



Associação Portuguesa
dos Nutricionistas



Receitas

para uma Ceia de Natal mais saudável

Ficha Técnica

Título: Receitas para uma Ceia de Natal mais Saudável

Direcção Editorial: Alexandra Bento

Concepção: Helena Real

Corpo Redactorial: Helena Real, Tânia Cordeiro

Produção Gráfica: Helena Real

Propriedade: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Redacção: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

ISBN: 978-989-96506-1-9

Dezembro de 2009

©APN

Uma Ceia de Natal mais saudável pode igualmente ser composta por pratos tradicionais e com o mesmo aspecto...

No entanto, devemos ter em conta as receitas originais e fazer pequenas alterações, sem as desvirtuar.

Assim, podemos reduzir/substituir alguns ingredientes e/ou ajustar os métodos culinários, com o objectivo de melhorar a composição nutricional da receita.



Receitas Tradicionais de Natal por Região





SOPAS

**Crie a sua
própria Sopa
Natalícia**



**Sopa de
Tomate,
Ervilhas e
Pinhões**

Ingredientes (para 6 pessoas)

300g Chuchu

200g Cenoura

300g Tomate

150g Couve branca

5ml Azeite

20g Pinhões

150g Ervilhas



Composição Nutricional (por prato)

Calorias: 66,0kcal

Hidratos de Carbono: 6,2g

Proteínas: 3,8g

Gordura: 3,0g

Sopa de Tomate, Ervilhas e Pinhões

Preparação

Descascar e cortar em cubos pequenos o chuchu e as cenouras. Colocar numa panela com água previamente aquecida.

Limpar e cortar o tomate e a couve branca e adicionar à panela.

À parte cozer as ervilhas. Quando prontas coar a água da cozedura e adicioná-la à sopa.

Quando a sopa estiver pronta desligar e adicionar-lhe o azeite e passá-la. Juntar as ervilhas.

No momento de servir, colocar em cada prato uma porção de pinhões.



**Sopa de
Beterraba
e hortelã**

Ingredientes (para 6 pessoas)

- 2 Beterrabas cruas
- 1 Beterraba cozida
- 2 Alhos franceses
- ½ Couve branca
- 2 Cebolas
- 3 Raminhos de aipo
- 3 Colheres de sopa de azeite
- Folhas de hortelã fresca

Composição Nutricional (por prato)

Calorias: 54,9kcal

Hidratos de Carbono: 5,8g

Proteínas: 2,0g

Gordura: 2,7g

Sopa de Beterraba e hortelã

Preparação

Limpar e cortar em juliana todos os legumes, excepto a beterraba cozida.

Adicionar o ramo de aipo e temperar com sal moderado.

Deixar cozer em lume brando durante 1 hora.

Cortar em tirinhas a beterraba cozida e incorporá-la na sopa.

Depois de pronta, enfeitar cada prato com folhas de hortelã fresca.



PRATOS

Bacalhau de Consoada

Ingredientes (para 6 pessoas)

1 Molho de couve penca com talos

1Kg de Batatas

6 Postas pequenas de bacalhau

6 Ovos



6 Cenouras

3 Cebolas

5 a 6 Dentes de alho

2dl de Azeite

Vinagre q.b.

Sal moderado

Composição Nutricional (por pessoa)

Calorias: 559,0kcal

Hidratos de Carbono: 36,5g

Proteínas: 31,9g

Gordura: 31,5g

Bacalhau de Consoada

Preparação

Demolhar bem o bacalhau.

Cozer o bacalhau juntamente com as couves pencas, as cenouras e as cebolas.

À parte, cozer as batatas com a pele e os ovos.

Na altura de servir pelar as batatas e descascar os ovos.

Molho: levar ao lume uma porção de azeite com os dentes de alho abertos ao meio. Quando levantar fervura retirar do lume e juntar o vinagre. Servir numa molheira.

Polvo Guisado

Ingredientes (para 6 pessoas)

1kg de Polvo

2 Cebolas

4 Dentes de alho

0,5dL de Azeite

300g de Tomate

250ml de Vinho Branco

1 Ramo de salsa

750g de Batatas

Polvo Guisado

Preparação

Arranjar, lavar muito bem e cortar o polvo em pedaços. Introduzi-lo em água a ferver durante alguns minutos. Escorrer.

