



# ***RECEITAS PARA A CEIA DE NATAL***



# *COMO COMEÇAR*

Compreendemos que durante a época natalícia, é mais difícil controlar e cumprir uma alimentação saudável. Não sendo necessário restringir e evitar determinados alimentos do nosso dia-a-dia. É importante perceber que é uma época festiva que só acontece uma vez por ano.

Aproveitar a época natalícia é essencial.

Trazemos algumas receitas cuidadosamente selecionadas para esta temporada especial, com o propósito de trazer cor e sabor aos pratos natalícios. Pode optar por alternativas mais saudáveis, mantendo igualmente o espírito festivo e contribuir para um estilo de vida equilibrado.

As receitas são acompanhadas pelo seu valor nutricional por dose. Lembrando que não é ajustado a nenhum plano alimentar em específico.

Que este e-book seja uma fonte inspiradora para criar pratos deliciosos e saudáveis durante o Natal. Lembre-se, equilíbrio e moderação são as chaves para desfrutar das festividades de maneira saudável e gratificante.

Aproveite as receitas e tenha um Natal cheio de sabor e bem-estar!

*Boas Festas!*



# RABANADAS NO FORNO

## INGREDIENTES

- 2 fatias de pão fatiado
- 1 litro leite magro ou bebida vegetal
- 3 ovos
- 2 paus de canela
- Mel (ou xarope de agave)
- 2 raspas de limão
- Canela em pó

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Num recipiente, coloque o leite, os paus de canela e as raspas de limão. Adicione o pão fatiado, de modo que fique coberto pelo menos cerca de 1h para obter a consistência.
2. Demolhe em leite morno, pane e leve ao forno.
3. Pré-aqueça o forno a 200° C.
4. Bata os ovos, adicione um pouco de agave ou mel e canela em pó.
5. Coloque papel vegetal num tabuleiro de ir ao forno.
6. Passe o pão pelo ovo batido e coloque no tabuleiro.
7. Leve ao forno por cerca de 20 minutos ou até dourar.
8. Retire do forno, polvilhe com canela.

VALOR NUTRICIONAL POR RECEITA	
ENERGIA (KCAL)	366
PROTEÍNA (G)	28,3
GORDURA TOTAL (G)	18,5
HIDRATOS DE CARBONO (G)	21,8
FIBRA ALIMENTAR (G)	4,5



# ***BOLO DE MAÇÃ E CANELA***

## **INGREDIENTES**

- 4 ovos
- 2 chávenas farinha de espelta ou de farinha de aveia
- 1 colher de chá fermento em pó
- 4 maçãs
- 5 colheres de sopa azeite
- 50 gramas Adoçante Eritritol e Stevia
- Canela em pó

## **MODO DE PREPARAÇÃO**

1. Numa taça, comece por bater as gemas com adoçante e o azeite, durante alguns minutos até ficarem bem cremosas.
2. De seguida, junte as claras em castelo.
3. Depois, acrescente a farinha e a canela, por fim, fermento, envolvendo gentilmente.
4. Deite metade do preparado numa forma forrada com papel vegetal e disponha a maçã partida e camadas, a restante massa e mais maçã.
5. Polvilhe com Adoçante Eritritol e Stevia.
6. Leve ao forno durante cerca de 30 minutos a 180 °C.

<b>VALOR NUTRICIONAL POR RECEITA</b>	
ENERGIA (KCAL)	185
PROTEÍNA (G)	7,7
GORDURA TOTAL (G)	8,5
HIDRATOS DE CARBONO (G)	19,7
FIBRA ALIMENTAR (G)	0,5



# ARROZ DOCE

## INGREDIENTES

- 1 litro de leite magro ou bebida vegetal
- 8 colheres de sopa de flocos de aveia finos integrais
- 3 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de sobremesa de essência de baunilha
- 1 colher de sopa de mel
- 1 pau de canela
- 1 raspa de limão
- 1 pitada de sal grosso
- Canela em pó

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Numa panela, coloque todos os ingredientes e leve a lume brando;
2. Mexa continuamente até levantar fervura;
3. Depois baixe o lume e deixe cozinhar durante cerca de 15 a 20 minutos, até engrossar;
4. Retire o pau de canela e a casca de limão;
5. Distribua por taças e polvilhe com canela.

