

Na sua consoada: um Natal de especiarias
com doçaria aromática

Este não é um livro de receitas tradicionais!
Descubra porquê...



Associação Portuguesa
dos Nutricionistas



Índice

Aletria de Canela com Ovos **3** Arroz Doce de Cesto com erva doce **4** Azevias com segurelha **5** Bolachas de Gengibre e erva-doce **6** Bolinhos de Jerimu com orégãos **7** Bolo Frutado de Natal com funcho **8** Bolo de Mel da Madeira **9** Bolo de Nozes com maçã e alecrim **10** Bolo-Rei de tomilho **11** Broas de Milho com pinhões **12** Coscorões **13** Esquecidos **14** Filhós de Natal com gengibre **15** Formigos de alecrim **16** Leite-creme **17** Maçãs Assadas **18** Mousse de Chocolate com Amêndoas e menta **19** Papos-de-Anjo com rosmaninho e Doce de Abóbora **20** Pudim Natalício **21** Pudim de Natal **22** Orelhas de Abade **23** Rabanadas no forno com alecrim **24** Sopa Dourada com cravinho da Índia **25** Sonhos com pimenta branca **26** Tronco de Natal **27**

Aletria de canela com Ovos

Ingredientes

- 100g de aletria
- 4dl de leite magro
- 100g de **açúcar**
- 1 pau de **canela**
- 50g de creme vegetal para cozinha
- 3 gemas
- Casca de limão
- **Canela** para polvilhar

Reduziram-se 50g de açúcar da receita original, o que corresponde a **195,5Kcal**.

Sabia que o consumo de Canela permite um alívio do desconforto intestinal; prevenção e redução do risco de desenvolvimento de Diabetes?

Confecção

Coze-se a aletria em água durante 5 minutos e escorre-se.

Em seguida leva-se o leite ao lume juntamente com a casca de limão, o açúcar, o pau de canela e a aletria e deixa-se cozer.

Depois de a aletria estar cozida, junta-se a manteiga e, fora do lume, misturam-se as gemas previamente batidas.

Leva-se ao lume apenas para que as gemas cozam ligeiramente.

Serve-se a aletria polvilhada com canela.



Nota: Receita adaptada de www.gastronomias.com “Aletria com ovos”; Autores: do livro - Cozinha Tradicional Portuguesa

Arroz Doce de Cesto com erva-doce

Ingredientes

- 1 copo de arroz
- 1 l de leite magro
- 4 gemas de ovos
- 150g de **açúcar**
- 1 colher de chá de **erva-doce**
- canela em pó q.b.
- 1 pitada de sal iodado
- Anis estrelado

Reduziram-se 100g de açúcar da receita original o que corresponde a **391Kcal**.

Sabia que o consumo de Erva-doce permite um alívio do desconforto intestinal?

Confecção

Leve ao lume a ferver 250ml de água com uma pitada de sal iodado e nela deite o arroz; quando a água estiver evaporada, incorpore o leite e deixe continuar a ferver.

Entretanto, bata as gemas de ovos com o açúcar e a erva-doce; retire o tacho do lume e misture o preparado com o arroz, leve novamente ao lume e quando as gemas coalharem, retire.

Deixe esfriar e, se gostar, deite num cesto forrado com um guardanapo; polvilhe com a canela e decore com anis estrelado.



Nota: Receita adaptada de www.gastronomias.com “Arroz doce de cesto”; Autores: do livro - Cozinha Tradicional Portuguesa

Azevias com segurelha

Ingredientes

- 1kg de farinha s/ fermento
- 250g de **banha**
- 500g de água
- 1 pitada de sal iodado
- 1 colher de sopa de **segurelha** picada
- Aguardente q.b.
- 1 gema de ovo

Reduziram-se 50g de banha da receita original o que corresponde a 448Kcal.
Reduziram-se 250g de açúcar da receita original o que corresponde a 977,5Kcal.
Reduziu-se um total de **1425,5Kcal**.

Sabia que a Segurelha tem propriedades antisépticas?

Confecção

Amassar a banha com a farinha até estarem bem misturados, junte a água aos poucos e os restantes ingredientes até obter uma massa homogénea.
Tempo de amassadura +- 45 minutos.

Recheio

- 1kg de grão-de-bico cozido
- 750g de açúcar
- 2 paus de canela
- 1 casca de limão
- 4 gemas
- 200g de amêndoa moída

Confecção

Retire a casca ao grão o mais que puder, juntar com o açúcar, os paus de canela e casca de limão, levar ao lume e ferver +- 1 hora mexendo sempre para não pegar.

Retire do lume, junte as gemas e a amêndoa e leve novamente ao lume para cozer as gemas.

Deixar arrefecer.

Estique a massa, coloque uma porção de recheio separadas (tipo rissol) e com carretilha, corte tipo almofada.

Fritar em óleo bem quente e passar por canela em pó.

