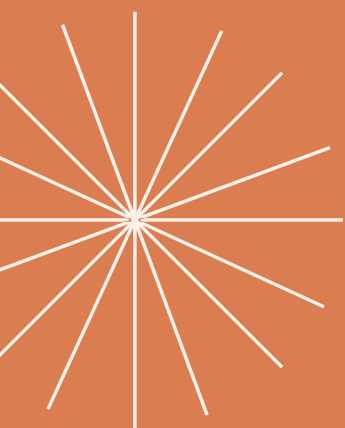




SABORES QUE NOS LIGAM

Receitas de Natal

MUNICÍPIO DE MARCO DE CANAVESES



Índice de
RECEITAS

Salpicão do Brasil	3
Hallacas da Venezuela	4
Kartoffelsalat da Alemanha	5
Picadillo Chayote da Costa Rica	6
Croquetes de Legumes da Índia	7
Sopa de Amendoim do Congo	8
Empanadas de Carne da Argentina	9
Moamba de Galinha de Angola	11
Couscous de Marrocos	12
Kulebyaka da Rússia	13
Cordeiro de Espanha	14
Leitão de Cuba	15
Cachupa de Cabo-Verde	16
Arroz de Marisco da Guiné-Bissau	17
Kutia da Ucrânia	19
Natilla da Colômbia	20
Pudim de Banana de São Tomé e Príncipe	21
Panetone de Itália	22
Tangyuan da China	23
Sheer Khurma do Paquistão	24
Bûche de Noël da França	25
Rabanadas de Portugal	26

À MESA, ENTRE LINHAS E CULTURAS

À mesa celebramos quem somos, de onde vivemos e tudo o que partilhamos.

Este livro nasce no âmbito do projeto Entre Linhas e Culturas, promovido pelo Município e resulta de um trabalho de partilha entre escolas, alunos e famílias.

Partindo da gastronomia — uma linguagem universal — procurámos criar um espaço de encontro entre culturas, tradições e histórias de vida.

As receitas aqui reunidas fazem parte do Natal de muitas famílias da nossa comunidade educativa. São pratos preparados em casa, transmitidos entre gerações, associados a memórias de infância, reencontros familiares e momentos de alegria à volta da mesa.

Cada receita representa um país, uma cultura e uma forma própria de viver o Natal. No entanto, apesar das diferenças nos sabores, ingredientes ou modos de preparação, todas têm algo em comum: o valor da partilha, do cuidado com o outro e do tempo passado em família.



Este livro pretende, assim, valorizar a diversidade cultural presente nas nossas escolas, promovendo o respeito, a curiosidade e o diálogo intercultural. Ao folheá-lo, convidamos todos a descobrir novos sabores, a reconhecer tradições e a perceber que a diversidade é uma riqueza que nos aproxima.

Que estas páginas inspirem momentos felizes à mesa e reforcem os laços entre famílias, escolas e comunidade, celebrando um Natal feito de muitas culturas, mas vivido com os mesmos sentimentos.



