

SOPA DE LEGUMES

8 pessoas

Ingredientes:

- 2,8 L de água inicial
- 400g de beterraba
- 400g de cenoura
- 400g de alho francês
- 400g de couve branca
- 20 ml de azeite

Confeção:

- 1 | Colocar a água a ferver num tacho.
- 2 | Assim que a água se encontrar em ebulição, adicionar os vegetais da lista, partidos em pedaços, e deixá-los cozer completamente.
- 3 | Homogeneizar com a varinha mágica.
- 4 | Acrescentar o azeite. Mexer com uma colher.
- 5 | Se necessário, acrescentar mais um pouco de água no final.

Sugestão do Nutricionista:

- O azeite não deve ferver, por isso é adicionado após a cozedura. Desta forma, evita-se a degradação da gordura por altas temperaturas e o azeite mantém os seus antioxidantes.

Valor energético

- **55 Kcal** por pessoa

- receita original (considerando 10 ml de azeite e 400g de batata),
189 Kcal por pessoa

SOPA DE ESPINAFRES

8 pessoas

Ingredientes:

- 2,8 L de água inicial
- 400g de couve-flor
- 400g de abóbora
- 400g de cebola
- 400g de espinafres
- 20 ml de azeite

Confeção:

- 1 | Colocar a água a ferver num tacho.
- 2 | Assim que a água se encontrar em ebulição, adicionar a couve-flor, a abóbora e a cebola partidas em pedaços e deixá-las cozer completamente.
- 3 | Homogeneizar com a varinha mágica.
- 4 | Mergulhar os espinafres neste creme e manter em lume brando até ficarem cozidos, mas ligeiramente rijos.
- 5 | Acrescentar o azeite. Mexer com uma colher.
- 6 | Se necessário, acrescentar mais um pouco de água no final.

Sugestão do Nutricionista:

- O azeite não deve ferver, por isso é adicionado após a cozedura. Desta forma, evita-se a degradação da gordura por altas temperaturas e o azeite mantém os seus antioxidantes.

Valor energético

- **50 Kcal** por pessoa

- receita original (considerando 10 ml de azeite e 400g de batata),
174 Kcal por pessoa

BOLINHOS DE BACALHAU NO FORNO

Ingredientes:

- 750g de bacalhau
- 1 kg de batatas
- 300g de cebola picada
- Salsa picada
- 4 ovos
- Noz-moscada
- Pimenta

Confeção:

- 1 | Cozer as batatas com o bacalhau. Depois de cozido, escorrer tudo muito bem.
- 2 | Limpar o bacalhau de peles e espinhas e embrulhá-lo num pano, fazendo uma bola. Apertar o embrulho sobre a mesa, até que o bacalhau fique desfeito.
- 3 | Desfazer as batatas em puré.
- 4 | Envolver o puré, o bacalhau, a cebola e a salsa com os ovos batidos.
- 5 | Mexer bem e temperar com noz-moscada e pimenta.
- 6 | Moldar os bolinhos.
- 7 | Cozinhar os bolinhos no forno, num tabuleiro revestido com película de alumínio, virando-os para que fiquem dourados de ambos os lados.

Sugestões do Nutricionista:

- A adição de sal é desnecessária, pois o bacalhau é um alimento muito salgado, mesmo após ser demolido. Assim, será realçado o sabor dos restantes temperos, bem como dos alimentos.
- Podem ser utilizados diferentes tipos de pimentas (preta, branca, rosa, mistura de pimentas).
- Moldar os bolinhos em miniatura é um truque simples para reduzir a quantidade ingerida.

