

Receitas saudáveis para a sua ceia de Natal



CENTRO
HOSPITALAR
LEIRIA



Índice

Prefácio – pág. 2
Ementa de Natal – pág. 3
Entradas – pág. 4-9
Sopa – pág. 10-11
Pratos – pág. 12-16
Sobremesas – pág. 17-24
Ceia – pág. 25-32
Dicas para organizar a sua Ceia de Natal – pág. 33-37
Ficha Técnica – pág. 38

Prefácio

O Natal é uma época de partilha, de costumes... e as receitas tradicionais não podem falta à mesa da Ceia de Natal!

Sabemos que o consumo alimentar nestas alturas se torna mais farto e com a presença de alimentos “menos saudáveis”.

Este E-book oferece um exemplo de uma ementa para a sua Ceia de Natal, com receitas um pouco adaptadas, de forma a se tornarem mais saudáveis, mas mantendo a essência da receita original.

Aceite também algumas dicas e sugestões para gerir melhor esta época e tornar a sua Ceia de Natal mais saudável!

Ementa de Natal

ENTRADAS

SALADA DE POLVO
QUEIJO FRESCO COM TOMATE CHERRY E NOZ
CAMARÃO COZIDO COM CEBOLINHO

SOPA

CREME DE ABÓBORA COM HORTELÃ

PRATO

BACALHAU DE CONSOADA
PERNA DE PERU NO FORNO COM ARROZ AROMÁTICO DE LEGUMES E GRELOS

SOBREMESA

FRUTA LAMINADA
ARROZ DOCE
LEITE CREME
FARÓFIAS EM CAMA DE FRUTOS VERMELHOS

CEIA

FILHÓS DE ABÓBORA
RABANADAS
BOLO RAINHA

AS QUANTIDADES DESCRITAS NAS RECEITAS SÃO PARA APROXIMADAMENTE 4 ADULTOS

Ementa de Natal

ENTRADAS



Salada de polvo

Ingredientes

Polvo cozido **800g**
Tomate **2**
Pimento **1**
Cebola **2**
Dentes de alho **2**
Coentros ou salsa **1 molho**
Orégãos **A gosto**
Azeite e vinagre balsâmico **q.b.**
Sal e pimenta **q.b.**

Preparação

Pique todos ingredientes em pedaços pequenos (depois de cozido o polvo e cortado). Junte todos os ingredientes e, na saladeira, tempere com o azeite, vinagre, sal e pimenta.

Sirva fresco.

Para cozer o polvo: Prepare e lave o polvo. Leve à panela de pressão, em lume forte, com 1 copo de água e 1 cebola (com a casca). Deixe cozer por 20 minutos. Após arrefecer, abra a panela de pressão, escorra o polvo, corte-o aos pedacinhos e está pronto para a salada.

ENTRADAS



Salada de polvo

Informação Nutricional – Salada de Polvo

Valores nutricionais médios por:	100g	Por dose (120g)
Valor energético (Kcal)	94,40	122,73
Hidratos de carbono (g)	0,30	0,39
Proteínas (g)	20,71	26,93
Lípidos (g)	1,21	1,57
Fibra (g)	0,12	0,15
Sódio (mg)	162,89	211,76

Ementa de Natal

ENTRADAS



Ingredientes

Tomate cherry **100g**
Queijo fresco magro **125g**
Noz **30g**

*Queijo fresco com
tomate cherry e
noz*

Preparação

Corte o queijo fresco em lâminas; lave bem o tomate e descasque as nozes.
Disponha os ingredientes como sugerido na imagem.

Ementa de Natal

ENTRADAS

*Queijo fresco com
tomate cherry e
noz*

Informação Nutricional – queijo fresco com tomate cherry e noz		
Valores nutricionais médios por:	100g	Por dose (45g)
Valor energético (Kcal)	146,83	66,07
Hidratos de carbono (g)	3,40	1,53
Proteínas (g)	3,12	1,41
Lípidos (g)	13,48	6,07
Fibra (g)	1,83	0,82
Sódio (mg)	12,43	5,59

Ementa de Natal

ENTRADAS



Ingredientes

Camarão **500g**
Cebolinho **1 ramo**
Sal **1 pitada**

*Camarão cozido
com cebolinho*

Preparação

Coza o camarão em água com uma pitada de sal.
Disponha na travessa polvilhado com cebolinho.

