



## *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.

A festive dinner table setting with a bowl of soup, bread, wine, and a candle. The table is set with a white tablecloth, a red napkin, and a red candle in a glass holder. There are several plates of food, including a bowl of soup, a plate of bread, and a plate of vegetables. A glass of wine and a glass of water are also visible.

## 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

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

### *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.

### Composição Nutricional (por pessoa)

Calorias: 279,9kcal

Hidratos de Carbono: 18,2g

Proteínas: 12,8g

Gordura: 17,2g



**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.



***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

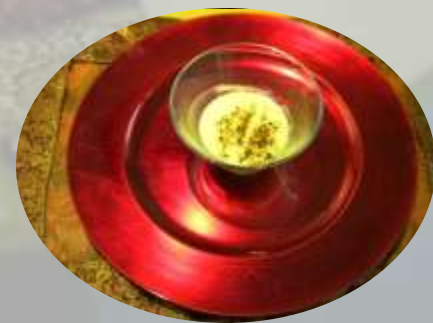
### *Preparação*

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

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

### *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.

### Composição Nutricional (por broa)

Calorias: 353,5kcal

Hidratos de Carbono: 51,1g

Proteínas: 7,0g

Gordura: 13,2g

## 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](http://www.apn.org.pt)

[geral@apn.org.pt](mailto:geral@apn.org.pt)