

GUIA PARA UM NATAL + SAUDÁVEL

EBOOK

INTRODUÇÃO

A comemoração da época natalícia está intimamente ligada à Ceia de Natal. A preparação deste momento é mágica, representa Natais passados e futuros, recorda-nos de velhas memórias, expõe-nos a uma imensidão de aromas e paladares, saberes e partilhas, sonhos, esperança, bondade e gratidão.

Contudo, esta época festiva, representa também um consumo facilmente mais abundante e com a presença de alimentos menos saudáveis para a saúde.

Para que possamos tirar o máximo partido desta maravilhosa altura do ano, a Câmara Municipal do Marco de Canaveses, partilha um conjunto de dicas, receitas e jogos para que tenham um Natal mais saudável.

FELIZ NATAL E ÓTIMO ANO NOVO!

ÍNDICE

Receitas de Natal	Pág. 1
Arroz Doce	Pág. 2
Rabanadas Saudáveis	Pág. 4
Bolachas Natalícias	Pág. 6
Brigadeiros de Batata-doce	Pág. 8
Bolinhos de Abóbora	Pág. 10
Tronco de Natal	Pág. 12
Leite-Creme	Pág. 14
Dicas Para Um Natal Mais Saudável	Pág. 16
Sugestões De Atividades Para Fazer Em Família	Pág. 18

DOCES DE NATAL

Arroz Doce

Rabanadas

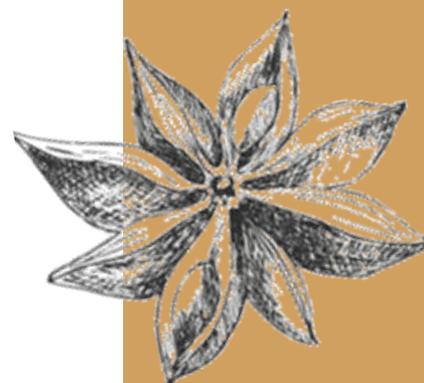
Bolachas Natalícias

Brigadeiros de Batata-doce

Bolinhos de Abóbora

Tronco de Natal

Leite-creme



ARROZ DOCE

MODO DE PREPARAÇÃO

Cozer o arroz em água, em lume brando. Depois do arroz cozido, adicionar metade do leite, previamente fervido, o açafrão, as cascas de limão e o pau de canela. À outra metade de leite misturar o amido de milho e o mel e juntar ao arroz.

Levar novamente ao lume, a baixa temperatura, até engrossar e ficar com uma consistência cremosa. Retirar do lume e distribuir por taças pequenas ou uma travessa. Quando estiver frio polvilhar com canela em pó.

INGREDIENTES

PARA 4 PESSOAS

- 120g de arroz carolino
- 300mL de água
- 400mL de leite magro
- 20g de amido de milho
- 2 cascas de limão (só a parte amarela)
- 1 colher de café de açafrão
- 1 pau de canela
- 30g de mel
- Canela em pó a gosto





RABANADAS SAUDÁVEIS

MODO DE PREPARAÇÃO

Misturar o leite com o mel. Adicionar as cascas de limão e o pau de canela ao preparado anterior. Levar ao lume para aquecer.

Bater ligeiramente os ovos. Adicionar três colheres de sopa de água e misturar bem. Passar cada fatia de pão na mistura de leite e de seguida no ovo batido.

Pincelar uma frigideira antiaderente com o azeite e colocar as rabanadas. Virar assim que estiverem douradas.

Polvilhar com canela em pó e açúcar amarelo.

INGREDIENTES

PARA 7 DOSES

7 fatias de pão de rabanadas

200mL de leite magro

1 colher de sopa de mel

1 colher de sopa de azeite

2 ovos

Açúcar amarelo (q.b)

1 pau de canela

Canela em pó a gosto

2 cascas de limão (só a parte amarela)





BOLACHAS NATALÍCIAS

MODO DE PREPARAÇÃO

Pré-aquecer o forno a 180°C. Num processador de alimentos juntar todos os ingredientes e triturar até ficar uma massa maleável.

Colocar a massa entre duas folhas de papel vegetal e esticar a massa com um rolo.

Cortar a massa usando cortadores de bolachas. Levar ao forno cerca de 20 minutos ou até as bolachas ficarem douradas.

Deixar arrefecer e guardar num frasco de vidro bem fechado (validade aproximada de 2 semanas).

INGREDIENTES

PARA 45 DOSES

220g de farinha de aveia

60g de amêndoas cruas (ou outro fruto seco)

130g de tâmaras (sem caroço)

3 colheres de sopa de azeite

100 mL de leite magro

1 colher de sopa de canela em pó

1 colher de chá de gengibre em pó

1 colher de chá de fermento para bolos





BRIGADEIROS DE BATATA –DOCE

MODO DE PREPARAÇÃO

Descascar a batata – doce e cozer em água com erva-doce. Escorrer a água e reduzir a puré.