Valor energético

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">- 25 Kcal por unidade de 30g- receita original, 68,7 Kcal por unidade de 30g |
|---|

BATATA GRATINADA

8 pessoas

Ingredientes:

- 8 batatas com cerca de 100g cada
- 1 colher de café de sal
- 2 tomates em pasta
- 100g de brócolos cozidos picados
- Pimento vermelho picado
- Pimenta
- Coentros picados

Confeção:

- 1 | Cozer as batatas com a pele em água e um pouco de sal. Não devem cozer demasiado, de modo a manter alguma rigidez.
- 2 | Cortar o topo de cada batata, no sentido do comprimento e retirar a polpa, formando uma cavidade no centro. Reservar.
- 3 | Num recipiente, misturar a polpa e os restantes ingredientes do recheio.
- 4 | Recheiar as batatas e levá-las ao forno pré-aquecido até ficarem douradas (cerca de 10 minutos).
- 5 | Decorar com coentros picados.

Valor energético

- **94 Kcal** por pessoa

- receita original, **181 Kcal** por pessoa

BACALHAU NO FORNO

8 pessoas

Ingredientes:

- 8 postas pequenas de bacalhau (120g cada)
- 300g de cebola
- 10g de alho (3 dentes grandes)
- 200g de pimento verde
- 800g de tomate fresco
- 700g de batata para assar
- 500 ml de vinho branco
- 80g de azeite (8 colheres de sopa)

Confeção:

- 1 | Demolhar o bacalhau durante 48h, mudando a água de 12h em 12h.
- 2 | Dispor as postas num tabuleiro adequado para o forno e cobri-las com as cebolas cortadas em fatias, o alho picado, o pimento em tiras e o tomate em rodela. Colocar as batatas descascadas no tabuleiro.
- 3 | Regar com o vinho e o azeite.
- 4 | Colocar o tabuleiro no forno pré-aquecido e regar de vez em quando com o molho. Assar até dourar o bacalhau.

Valor energético

- **312 Kcal** por pessoa

- receita original, **874 Kcal** por pessoa

BACALHAU COM CITRINOS E BATATA A MURRO

6 pessoas

Ingredientes:

- 6 postas de bacalhau (120g cada)
- 30 ml de azeite
- 300g de *courgette*
- 300g de cenoura
- 200g de alho francês
- 60 ml de vinho branco
- Sumo de 2 laranjas
- Sumo de 1 limão
- Raspa de ½ limão
- 500g de batata para assar

Confeção:

- 1 | Cortar 6 rectângulos largos de folha de alumínio e pincelar com azeite.
- 2 | Dispor uma posta de bacalhau sobre cada folha e levantar as pontas, simulando um recipiente (papelote).
- 3 | Cortar os vegetais seleccionados em juliana e criar uma camada de vegetais por cima de cada posta de bacalhau.
- 4 | Misturar o vinho com o sumo das laranjas, o de limão e as suas raspas. Verter um pouco deste preparado em cada um dos papelotes.
- 5 | Fechar as folhas de alumínio sem pressionar e, num tabuleiro apropriado, colocar no forno pré-aquecido a 220° C, durante 15 minutos.
- 6 | Entretanto, cozer as batatas com casca.
- 7 | Depois de cozidas, amassar um pouco e num tabuleiro antiaderente colocá-las no forno até dourarem. No final, pode adicionar-se o azeite que sobrou de pincelar os papelotes.

Valor energético

- 228 Kcal por pessoa

POLVO DO MINHO

6 pessoas

Ingredientes:

- 1 polvo com cerca de 2 kg
- 1 cebola inteira
- 300g de cebola picada
- 10g de alho (3 dentes grandes)
- 60g de azeite (6 colheres de sopa)
- 1 kg de tomate fresco
- 1 ramo de salsa
- 1 ramo de tomilho
- Pimenta
- 400 ml de vinho verde branco
- 12 fatias de pão torrado (40g por pessoa)

Preparação:

- 1 | Cozer o polvo em água sem sal numa panela de pressão, juntamente com uma cebola à qual não se retiraram as túnicas douradas.
- 2 | De seguida, cortar o polvo em pedaços grandes.
- 3 | Preparar um refogado com as restantes cebolas, o alho, o azeite e igual quantidade de água da cozedura do polvo.
- 4 | Adicionar os tomates em cubos, a salsa e o tomilho picados e a pimenta.
- 5 | Colocar os pedaços de polvo no tacho e regar com o vinho. Deixar guisar lentamente até o polvo ficar macio.
- 6 | Cobrir um recipiente fundo com as fatias de pão torrado e cobri-las com o guisado para servir.