Nota: Receita adaptada de www.gastronomias.com "Azevias"; Autores: José Botão



Bolachas de Gengibre e erva-doce

Ingredientes

- 1 ovo
- 125g de **açúcar** mascavado
- 1 chávena de chá de **creme vegetal para cozinha**
- 1 chávena de chá de mel
- 4 chávenas de chá e 1/4 de farinha
- 1 colher de sopa de **erva-doce**
- 1 colher de sopa de **gengibre** ralado
- 1 pitada de sal iodado
- 2 colheres de sopa de água quente
- 1 colher de sopa de vinagre branco
- 1 chávena de chá de açúcar

Reduziram-se 80g de açúcar mascavado da receita original o que corresponde a 307,2Kcal. Substituíram-se 200g de manteiga da receita original por 200g de creme vegetal para cozinha o que corresponde a uma diminuição de 124Kcal. Reduziu-se um total de **431,2Kcal**.

Sabia que o Gengibre auxilia na digestão das gorduras; na diminuição do processo inflamatório; e na diminuição do risco de desenvolvimento de cancro gastrointestinal?

Confeção

Pré-aqueça o forno a (150°C).

Unte ligeiramente um tabuleiro com creme vegetal.

Misture o açúcar mascavado, o creme vegetal e o mel num tacho.

Leve a ferver em lume médio, mexendo constantemente.

Retire o tacho do lume.

Deixe arrefecer durante 10 minutos.

Adicione a farinha, o gengibre, a erva-doce e o sal iodado.

Misture bem.

Junte o vinagre e o ovo à mistura de massa.

Mexa até estar bem misturado.

Forme bolinhas de 5 cm com a mistura.

Passa as bolas pelo açúcar.

Coloque as bolachas nos tabuleiros preparados deixando um espaço de 2,5 cm entre cada uma.

Coza durante 15 minutos até os lados ficarem ligeiramente dourados.



Nota: Receita adaptada de www.gastronomias.com “Bolachas de gengibre”; Autores: Felicia Sampaio

Bolinhos de Jerimu com oregãos

Ingredientes

- 2 fatias de abóbora-menina (jerimu)
- 1 pitada de sal iodado
- 1 colher de sopa de **oregãos**
- 1 colher de café de farinha
- 1 pitada de fermento em pó
- 4 gemas
- Azeite q.b.
- 150g de **açúcar**
- 2 paus de **canela**

Reduziram-se 150g de açúcar da receita original o que corresponde a **586,5Kcal**.

Sabia que os Oregãos têm propriedades antioxidantes?

Confecção

De véspera descasca-se e coze-se a abóbora apenas com a água que lhe ficou agarrada pela lavagem.

Escorre-se bem a abóbora e coloca-se num coador até ao dia seguinte.

Deita-se o puré de abóbora numa tigela e juntam-se-lhe a farinha, o fermento, os oregãos e as gemas.

Mistura-se bem e molda-se esta massa em bolinhos chatos do tamanho de uma moeda de 2 euros, utilizando uma colher ou moldando-os à mão.

Fritam-se os bolinhos em azeite bem quente e escorrem-se sobre papel absorvente.

Leva-se o açúcar ao lume com 3 dl de água e os paus de canela e deixa-se ferver até se obter um ponto fraco.

Introduzem-se os bolinhos nesta calda, uns quantos de cada vez, deixam-se ferver um pouco, retiram-se e colocam-se numa taça funda. Deixa-se a calda apurar um pouco mais e regam-se com ela os bolinhos.



Nota: Receita adaptada de www.gastronomias.com “Bolinhos de Jerimu”; Autores: do livro – Festas e Comeres do Povo Português

Bolo Frutado de Natal com funcho

Ingredientes

- 4 ovos
- 2 chávenas de chá de farinha de trigo com fermento
- 1 chávena de chá de **açúcar**
- 1 colher de sopa de **funcho** picado
- 100g de **creme vegetal para cozinha**
- 1 colher de sopa de **canela** em pó
- 1 chávena de chá de nozes picadas
- 1 chávena de chá de sultanas
- 1 chávena de chá de frutas cristalizadas picadas
- 1 pitada de **noz-moscada**

Reduziram-se 160g de açúcar da receita original o que corresponde a 625,6Kcal. Substituíram-se 200g de manteiga da receita original por 100g de creme vegetal para cozinha o que corresponde a uma diminuição de 801Kcal. Reduziu-se um total de **1426,6Kcal**.

Sabia que o consumo de funcho permite um alívio do desconforto intestinal?

Confeção

Bate-se muito bem o creme vegetal com o açúcar, juntando os ovos, a farinha, o funcho e por fim, envolvendo as frutas previamente polvilhadas com farinha.

Deite a massa numa forma bem untada com azeite (se não for de silicone) e polvilhada de farinha.

Leve a cozer em forno fraco, durante cerca de 1 hora.

Verifique se está cozido, retire do forno e desenforme.

Depois de frio embrulha-se em papel celofane e reserva-se durante um mês.



