

# À RODA DA SUA MESA DE NATAL



## Receitas Mediterrânicas e Saudáveis

2023

## **Bem-vindos à calorosa Marvila, onde preparámos algo especial para este Natal!**

Este Ebook, “**À RODA DA SUA MESA DE NATAL: Receitas Mediterrânicas e Saudáveis**”, foi criado numa parceria entre a NucliSol Jean Piaget — Associação para o Desenvolvimento da Criança, a Integração e a Solidariedade e a Associação Ester Janz, no âmbito do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR), Operação Integrada Local (OIL) em Marvila, promovido pela Câmara Municipal de Lisboa.

É o nosso convite especial para uma celebração única, onde tradição e saúde se encontram, e são guiadas pelas sugestões deliciosas de Crianças e Famílias da nossa Comunidade.

Nesta jornada culinária, desenhada com carinho para todos nós, oferecemos receitas acessíveis, fáceis e de baixo custo, perfeitas para todos, desde os mais novos até aos elementos mais sábios da família. Explore connosco as maravilhas da Dieta Mediterrânica, onde adaptamos receitas tradicionais para opções saudáveis, sem perder o sabor característico das celebrações.

Aqui, as receitas são simples e nutritivas, seguindo os princípios da Dieta Mediterrânica. Isso significa dar destaque aos vegetais frescos, pão bom, leguminosas, frutas saborosas e ao incrível azeite.

Este Natal, criaremos memórias culinárias inesquecíveis e fortaleceremos os laços familiares com pratos deliciosos que respeitam a tradição, mas acrescentam um toque de vitalidade.

Convidamos todos, especialmente as crianças, a deixarem-se envolver pela magia da cozinha em família, descobrindo uma nova forma de celebrar a época festiva, onde cada dentada é uma celebração da saúde e felicidade.

**Vamos começar esta deliciosa jornada juntos!!**

# 10 Princípios da Dieta Mediterrânica

Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde



**1** Frugalidade e cozinha simples que tem na sua base preparados que protegem os nutrientes, como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas

Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento do consumo de alimentos de origem animal, nomeadamente de produtos hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosas



**3** Consumo de produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época

Consumo de azeite como principal fonte de gordura



**5** Consumo moderado de laticínios

Utilização de ervas aromáticas para temperar em detrimento do sal



**7** Consumo frequente de pescado e baixo de carnes vermelhas

Consumo baixo a moderado de vinho e apenas nas refeições principais



**9** Água como principal bebida ao longo do dia

Convivialidade à volta da mesa



# O que o espera...

## *Entradas encantadoras*



Pinheirinho de queijo fresco



Grão Cremoso com palitos de legumes



Bruschettas da horta

## *Sopas reconfortantes*



Sopa de abóbora e grão



Sopa de brócolos



Sopa de beterraba

## *Pratos principais deliciosos*



Bacalhau de consoada



Perna de peru no forno



Pataniscas de grão com arroz de tomate 



Cogumelos recheados com puré de batata 

## *Sobremesas saborosas*



Arroz doce leve



Broinhas de Natal



Rabanadas no forno

# PINHEIRINHO DE QUEIJO FRESCO

### Ingredientes

4-6 pessoas

- 3 queijos frescos pequenos
- Palitos de pão crocante/ gressinos
- 3 uvas
- Orégãos a gosto para polvilhar



### Modo de preparação e confecção

1. Corte o queijo fresco em duas metades
2. Corte cada metade com o formato de um triângulo com, no mínimo, 2 cm de espessura
3. Espete o palito de pão na base do triângulo, ficando com o formato de um pinheiro
4. Polvilhe com orégãos
5. Corte as uvas ao meio e coloque meia uva no topo do “pinheiro”