Entradas de
Natal

SALPICÃO DO BRASIL

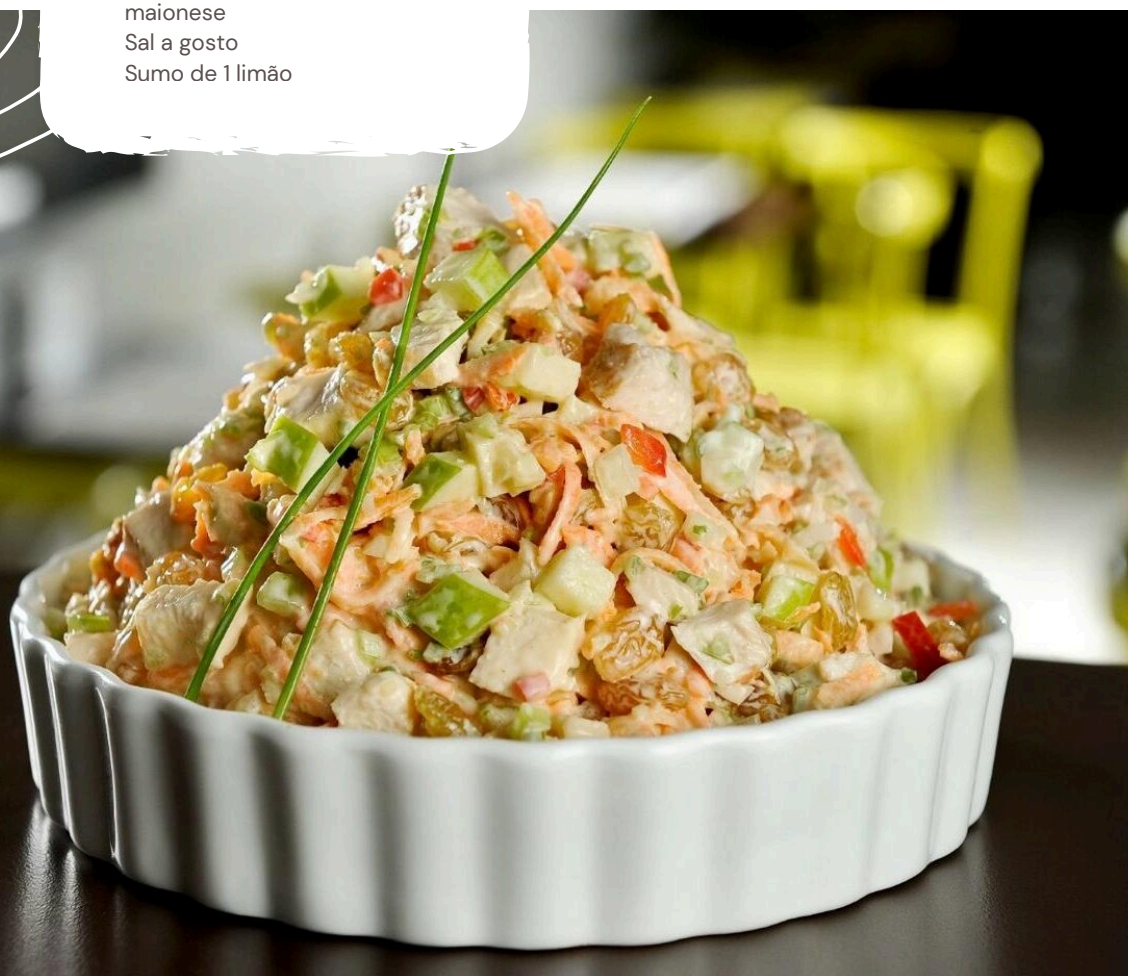
Como o Natal é no verão, é comum realizarem festas e refeições ao ar livre, aproveitando o clima quente.

Ingredientes

2 peitos de frango cozidos e desfiados
1 cenoura ralada
1 maçã cortada em cubos
100 g de milho cozido
100 g de ervilha cozida
4 colheres de sopa de maionese
Sal a gosto
Sumo de 1 limão

Como Fazer

- 1 Misturar todos os ingredientes numa tigela grande.
- 2 Ajustar o sal e o limão a gosto.
- 3 Levar ao frigorífico pelo menos 1 hora antes de servir.



HALLACAS DA VENEZUELA

A preparação das hallacas é um trabalho coletivo, envolvendo toda a família, simbolizando a união.

