Receitas de Natal "*tipo*" tradicional

Modifique alguns ingredientes deixando algum sabor

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

As receitas tradicionais do Natal são uma herança a preservar e transmitir para as gerações futuras. Resultam de um conhecimento notável da arte de muito e bom conseguir com os ingredientes nacionais. Representam memórias, Natais passados, afectos, Natal presente, aromas e paladares, Natais futuros, saberes e partilhas, lareiras e livros antigos de cozinha, tantos e tantos sonhos, esperanças, prendas e lembranças, anjos e cantatas. Cada um contará do seu presépio…

Num momento de festa, em família e com os amigos, sabemos que o consumo facilmente se torna mais abundante e com a presença de alimentos possivelmente menos saudáveis para a saúde.

Este livro pretende oferecer receitas um pouco modificadas, de forma a se tornarem mais saudáveis, mas mantendo algum do sabor característico da receita original. Note que, havendo alteração da receita original, se coloca a menção '*tipo*', de modo a se preservar o receituário tradicional português, a sua denominação e o modo de fazer.

Aceite algumas sugestões para que a sua tradicional Ceia de Natal possa ser mais saudável.

Culinária Saudável

Pontos críticos

- Ingredientes
- Quantidades usadas
- Confecções culinárias

Culinária Saudável

Pontos críticos

Ingredientes

- ⬇ Gordura
  - Evitar uso de gorduras saturadas – origem animal
  - Preferir gorduras de origem vegetal – Ex: azeite
- ⬇ Sal
- ⬇ Açúcar
  - Preferir açúcar mascavado ou amarelo
- ⬆ Produtos integrais

Quantidades usadas

Confecções culinárias

Culinária Saudável

Pontos críticos

Ingredientes

Quantidades usadas

- Reduzir a quantidade de carne ou peixe consumida;
- Reduzir a quantidade de batatas, arroz, massa usada;
- Aumentar uso de produtos hortícolas;
- Reduzir gordura, sal e açúcar adicionados;

→ **1g de gordura = 9kcal**

→ **1g de açúcar = 4kcal**

Confecções culinárias

Culinária Saudável

Pontos críticos

- Ingredientes
- Quantidades usadas
- **Confecções culinárias**

- Evitar os fritos;
- Preferir os assados com pouca gordura;
- Fazer refogados em cru;
- Fazer cozidos e grelhados;

Receitas típicas do Natal

- Entradas
- Pratos de carne/peixe
- Sobremesas doces
- Frutos secos

Entradas típicas do Natal

Bolinhos de bacalhau

Croquetes

Sonhos de bacalhau

Alternativa

Sopa

Esparregado de legumes

Sopa de beterraba

Ingredientes ***(para 6 pessoas)***

2 beterrabas cruas

1 beterraba cozida

2 alhos franceses

1/2 couve branca

2 cebolas

3 raminhos de aipo

3 colheres de sopa de azeite

ervilhas frescas ou hortelã

Sopa de beterraba

Preparação

Limpe e corte em juliana todos os legumes, excepto a beterraba cozida.
Adicione o ramo de aipo e tempere com sal.
Deixe cozer em lume brando durante 1 hora.
Corte em tirinhas a beterraba cozida e incorpore-a na sopa.

Depois de pronta, coloque por cima as ervilhas frescas cozidas ou enfeite com folhas de hortelã fresca.

Esparregado de nabiças

Ingredientes ***(para 6 pessoas)***

1 molho de nabiças

1 cebola pequena

1 dente de alho

1dL de azeite

1 colher de sopa de farinha de trigo

1dL de leite

1 colher de sopa de vinagre

sal

Que ingredientes alteraria?

Esparregado de nabiças

Ingredientes ***(para 6 pessoas)***

1 molho de nabiças

1 cebola pequena

1 dente de alho

1dL de azeite

1 colher de sopa de farinha de trigo

1dL de leite

1 colher de sopa de vinagre

sal

6 dentes de alho

½dL de azeite

1dL de leite magro

Sal moderado

Esparregado de nabiças

Preparação

Cozem-se as nabiças em água temperada com sal, escorrem-se muito bem, apertando-as entre as mãos e reduzem-se a puré.

Picam-se a cebola e o alho e refogam-se ligeiramente com o azeite.

Juntam-se as nabiças e salteiam-se sobre o lume.