Com a cebola picada e o azeite, fazer um refogado numa panela com um fundo de água. A este preparado junta-se os pedaços de polvo bem escorridos. Juntar ainda o tomate, temperar com um pouco de sal e deixar cozer durante 10min. Regar com o vinho branco e introduzir no tacho a salsa e os dentes de alho. Deixar cozer brandamente, com o recipiente tapado, até o polvo estar macio. Servir em prato coberto. Pode acompanhar-se com batatas cozidas.

Composição Nutricional (por pessoa)

Calorias: 354,7kcal

Hidratos de Carbono: 26,4g

Proteínas: 32,3g

Gordura: 10,2g

**Peru
Recheado**

Ingredientes (para 10 pessoas)

1 Peru com cerca de 3 kg
4 Limões
2 Laranjas
100ml de Vinho Branco
1 Colher de chá de colorau
4 Colheres de sopa de azeite
5g de Sal
Pimenta q.b
1kg de Arroz

Recheio

500g de Castanhas
2 Cebolas
3 Cenouras
250g de Couve penca
50g de Azeitonas
50g de Miolo de pão alentejano
10 g de Salsa picada
1 Limão
1 Colher de sopa de azeite

Calorias: 772,6kcal

Hidratos de Carbono: 55,0g

Proteínas: 67,3g

Gordura: 29,5g

**Peru
Recheado**

Preparação

De véspera, colocar o peru de molho em água fria com sal moderado, a laranja e os limões com a casca, cortados às rodelas. No dia seguinte, cozer as castanhas e triturá-las. Saltear os legumes com um fio de azeite e juntar às castanhas trituradas. Juntar um pouco de vinho branco e misturar bem. Juntar o miolo de pão amolecido em água quente, as azeitonas aos bocadinhos, a salsa e a cebola picadas. Temperar com sal, pimenta e a raspa da casca do limão. Encher a cavidade do peru, com este sem peles, e coser a abertura com linha de culinária. Cobrir uma assadeira grande com uma cebola às rodelas e adicionar o azeite. Colocar o peru na assadeira, regar com vinho branco e sumo de limão.

Levar a forno médio. Durante a cozedura, regar com o molho que se forma na assadeira. Se necessário, acrescentar sumo de limão. Deixar assar até ficar louro.

Pode acompanhar com arroz branco.

Cabrito Assado

Ingredientes (para 6 pessoas)

2kg de Cabrito

1kg de Batatas

8 Colheres de sopa de azeite

6 Dentes de alho

2dl de Vinho Branco

1 Colher de sopa colorau

1 Folha de louro

Sal q.b.

Cabrito Assado

Preparação

Depois de limpo e preparado, barrar o cabrito interior e exteriormente com uma papa feita com os alhos esmagados, sal grosso, colorau, louro e o azeite. O cabrito deverá ficar assim temperado de um dia para o outro ou pelo menos 3 a 4h. Colocar então numa assadeira de barro e levar a assar em forno bem quente. Quando o cabrito se apresentar meio assado, começar a regar-se com o vinho branco.

Acompanhar com batatas: depois de lavadas, cozer as batatas com pele. Pelar e alourar ligeiramente num pouco de azeite onde previamente se alourou um dente de alho. Juntar ao cabrito quando estiverem bem louras.

Composição Nutricional (por pessoa)

Calorias: 630kcal

Hidratos de Carbono: 31,7g

Proteínas: 72,6g

Gordura: 21,0g

Roupa Velha

Ingredientes (para 6 pessoas)

200g de couve penca

500g de Batatas

300g de bacalhau

3 Ovos

3 Cenouras

1 Cebola

6 Dentes de alho

1dl de Azeite

Roupa Velha

Composição Nutricional (por pessoa)

Calorias: 279,9kcal

Hidratos de Carbono: 18,2g

Proteínas: 12,8g

Gordura: 17,2g

Preparação

Cortar em bocados a couve, as cenouras, o bacalhau e as batatas que sobraram da consoada.

Picar alguns dentes de alho e alourar em azeite. Juntar os ingredientes anteriormente referidos e mexer. Deixar ao lume apenas o tempo necessário para aquecer bem.

Este prato é feito apenas com os restos da consoada, que já se fez mais abundante para que a Roupa - Velha possa ser servida no almoço do dia de Natal.