Ingredientes

1 cebola
1 dente de alho
1 pimento vermelho
1 tomate
300 g de carne de vaca e frango picada
250 g de farinha de milho
Caldo de galinha ou de carne
200 ml de óleo
1 colher de sopa de azeitonas
1 colher de sopa de passas
8 folhas de bananeira
Sal e pimenta a gosto
1 colher de chá de cominhos
1 colher de chá de colorau

Como Fazer

- 1** Recheio:
Refogar a cebola, o alho e o pimento no azeite. Juntar as carnes, o tomate e os temperos. Cozinhar em lume brando até a carne ficar macia e o molho apurado. Reservar.
- 2** Massa:
Numa tigela grande, misturar a farinha de milho com o caldo morno, o óleo e o sal. Amassar até obter uma massa macia e lisa.
- 3** Montar as hallacas:
Colocar uma porção de massa sobre a folha de bananeira e espalhar em forma de círculo. Acrescentar uma porção do recheio e decorar com azeitonas, passas, cebola e pimento.
- 4** Fechar:
Dobrar cuidadosamente a folha, formando um pacote retangular e amarrar com fio de cozinha.
- 5** Cozer:
Colocar as hallacas em água a ferver durante cerca de 45 minutos. Retirar e deixar escorrer.



KARTOFFELSALAT DA ALEMANHA

As cidades são famosas pelos *Weihnachtsmärkte*, mercados decorados com luzes, música e comidas típicas.

Ingredientes

1 kg de batatas
1 cebola picada
250 ml de caldo de legumes
3 colheres de sopa de vinagre
4 colheres de sopa de óleo vegetal
Sal a gosto
Pimenta preta a gosto
2 colheres de sopa de salsa picada



Como Fazer

- 1 Lavar bem as batatas e cozer com a casca em água e sal até ficarem macias, mas firmes.
- 2 Deixar arrefecer um pouco, descascar e cortar em rodelas finas.
- 3 Colocar as batatas numa tigela grande e juntar a cebola picada.
- 4 Regar com o caldo quente, o vinagre e o óleo. Misturar delicadamente.
- 5 Temperar com sal e pimenta a gosto e deixar repousar cerca de 20 minutos para que as batatas absorvam o molho.
- 6 Finalizar com salsa picada antes de servir. Pode ser servida morna ou fria.

PICADILLO CHAYOTE DA COSTA RICA

O *chayote* é um legume muito comum na Costa Rica, conhecido em Portugal como chuchu.

Ingredientes

2 *chayotes* médios
1 cebola picada
1 dente de alho picado
1 cenoura ralada
2 colheres de sopa de óleo
Sal a gosto
1 colher de sopa de coentros frescos picados
1 colher de sopa de molho inglês ou uma pitada de cominhos

Como Fazer

- 1 Descascar os *chayotes*, retirar o caroço e cortar em cubos pequenos.
- 2 Cozer em água com sal até ficarem macios. Escorrer bem.
- 3 Refogar a cebola e o alho no óleo até ficarem dourados.
- 4 Juntar o *chayote* e a cenoura ralada e envolver bem.
- 5 Temperar com sal e, se desejar, com molho inglês ou cominhos e cozinhar por alguns minutos.



CROQUETES DE LEGUMES DA INDIA

Na Índia, os croquetes de legumes são uma entrada típica de festas natalícias, fáceis de preparar e partilhar com a família.

Ingredientes

2 batatas cozidas
1 cenoura ralada
½ chávena de ervilhas cozidas
1 colher de chá de *garam masala* (mistura de especiarias)
Sal a gosto
Pimenta preta a gosto
½ chávena de pão ralado
Óleo para fritar (ou pincelar para assar)

Como Fazer

- 1 Esmagar as batatas cozidas e misturar com a cenoura, as ervilhas, o *garam masala*, o sal e a pimenta.
- 2 Modelar pequenos croquetes (bolinhas achatadas) e passar pelo pão ralado.
- 3 Fritar em óleo quente até dourarem por todos os lados ou assar no forno a 180 °C por 15–20 minutos, virando a meio do tempo.
- 4 Servir quentes, como entrada festiva.



SOPA DE AMENDOIM DO CONGO

O Natal é um momento de reunião familiar.