### VALOR NUTRICIONAL POR RECEITA

ENERGIA (KCAL)	328
PROTEÍNA (G)	11,5
GORDURA TOTAL (G)	2,7
HIDRATOS DE CARBONO (G)	62,8
FIBRA ALIMENTAR (G)	2,6



# ALETRIA

## INGREDIENTES

- 100 gramas de Aletria
- 1 litro de água
- 750 ml de leite ou bebida vegetal
- 3 gemas de ovo
- 3 colheres de sopa de amido de milho
- 4 colheres de sopa de açúcar
- Extrato de baunilha q.b.
- 1 raspa de limão
- 1 pitada de sal
- Canela em pó

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Num tacho, coloque as gemas de ovo, o amido de milho, o açúcar, a raspa de limão, o extrato de baunilha e um pouco de leite.
2. Misture tudo de forma a não criar grumos, fora do lume.
3. Adicione aos poucos o restante leite, sempre a mexer.
4. Leve ao lume e vá mexendo até engrossar.
5. Num segundo tacho, coloque a água com sal.
6. Quando a água estiver a ferver, adicione a aletria.
7. Deixe cozinhar 3 minutos.
8. Escorra e junte ao primeiro preparado.
9. Cozinhe mais 2 minutos.
10. Coloque em travessa.
11. Polvilhe com canela.

VALOR NUTRICIONAL POR RECEITA	
ENERGIA (KCAL)	472
PROTEÍNA (G)	16,8
GORDURA TOTAL (G)	9,8
HIDRATOS DE CARBONO (G)	73,7
FIBRA ALIMENTAR (G)	0



# ***BOLACHAS DE GENGIBRE VEGAN***

## **INGREDIENTES**

- 200 g farinha de aveia
- 70 g açúcar
- 6 colheres de sopa bebida vegetal
- 1/2 colher de sopa gengibre em pó
- 70 g azeite

## **MODO DE PREPARAÇÃO**

1. Pré-aqueça o forno a 180° e forre um tabuleiro.
2. Misture tudo até formar uma bola.
3. Estenda a massa e corte bolachas.
4. Leve ao forno 12–15 minutos.
5. Deixe arrefecer.

<b>VALOR NUTRICIONAL POR RECEITA</b>	
ENERGIA (KCAL)	772
PROTEÍNA (G)	10,5
GORDURA TOTAL (G)	41,4
HIDRATOS DE CARBONO (G)	75,7
FIBRA ALIMENTAR (G)	1,4



# ***BOLO RAINHA***

## **INGREDIENTES**

- 1 chávena de farinha de aveia
- 1/2 chávena de farinha de amêndoa
- 2 ovos
- 4 colheres de sopa azeite
- Sumo e raspa de 1/2 laranja
- Sumo e raspa de 1/2 limão
- 4 tâmaras
- 1/2 chávena frutos secos
- Canela
- 2 colheres de chá fermento

## **MODO DE PREPARAÇÃO**

1. Pré-aqueça o forno.
2. Misture ovos e azeite.
3. Junte farinhas, canela, sumos e raspas.
4. Adicione tâmaras e parte dos frutos secos.
5. Acrescente fermento.
6. Deixe repousar 10 min.
7. Modele o bolo.
8. Leve ao forno 15–20 min.

<b>VALOR NUTRICIONAL POR RECEITA</b>	
ENERGIA (KCAL)	208
PROTEÍNA (G)	5,2
GORDURA TOTAL (G)	13,3
HIDRATOS DE CARBONO (G)	17,3
FIBRA ALIMENTAR (G)	1,5



# BOLO DE CHOCOLATE VEGAN

## INGREDIENTES

- 250 g tâmaras
- 150 g farinha de aveia
- 120 g farinha de espelta
- 1 c. sopa cacau cru
- Flor de sal
- 1 c. chá bicarbonato
- 1 c. sopa sementes papoila
- 50 ml azeite
- 500 ml água morna
- Amêndoas picadas
- 100 g chocolate negro
- 50 ml leite vegetal

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Triture as tâmaras até formar uma pasta homogênea.
2. Misture as farinhas, cacau, sal e bicarbonato.
3. Acrescente azeite, água, sementes de papoila e amêndoas, mexendo até obter uma massa ligeiramente líquida.
4. Despeje numa forma untada e enfarinhada e asse a 170 °C por cerca de 40 minutos.
5. Para a cobertura, derreta o chocolate em banho-maria e junte a bebida vegetal até ficar cremoso.
6. Deixe o bolo arrefecer e cubra com o chocolate.