Nota: Receita adaptada de www.gastronomias.com “Bolo de Frutas de Natal”; Autores: Felícia Sampaio

Bolo de Mel da Madeira

Ingredientes

- 250g de pão em massa
- 1,250kg de farinha
- 350g de **açúcar**
- 7dl de **mel** de cana
- 200g de **creme vegetal para cozinha**
- 300g de **banha**
- 1kg de nozes
- 125g de amêndoas
- 50g de cidrão
- 1 cálice de vinho Madeira
- 2 colheres de chá de sal iodado
- 2 laranjas
- 12g de **erva-doce**
- 25g de **canela**
- 6g de **cravinho** da Índia
- 6g de **pimenta** da Jamaica
- 1 colher de chá de sal iodado
- Meias nozes, amêndoas e cidrão para enfeitar

Reduziram-se 150g de açúcar da receita original o que corresponde a 586,5Kcal.
Reduziram-se 200ml de mel da receita original o que corresponde a 618Kcal.
Substituíram-se 250g de manteiga da receita original por 200g de creme vegetal para cozinha o que corresponde a uma diminuição de 493,5Kcal.
Reduziram-se 50g de banha da receita original o que corresponde a 448Kcal.
Reduziu-se um total de **2146Kcal**.

Sabia que o cravinho da Índia tem um efeito antimicrobiano?

Confecção

De véspera compra-se o pão em massa, polvilha-se com um pouco de farinha, embrulha-se num pano e coloca-se num sítio morno.

No dia seguinte, peneiram-se para um alguidar a farinha com o açúcar, faz-se uma cova no meio e deita-se aí o pão em massa.

Amassa-se tudo de modo a obter uma massa homogénea.

Amassando sempre, adiciona-se o mel previamente amornado com o creme vegetal e a banha, depois as frutas grosseiramente picadas, o vinho, o sumo e a raspa da casca das laranjas e, finalmente, as especiarias.

Quando, bem amassada, a massa se separar do alguidar, abafa-se com um cobertor e deixa-se levedar em local temperado durante 3 a 4 dias.

Divide-se então a massa em bocados segundo o tamanho pretendido, que se colocam em formas redondas e baixas muito bem untadas com azeite (se não forem formas de silicone).

Enfeita-se a superfície com meias nozes, amêndoas peladas e bocados de cidrão e levam-se os bolos a cozer em forno bem quente.

Depois de frios embrulham-se os bolos em papel vegetal (ou modernamente em película aderente) e guardam-se em caixas de folha.

Nota: Receita adaptada de www.gastronomias.com “Bolo de Mel da Madeira”; Autores: do livro – Festas e Comeres do Povo Português

Bolo de Nozes com maçã e alecrim

Ingredientes

- 5 gemas
- 100 g de **açúcar**
- 280 g de farinha
- 90 g de miolo de nozes moídas
- raspa da casca de 1 laranja
- 3 maçãs com casca
- 1 colher de chá de fermento
- 1 pitada de **canela** em pó
- 1 ramo de **alecrim**

Reduziram-se 80g de açúcar da receita original o que corresponde a **312,8Kcal**.

Sabia que o alecrim tem propriedades antioxidantes?

Confecção

Numa tigela, bata as gemas com o açúcar até obter uma mistura clara; junte-lhe a raspa da casca da laranja, a canela, as maçãs fatiadas e as nozes moídas e mexa bem.

Junte a farinha, o fermento e o alecrim picado e mexa bem.

Unte com azeite uma forma (caso não seja de silicone), deite nela a massa e leve ao forno a 180°C durante 50 minutos.

Retire do forno, deixe arrefecer um pouco e desenforme.

Sirva frio, polvilhado com canela em pó.



Nota: Receita adaptada de www.gastronomias.com “Bolo de Nozes com maçã”

Bolo Rei de Tomilho

Ingredientes

- 250g de farinha de trigo sem fermento
- 100g de massa de pão
- 1 colher de chá de sal iodado
- 1 colher de **tomilho bela-luz** picado
- 4 ovos
- raspa da casca de 1 limão
- 150g de açúcar
- 100g de **creme vegetal para cozinha**
- 150g de frutos secos (pinhões, passas de uvas, nozes)
- 1 cálice de vinho do Porto
- farinha para amassar
- 1 gema para pincelar
- 1 ou 2 favas

Substituíram-se 100g de manteiga da receita original por 80g de creme vegetal para cozinha o que corresponde a uma diminuição de **197,4Kcal**.

Sabia que o tomilho bela-cruz é originário da Península Ibérica e substitui eficazmente o sal na Alimentação?

Confecção

De véspera, peneira-se a farinha para uma tigela, faz-se uma cova no meio onde se deita a massa de pão e o tomilho.

Ligam-se estes dois elementos, amassando.

Juntam-se depois os ovos, um a um, à temperatura ambiente, amassando, a raspa da casca de limão e o açúcar.

Sempre que necessário, polvilha-se com farinha peneirada e em pequenas quantidades.

Junta-se o creme vegetal à massa, a pouco e pouco, amassando.

A massa no final deve ficar mole.

Tapa-se com um pano, embrulha-se num cobertor e deixa-se levedar até ao dia seguinte.

