de 30 minutos.

Nota:

estes fofos podem ser congelados durante 3 meses e usados quando for necessário, para uma viagem, por exemplo.





Com as sobras

Pataniscas de peixe e legumes

Ingredientes:

- 3 ovos
- 2 colheres de sopa de azeite
- 3 colheres de sopa de farinha
- Salsa a gosto
- Sal
- Caril
- Pimenta
- 1 cebola média
- 1/2 courgette
- 1/2 cenoura
- Sobras de peixe



Preparação:

1. Misturar o ovo e o azeite.
2. Juntar a farinha de aveia, a salsa, o sal, o caril e a pimenta. Envolver bem.
3. Adicionar a cebola picada, a cenoura e a courgette ralada e o peixe e envolver bem.
4. Numa frigideira, aquecer um fio de azeite e deitar uma colherada da mistura, moldando-as em rodela. Deixar fritar.





Com as sobras

Quiche de legumes e carne

Ingredientes:

- 140g de cogumelos
- 1 tomate
- 6 ovos
- 1 cebola
- 2 cenouras
- 2 dentes de alho
- Sobras de carne
- Pimenta a gosto
- Orégãos a gosto
- Salsa a gosto



Preparação:

1. Triturar os cogumelos e o tomate.
2. Juntar quatro ovos, as sobras de carne, as cenouras raladas, a cebola e alho picado até ficar homogéneo. Juntar os temperos e voltar a misturar.
3. Colocar a mistura num pirex de forno e bater os dois ovos e colocar por cima.
4. Levar ao forno, pré-aquecido a 180°C, durante 40 minutos.



O
Serviço de Nutrição
da
União de Freguesias
de Faro
deseja-lhe um
Feliz Natal
com muita saúde!