Num tacho colocar o azeite, deixar aquecer e adicionar o puré. Mexer bem e adicionar o cacau.

Mexer bem até ganhar consistência e a massa se separar do tacho. Retirar do lume e deixar arrefecer. Colocar no frigorífico durante pelo menos 4 horas.

Fazer bolinhas e envolver em amêndoa/nozes e/ou côco ralado. Conservar no frigorífico.

INGREDIENTES

PARA 15 DOSES

500g de batata-doce

Erva-doce (q. b)

1 colher de sopa de azeite

4 colheres de sopa de cacau em pó

doa triturada, nozes e/ou côco ralado





BOLINHOS DE ABÓBORA

MODO DE PREPARAÇÃO

Reduzir a abóbora menina a puré. Pré-aquecer o forno a 180°C.

Misturar todos os restantes ingredientes até ficar homogéneo. Colocar a massa num tabuleiro para ir ao forno, forrado previamente com papel vegetal, em colheradas.

Levar ao forno cerca de 40 a 45 minutos. Deixar dourar. Tirar e polvilhar com canela.

INGREDIENTES

500g de abóbora menina (já cozida e bem espremida)

6 colheres de sopa de farinha de trigo integral

1 colher de sopa de mel

5 ovos

Canela em pó a gosto

Raspa de laranja





TRONCO DE NATAL

MODO DE PREPARAÇÃO

Para a massa: Pré-aquecer o forno a 180°C. Bater os ovos com o açúcar. Adicionar as farinhas, o fermento e o cacau e envolver delicadamente. Deitar o preparado para um tabuleiro forrado com papel vegetal.

Para o recheio e cobertura: Levar o leite ao lume até levantar fervura. Juntar o cacau e misturar bem até obter um creme homogéneo. Retirar do lume e deixar arrefecer. Depois deitar o recheio sobre o bolo e enrolar a massa na forma de uma torta. Deitar a mistura da cobertura ao longo do tronco e polvilhar com as pepitas de cacau.

INGREDIENTES

50g de farinha de integral

50g de farinha de amêndoa

5 ovos

70g de açúcar

1 colher de sobremesa de fermento em pó

1 colher de sobremesa de cacau magro em pó

Para o recheio e cobertura:

200ml de leite magro

200g de cacau cru

Pepitas de cacau





LEITE-CREME

MODO DE PREPARAÇÃO

Ferver o leite juntamente com a casca de limão e o pau de canela.

Num tacho misturar o amido de milho com o açúcar e adicionar ao leite fervido, lentamente, mexendo sempre. Levar ao lume brando, mexendo até engrossar.

Numa taça, dissolver a gema num pouco do preparado. Adicionar ao restante, mexendo durante mais dois minutos, em lume brando.

Retirar do lume e verter numa taça grande ou em taças pequenas.
Polvilhar com canela.

INGREDIENTES

4 colheres de sopa de amido de milho

800mL de leite magro

1 gema de ovo

3 colheres de sopa de açúcar mascavado

2 paus de canela

Casca de limão (q.b)

Canela em pó a gosto





DICAS PARA UM NATAL + SAUDÁVEL



Inicie a refeição com sopa. É uma forma de controlar o apetite e evitar o consumo de excessivo de outros alimentos.



Faça da água a sua bebida de eleição. Tenha atenção ao consumo de bebidas alcoólicas, principalmente licores e vinhos doces, por serem altamente calóricas.



Coma devagar e mastigue bem, este é um momento de confraternização.



Coloque no prato apenas a quantidade de comida necessária.



Tenha atenção à quantidade de molho que adiciona ao prato, nomeadamente azeite.



Acompanhe as refeições com legumes ou salada, de modo a controlar a quantidade dos restantes alimentos a ingerir.



Opte por pratos tradicionais saudáveis como peru assado e bacalhau cozido.



Ajuste as receitas das sobremesas com ingredientes de maior qualidade nutricional.



Não sendo um momento para restrições alimentares, há-que fazer algumas opções. Escolha 1 ou 2 doces em vez de provar todos os disponíveis.

SUGESTÕES DE ATIVIDADES

PARA FAZER EM FAMÍLIA



Ler uma história de Natal e ilustrá-la.



Cozinhar, em família, algumas das receitas que partilhámos. São deliciosas! E partilhar o resultado para o e-mail: diana.pereira@cm-marco-canaveses.pt



Jogar com os teus pais um jogo de tabuleiro.



Fazer um puzzle.



Ver um filme de Natal. O “Feliz Natal Madagáscar” é uma opção muito divertida.



Aproveitar os dias frios para fazer o jogo que partilhámos contigo.

Qual o teu prato preferido no Natal? A sopa de letras esconde 9 receitas tradicionais desta época. Estás pronto/a para as encontrares?



Rabanas; Sonhos; Filhós; Bacalhau; Arroz Doce; Peru; Bolo-Rei; Roupa-Velha; Peru;

***FELIZ NATAL E UM
ÓTIMO ANO NOVO!***