Picam-se os frutos grosseiramente e põem-se de molho no vinho do Porto com o tomilho bela-luz.

No dia seguinte, juntam-se os frutos e a fava à massa, amassando ligeiramente.

Divide-se então a massa em dois bocados que se moldam em bola e coloca-se cada uma em seu tabuleiro untado e ligeiramente polvilhado.

Introduzem-se os dedos indicadores no centro das bolas e, rodando a massa, alarga-se o buraco formando uma coroa.

Deixa-se a massa crescer novamente cerca de 1 hora.

Pincela-se com a gema de ovo diluída num pouco de água e leva-se a cozer, cada bolo, em forno médio (180° a 190°C) até estar bem dourado.

A meio da cozedura, enfeita-se com frutos cristalizados e açúcar em pedra.

*As quantidades indicadas são dois bolos, com 28 cm de diâmetro.

Nota: Receita adaptada de www.gastronomias.com “Bolo-rei”; Autores: do livro – Festas e Comeres do Povo Português

Broas de Milho com pinhões

Ingredientes

- 500g de farinha de milho
- 50g de farinha de trigo
- 1,5 dl de **mel**
- 1 dl de **azeite**
- 100 g de **açúcar**
- 1 colher de sopa de **erva-doce**
- 1 pitada de sal iodado
- 100g de massa de pão
- 1 colher de sopa de **canela**
- 80g de pinhões

Reduziram-se 50ml de mel da receita original o que corresponde a 154,5Kcal.
Reduziram-se 100ml de azeite da receita original o que corresponde a 900Kcal.
Reduziram-se 50g de açúcar da receita original o que corresponde a 195,5Kcal.
Acrescentaram-se 80g de pinhões o que corresponde a 494,4Kcal.
Reduziu-se um total de **755,6Kcal**.

A erva-doce que deriva do anis é aconselhada para o uso em doces e devido ao seu sabor doce, permite reduzir a quantidade total de açúcar usada.

Confecção

De véspera peneiram-se as farinhas de milho e de trigo para um alguidar.

À parte, num recipiente que possa ir ao lume, deitam-se 2 dl de água, o mel, o azeite, o açúcar, a erva-doce e sal e leva-se a ferver.

Deita-se esta mistura imediatamente sobre as farinhas e mistura-se tudo com uma colher de pau.

Adicionam-se depois a massa de pão, a canela e os pinhões.

Amassa-se tudo muito bem, abafa-se com um cobertor e deixa-se levedar em local temperado (quente mas não no forno) de um dia para o outro.

No dia seguinte, dão-se umas voltas à massa e tendem-se as broas do formato tradicional, isto é, ovais, que se dispõem em tabuleiros untados com azeite.

Levam-se a cozer em forno bem quente (200°C).

Dica: A massa de pão pode comprar-se nas padarias e em alguns supermercados.

Para fazer em casa, utilize 100g de farinha de trigo, 20g de fermento de padeiro ou 1 saqueta de levedura instantânea, água morna e um pouco de sal.



Coscorões

Ingredientes

- 500g de farinha
- 3 ovos
- 1,5dl de sumo de laranja
- 1dl de azeite
- 50g de **creme vegetal para cozinha**
- óleo
- sal iodado q.b.
- **canela** em pó q.b.

Substituíram-se 50g de manteiga da receita original por 50g de creme vegetal para cozinha o que corresponde a uma diminuição de **31Kcal**.

Confecção

Ponha num alguidar a farinha com uma pitada de sal o sumo da laranja e depois os ovos o azeite e o creme vegetal derretida.

Amasse muito bem, e se a massa estiver mole, junte um pouco mais de farinha, amassando até obter uma massa que possa ser estendida com o rolo.

Retire do alguidar e amasse em cima da mesa, sovando bem até que se descole da mesa.

Forme com a massa uma bola e deixe repousar cerca de 1 hora.

Estenda pequenas porções de massa com um rolo até uma espessura de cerca de 1 mm e corte rectângulos compridos (10 cm por 3 cm), dê 2 golpes no sentido do comprimento e frite-os em óleo quente.

Escorra, e depois polvilhe com canela.

Dica: faça rectângulos mais pequenos e acompanhe-os com uma rodela de laranja



Nota: Receita adaptada de www.gastronomias.com “Coscorões”; Autores: Felicia Sampaio

Esquecidos

Ingredientes

- 200g de **açúcar**
- 250g de farinha
- 4 ovos
- Raspa de limão
- 1 colher de chá de **noz moscada**

Reduziram-se 50g de açúcar da receita original o que corresponde a **195,5Kcal**.

Sabia que a noz moscada possui propriedades antioxidantes?

Confeção

Durante meia hora batem-se os ovos com o açúcar. Junta-se a raspa de limão e a noz moscada e bate-se novamente. Em seguida envolve-se a farinha. Deita-se a massa em colheradas espaçadas num tabuleiro untado e polvilhado. Deixa-se cair o tabuleiro sobre a mesa para espalhar a massa e levam-se os esquecidos a cozer em forno bem quente.