Valor energético

- **582 Kcal** por pessoa

- receita original, **1327 Kcal** por pessoa

COELHO À TRANSMONTANA

6 pessoas

Ingredientes:

- 1 kg de coelho
- 300g de cebola
- 100g de salsa
- 100g de coentros
- 10g de alho
- 1 colher de chá de sal
- Pimenta
- 60g de azeite (6 colheres de sopa)
- 500 ml de vinho branco ou tinto
- 500g de batatas cozidas
- 600g de grelos

Confeção:

- 1 | Depois de preparado, cortar o coelho em pedaços.
- 2 | Picar finamente a cebola, o alho, a salsa e os coentros.
- 3 | Num tacho, colocar em camadas alternadas: coelho, cebola, salsa, coentros e alho.
- 4 | Temperar com o sal e pimenta. Regar com o azeite e de seguida com o vinho.
- 5 | Tapar o tacho hermeticamente e cozinhar em lume brando, agitando de vez em quando, de modo a impedir que os ingredientes se peguem no fundo.
- 6 | Servir com batatas e grelos cozidos.

Valor energético

- 380 Kcal por pessoa

- receita original, 657 Kcal por pessoa

PERU RECHEADO

8 pessoas

Ingredientes:

- 1 peru com cerca de 2 kg
- Gengibre
- Aguardente
- 2 limões
- 1 laranja
- Cravinho
- Pimenta
- 1 folha de louro
- 10g de alho
- 500g de castanhas
- 50g de toucinho livre de gordura
- 200g de couves de Bruxelas
- 200g de cenoura
- 400g de cogumelos
- 300g de cebola
- 10g de alho
- 40g de azeite (4 colheres de sopa)
- 400g de tomate fresco
- Pimenta
- 200 ml de vinho tinto
- 1 colher de chá de sal

Confeção:

- 1 | Moer o gengibre e envolver com aguardente suficiente para formar uma papa. Barrar o peru por dentro e por fora com este preparado.
- 2 | Colocar o peru num recipiente fundo, cobri-lo com água e adicionar os limões e as laranjas em rodela, o sal, o cravinho, o alho esmagado e o louro. Deixar a marinar de véspera, sempre no frigorífico. Reservar esta marinada.
- 3 | Refogar a cebola e o alho em azeite com igual quantidade de água. Depois, acrescentar os tomates cortados em cubos e temperar com a pimenta e o sal.
- 4 | Picar o toucinho, a cenoura, as couves e os cogumelos juntos na picadora e acrescentar ao refogado.
- 5 | Por fim, adicionar o pão cortado em pequenos pedaços e deixar refogar por mais 5 minutos.
- 6 | Recheiar o peru com este preparado e coser as extremidades do peru com agulha e linha para impedir que o recheio se liberte.
- 7 | Colocar no forno pré-aquecido a 170° C e deixar assar na água da marinada durante 2 a 3 horas.
- 8 | Acompanhar com as castanhas assadas.

Importante:

- O tempo necessário para assar varia de acordo com o tamanho do peru e com o tipo de forno. Estima-se que por cada 500g de peru recheado sejam necessários 20 a 25 minutos.
- Para impedir que o peru fique queimado por fora, pode cobri-lo com folha de alumínio até aos 30 minutos finais.