Dissolve-se a farinha no leite frio, junta-se às nabiças e deixa-se cozer, mexendo.

Ao sair do lume, adiciona-se o vinagre.

Com estas alterações reduz 463kcal

Pratos típicos do Natal

Bacalhau cozido com batatas e legumes

Polvo guisado

Peru recheado

Cabrito assado

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.)

Que ingredientes alteraria?

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

Bacalhau cozido com batatas e legumes

Preparação

Demolhe o bacalhau.

Coza o bacalhau e, à parte, coza as batatas, previamente descascadas, as couves **e as cenouras** arranjadas.

Coloque o **azeite** num tacho com as **cebolas** e o alho picados e aqueça ligeiramente.

Regue em seguida as batatas, os legumes e o bacalhau com este molho.

Com estas alterações reduz
1535 kcal
e aumenta **7,5g de fibra alimentar**

Polvo guisado

Ingredientes ***(para 6 pessoas)***

1 polvo grande

2 cebolas

½ dente de alho

1 dL de azeite

1 colher de sopa de maizena

6 fatias de pão

azeite para fritar

Que ingredientes alteraria?

Polvo guisado

Ingredientes ***(para 6 pessoas)***

1 polvo grande

2 cebolas

½ dente de alho

1dL de azeite

1 colher de sopa de maizena

6 fatias de pão

azeite para fritar

4 dentes de alho

½ dL de azeite

6 fatias pequenas de pão integral

Azeite para untar

Polvo guisado

Preparação

Coze-se o polvo, sem água, com uma cebola inteira (na panela de pressão, 20 min). Escorre-se o polvo, e corta-se em bocados regulares (5 cm). Pica-se a cebola e o alho e refogam-se ligeiramente com azeite **e água**.

Introduz-se o polvo no refogado, junta-se a maizena dissolvida num pouco de água fria e adiciona-se, a pouco e pouco, um pouco de água.

Deixa-se apurar. **Coloca-se o pão sobre um tabuleiro untado com azeite e leva-se ao forno até dourar**. Dispõe-se o pão a forrar uma travessa funda e deita-se-lhe por cima o refogado do polvo.

Nota: O pão também pode ser torrado.

Com estas alterações reduz 1350 kcal e aumenta 10,8g de fibra alimentar

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.

Que ingredientes alteraria?

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

Peru recheado

Com estas alterações reduz **3315 kcal** e aumenta **13,2g de fibra alimentar**

Preparação

De véspera, ponha o peru bem lavado numa bacia com água, sal, sumo e rodelas de limão. No dia, coza as castanhas e triture-as. **Salteie os legumes com um fio de azeite** e junte às castanhas trituradas. Junte um gole de vinho do porto e misture bem. O preparado deverá ficar bastante compacto. Encha a cavidade do **peru** com este **sem peles** e cosa a abertura com linha de culinária. Cubra uma assadeira grande com a cebola às rodelas **e adicione o azeite**. Coloque o peru na assadeira, regue com cerveja e vinho branco em partes iguais e um pouco de vinho do Porto. Polvilhe o peru com uma pitada de sal.

Leve ao forno médio. Durante a cozedura, vá regando com o molho que se forma na assadeira. Se for necessário, acrescente vinho branco e cerveja. Quando o peru estiver lourinho, cubra com papel de alumínio e deixe continuar a assar, durante pelo menos 5 horas.

Cabrito assado

Ingredientes (para 6 pessoas)

1/2 cabrito

2 kg de batatas

500 g de cebolinhas

1 cabeça de alho

2 colheres (sopa) de banha

1 colher (sopa) de azeite

1 colher (sopa) de mel

2 dl de espumante

colorau

1 pitada de cravinho

sal e pimenta

Que ingredientes alteraria?

Cabrito assado

Ingredientes (para 6 pessoas)

3kg de cabrito

2 kg de batatas

500 g de cebolinhas

1 cabeça de alho

2 colheres (sopa) de banha

1 colher (sopa) de azeite

1 colher (sopa) de mel

2 dl de espumante

colorau

2 folhas de louro

sal e pimenta

2Kg de cabrito

1Kg de batatas

6 dentes de alho

2 colheres de sopa de azeite

Sal com moderação

Cabrito assado

Preparação

Num almofariz pise os alhos. Corte a cebola aos pedacinhos. Adicione o colorau, as folhas de louro, o **azeite** e 1 dl

de espumante. Barre o cabrito com estes ingredientes todos misturados e deixe-o ficar num local fresco durante 1

dia. No dia seguinte, coloque o cabrito numa assadeira, acrescente o restante espumante e leve ao forno bem quente. Durante a assadura não se esqueça de virar quantas vezes achar necessárias o cabrito.