Nota: Receita adaptada de www.gastronomias.com “Esquecidos”; Autores: Câmara Municipal da Covilhã

Filhos de Natal com gengibre

Ingredientes

- 20g de fermento de padeiro
- 1dl de **leite** magro
- 750 grs de farinha de trigo
- 1 pitada de sal iodado
- 8 ovos
- 0,5dl de **azeite**
- 1 dl de aguardente bagaceira
- azeite para fritar
- **canela** para polvilhar

Substituíram-se 100ml de leite meio gordo da receita original por 100ml de leite magro o que corresponde a uma diminuição de 13Kcal. Reduziram-se 50ml de azeite da receita original o que corresponde a 450Kcal. Reduziu-se um total de **463Kcal**.

Confeção

Dissolve-se o fermento no leite morno e junta-se-lhe um pouco de farinha e o gengibre ralado.

Mistura-se de modo a obter uma massa branda.

Deixa-se repousar durante 15 minutos.

Deita-se a massa num alguidar, adiciona-se um pouco de azeite e três ovos batidos.

Mistura-se tudo bem, batendo com a mão aberta.

Depois, juntam-se o restante azeite, a aguardente e os ovos que restam, amassando, ou melhor, batendo a massa.

Esta deve ficar mais branda do que para o pão.

Sendo necessário, adiciona-se um pouco de leite.

Abafa-se a massa e deixa-se levedar durante 4 horas em local temperado.

Depois, põe-se o azeite no lume e com as molhadas em azeite tiram-se bocados de massa do tamanho aproximado de um ovo, estica-se a massa numa rodela o mais fina possível, fazendo-lhe buracos com as pontas dos dedos.

Introduz-se os filhós no azeite e, com um garfo comprido, força-se a manter a forma para os lados, esticando-a, pois a sua tendência será de crescer para cima.

Depois de loura dos dois lados, põe-se a escorrer sobre papel absorvente. Isto deve ser feito com muita cautela, pois as filhós apresentam-se finas e esburacadas.

Formigos de alecrim

Ingredientes

- 500 g de pão de 1ª
- 1,25 litros de **leite** magro
- 150 g de **açúcar**
- 200g de **creme vegetal para cozinha**
- 1 dl de mel
- 1 ramo de **alecrim**
- 6 a 7 ovos
- 2,5 dl de vinho branco
- 1 colher de sopa de **canela**
- 1 pau de **canela**

Substituíram-se 100ml de leite meio gordo da receita original por 100ml de leite magro o que corresponde a uma diminuição de 162,5Kcal.

Reduziram-se 150g de açúcar da receita original o que corresponde a 586,5Kcal.

Substituíram-se 300g de manteiga da receita original por 200g de creme vegetal para cozinha o que corresponde a uma diminuição de 863Kcal.

Reduziu-se um total de **1612Kcal**.

Confecção

O pão deverá ser duro de dois dias; retira-se o miolo, que se põe de molho em água fria.

Em seguida escorre-se muito bem e deita-se num tacho.

Rega-se com o leite, junta-se o açúcar, o creme vegetal, o mel (menos 1 colher de sopa), o pau de canela em pedacinhos, o alecrim picado e a canela em pó.

Leva-se a lume brando e mexe-se sem parar até obter uma papa.

Nesta altura o doce está cozido e retira-se do calor.

Numa tigela têm-se muito bem batidas as gemas, o vinho e uma colher de mel.

Adiciona-se esta mistura em fio, a pouco e pouco, ao preparado anterior, deixando-a cair de modo a que os ovos se fiquem a notar.

Leva-se novamente ao lume, e assim que começar a ferver retira-se e deita-se o doce em tigelas ou travessa de loiça.



Nota: Receita adaptada de www.gastronomias.com “Formigos Cesarenses”; Autores: do livro – Cozinha Tradicional Portuguesa

Leite e Creme

Ingredientes

- 5 dl de leite magro
- 3 colheres de sopa de **açúcar**
- 4 a 5 gemas
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- 1 vagem de **baunilha**
- 1 casca de limão
- **Canela** para polvilhar
- folhas de **salva**

Reduziram-se 200g de açúcar da receita original o que corresponde a **782Kcal**.

Sabia que a salva permite um alívio das dores de garganta e tosse; é um antisséptico e permite o melhoramento da memória?

Confecção

Batem-se as gemas com o açúcar e a farinha.

Quando a mistura estiver bem homogénea e fofa, rega-se com o leite fervido com a casca de limão e a vagem de baunilha e leva-se a cozer em lume brando até espessar um pouco.

Deita-se em copos de vinho do Porto, deixa-se arrefecer e, depois polvilha-se com canela e enfeita-se com algumas folhas de salva.



Nota: Receita adaptada de www.gastronomias.com “Leite-creme”; Autores: do livro – Cozinha Tradicional Portuguesa

Maçãs Assadas

Ingredientes

- 4 maçãs
- 3 dl de vinho do Porto
- 4 pacotes de **adoçante**
- 4 paus de **canela**

Substituíram-se 40g de açúcar da receita original por 40g de adoçante em pó o que corresponde a uma diminuição de **148,4Kcal**.