Valor energético

- 492 Kcal por pessoa

- receita original: **798 Kcal** por pessoa

LOMBO DE PORCO ASSADO

8 pessoas

Marinada:

- 750 ml de vinho tinto
- 3 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 300g de cebola picada
- 1 ramo de salsa
- Manjericão
- Pimenta preta
- 1 haste de aipo
- 50 ml de azeite

Ingredientes:

- 800g de lombo de porco livre de gordura
- 800g de brócolos
- 320g de arroz aromático (peso em cru)
- 100g de sultanas
- Açafrão q.b.
- 1 colher de café de sal

Confeção:

- 1 | Cortar a carne em fatias e temperar com os ingredientes descritos para a marinada. Reservar no frigorífico durante 12 horas.
- 2 | Assar a carne com a marinada no forno pré-aquecido, regando pontualmente.
- 3 | Cozer o arroz em água com uma colher de café de sal e quando faltarem 5 minutos para estar pronto, adicionar as sultanas, os pinhões e o açafrão.
- 4 | Acompanhar com os brócolos cozidos ou adicioná-los durante a confeção do arroz.

Valor energético

- 353 Kcal por pessoa

- receita original, 578 Kcal

RABANADAS NO FORNO

8 Rabanadas

Ingredientes:

- 30g de sultanas
- 100 ml de vinho do Porto
- Canela em pó
- 8 fatias de pão de mistura (20g cada)
- 30g de açúcar
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 250 ml de leite magro
- 1 ovo
- 3 colheres de sopa de água

Confeção:

- 1 | Colocar as sultanas de molho no vinho do Porto e adicionar canela em pó.
- 2 | Cortar o pão em fatias.
- 3 | Envolver o açúcar e a essência de baunilha no leite.
- 4 | Bater o ovo com 3 colheres de água.
- 5 | Passar cada fatia de pão no leite e em seguida no ovo batido.
- 6 | Colocar as fatias de pão num tabuleiro revestido por papel de alumínio. Colocar no forno pré aquecido, durante aproximadamente 8 minutos.
- 7 | Virar as rabanadas a meio do tempo, para que fiquem douradas de ambos os lados.
- 8 | Derramar o vinho do Porto com as sultanas sobre as rabanadas.

Valor energético

- 120 Kcal por unidade - 153 Kcal por 100g de rabanadas - receita original, 293 Kcal por 100g

ARROZ DOCE

8 pessoas

Ingredientes:

- 150g de arroz carolino
- ¼ L de água
- 1 L de leite magro
- 2 paus de canela
- 1 casca grande de limão
- 80g de açúcar
- 5 gemas
- Canela em pó para polvilhar

Confeção:

- 1 | Colocar o arroz em lume brando com a água e deixar ferver até a água desaparecer.
- 2 | Adicionar o leite, a canela e a casca de limão e deixar cozer bem o arroz.
- 3 | Então, envolver o açúcar nas gemas e estas no arroz. Manter o lume muito brando e retirar sem deixar ferver.
- 4 | Distribuir por recipientes individuais.
- 5 | Decorar com canela em pó.

Valor energético

- 147 Kcal por pessoa
- 88 Kcal por 100g de arroz doce
- receita original, 231 Kcal por 100g de arroz doce

ALETRIA

8 pessoas

Ingredientes:

- 200g de aletria
- 1,25 L de leite magro
- 80g de açúcar
- 1 casca grande de limão
- 2 paus de canela
- 5 gemas

Confecção:

- 1 | Num tacho, levar o leite ao lume com um pau de canela e a casca de limão.
- 2 | Assim que começar a ferver, colocar a aletria partida e mexer.
- 3 | Manter o lume brando até a aletria cozer bem.
- 4 | De seguida, adicionar o açúcar, mexer e deixar ferver mais 5 minutos.
- 5 | Bater as gemas e derramá-las sobre a aletria, em fio e mexendo sempre.
- 6 | Levar novamente ao lume, mexendo sempre no fundo, sem deixar ferver para que as gemas não cozam.
- 7 | Retirar a canela em pau e o limão e, enquanto quente, distribuir por recipientes individuais.
- 8 | Uma vez arrefecida, decorar com a canela em pó.

Sugestão do Nutricionista:

- Num contexto de grande diversidade e abundância de sobremesas, sobretudo ricas em leite, justifica-se a substituição do leite por igual quantidade de água. Esta alteração não interfere com as características de sabor da aletria, continua a ser agradável quando preparada com água.