Sirva o cabrito acompanhado de batatinhas salteadas em azeite.

Com estas alterações reduz 2879 kcal

Frutos secos

2 tipos de frutos secos

Frutos oleaginosos

(ricos em gordura)

- Amêndoas, Nozes, Pinhões, avelãs, amendoins (…)

Frutos desidratados

(ricos em açúcar)

- Tâmaras, figos secos, ameixa seca (…)

Frutos secos

Frutos oleaginosos

- 50% do seu peso é gordura
- Fonte de:
  - Gordura polinsaturada (ácidos gordos n-6)
  - Zinco, cobre, fósforo, potássio

Frutos secos

Frutos desidratados

- Ricos em açúcar
- Fonte de:
  - Fibra
  - Potássio
  - Cálcio (figo seco)
  - Ferro (damasco seco)

Composição Nutricional

	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	H.C. (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Ferro (g)
Frutos oleaginosos							
Amêndoa	629	21,8	56,4	8,6	10,8	266	4,0
Amêndoim	608	30,8	50,1	8,5	8,1	38	2,1
Castanha de cajú	597	17,2	45,7	29,3	1,4	38	3,8
Avelã	687	14	66,3	8,5	6,1	249	3
Noz	694	16,7	67,5	5	5,2	96	2,6
Pinhão	618	33,2	51,7	5	1	54	4,7
Desidratados							
Ameixa seca	159	2,3	0,5	36	1,7	24	2,6
Damasco seco	196	5,4	0,9	41,5	2,7	53	5,8
Figo seco	241	0,1	2,3	57,5	4,7	219	5,4
Passas	289	1,6	0,5	68,2	0,9	81	1,4

Fonte: Tabela de Composição dos Alimentos, INSA, 2006

Doçaria típica do Natal

Aletria

Mexidos com ovo e amêndoas

Rabanadas

Sonhos

Azevias

Arroz doce

Leite creme

Aletria

Ingredientes ***(para 4 pessoas)***

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

Que ingredientes alteraria?

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

Aletria

Preparação

Coze-se a aletria em água durante 5 minutos e escorre-se. Em seguida, leva-se o **leite magro** ao lume juntamente com casca de limão, **açúcar** e a aletria e deixa-se cozer. Depois da aletria estar cozida, e, fora do lume, misturam-se as gemas previamente batidas.

Leva-se ao lume apenas para que as gemas cozam ligeiramente.

Serve-se a aletria polvilhada com canela.

Com estas alterações reduz
795kcal

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

Que ingredientes alteraria?

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

Mexidos com ovos e amêndoas

Com estas alterações reduz
1253kcal

Preparação

Leva-se o **açúcar** ao lume com 2 dl de água a ferver até fazer ponto de pérola fraco. Rala-se a amêndoa (devendo ficar grossa). Adiciona-se a amêndoa à calda, juntamente com as passas, o pau de canela, e o Porto. Deixa-se engrossar. Entretanto, escalda-se o **pão integral** (só o miolo) com um pouco de **leite magro** a ferver. O leite é apenas o suficiente para embeber o pão. Desfaz-se o pão o melhor possível (com a varinha), escalda-se com o preparado anterior e leva-se novamente ao lume a ferver. Depois de bem cozido, retira-se o calor, deixa-se arrefecer um pouco e adicionam-se as gemas desfeitas. Leva-se novamente ao lume só para levantar fervura. Serve-se em travessas, devendo ficar ralo e fino, sendo às vezes preciso juntar mais calda fraca de açúcar, que será feira à parte.

Rabanadas

Ingredientes

7 fatias de pão de forma
1 chávena de chá de leite
1 colher de chá de essência de baunilha
3 colheres de sopa de açúcar
3 colheres de sopa de água
1 colher de sopa de creme vegetal para barrar
1 ovo
1 clara
Açúcar e canela para polvilhar
Óleo para fritar

Que ingredientes alteraria?

