

Receita para uma ceia de Natal Saudável:

Natal é tempo de doces típicos, mas também tempo de muitas calorias, e o prazer na boa alimentação deve ser preservada para que possamos desfrutar de ótimos momentos.

É a pensar nisso que lhe deixamos algumas sugestões de receitas.

Polvo no forno com batata-doce:

Receita para 7 pessoas / Fácil / Económico / Tempo: 1h20m

Ingredientes:

- Polvo limpo com cerca de 2 kg
- 1 ramo de ervas (aipo, coentros vietnamitas, louro e salsa)
- 1 kg de batatas doces
- 1 raminho de tomilho
- 3 c.s de azeite
- 4 dentes de alho com casca
- 1 pitada de pimenta acabada de moer
- Molho
- 5 dentes de alho picado muito fino
- 1 ramo de ervas picadas (salsa, coentro vietnamita, e cebolinho)
- 1 c. de chá de pimentão doce
- 1 dl de azeite
- 2 c. s de vinagre de vinho
- 1 uma pitada de pimenta preta acabada de moer

Modo de preparação:

Leve ao lume um tacho com água abundante deixe ferver. Mergulhe o polvo três vezes na água a ferver depois deixe-o dentro da água junte o ramo de ervas e deixe

cozer durante 40 minutos. Ligue o forno a 180° lave a batata-doce com a casca e corte-a em gomos. Deite para um prato de forno junte o azeite, os alhos, o tomilho inteiro e uma pitada de pimenta preta acabada de moer misture e leve ao forno durante 40 minutos mexendo delicadamente de vez em quando. Escorra o polvo e ponha-o dentro de um prato. Leve ao lume um tacho com o azeite junte os alhos e deixe aquecer até o alho ficar estalado, junte o pimentão, o vinagre, a pimenta e as ervas, desligue o lume, regue o polvo com a mistura e sirva com as batatas-doces. Acompanhe com couve portuguesa cozida que além de ser um legume da época está muito tenra!

Sugestão: os coentros vietnamitas podem ser substituídos por coentros normais. Também as outras ervas podem ser substituídas por (tomilho limão, estragão fresco, erva príncipe fresca aneto, etc.)

Truque: não aproveite a água do polvo para outra receitas, esta água se ferver durante muito tempo fica demasiado salgada!

Arroz doce de açafrão:

Receita para 4 pessoas / Fácil / Económico / Tempo: 30m

Ingredientes:

- 400ml de leite ou bebida de amêndoa
- 300ml de água
- 120g de arroz
- 20 de amido de milho
- 20g mel
- 1 colher café açafrão (5g)
- 1 pau de canela
- Raspa de limão

Modo de preparação:

1 - Comece por cozer o arroz em água. Quando estiver cozido coloque metade do leite previamente fervido com o açafrão, o pau de canela e a raspa de limão.

2 - Com a outra metade do leite misture o amido de milho e o mel e junte ao arroz.

3 - Leve ao lume até engrossar e ficar com uma consistência cremosa. Sirva em taças e polvilhe com amêndoa triturada.

Truques e dicas: Uma versão alternativa ao tradicional arroz doce, onde o açafrão em conjunto com o amido de milho confere uma cor amarelada substituindo o efeito dos ovos. Para tornar esta receita numa alternativa vegetariana poderá substituir o leite por bebida de amêndoa com baixo teor de açúcar.

Curiosidades nutricionais: Apesar desta versão alternativa apresentar uma redução significativa na quantidade de açúcares adicionados, estes continuam a estar presentes, como é o caso do mel, pelo que o seu consumo deverá ser moderado. Nesta receita de arroz doce, o habitual ovo foi substituído pelo amido de milho e açafrão que permite obter igualmente a típica cor amarelada. Esta pequena alteração pode ter interesse, dado que as receitas de Natal apresentam quantidades excessivas de ovos ou em casos de alergia alimentar ao ovo. Poderá ser igualmente utilizada uma bebida vegetal, com baixo teor de açúcar, no caso de intolerância à lactose ou alergia à proteína do leite de vaca.

Referências Bibliográficas:

Programa Nacional Promoção Alimentação Saudável. *Todo o sabor do Natal sem sal | Polvo no forno com batata-doce*. Disponível em: <https://nutrimento.pt/receitas/todo-o-sabor-do-natal-sem-sal-polvo-no-forno-com-batata-doce/>

Bernardino F, Fernandes I, Graça P, Sousa S, Gregório M, Almeida A, Prazeres C, Sequeira H. “Natal saudável com zero desperdício – receitas chef Fábio Bernardino”. DGS, C.M.L., dezembro 2017