SOBREMESAS

Arroz Doce

Ingredientes (10 pessoas)

250g de Arroz

7,5dl de Leite Magro

125g de Açúcar em pó

3 Gemas de ovos

Casca de limão

Canela

Composição Nutricional (por pessoa)

Calorias: 182,6kcal

Hidratos de Carbono: 36,0g

Proteínas: 5,2g

Gordura: 1,9g

Arroz Doce

Preparação

Levar ao lume o leite previamente fervido com o arroz e o açúcar, e quando levantar fervura juntar a casca de limão.

Quando o arroz estiver cozido, retirar do lume, juntar uma pitada de sal e as gemas previamente batidas.

Mexer muito bem e levar ao lume até as gemas cozerem.

Servir polvilhado com canela.



Aletria

Ingredientes (para 4 pessoas)

100g de Aletria
4dl de Leite Magro
75g de Açúcar
2 Gemas
Casca de limão
Canela

Aletria

Composição Nutricional (por pessoa)

Calorias: 88,3kcal

Hidratos de Carbono: 4,0g

Proteínas: 5,5g

Gordura: 3,0g

Preparação

Cozer a aletria em água durante 5 minutos e escorrer.

Levar o leite magro ao lume juntamente com casca de limão, açúcar e a aletria e deixar cozer.

Depois da aletria estar cozida, e, fora do lume, misturar as gemas previamente batidas.

Levar ao lume apenas para que as gemas cozam ligeiramente.

Servir a aletria polvilhada com canela.



Migas Doces

Ingredientes (10 pessoas)

6 Ovos + 3 Claras

200g de Açúcar

75g de Miolo de noz

Canela



Migas Doces

Composição Nutricional (por pessoa)

Calorias: 177,7kcal

Hidratos de Carbono: 20,1g

Proteínas: 6,1g

Gordura: 8,2g

Preparação

Misturar os ovos com o açúcar e bater ligeiramente.

Deitar a mistura numa panela a lume brando até começar a engrossar.

Retirar o preparado do lume e mexer um pouco mais.

Deitar numa travessa.

Partir o miolo das nozes, e juntar ao doce.

Servir polvilhado com canela.

Pudim de Natal

Ingredientes (10 pessoas)

5 Gemas

7 Claras de ovos

450 g de Doce de chila

450 g de Doce de abóbora menina

75 g de Amêndoa ralada

1 Rodela de limão ou

Laranja amarga

Pudim de Natal

Preparação

Pelar e ralar as amêndoas (medir nesta altura).

Levar ao lume o açúcar com um copo de água (cerca de 2dl) e a rodela de limão e deixar ferver até a calda ficar em ponto de pérola.

Retirar do lume e esperar que arrefeça um pouco. Juntar os doces de chila e de abóbora menina, a amêndoa, as gemas e a calda de açúcar, à qual se retira a casca de limão.

Bater as claras em castelo e juntar ao preparado, lentamente.

Untar uma forma redonda com fundo forrado com papel vegetal, onde se deita o preparado.

Levar a cozer em forno brando.

Deixar arrefecer e desenformar retirando o papel vegetal.

Composição Nutricional (por prato)

Calorias: 313,2kcal

Hidratos de Carbono: 52,6g

Proteínas: 6,9g

Gordura: 9,6g

Leite Creme



Ingrediente (4 pessoas)

5dl de Leite Magro

Casca de 1 limão

1 Pau de canela

40g de Açúcar

3 Gemas de ovo

40g de Farinha trigo

Canela

Leite Creme

Composição Nutricional (por pessoa)

Calorias: 160,0kcal

Hidratos de Carbono: 23,5g

Proteínas: 7,0g

Gordura: 4,3g

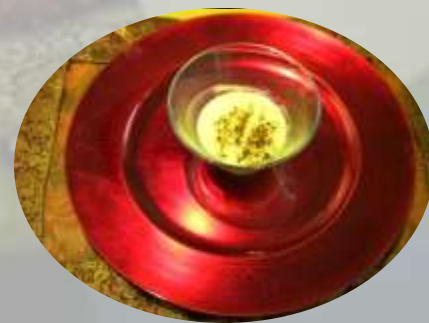
Preparação

Bater as gemas com o açúcar e a farinha.

Quando a mistura estiver bem homogénea e fofa, regar com o leite fervido com a casca de limão e levar a cozer em lume brando até espessar um pouco.

Deitar numa travessa, deixar arrefecer.

Polvilhar com canela.



Farófias

Ingredientes

75g de Açúcar

4 Ovos frescos

1 Colher de sobremesa de farinha maisena

7,5dl de Leite magro

1 Casca de limão

Canela



Farófias

Preparação

Separar as gemas das claras (podem-se/devem-se utilizar as claras que sobram das outras receitas).