Ingredientes

200 g de pasta de amendoim
1 cebola
2 tomates
1 dente de alho
1 colher de sopa de óleo de palma
500 ml de água ou caldo de legumes
Sal e pimenta a gosto

Como Fazer

- 1 Refogar a cebola e o alho no óleo até ficarem macios.
- 2 Acrescentar os tomates e cozinhar por 5 minutos.
- 3 Misturar a pasta de amendoim com um pouco de água para dissolver e adicionar à panela.
- 4 Acrescentar a água restante ou caldo e os vegetais, se desejar.
- 5 Cozinhar em lume brando por 15–20 minutos, mexendo ocasionalmente, até a sopa ficar cremosa. Temperar com sal e pimenta.



EMPANADAS DE CARNE DA ARGENTINA

É comum o uso de fogos de artifício à meia-noite para celebrar a chegada do Natal.

Ingredientes

300 g de carne moída (bovina)
1 cebola
1 dente de alho picado
1 ovo cozido picado
1 colher de chá de cominhos
1 colher de chá de paprica doce
Sal e pimenta a gosto
12 discos de massa para empanadas
1 ovo batido para pincelar

Como Fazer

- 1 Refogar a cebola e o alho até ficarem macios.
- 2 Adicionar a carne moída, os cominhos, a paprica, o sal e a pimenta, e cozinhar até a carne estar dourada.
- 3 Misturar o ovo cozido picado e deixar arrefecer um pouco.
- 4 Recheiar os discos de massa com uma colher da mistura, dobrar ao meio e fechar as bordas pressionando com um garfo.
- 5 Pincelar as empanadas com ovo batido e levar ao forno pré-aquecido a 180 °C por 20–25 minutos, até ficarem douradas.





Pratos Principais

de Natal

MOAMBA DE GALINHA DE ANGOLA

Em algumas localidades, vizinhos e amigos partilham alimentos e ajudam na preparação das ceias, reforçando o espírito comunitário.

Ingredientes

1 galinha inteira cortada em pedaços
3 colheres de sopa de óleo de palma
2 cebolas
2 dentes de alho
2 tomates
1 pimento vermelho
200 ml de água ou caldo de galinha
Sal e pimenta a gosto

Como Fazer

- 1 Refogar a cebola, o alho e o pimento no óleo de palma até ficarem macios.
- 2 Acrescentar os tomates e cozinhar alguns minutos.
- 3 Juntar os pedaços de galinha e temperar com sal e pimenta.
- 4 Adicionar a água ou caldo e cozinhar em lume brando, tapado, por cerca de 45–50 minutos.
- 5 Servir quente, acompanhado de funge, arroz ou mandioca cozida.



COUSCOUS DE MARROCOS

Algumas famílias decoram casas e cantam canções natalícias, embora o Natal não seja feriado nacional.

Ingredientes

500 g de *couscous*
1 kg de frango
2 cebolas
2 colheres de sopa de azeite
1 colher de chá de canela
1 colher de chá de gengibre em pó
100 g de damascos secos
50 g de amêndoas laminadas
Sal e pimenta a gosto
600 ml de água ou caldo de galinha

Como Fazer

- 1 Refogar a cebola no azeite até ficar macia.
- 2 Adicionar os pedaços de frango, sal, pimenta, canela e gengibre, e cozinhar alguns minutos.
- 3 Acrescentar os damascos e o caldo, e cozinhar em lume brando por 40–50 minutos, até o frango estar macio.
- 4 Cozinhar o *couscous* conforme as instruções da embalagem e servir com o frango por cima e com as amêndoas laminadas.



KULEBYA DA RUSSIA

Muitas famílias assistem à missa de Natal e cantam hinos tradicionais.

Ingredientes

500 g de massa folhada ou massa de pão
300 g de salmão fresco
100 g de arroz cozido
2 ovos cozidos picados
150 g de cogumelos picados
1 cebola picada
2 colheres de sopa de manteiga
Sal e pimenta a gosto

Como Fazer

- 1 Refogar a cebola e os cogumelos na manteiga até ficarem macios.
- 2 Misturar o arroz cozido, os ovos picados e os cogumelos refogados. Temperar com sal e pimenta.
- 3 Abrir a massa folhada e colocar metade da mistura de recheio no centro. Adicionar o salmão por cima e cobrir com o restante recheio.
- 4 Fechar a massa formando uma torta e pincelar com ovo batido.
- 5 Levar ao forno pré-aquecido a 180 °C por 30–35 minutos, até a massa dourar.