Ementa de Natal

ENTRADAS

*Camarão cozido
com cebolinho*

Informação Nutricional – Camarão cozido com cebolinho

Valores nutricionais médios por:	100g	Por dose (80 g)
Valor energético (Kcal)	99,17	79,34
Hidratos de carbono (g)	0,4	0,32
Proteínas (g)	22,6	18,08
Lípidos (g)	0,8	0,64
Fibra (g)	0	0
Sódio (mg)	1600	1280

Ementa de Natal

SOPA



Ingredientes

- Abóbora - **300g** limpa
- Couve-flor - **150g**
- 1 Cenoura pequena - **80g**
- 1 Cebola pequena - **50g**
- Hortelã - **4 raminhos pequenos**
- Azeite - **1 colher de sopa**
- Sal **1 pitada**

*Creme de
abóbora com
hortelã*

Preparação

Descasque a cebola, e raspe a pele da cenoura. Corte todos os legumes em pedaços e ponha-os a cozer em água (até cobrir os alimentos). Tempere com uma pitada de sal. No final da cozedura, junte o azeite e passe tudo com a varinha mágica até ficar em creme. Ao servir a sopa, coloque um raminho de hortelã em cada prato.

SOPA

Creme de abóbora com hortelã

Informação Nutricional - Creme de abóbora com hortelã

Valores nutricionais médios por:	100g	Por dose (250 ml)
Valor energético (Kcal)	27,76	69,42
Hidratos de carbono (g)	2,14	5,35
Proteínas (g)	0,74	1,85
Lípidos (g)	1,86	4,65
Fibra (g)	1,33	3,34
Sódio (mg)	55,13	137,83

Ementa de Natal

PRATO

Ingredientes

Couve penca **1 molho**
Batata **370g**
Bacalhau **4 postas pequenas**
Ovos **4**
Cenouras **4**
Cebolas **4**
Dentes de alho **3 a 4**
Azeite **1dL**
Vinagre **q.b.**
Sal **1 pitada**



*Bacalhau de
Consoada*

Preparação

Demolhar bem o bacalhau. Cozer o bacalhau juntamente com a couve, 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.

Temperar com azeite, vinagre e os alhos picados.

PRATO



Bacalhau de Consoada

Informação Nutricional – Bacalhau de Consoada

Valores nutricionais médios por:	100 g	Por dose (200 g)
Valor energético (Kcal)	64,71	129,42
Hidratos de carbono (g)	7,36	14,73
Proteínas (g)	3,40	6,80
Lípidos (g)	2,37	4,74
Fibra (g)	1,82	3,65
Sódio (mg)	244,86	489,73

Ementa de Natal

PRATO

*Perna de peru
no forno com
arroz aromático
de legumes e
grelos*

Ingredientes

- Perna de peru 1
- Laranjas 2
- Limões 2
- Salsa q. b.
- Pimentão doce 1 colher chá
- Azeite 2 colheres de sopa
- Dentes de alho 3
- Sal 2 colheres de chá
- Pimenta q. b.
- Arroz basmati 200g
- Alho francês 100g
- Cenoura ralada 50g
- Sementes de girassol 50g
- Grelos 1 molho



Ementa de Natal

PRATO

*Perna de peru
no forno com
arroz aromático
de legumes e
grelos*

Preparação da Perna de peru

Arranje a perna de peru. Prepare uma marinada com água, as laranjas e os limões cortados em gomos pequenos. Deixe repousar durante umas horas no frigorífico. Aqueça o forno a 180°C. Retire a perna de peru da marinada e coloque-a num tabuleiro de forno, juntamente com 200mL da marinada. Descasque os dentes de alho e pique-os.

Tempere o peru com o pimentão-doce, os dentes de alho e o sal.

Regue com o azeite e leve ao forno durante aproximadamente 40 minutos até que a perna fique assada e douradinha.

Vire a perna de peru de vez em quando e regue-a com o seu próprio molho. Se necessitar, acrescente um pouco de água. Retifique os temperos, se necessário, retire do forno e sirva polvilhada com salsa picada.

Ementa de Natal

PRATO

*Perna de peru
no forno com
arroz aromático
de legumes e
grelos*

Preparação do arroz e dos grelos

Para fazer o arroz, ferva a água, com os legumes e o tempero.