# GRÃO CREMOSO COM PALITOS DE LEGUMES

### Ingredientes

4-6 pessoas

- 1 chávena de grão seco ou 2 chávenas de grão cozido
- 2 dentes de alho bem picados
- 1 colher de sopa de tahini (pasta de sésamo) – opcional
- 1 colher de sopa de azeite
- Sumo de limão e pimenta a gosto
- 1 a 2 pepinos e cenouras médias



### Modo de preparação e confecção

1. De véspera, coloque o grão seco a demolhar. No dia, coza o grão em água. Se optar pelo de frasco/enlatado este passo não é necessário
2. Numa taça, junte o grão cozido, o alho, o azeite, o tahini e um pouco de água
3. Passe tudo com a varinha mágica até obter uma pasta leve e cremosa
4. Junte um pouco de sumo de limão e pimenta a gosto e mexa
5. Lave os legumes e descasque a cenoura
6. Corte a cenoura e o pepino em palitos. Também pode usar pimento em tiras/ palitos.

## BRUSCHETTAS DA HORTA

### Ingredientes

4-6 pessoas

- 6 a 8 fatias de pão - pode ser pão duro
- 2 tomates bem maduros
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 dentes de alho
- Orégãos a gosto
- Manjeriço a gosto



### Modo de preparação e confecção

1. Corte os tomates em cubos e pique os dentes de alho
2. Num um recipiente, junte o tomate, o alho, o azeite e os orégãos e misture bem
3. Torre o pão e cubra com a mistura de tomate
4. Finalize com folhas de manjeriço

## SOPA DE ABÓBORA E GRÃO

### Ingredientes

4-6 sopas

- 300 g de abóbora
- 200 g de grão seco ou 400 g de grão de bico cozido (equivalente a um frasco)
- 2 courgettes pequenas
- 1 nabos
- 1 cebola grande
- 2 dentes de alho
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de orégãos



### Modo de preparação e confecção

1. De véspera, coloque 200 g de grão seco a demolhar. Se optar pelo de frasco/enlatado este passo não é necessário
2. No dia, descasque e corte a abóbora, as courgettes, o nabo, a cebola e o alho em pedaços pequenos
3. Coloque todos os ingredientes numa panela com água (exceto o azeite) e deixe cozer
4. Passe tudo com a varinha mágica
5. Apague o lume e adicione o azeite

## SOPA DE BRÓCOLOS

### Ingredientes

4-6 sopas

- 2 floretes grandes de brócolos
- 2 courgettes pequenas
- 2 cenouras médias
- 1 batata média
- 1 cebola grande
- 2 dentes de alho
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de cebolinho desidratado



### Modo de preparação e confecção

1. Lave todos os legumes
2. Corte os brócolos, as courgettes, as cenouras, a batata, a cebola e o alho em pedaços pequenos. Se preferir, guarde uns raminhos de brócolos inteiros para adicionar no final, inteiros
3. Coloque todos os ingredientes numa panela com água (exceto o azeite) e deixe cozer
4. Passe tudo com a varinha mágica
5. Se quiser, adicione agora os raminhos de brócolos inteiros e deixe cozer um pouco
6. Apague o lume e adicione o azeite

## SOPA DE BETERRABA

### Ingredientes

4-6 sopas

- 2 beterrabas
- 200 g de abóbora
- 2 batatas médias
- 1 chuchu
- 1 cebola grande
- 2 dentes de alho
- 1 colher de sopa de azeite
- Pimenta preta a gosto
- Cominhos a gosto



### Modo de preparação e confecção

1. Lave todos os legumes
2. Descasque e corte as beterrabas, a abóbora, as batatas, o chuchu, a cebola e o alho em pedaços pequenos
3. Coloque todos os ingredientes numa panela com água (exceto o azeite) e deixe cozer
4. Passe tudo com a varinha mágica
5. Apague o lume e adicione o azeite