CORDEIRO DE ESPANHA

As casas e ruas são decoradas com luzes, presépios e árvores de Natal, criando um ambiente festivo.

Ingredientes

1,5 kg de perna de cordeiro
4 dentes de alho picados
2 colheres de sopa de azeite
1 colher de chá de alecrim seco
1 colher de chá de tomilho seco
Sal e pimenta a gosto
100 ml de vinho branco

Como Fazer

- 1 Pré-aquecer o forno a 180 °C.
- 2 Misturar o alho, o azeite, o alecrim, o tomilho, o sal e a pimenta, e esfregar sobre o cordeiro.
- 3 Colocar o cordeiro numa assadeira e regar com o vinho branco.
- 4 Assar por 1h30–2h, regando ocasionalmente com os sucos da assadeira.
- 5 Servir quente, acompanhado de batatas assadas ou legumes.



LEITÃO DE CUBA

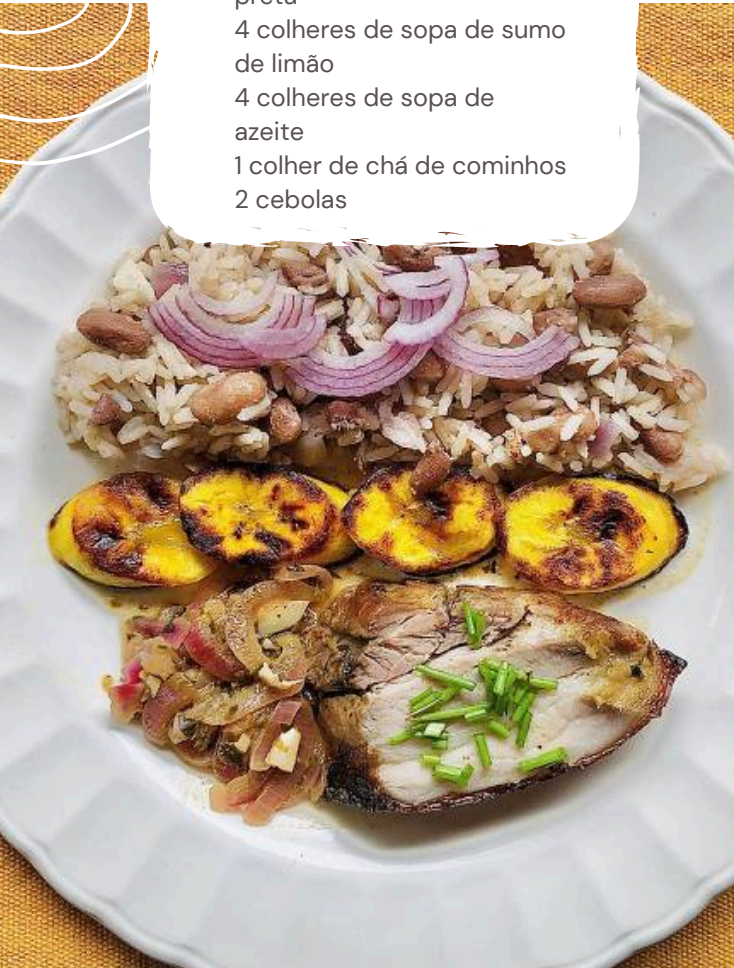
É comum ouvir música tradicional cubana e dançar durante as celebrações natalícias.

Ingredientes

2 kg de leitão ou porco inteiro, limpo
6 dentes de alho
2 colheres de sopa de sal
1 colher de chá de pimenta preta
4 colheres de sopa de sumo de limão
4 colheres de sopa de azeite
1 colher de chá de cominhos
2 cebolas

Como Fazer

- 1 Misturar o alho, o sal, a pimenta, o limão, o azeite e os cominhos para fazer uma pasta.
- 2 Esfregar a mistura por todo o leitão, inclusive dentro da cavidade.
- 3 Colocar o leitão numa assadeira, cobrir com as rodellas de cebola e deixar marinar algumas horas (ou durante a noite).
- 4 Pré-aquecer o forno a 180 °C e assar por 3–4 horas, regando ocasionalmente com os sucos do próprio assado, até ficar dourado e suculento.