Quando a água estiver a ferver, junte o arroz.

Quando ferver novamente, termine a cozedura em lume brando, com a panela semi-tapada e junte as sementes de girassol no final.

Para os grelos coza-os em água a ferver com uma pitada de sal. No final tempere-os com um fio de azeite.

PRATO

*Perna de peru
no forno com
arroz aromático
de legumes e
grelos*

Informação Nutricional – Perna de Peru no forno com arroz aromático e grelos

Valores nutricionais médios por:	100g	Por dose (150g)
Valor energético (Kcal)	130,00	195,00
Hidratos de carbono (g)	10,20	15,30
Proteínas (g)	8,34	12,51
Lípidos (g)	5,90	8,4
Fibra (g)	1,40	2,10
Sódio (mg)	328,02	492,03

Ementa de Natal

SOBREMESA



Fruta Laminada

Ingredientes

- Abacaxi **100g**
- Kiwi **100g**
- Manga **100g**
- Laranja **100g**
- Frutos vermelhos **50g**

Preparação

Descascar a fruta e laminar.

SOBREMESA



Fruta Laminada

Informação Nutricional – Fruta laminada		
Valores nutricionais médios por:	100g	Por dose (160g)
Valor energético (Kcal)	42,30	67,68
Hidratos de carbono (g)	8,57	13,71
Proteínas (g)	0,78	1,25
Lípidos (g)	0,37	0,59
Fibra (g)	2,75	4,40
Sódio (mg)	5,33	8,53

Ementa de Natal

SOBREMESA



Ingredientes

Arroz carolino **100g**
Água **100mL**
Leite magro **1L**
Açúcar amarelo **60g**
Sal **1 pitada**
Casca de limão **1**
canela em pó **q.b.**

Arroz Doce

Preparação

Ferve-se o leite com a casca de limão. Entretanto, leva-se um tacho ao lume com a água e quando esta ferver junta-se o arroz bem lavado e escorrido. Depois de o arroz cozer entre 3 a 4 minutos, conforme o tamanho do grão, vai-se adicionando, pouco a pouco e mexendo, o leite quente.

Junta-se o açúcar quando o arroz já está cozido e deixa-se ferver um pouco mais. Esta operação leva cerca de uma hora. Por fim, deita-se o arroz em taças individuais e polvilha-se com canela a gosto.

Nota – pode-se usar adoçante *stevia* em vez do açúcar (aproximadamente 1 colher de sopa cheia)

SOBREMESA



Arroz Doce

Informação Nutricional		
Valores nutricionais médios por:	100g	Por dose (120g)
Valor energético (Kcal)	80,78	96,94
Hidratos de carbono (g)	16,22	19,46
Proteínas (g)	3,56	4,28
Lípidos (g)	0,21	0,25
Fibra (g)	0,18	0,22
Sódio (mg)	35,86	43,03

Ementa de Natal

SOBREMESA



Ingredientes

Leite magro **1L**
Gemas de ovo **6**
Açúcar mascavado **150g**
Amido de Milho **40g**
Casca de Limão **1**
Canela **1 pau**

Leite Creme

Preparação

Levar ao lume o leite com a casca de limão e o pau de canela.

Misturar as gemas com o açúcar e o amido de milho.

Adicionar um pouco de leite quente à mistura anterior e mexer até ficar homogéneo.

Adiciona-se ao restante leite lentamente, mexendo sempre ao lume, até engrossar.

Deixe arrefecer.

Polvilhe com açúcar mascavado e queime a superfície com um ferro quente.

Nota – pode-se usar adoçante *stevia* em vez do açúcar (aproximadamente 2 colheres de sopa cheias)

SOBREMESA



Leite Creme

Informação Nutricional – Leite Creme

Valores nutricionais médios por:	100g	Por dose (130 g)
Valor energético (Kcal)	109,97	76,98
Hidratos de carbono (g)	18,14	12,70
Proteínas (g)	3,89	2,72
Lípidos (g)	2,56	1,79
Fibra (g)	0,00	0,00
Sódio (mg)	37,18	26,02

Ementa de Natal

SOBREMESA



*Farófias em cama
de frutos
vermelhos*

Ingredientes

Claras 6
Açúcar amarelo 50 g
+ 2 colheres de sopa
Frutos vermelhos congelados 500g

Preparação

Bata as claras em castelo bem firme juntamente com 50 g de açúcar. Leve ao forno até ficarem douradas.