VALOR NUTRICIONAL POR RECEITA	
ENERGIA (KCAL)	359
PROTEÍNA (G)	7,9
GORDURA TOTAL (G)	7,9
HIDRATOS DE CARBONO (G)	62
FIBRA ALIMENTAR (G)	3



# CHEESECAKE DE FRUTOS VERMELHOS

## INGREDIENTES

- 500 g queijo quark
- 10 c. sopa aveia
- 3 c. sopa açúcar de coco ou mel
- 1 gelatina sabor morango
- 400 g frutos vermelhos
- Canela
- 300 ml água

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Misture os flocos de aveia com açúcar ou mel, adicionando 150 ml de água até formar uma pasta, e espalhe numa forma desmontável.
2. Asse a base por 10 minutos a 180 °C.
3. Dissolva a gelatina em 200 ml de água fervida e misture com o queijo quark até ficar homogéneo.
4. Despeje a mistura sobre a base assada e leve ao frigorífico por pelo menos 6 horas.
5. Triture os frutos vermelhos descongelados com canela até obter um puré.
6. Espalhe a cobertura sobre o cheesecake já firme.
7. Leve novamente ao frio para estabilizar.
8. Desenforme com cuidado e sirva em fatias.

### VALOR NUTRICIONAL POR RECEITA

ENERGIA (KCAL)	160
PROTEÍNA (G)	8,2
GORDURA TOTAL (G)	2
HIDRATOS DE CARBONO (G)	33,3
FIBRA ALIMENTAR (G)	1,6



# BRIGADEIROS

## INGREDIENTES

- 150 g queijo fresco light
- 5 c. sopa leite em pó
- 3 c. sopa cacau
- 2 c. sopa stevia

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Misture todos os ingredientes numa panela até ficarem homogéneos.
2. Cozinhe em fogo brando, mexendo sempre, até a massa soltar do fundo da panela (ponto de brigadeiro).
3. Transfira para um prato untado e espalhe uniformemente.
4. Deixe arrefecer até ser possível moldar.
5. Forme os brigadeiros e passe-os em cacau magro em pó.
6. Leve ao frigorífico para firmar.

VALOR NUTRICIONAL POR RECEITA	
ENERGIA (KCAL)	217
PROTEÍNA (G)	13,9
GORDURA TOTAL (G)	10,2
HIDRATOS DE CARBONO (G)	16
FIBRA ALIMENTAR (G)	3,6



# TARTE DE MERENGUE COM FRUTOS VERMELHOS

## INGREDIENTES

- 250 g frutos vermelhos
- 3 iogurtes naturais
- 2 gemas
- 150 ml claras
- Adoçante

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Distribua os frutos vermelhos no fundo da tarteira, formando uma camada uniforme.
2. Misture o iogurte com as gemas e adoce a gosto.
3. Despeje o creme sobre os frutos, cobrindo toda a superfície.
4. Asse a 180 °C por 30–40 minutos, até o creme firmar.
5. Bata as claras em castelo, adoce a gosto e continue a bater até formar picos firmes.
6. Retire a tarte do forno e cubra com as claras batidas.
7. Leve novamente ao forno por cerca de 15 minutos, até dourar, e deixe arrefecer antes de servir.

VALOR NUTRICIONAL POR RECEITA	
ENERGIA (KCAL)	114
PROTEÍNA (G)	6,4
GORDURA TOTAL (G)	2,4
HIDRATOS DE CARBONO (G)	13,7
FIBRA ALIMENTAR (G)	0,4



# BANANA BREAD

## INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1 chávena farinha aveia
- 1 chávena farinha amêndoa
- 2 bananas esmagadas
- 1 c. chá fermento
- 1/2 chávena leite
- 3 c. sopa azeite
- 1 c. chá canela
- 1 c. sopa vinagre sidra
- 1 banana + 1 maçã para pedaços
- Mel

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Misture todos os ingredientes no processador até obter uma massa homogénea.
2. Acrescente meia maçã em fatias finas e envolva manualmente, sem voltar a bater.
3. Transfira a massa para uma forma de bolo.
4. Decore com fatias de banana (e maçã, se desejar).
5. Asse em forno pré-aquecido a 180 °C por 35–40 minutos.
6. Deixe arrefecer antes de desenformar.

### VALOR NUTRICIONAL POR RECEITA

ENERGIA (KCAL)	258
PROTEÍNA (G)	8,1
GORDURA TOTAL (G)	14
HIDRATOS DE CARBONO (G)	28,3
FIBRA ALIMENTAR (G)	2,1





[sportsplace.pt](http://sportsplace.pt)