CACHUPA DE CABO-VERDE

Muitas famílias assistem à missa de Natal antes de iniciar as festividades em casa.

Ingredientes

200 g de feijão branco
100 g de milho
2 batatas
2 cenouras
200 g de carne de porco ou frango
2 colheres de sopa de óleo
1 cebola
2 dentes de alho picados
Sal e pimenta a gosto

Como Fazer

- 1 Cozer o feijão e o milho até ficarem macios.
- 2 Refogar a cebola e o alho no óleo, juntar a carne e dourar ligeiramente.
- 3 Acrescentar os legumes e cozinhar com água suficiente até os ingredientes ficarem macios.
- 4 Misturar tudo e servir quente.



ARROZ DE MARISCO DA GUINE-BISSAU

O Natal é celebrado com grandes refeições em família, onde o peixe e o marisco têm um papel central.

Ingredientes

2 chávenas de arroz
300 g de camarão cru, descascado
200 g de peixe em cubos
1 cebola
2 tomates
1 pimento
2 colheres de sopa de óleo de palma
1 dente de alho
1 litro de água ou caldo de peixe
Sal e pimenta a gosto
Coentros frescos picados (opcional)

Como Fazer

- 1 Num tacho, aquecer o óleo de palma e refogar a cebola e o alho até ficarem macios.
- 2 Juntar os tomates e o pimento e deixar cozinhar alguns minutos até formar um molho.
- 3 Acrescentar o peixe e o camarão, envolvendo bem, e cozinhar cerca de 5 minutos.
- 4 Adicionar o arroz, mexer e juntar a água ou caldo quente.
- 5 Temperar com sal e pimenta e deixar cozinhar em lume médio até o arroz ficar macio e o caldo absorvido.





Sobremesas de
Natal

KUTIA DA UCRÂNIA

A ceia de Natal, chamada *Sviata Vecheria*, é composta por 12 pratos sem carne, representando os 12 apóstolos.

Ingredientes

100 g de trigo para cozinhar
50 g de mel
50 g de nozes picadas
2 colheres de sopa de sementes de papoila
1 colher de chá de canela (opcional)

Como Fazer

- 1 Cozer o trigo em água até ficar macio.
- 2 Misturar o mel, as nozes, as sementes de papoila e a canela.
- 3 Servir frio, como sobremesa simbólica da ceia de Natal.



NATILLA DA COLOMBIA

Muitas famílias assistem à missa de Natal e cantam canções típicas chamadas *villancicos*.

Ingredientes

1 l de leite
200 g de açúcar
50 g de amido de milho
1 pau de canela
50 g de coco ralado
(opcional)

Como Fazer

- 1 Misturar o amido de milho com um pouco de leite frio.
- 2 Levar o restante leite ao lume com o açúcar e a canela.
- 3 Acrescentar a mistura de amido, mexendo até engrossar.
- 4 Deixar arrefecer e polvilhar com coco ralado antes de servir.



PUDIM DE BANANA DE SAO TOME E PRINCIPE

É comum ouvir *tchiloli* e dança de santomense, que fazem parte da cultura festiva durante o Natal.

Ingredientes

4 bananas maduras
100 g de açúcar
2 ovos
200 ml de leite
1 colher de chá de essência de baunilha
1 colher de sopa de manteiga

Como Fazer

- 1 Pré-aquecer o forno a 180 °C.
- 2 Amassar as bananas e misturar com o açúcar, os ovos, o leite e a baunilha.
- 3 Untar uma forma com manteiga, colocar a mistura e levar ao forno por 30–35 minutos.
- 4 Deixar arrefecer um pouco antes de desenformar.