Rabanadas

Ingredientes

7 fatias de pão de forma
1 chávena de chá de leite
1 colher de chá de essência de baunilha
3 colheres de sopa de açúcar
3 colheres de sopa de água
1 colher de sopa de creme vegetal para barrar
1 ovo
1 clara
Açúcar e canela para polvilhar
Óleo para fritar

7 fatias de pão de forma integral
200 mL Leite Magro
2 colheres de sobremesa de açúcar
- 1 colher de sopa de creme vegetal para barrar
Açúcar moderado

Rabanadas

Preparação

Misture o **leite magro,** o **açúcar** e a baunilha. Bata ligeiramente o ovo e a clara. Adicione 3 colheres de água e misture bem. Passe cada fatia de pão no leite e em seguida no ovo batido.

Coloque as fatias na forma e leve ao forno bem quente, pré aquecido (280ºC), por aproximadamente 8 minutos. Vire as rabanadas na metade do tempo, para dourarem nos dois lados.

Com estas alterações reduz
1120kcal

Sonhos

Ingredientes

30 g de açúcar
50 g de manteiga
200 g de farinha
50 g de farinha maisena
4 dl de água
5 ovos
casca de limão
sal

Ingredientes para calda

500 g de açúcar
1 casca de limão
1 casca de laranja
1 pau de canela

Que ingredientes alteraria?

Sonhos

Ingredientes

30 g de açúcar
50 g de manteiga
200 g de farinha
50 g de farinha maizena
4 dl de água
5 ovos
casca de limão
sal

Ingredientes para calda

500 g de açúcar
1 casca de limão
1 casca de laranja
1 pau de canela

250g de açúcar
15g açúcar
25g Azeite
100g farinha integral
100g farinha não integral

Sonhos

Preparação

Num tacho põe-se a água, **o azeite , o açúcar**, a casca de limão e uma pitada de sal. Leva-se ao lume e, quando levantar fervura, tira-se a casca de limão e juntam-se **as farinhas**, previamente misturadas.

Mexe-se muito bem com uma colher até fazer uma bola.

Tira-se do lume e deita-se num alguidar, mexendo sempre com a colher até arrefecer completamente.

Juntam-se os ovos um a um, batendo sempre entre cada adição até o ovo estar completamente absorvido. Fritam-se colheradas desta massa em **azeite** abundante, mas um pouco quente (180ºC).

O lume deve estar no mínimo para que a temperatura se mantenha durante a cozedura dos sonhos.

À medida que estes vão alourando, picam-se com um garfo ou com uma agulha de tricô. Servem-se regados com a calda de açúcar.

Preparação da calda

Levam-se ao lume a ferver 3 dl de água com **açúcar.** Juntam-se um pau de canela, as cascas de limão e laranja e deixa-se ferver durante 15 minutos. Retiram-se as cascas, deixa-se arrefecer e serve-se.

Com estas alterações reduz
1531,5kcal

Azevias

Ingredientes

1000 g de farinha s/ fermento

300 g de banha

500 g de água

10 g de sal

Aguardente q.b.

1 gema de ovo

Óleo de fritura

Recheio

1000 g de grão cozido

1000 g de açúcar

1 pau de canela

1 casca de limão

4 gemas +-

200 g de amêndoa moída (opcional)

Que ingredientes alteraria?

Azevias

Ingredientes

1000 g de farinha s/ fermento

300 g de banha

500 g de água

10 g de sal

Aguardente q.b.

1 gema de ovo

Recheio

1000 g de grão cozido

1000 g de açúcar

1 pau de canela

1 casca de limão

4 gemas +-

200 g de amêndoa moída (opcional)

500g farinha integral

500g farinha não integral

200g Azeite

700g de açúcar

Azevias

Preparação

Recheio

Retire a casca ao grão o mais que puder, juntar com o **açúcar** o pau de canela e casca de limão, levar ao lume e ferver +- 1 hora mexendo sempre para não pegar. Retire do lume e junte as gemas e amêndoa e leve novamente ao lume para cozer as gemas.

Deixar arrefecer.

Massa

Amassar o **azeite** com as **farinhas** até estarem bem misturados, junte a água aos poucos e os restantes ingredientes até obter uma massa homogénea (45 minutos).