Para o molho, leve ao lume a ferver os frutos vermelhos com 2 colheres de sopa de açúcar e deixe apurar 10 minutos.

Nota – pode-se usar adoçante *stevia* em vez do açúcar (aproximadamente 1 colher de sopa + 1 colher de sobremesa)

SOBREMESA

*Farófias em cama
de frutos
vermelhos*

Informação Nutricional – Farófias em cama de frutos vermelhos

Valores nutricionais médios por:	100g	Por dose (120g)
Valor energético (Kcal)	147,50	177,00
Hidratos de carbono (g)	31,73	38,08
Proteínas (g)	4,29	5,15
Lípidos (g)	0,18	0,22
Fibra (g)	0,89	1,07
Sódio (mg)	68,96	82,75

Ementa de Natal



Preparação

Comece por cozer a abóbora no dia anterior em água e sal e reserve no frio num escorredor. Reduza a abóbora cozida a puré.

Dissolva o fermento no sumo de laranja e junte ao puré de abóbora.

Adicione os ovos inteiros e mexa muito bem.

Vá acrescentando a farinha aos poucos e quando terminar reserve a massa durante uma hora para levdar.

Filhoses fritas: com o auxílio de duas colheres, faça bolinhas com a massa e mergulhe em óleo bem quente. Depois de fritas coloque-as em papel absorvente. Troque o papel absorvente para eliminar o máximo de gordura possível. Misture o açúcar e canela e polvilhe as filhoses.

Nota – pode-se usar adoçante *stevia* em vez do açúcar (aproximadamente 1 colher de sobremesa cheia)

CEIA

Ingredientes

Abóbora-menina **1Kg**

Fermento em pó **10g**

Laranja em sumo **1**

Farinha integral **400g**

Ovos **3**

Açúcar mascavado **50g**

Sal **1 pitada**

Açúcar para polvilhar **q.b.**

Canela em pó **q.b.**

Óleo para fritar **q.b.**

Filhós de Abóbora

Ementa de Natal

CEIA

Filhós de Abóbora

Informação Nutricional – Filhós de Abóbora		
Valores nutricionais médios por:	100g	Por dose (60g)
Valor energético (Kcal)	111,11	66,66
Hidratos de carbono (g)	22,48	13,49
Proteínas (g)	3,03	1,82
Lípidos (g)	0,83	0,50
Fibra (g)	2,99	1,79
Sódio (mg)	2,23	1,34

Ementa de Natal

CEIA

Ingredientes

Gema **1**

Claras **3**

Leite magro $\frac{1}{2}$ **chávena de chá**

Açúcar mascavado **100g**

Pão integral fatiado **4 fatias (200g)**

Azeite e farinha para untar **q.b.**

Canela e açúcar amarelo para polvilhar **q.b.**

Rabanadas



Preparação

Bata a gema e as claras, ligeiramente, com um batedor de arame, e misture com o leite e o açúcar. Mergulhe as fatias de pão nessa mistura, embebendo-as completamente.

Barre uma travessa de ir ao forno com azeite e 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.

Retire e polvilhe com a canela misturada com o açúcar

Nota – pode-se usar adoçante *stevia* em vez do açúcar (aproximadamente 1 colher de sopa cheia).

Pode optar por fritar as rabanadas de modo tradicional.

Ementa de Natal

CEIA

Rabanadas

Informação Nutricional - Rabanadas		
Valores nutricionais médios por:	100g	Por dose (50g)
Valor energético (Kcal)	186,78	93,39
Hidratos de carbono (g)	33,68	16,84
Proteínas (g)	6,16	3,08
Lípidos (g)	2,91	1,46
Fibra (g)	2,27	1,13
Sódio (mg)	200,27	100,13

Ementa de Natal

CEIA

Bolo Rainha

Ingredientes

- Açúcar amarelo **70 g**
- Laranja 1 (**raspa + 20g do sumo**)
- Leite magro **120 g**
- Azeite **50 g**
- Gemas **3 + 1 para pincelar**
- Fermento fresco **15g**
- Farinha com fermento **220 g**
- Farinha integral **200g**
- Sal **1 pitada**
- Frutos secos (amêndoas, nozes e avelãs) **300 g**

Ementa de Natal

CEIA

Bolo Rainha

Preparação

Junte o leite morno com o açúcar, a raspa da laranja e o azeite. Mexa bem.