PANETONE DE ITÁLIA

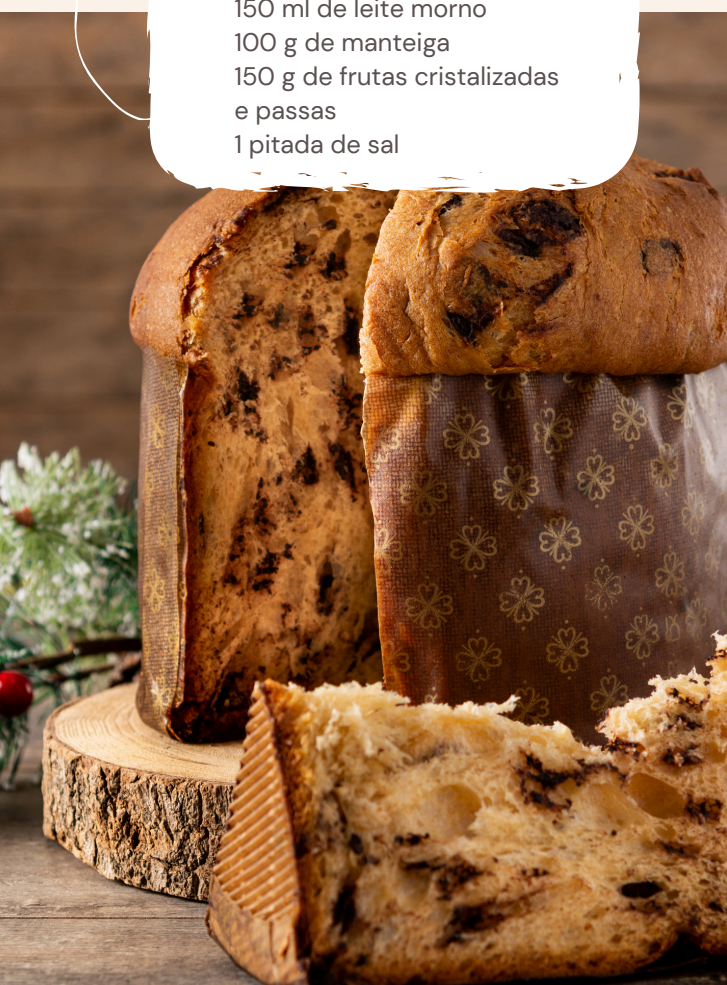
Presépios são comuns nas casas e igrejas, representando o nascimento de Jesus.

Ingredientes

500 g de farinha de trigo
100 g de açúcar
20 g de fermento biológico seco
3 ovos
150 ml de leite morno
100 g de manteiga
150 g de frutas cristalizadas e passas
1 pitada de sal

Como Fazer

- 1 Dissolver o fermento no leite morno.
- 2 Misturar a farinha, o açúcar, os ovos, a manteiga, o sal e as raspas de laranja até formar uma massa homogênea.
- 3 Adicionar as frutas cristalizadas e as passas, incorporando delicadamente.
- 4 Colocar a massa numa forma própria para panetone ou numa forma alta untada e deixar levedar cerca de 1 hora ou até dobrar de volume.
- 5 Levar ao forno pré-aquecido a 180 °C durante 35–40 minutos. Deixar arrefecer antes de cortar.



TANGYUANDA CHINA

Os bolinhos de arroz doce - *Tangyuan* - representam união e prosperidade nas reuniões familiares.

Ingredientes

200 g de farinha de arroz
150 ml de água morna
50 g de açúcar
50 g de pasta de sésamo preto ou feijão doce
Água para cozer

Como Fazer

- 1 Misturar a farinha com a água até formar uma massa lisa e maleável.
- 2 Modelar pequenas bolinhas e se desejar, rechear com a pasta de sésamo ou feijão doce.
- 3 Ferver água num tacho e cozinhar os bolinhos até subirem à superfície (cerca de 5-7 minutos).
- 4 Servir quente ou em água levemente açucarada.