Valor energético

- 150 Kcal por pessoa

- receita original: 304 Kcal por pessoa

LEITE-CREME COM MAÇÃS

8 pessoas

Ingredientes:

- 6 gemas
- 80g de açúcar
- 60g de farinha de milho
- 1 L de leite magro
- 2 paus de canela
- 1 casca grande de limão
- 800g de maçãs

Confeção:

- 1 | Envolver as gemas com o açúcar e de seguida com a farinha.
- 2 | Acrescentar o leite aos poucos, evitando a formação de grânulos.
- 3 | Colocar em lume brando com os paus de canela e a casca de limão até ferver e esta mistura engrossar, sem parar de mexer.
- 4 | Cozer as maçãs descascadas e cortadas em pequenos pedaços com um pouco de água sem açúcar.
- 5 | Dispor as maçãs cozidas numa travessa e derramar o leite-creme por cima.
- 6 | Polvilhar com canela em pó.

Valor energético

- 204 Kcal por pessoa

- receita original, 520 Kcal por pessoa

LEITE-CREME DE PÊRA

8 pessoas

Ingredientes:

- 800g de peras
- 200 ml de leite magro
- 500 ml de natas
- 1 casca grande de limão
- 6 gemas
- 100g de açúcar amarelo
- Água

Confeção:

- 1 | Cortar as peras em pequenos pedaços e cozê-las em água sem açúcar. Depois, reduzir as peras a puré.
- 2 | Misturar o leite com 150 ml de natas e deixar ferver com a casca de limão.
- 3 | Fazer um creme com as gemas, o açúcar e o puré de pêra.
- 4 | Verter o leite fervido sobre este preparado, mexendo bem.
- 5 | Assim que arrefecer, adicionar as restantes natas e coar com um passador.
- 6 | Colocar a mistura em taças e estas dentro de um tabuleiro resistente a altas temperaturas. Cobrir as taças até metade da sua altura com água e colocar no forno, previamente aquecido a 150° C, durante cerca de 45 minutos.
- 7 | Retirar as taças e deixar arrefecer antes de polvilhar com canela.

Sugestão do Nutricionista:

- Cozer uma quantidade maior de peras e reservar para acompanhar esta sobremesa é uma boa estratégia para reduzir a quantidade de doce que se deita no prato, reduzindo assim a quantidade de energia ingerida.

Valor energético

- **283 Kcal** por pessoa

- receita original, **518 Kcal** por pessoa

TRONCO DE NATAL

Para a massa:

- 5 ovos
- 80 g de açúcar
- 125 g de farinha com fermento
- 20 g de manteiga sem sal
- 100 ml de vinho do Porto

Para o creme:

- 150 g de manteiga sem sal
- 80g de açúcar
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de café solúvel
- 125 g de chocolate para culinária em barra

Confeção:

- 1 | Envolver os ovos com o açúcar e bater até obter um creme fofo.
- 2 | Adicionar alternadamente, a farinha peneirada e a manteiga derretida fria. Bater tudo no final até obter uma massa espessa.
- 3 | Depositar o preparado num tabuleiro forrado com papel vegetal e untado com manteiga. Cozer no forno previamente aquecido a 180º C.
- 4 | Para o creme, misturar os 150g de manteiga com o açúcar e adicionar o ovo. Bater tudo muito bem até obter consistência de creme.
- 5 | Adicionar o café dissolvido em água e bater novamente.
- 6 | De seguida, misturar o chocolate derretido em banho-maria. Bater novamente até que a consistência volte a ser homogénea.
- 7 | Assim que o bolo coza completamente, desenformar sobre um pano limpo e seco. Salpicar com o vinho do Porto e barrar algum creme. Enrolar.
- 8 | Cortar as pontas do rolo em diagonal e, com um pouco de creme, ligar estas pontas ao rolo, de modo a imitar os nós da madeira.
- 9 | Cobrir todo o bolo com o restante creme para simular a textura da madeira.
- 10 | Decorar com motivos natalícios.

Valor energético

- 3340 Kcal

- receita original, 5230 Kcal