Confecção

Lave as maçãs e com o utensílio próprio retire o caroço das maçãs conservando-as inteiras.

Coloque as maçãs num pirex.

Divida a quantidade de adoçante e a do vinho do Porto pela cavidade das maçãs. Coloque 1 pau de canela em cada orifício.

Tape o pirex com folha de alumínio e leve a forno quente a assarem cerca de 10 minutos.

Sirva quentes ou frias.



Nota: Receita adaptada de www.gastronomias.com “Maçãs Assadas”; Autores: Felícia Sampaio

Mousse de Chocolate com Amêndoas e Menta

Ingredientes

- 5 ovos
- 75g de **açúcar** em pó
- 125g de chocolate culinária
- raspa de 1 laranja (ou 1 colher de café)
- folhas de **menta**
- 50g de amêndoas em palitos
- 1 ramo de **hortelã**

Reduziram-se 50g de açúcar da receita original o que corresponde a **195,5Kcal**.

Sabia que a hortelã e a menta permitem um alívio do desconforto intestinal?

Confeção

Derreter o chocolate em banho-maria, separar as claras das gemas, bater as claras juntando o açúcar aos poucos até obter um merengue muito firme.

Juntar as gemas ao chocolate mexendo rapidamente.

Misturar as duas preparações cuidadosamente.

Aromatizar com casca de laranja e as folhas de menta.

Colocar a mousse em taças decorar com as amêndoas e a hortelã.

Servir frio.

Dica: Faça doses individuais de mousse, por exemplo em copos de licor.



Nota: Receita adaptada de www.gastronomias.com “Mousse de Chocolate com amêndoas”; Autores: José Botão

Papos-de-Anjo com rosmaninho e Doce de Abóbora

Ingredientes

- 7 gemas
- 8 ovos
- 300 g de **açúcar**
- 2,5dl de água
- 1 colher de sopa de **rosmaninho**
- 4 colheres de sopa de doce de abóbora
- 1 colher de chá de **canela** em pó

Reduziram-se 200g de açúcar da receita original o que corresponde a **782Kcal**.

Sabia que o rosmaninho tem propriedades antisépticas e antimicrobianas?

Confecção

Leve ao lume o açúcar com a água deixe ferver até obter ponto de espadana.

Adicione o doce de abóbora e deixe ferver novamente até obter ponto de espadana.

Retire do lume, deixe arrefecer um pouco e junte os ovos, previamente batidos com as gemas e o rosmaninho.

Junte também a canela.

Distribua por forminhas de queques bem untadas com azeite (se as formas não forem de silicone) e leve ao forno a cozer.

Desenforme e polvilhe com açúcar.



Nota: Receita adaptada de www.gastronomias.com “Papos de Anjo e doce de abóbora”; Autores: Felícia Sampaio

Pudim Natalício

Ingredientes

- 450 g de frutas secas variadas
- 175 g de ameixas cristalizadas
- 125 g de farinha de trigo peneirada
- 2 colheres de chá de **especiarias** várias
- 125 g de amêndoas torradas
- 75 g de pão ralado
- 50 g de **banha**
- 125 g de açúcar mascavado
- 175 g de maçã
- 4 colheres de sopa de marmelada
- 0,75 dl de sumo de maçã
- 2 ovos batidos
- **Canela** para polvilhar

Reduziram-se 25g de banha da receita original
corresponde a **224Kcal**.

Confeção

Misture todos os ingredientes secos numa tigela grande.

Noutra tigela, misture a maçã descascada e ralada, a marmelada, a banha, o sumo e os ovos.

Deite de seguida os ingredientes secos e misture até tudo estar bem envolvido.

Unte uma forma de pudim com 1,5 l de capacidade e deite a mistura anterior, pressionando um pouco com uma colher de pau.

Cubra com uma rodela de papel vegetal.

De seguida, tape com uma folha dupla de papel vegetal e outra de papel de alumínio.

Segure-a bem com um fio.

Coza no forno por 6 horas ou em banho-maria por 4 horas e 1/2.

Caso seja necessário acrescentar mais água.

O pudim pode-se comer nesta altura mas é muito melhor se deixar passar um ou dois dias.

Neste caso, para servir, aqueça-o por mais 2 ou 2 horas e 1/2.

Em seguida, desenforme para um prato de servir, envolva em açúcar.

Sirva assim que a chama se extinguir.