SHEER KHURMA DO PAQUISTÃO

Em algumas cidades, há eventos públicos e jantares comunitários para reunir as famílias.

Ingredientes

500 ml de leite
50 g de vermicelli (massa fina)
50 g de açúcar
2 colheres de sopa de tâmaras picadas
2 colheres de sopa de amêndoas e pistácios picados
½ colher de chá de cardamomo em pó

Como Fazer

- 1 Ferver o leite, adicionar o *vermicelli* e cozinhar até ficar macio.
- 2 Acrescentar o açúcar, as tâmaras, as nozes e o cardamomo.
- 3 Cozinhar em lume brando 10 minutos e servir quente ou morno.



BÛCHE DE NOËL DA FRANÇA

A *Bûche de Noël* simboliza o antigo costume de queimar um tronco de madeira na lareira para trazer proteção e boa sorte no inverno.

Ingredientes

4 ovos
100 g de açúcar
100 g de farinha de trigo
1 colher de chá de fermento em pó
200 g de chocolate negro
200 ml de natas
1 colher de sopa de manteiga



Como Fazer

- 1 Bater os ovos com o açúcar até obter um creme claro e fofo.
- 2 Incorporar delicadamente a farinha e o fermento.
- 3 Espalhar a massa numa forma retangular forrada com papel vegetal e levar ao forno pré-aquecido a 180 °C por 10–12 minutos.
- 4 Retirar do forno, desenformar sobre um pano húmido e enrolar ainda quente. Deixar arrefecer.
- 5 Aquecer as natas até ferver, retirar do lume e juntar o chocolate e a manteiga, mexendo até obter um creme liso.
- 6 Desenrolar o bolo, rechear com parte do creme e voltar a enrolar.
- 7 Cobrir o bolo com o restante creme, criando ranhuras que imitem um tronco de madeira.

RABANADAS DE PORTUGAL

Em algumas cidades, há eventos públicos e jantares comunitários para reunir as famílias.

Ingredientes

1 pão de cacete ou pão de forma (do dia anterior)
500 ml de leite
2 ovos
100 g de açúcar
1 pau de canela
1 casca de limão
Óleo para fritar

Como Fazer

- 1 Levar o leite ao lume com o pau de canela, a casca de limão e o açúcar, deixando aquecer sem ferver.
- 2 Cortar o pão em fatias grossas e passar as fatias de pão pelo leite aromatizado e depois pelos ovos batidos.
- 3 Fritar em óleo quente até ficarem douradas dos dois lados.
- 4 Retirar e escorrer em papel absorvente.
- 5 Polvilhar com açúcar e canela antes de servir.



SABORES QUE UNEM CULTURAS

A tradição pode caminhar lado a lado com escolhas mais equilibradas. Para adaptar estas receitas a um estilo de vida mais saudável, sugerimos:

- Reduzir a quantidade de sal, açúcar e gorduras, mantendo o sabor através do uso de ervas aromáticas e especiarias.
- Optar por métodos de confecção mais saudáveis, como grelhar, cozer, assar ou estufar, evitando frituras sempre que possível.
- Substituir ingredientes refinados por versões integrais, como arroz ou farinha integral.
- Usar açúcares naturais com moderação, como fruta madura, mel ou tâmaras, especialmente nas sobremesas.
- Aumentar a presença de legumes, frutas e leguminosas nos pratos, respeitando as tradições de cada país.
- Ajustar as porções, valorizando a qualidade e a diversidade dos alimentos.



Celebrar o Natal à mesa é também celebrar memórias, afetos e identidades. Um dia ou uma época festiva não define hábitos alimentares, assim como uma receita tradicional não perde valor quando é preparada com consciência. O mais importante é o equilíbrio, o prazer e o significado do momento vivido em comunidade.

Este livro convida a cozinhar, provar, partilhar e aprender — com respeito pelas culturas, pelo corpo e pelo prazer de estar à mesa.

*Apesar de irmos de países diferentes, à mesa
partilhamos o mesmo: tempo juntos.*