À parte bata as gemas com um garfo.

Adicione à mistura do leite as gemas, o fermento desfeito e o sumo da laranja e mexer bem.

Juntar as farinhas, pouco a pouco, mexendo sempre e no fim a pitada de sal.

Amasse com as mãos e verificar que a massa se descola bem das mãos. Se necessário acrescentar mais um pouco de farinha.

.

Deixar a massa repousar para levedar até atingir o dobro do volume.

Ementa de Natal

CEIA

Bolo Rainha

Preparação

Adicionar 200g dos frutos secos à massa depois de levedar.
Colocar a massa num tabuleiro de ir ao forno polvilhado com farinha. Amassar com as mãos até formar uma bola e polvilhar com farinha.

Dar a forma de uma rosca, pincelar com a gema de ovo e decorar com os frutos secos que sobraram. Deixe novamente a massa dobrar de volume e de seguida colocar no forno pré-aquecido a 180°C cerca de 20 min. Quando sair do forno, e ainda quente, pincelar com um pouco de mel ou geleia para dar brilho.

Ementa de Natal

CEIA

Bolo Rainha

Informação Nutricional – Bolo Rainha		
Valores nutricionais médios por:	100g	Por dose (60 g)
Valor energético (Kcal)	399,79	199,90
Hidratos de carbono (g)	36,16	18,08
Proteínas (g)	9,73	4,87
Lípidos (g)	23,73	11,87
Fibra (g)	5,96	2,98
Sódio (mg)	26,27	13,14

Dicas para organizar a sua ceia de Natal

- *Planeie a ceia de Natal antecipadamente consoante o número de pessoas presentes.*
- *Procure confeccionar em casa a grande maioria dos pratos/doces da sua Ceia; estes são mais saudáveis e mais baratos!*



Dicas para organizar a sua ceia de Natal

- *Faça uma lista daquilo que vai confeccionar com a respetiva lista de ingredientes. Assim poderá comprar apenas aquilo que necessita.*
- *Faça as compras com tempo. Desta forma pode selecionar calmamente os alimentos e aproveitar as promoções.*
- *Analise os rótulos das embalagens e compare os preços; assim pode escolher os alimentos mais saudáveis e mais económicos.*



Dicas para organizar a sua ceia de Natal



- *Procure fazer apenas os pratos de que mais gosta e não todos os pratos típicos do natal, pois poderá ter tendência a comer mais.*
- *Confeccione as quantidades estritamente necessárias para a ceia de natal. Se mesmo assim as sobras forem muitas congele e guarde para outra ocasião ou partilhe pela restante família.*
- *Reserve as tradições alimentares para o dia 24 e 25 de dezembro e não para o mês todo!*

Dicas para organizar a sua ceia de Natal



Algumas recomendações práticas na elaboração dos pratos natalícios

- **Reduzir na adição de gordura.**
 - **Evite o uso de gorduras saturadas (origem animal), como as manteigas**
 - **Prefira gorduras de origem vegetal (por ex.: o azeite)**
- **Reduzir na adição de sal; use as ervas aromáticas e especiarias.**
- **Reduzir na adição de açúcar e preferir o mascavado ou amarelo, ou mesmo o mel.**
- **Prefira produtos integrais.**
- **Reduza na quantidade de carne ou peixe consumida.**
- **Reduza a quantidade de batata, arroz, massa.**
- **Aumente o uso de produtos hortícolas.**
- **Evite os fritos.**
- **Prefira assados com pouca gordura, cozidos e grelhados.**
- **Faça refogados em cru.**

Dicas para organizar a sua Ceia de Natal

*Não deverá ir com fome para a sua Ceia de Natal.
Faça uma alimentação equilibrada ao longo do dia.
Não fique sentado toda a noite; se possível vá circulando!*



*A Unidade de Nutrição e
Dietética do Centro
Hospitalar de Leiria
desejam-lhe umas boas
festas!*

Título: *Receitas saudáveis para a sua ceia de Natal*

Conceção e Produção gráfica: *Ângela Carvalho*

Corpo redacional: *Graça Medina, Ângela Carvalho, Joana
Moutinho, Joana Gante*

Dezembro 2016

dietetica@chleiria-min-saude.pt

www.chleiria.pt