Bater as claras em castelo e quando estiverem bem firmes juntar-lhes 50g de açúcar, continuando a bater até se obter um preparado bem espesso e seco.

Entretanto, levar o leite ao lume com o restante açúcar e a casca de limão.

Quando ferver, reduzir o calor para manter apenas uma fervura suave.

Deitar dentro colheradas do preparado de claras e açúcar.



Farófias

Composição Nutricional (por pessoa)

Calorias: 88,9kcal

Hidratos de Carbono: 12,5g

Proteínas: 5,0g

Gordura: 2,2g

Preparação

Deixar cozer rapidamente, voltando-as. Retirar as farófias com uma escumadeira e colocar num passador para escorrer.

O leite que vai escorrendo das farófias junta-se ao do tacho. Depois dispor no prato ou travessa de serviço fundos.

Deixar arrefecer o leite em que as farófias cozeram e adicionar a maisena desfeita num pouco de leite ou de água frios e as gemas.

Levar ao lume mexendo sem parar para cozer e engrossar.

Cobrir as farófias com o molho e polvilhar com canela.

Rabanadas



Ingredientes

1 Pão cacete
3dl de Leite magro
300g de Açúcar
4 Ovos
100g Açúcar
Azeite para untar

Calda

1dl de água
50g de Açúcar
1 Pau de canela
1 Cálice de Vinho do Porto
Sumo de 1 laranja
50g de pinhões

Composição Nutricional (por rabanada)

Calorias: 173,6kcal

Hidratos de Carbono: 54,7g

Proteínas: 5,5g

Gordura: 2,4g

Rabanadas

Preparação

Misturar o leite magro e o açúcar. Bater ligeiramente o ovo e a clara. Cortar o pão em fatias com cerca 1,5cm e passar cada fatia de pão no leite e em seguida no ovo batido. Barrar a forma com o azeite e a farinha.

Levar ao forno bem quente, pré-aquecido a 280°C, diminuindo a temperatura para 180°C, por aproximadamente 20 minutos. Virar as rabanadas na metade do tempo, para dourarem nos dois lados.

Calda

Levar ao lume a ferver a água, o sumo de laranja, o Vinho do Porto e o açúcar. Juntar o pau de canela e deixar ferver durante 15 minutos. Deixar arrefecer, juntar os pinhões e dispor sobre as rabanadas.



Broas de Natal

Ingredientes (40 broas)

750g de Farinha de trigo

750g de Farinha integral

500g de Farinha de milho
peneirada

1,5dl de Mel

2,5dl de Azeite

2,5dl de Água

250g de Canela

500g de Erva doce

350g de Açúcar

75g de Amêndoas torradas

75g de Pinhões

200g de Nozes

Sal q.b.

Ovos para pincelar

Broas de Natal

Composição Nutricional (por broa)

Calorias: 353,5kcal

Hidratos de Carbono: 51,1g

Proteínas: 7,0g

Gordura: 13,2g

Preparação

Levar a ferver num tacho a água, o azeite e o mel até fazer uma espuma loira.

Juntar a canela e a erva doce e deixar ferver mais 15 minutos.

Peneirar as farinhas com o sal num alguidar e escaldar com o preparado anterior, amassando como o pão.

Depois de bem amassado juntar as nozes, amêndoas e pinhões, passados pela máquina, e misturar bem.

Formar as broas, espetar uma ou meia amêndoa em cada broa e, depois pincelá-las com ovo. Levar a cozer em forno bem quente em tabuleiros untados com azeite.

5 Dicas para uma Ceia de Natal mais Saudável



Procure confeccionar em casa a grande maioria dos pratos/doces da sua Ceia;

Faça uma lista dos pratos/doces que vai confeccionar com a respectiva lista de ingredientes. Assim poderá comprar apenas aquilo que necessita e não outros alimentos que poderá dispensar;

Faça as compras com antecedência para poder escolher calmamente os alimentos e aproveitar as promoções de Natal;

Consulte os rótulos das embalagens e paralelamente compare preços entre produtos idênticos para escolher os alimentos mais saudáveis e mais económicos;

Confeccione as quantidades estritamente necessárias para a Ceia de Natal e para o almoço de 25 de Dezembro;





Rua João das Regras, nº 284 R/C3

4000-291 Porto

Tel: 222085981; Fax: 222085145

www.apn.org.pt

geral@apn.org.pt