Dica: Sirva uma fatia mais pequena de pudim (50g) com uma rodela de ananás natural ou coza o pudim em formas de queque individuais e sirva cada porção de pudim com fruta fresca

Nota: Receita adaptada de www.gastronomias.com “Pudim natalício”;
Autores: Felícia Sampaio



Pudim de Natal

Ingredientes

- 400 g de açúcar
- 80 g de toucinho
- 8 gemas e 5 claras de ovo
- 1 tigela de doce de chila (cerca de 600 g)
- 1 tigela de doce de abóbora-menina (cerca de 600 g)
- 1/2 chávena de chá de amêndoa ralada (cerca de 125 g)
- 60 g de presunto entremeado
- 1 rodela de limão ou de laranja amarga

Reduziram-se 100g de açúcar da receita original o que corresponde a 391Kcal.
Reduziram-se 20g de toucinho da receita original o que corresponde a 136,4Kcal.
Reduziram-se 40g de gema de ovo da receita original o que corresponde a 136,8Kcal.
Reduziram-se 20g de presunto entremeado da receita original o que corresponde a 43Kcal.
Reduziu-se um total de **707,2Kcal**.

Confecção

Retira-se o courato ao toucinho e põe-se este de molho em água fria durante pelo menos 6 horas.

Pelam-se e ralam-se as amêndoas (medem-se nesta altura).

Pica-se o toucinho.

Leva-se ao lume o açúcar com um copo de água (cerca de 2 dl), o presunto e a rodela de limão ou de laranja amarga e deixa-se ferver até a calda ficar em ponto de pérola.

Retira-se do lume e espera-se que arrefeça um pouco.

Juntam-se numa tigela os doces de chila e de abóbora amarela, a amêndoa, o toucinho ralado, as gemas e a calda do açúcar, à qual se retiram o presunto e a casca de limão ou de laranja.

Finalmente, batem-se as claras em castelo, que também se juntam ao preparado, mas lentamente.

Tem-se uma forma redonda untada (se não for de silicone) e com o fundo forrado com papel vegetal, onde se deita o preparado.

Leva-se a cozer em forno brando.

Deixa-se arrefecer e desenforma-se retirando o papel vegetal, pelo que a parte de cima fica com o aspecto de pudim de ovos.

Dica: Acompanhe uma fatia fina de pudim (50g) com uma rodela de laranja ou coza o pudim em formas de queque individuais e sirva cada porção de pudim com fruta fresca



Nota: Receita adaptada de www.gastronomias.com “Pudim de Natal”; Autores: do livro – Cozinha Tradicional Portuguesa

Orelhas de Abade

Ingredientes

- 500g de farinha de trigo
- 8 ovos
- 60g de **creme vegetal para cozinha**
- 15g de fermento de padeiro
- Óleo q.b. para fritar
- mel líquido
- **cebolinho** picado
- **canela** em pó q.b.

Substituíram-se 60g de manteiga da receita original por 60g de creme vegetal para cozinha o que corresponde a uma diminuição de **37,2Kcal**.

Sabia que o cebolinho tem propriedades antimicrobianas?

Confecção

Amassa-se tudo muito bem e deixa-se levedar durante 2 horas.

Passado este tempo deita-se a massa numa mesa polvilhada com farinha, e com o rolo estende-se até ficar muito fina.

Corta-se do tamanho que se quiser e fritam-se em óleo quente, dando-lhe então com um garfo a forma de uma orelha.

Depois de fritos passam-se por mel líquido com cebolinho picado e polvilham-se com canela.



Nota: Receita adaptada de www.gastronomias.com “Orelhas de Abade”; Autores: Felícia Sampaio

Rabanadas no forno com alecrim

Ingredientes

- 2 pães de cacete com 500g cada
- 500ml de leite
- 4 ovos inteiros

Reduziram-se 200g de açúcar da receita original o que corresponde a **782Kcal**.

Confecção

Arranjam-se pão com dois dias de antecedência. Cortam-se as fatias obliquamente, para as tornar mais compridas, e com a espessura de um dedo. Colocam-se num tabuleiro e regam-se com leite frio, de modo a ficarem bem demolhadas. Em seguida, batem-se os ovos. Pega-se nas fatias de pão, escorrem-se e passam-se pelos ovos batidos, colocando-as num tabuleiro untado com azeite. Levam-se ao forno bem quente durante cerca de 20 min virando a meio do tempo.

Retiram-se e regam-se com a calda a seguir apresentada.

Molho de rabanadas

- 300g de **açúcar**
- 1 colher de sopa de **alecrim** picado
- 3 dl de água
- Uma casca de laranja
- 1 pau de **canela**
- Meio cálice de vinho do Porto

Confecção

Mistura-se o açúcar com a água e a casca de laranja, leva-se ao lume e deixa-se ferver durante três minutos.

Junta-se o vinho do Porto, deixa-se levantar fervura e retira-se do lume.

Serve-se frio.

Sopa Dourada com cravinho da índia

Ingredientes

- 200g de pão-de-ló
- 120g de amêndoas
- 180g de doce de gila
- 10 gemas
- 500g de açúcar
- Cravinho da índia

Reduziram-se 40g de gema de ovo da receita original o que corresponde a 136,8Kcal.
Reduziram-se 200g de açúcar da receita original o que corresponde a 782Kcal.
Reduziu-se um total de **918,8Kcal**.

Confeção

Corte o pão-de-ló em fatias finas.

Pela-se e rala-se a amêndoa.