Estique a massa coloque uma porção de recheio separadas (tipo rissol) e com carretilha corte tipo almofada. Leve ao forno bem quente, pré-aquecido a 280ºC, num tabuleiro anti-aderente, por aproximadamente 20 minutos. Vire as azevias na metade do tempo, para dourarem nos dois lados.

Com estas alterações reduz

1531,5kcal

Arroz Doce

Ingredientes

125 gr de arroz
1 colher (sopa) de manteiga
150 gr de açúcar
7,5 dl de leite
3 gemas
1 casca de limão
Sal
Canela em pó e em pau

Que ingredientes alteraria?

Arroz Doce

Ingredientes

125 g de arroz

1 colher (sopa) de manteiga

150 g de açúcar

7,5dL de leite

3 gemas

1 casca de limão

Sal

Canela em pó e em pau

1 colher de sobremesa de creme vegetal para barrar

75g açúcar

7,5dL de leite Magro

Arroz Doce

Preparação

Leve ao lume um tacho com água abundante temperada com sal. Quando a água ferver, junta-se o arroz. Assim que a água ferver de novo, deixar cozer o arroz 2 minutos. Entretanto leve o **leite magro** a ferver com a canela em pau e a casca de limão. Escorra o arroz muito bem e mergulhe-o no leite a ferver. Deixe cozer destapado em lume brando. Retire do lume e adicione o **açúcar**. Mexa rapidamente e junte as gemas e o **manteiga**. Coloque o arroz sobre lume muito brando durante uns minutos sem deixar ferver. Deite o arroz em pratinhos e polvilhe com canela em pó.

Com estas alterações reduz
390,8,5kcal

Leite Creme

Ingredientes

1 litro de leite

Casca de 1 limão

1 pau de canela

250 g de açúcar

12 gemas de ovo

40 g de farinha Maizena

Açúcar q.b. (para queimar)

Que ingredientes alteraria?

Leite Creme

Ingredientes

1 litro de leite

Casca de 1 limão

1 pau de canela

250 g de açúcar

12 gemas de ovo

40 g de farinha Maizena

Açúcar q.b. (para queimar)

6 gemas de ovo

1L Leite Magro

150g açúcar

Leite Creme

- Coloque um recipiente com 9 dl de **leite magro**, a casca de limão e o pau de canela ao lume e deixe ferver. Misture o restante **leite, o açúcar, as gemas** e a farinha maizena, até obter um preparado homogéneo. Adicione, em fio, o leite a ferver e envolva com umas varas. Leve ao lume brando durante 2 minutos antes de levantar fervura para não talhar. Emprate o leite-creme em travessa ou em prato individual e deixe arrefecer. Polvilhe com o açúcar e queime com ferro bem quente, deixe arrefecer e sirva.

Com estas alterações reduz
1177,6kcal

Bebidas

- **1g álcool = 7kcal**

- 1 cerveja (330mL) ≅ 110kcal
- 1 copo de vinho 12º (200mL) ≅ 134kcal
- 1 taça de espumante 12º (125mL) ≅ 85kcal
- 1 copo de whisky 40º (50mL) ≅ 112kcal

Não se esqueça…

O natal são dois dias…. 24 e 25 de Dezembro

Pratique actividade física… uma caminhada após o jantar… Vá a pé para a missa do galo…

Cuidado com os exageros…

A passagem de ano é de 31 de Dezembro para 1 de Janeiro

E-BOOKS de Natal

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

www.apn.org.pt > Materiais > e-books

Título: Receitas de Natal “tipo” tradicional - Modifique alguns ingredientes deixando algum sabor
Direcção Editorial: Helena Ávila M.
Concepção: Helena Real
Corpo Redactorial: Helena Real, Helena Ávila M.
Fonte do Receituário: www.gastronomias.com
Produção Gráfica: Helena Real
Propriedade: Associação Portuguesa dos Nutricionistas
Redacção: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

ISBN: 978-989-8631-02-2
Dezembro de 2012
©APN

Associação Portuguesa dos Nutricionistas
Rua João das Regras, 284, R/C3
4000-291 Porto
Telf: +351 22 208 5981
Fax: +351 22 2085145
geral@apn.org.pt
www.apn.org.pt
facebook.com/associacaoportuguesanutricionistas

Associação Portuguesa dos Nutricionistas