Com o açúcar e 4 dl de água faz-se uma calda em ponto de cabelo. Retira-se do lume e, passam-se rapidamente as fatias de pão-de-ló por esta calda, disponha-as numa travessa.

Leva-se a calda novamente ao lume e deixe levantar fervura.

Adicione o doce de gila e deixa-se ferver um pouco (2 minutos +-). Junte o cravinho da índia, a amêndoa e deixa-se ferver mais um pouco (2 minutos +-).

Retira-se do calor e deixa-se amornar.

Têm-se as gemas ligeiramente batidas numa tigela, junta-se um pouco da calda, misture e deite na calda misturando bem.

Leva-se ao lume mexendo sem parar, até espessar.

Deite o creme sobre as fatias de pão-de-ló, polvilhe com canela.



Nota: Receita adaptada de www.gastronomias.com “Sopa Dourada”; Autores: Felicia Sampaio

Sonhos com pimenta branca

Ingredientes

- 2,5dl de água
- 50g de **creme vegetal para cozinha**
- 2 cascas de limão
- 1 pitada de sal iodado
- 200g de farinha
- 5 ovos médios
- 1 colher de chá de **pimenta branca**
- **canela**
- azeite q.b.

Substituíram-se 75g de manteiga da receita original por 50g de creme vegetal para cozinha o que corresponde a uma diminuição de **215,8Kcal**.

Sabia que a pimenta branca **estimula a digestão?**

Confecção

Leva-se a água ao lume com o azeite, as cascas de limão e o sal.

Deixa-se levantar fervura e derreter o creme vegetal completamente.

Retira-se o tacho do lume, adiciona-se a farinha peneirada de uma só vez e mexe-se fortemente.

A massa deve formar uma bola em volta da colher, separando-se do tacho.

Se aparecerem pontos de farinha por absorver, mistura-se até a massa ficar bem homogénea.

Leva-se a massa novamente a lume brando para secar um pouco mais e depois deita-se no recipiente em que será batido.

Deixa-se passar o calor mais forte.

Abrem-se ovos para um recipiente e ligam-se muito ligeiramente. Junta-se a pimenta moída. Junta-se a mistura à massa, em 5 porções, batendo sem parar.

A massa está pronta quando levantar a colher ou batedor fizer uma ponta transparente que não cai.

Tem-se o azeite moderadamente quente (nunca mais de 170°C), mergulham-se duas colheres neste banho, escorrem-se e com elas tiram-se bocadinhos de massa, que se moldam, tanto quanto possível, em bola.

Deita-se esta massa na gordura, que irá ao fundo do recipiente 1 ou 2 minutos, depois ajuda-se a soltar-se e deixa-se cozer até alourar.

Durante a cozedura, que é lenta, os sonhos viram-se sozinhos. Escorrem-se sobre papel absorvente e comem-se polvilhados com canela.

Tronco de Natal

Ingredientes

- 10 ovos
- 5 gemas
- 250g de **açúcar**
- 250 grs de farinha
- sal iodado q.b.

Reduziram-se 100g de açúcar da receita original o que corresponde a **391Kcal**.

Sabia que a pimenta vermelha tem propriedades antioxidantes?

Confecção

Bater os ovos e gemas com o açúcar até triplicarem de volume, juntar a farinha, mexer só o necessário para envolver a farinha.

Cozer em tabuleiro untado e forrado com papel vegetal à temperatura de +-220°.

Para o recheio e cobertura:

- 5 claras de ovos
- 100g de açúcar em pó
- 150g de creme vegetal para cozinha
- 75g de cacau
- 1 colher de chá de **pimenta** vermelha

Bater as claras com o açúcar até triplicarem de volume, junte o creme vegetal aos pedaços e volte a bater até o creme vegetal estar bem misturada; dissolva o cacau e a pimenta em +- 1 dl de óleo morno e misture bem. Enrole a torta recheada com o creme de chocolate, corte as pontas da torta e coloque-as de lado na torta de maneira que fique com aspecto de tronco de árvore cortado, barre na totalidade o tronco com o creme de chocolate e cubra-o com raspas de chocolate e enfeite com alecrim

Dica: Para fazer as raspas de chocolate, raspe com uma faca uma tablete de chocolate ligeiramente aquecida (fricção um pouco com a mão).



Nota: Receita adaptada de www.gastronomias.com “Tronco de Natal”; Autores: José Botão



Título: "Na sua consoada: um Natal de especiarias com doçaria aromática"
Concepção e Redacção: Corpo Técnico APN (Helena Real, Delphine Dias),
Luís Alves, Helena Ávila M.
Produção Gráfica: Helena Real, Delphine Dias

Direcção Editorial: Helena Ávila M.
Propriedade: APN | Associação Portuguesa dos Nutricionistas
Apoio:



ISBN: 978-989-97370-4-4
Dezembro de 2011

Fontes Bibliográficas: www.gastronomias.com e
Material informativo do Curso de Actualização Profissional da APN
em Ervas Alimentares e Especiarias