## BACALHAU DE CONSOADA

### Ingredientes

4-6 pessoas

- 400 g de bacalhau demolhado
- 400 g de couve portuguesa
- 400 g de abóbora
- 400 g de batata
- 200 g de tomate
- 60 g de coentros frescos
- 4 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 folhas de louro
- Noz moscada ou pimenta preta a gosto



### Modo de preparação e confecção

1. Lave todos os legumes
2. Descasque e corte as batatas e a abóbora em tiras ou cubos
3. Forre um tabuleiro com papel vegetal
4. No tabuleiro, coloque o bacalhau, as batatas, a abóbora, a couve, o tomate, o alho em cru e tempere com a pimenta, o louro e metade dos coentros
5. Feche os alimentos na folha de papel vegetal. Se precisar utilize duas folhas
6. Leve ao forno a 220°C durante cerca de 30 minutos
7. Adicione o azeite e polvilhe com os coentros frescos

## PERNA DE PERU NO FORNO

### Ingredientes

4-6 pessoas

- 500 g de perna de peru (400 g edível)
- 400 g de batata doce
- 1 cebola grande
- 3 dentes de alho
- 3 colheres de sopa de azeite
- 2 colher de sopa de colorau/pimentão doce
- 1 colher de sopa de alecrim
- 1 colher de chá de tomilho
- Sumo de 1 limão
- Pimenta preta a gosto



### Modo de preparação e confecção

1. De véspera, prepare uma marinada. Misture o alho picado, 2 colheres de azeite, o sumo de limão, o alecrim, 1 colher de colorau e o tomilho e unte a perna de peru. Deixe marinar no frigorífico até ao dia seguinte
2. No dia, descasque e corte a batata doce e a cebola em cubos
3. Num tabuleiro, coloque a carne junto com a batata doce e a cebola.
4. Adicione 1 colher de azeite e de colorau à batata doce
5. Leve ao forno a 220°C durante cerca de 60 minutos

## PATANISCAS SAUDÁVEIS DE FEIJÃO BRANCO COM ARROZ DE TOMATE



### PATANISCAS

#### Ingredientes

4-6 pessoas

- 200 g de feijão branco seco ou 400g de feijão branco cozido (equivalente a um frasco)
- 100 g de espinafres frescos
- 1 cebola grande
- 1 cenoura ralada
- 100 g de queijo feta
- 4 ovos
- 2 colheres de sopa de salsa
- 1 colher de sopa de azeite
- Pimenta, açafrão em pó, cominhos, pimentão doce a gosto



### Modo de preparação e confecção

#### PATANISCAS

1. De véspera, coloque 200 g de feijão seco a demolhar. No dia, coza o feijão em água. Se optar pelo de frasco/enlatado este passo não é necessário.
2. No dia, lave os legumes
3. Pique os espinafres e a cebola, rale a cenoura e esfarele o queijo feta
4. Numa taça, esmague o feijão com um garfo até obter uma pasta
5. Adicione ao feijão os espinafres, a cebola, a cenoura ralada e o queijo e envolva
6. À parte, bata os ovos. Junte a salsa picada, pimenta e outras especiarias a gosto e mexa bem
7. Junte a pasta de feijão com a mistura de ovos e envolva
8. Num tabuleiro, faça umas bolinhas do preparado e espalme
9. Leve ao forno a 180°C durante 15-20 min

## PATANISCAS SAUDÁVEIS DE FEIJÃO BRANCO COM ARROZ DE TOMATE



### ARROZ DE TOMATE

#### Ingredientes

4-6 pessoas

- 100 g de arroz carolino cru (ou 300g cozinhados)
- 2 tomates grandes ou 4 tomates pequenos
- 1 cebola média
- 650 ml de água
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 folhas de louro
- Pimenta preta a gosto



### Modo de preparação e confecção

#### ARROZ DE TOMATE

1. Pique a cebola e o tomate
2. Num tacho junte o azeite, a cebola picada e as folhas de louro. Deixe cozinhar até a cebola ficar translúcida
3. Junte o arroz e o tomate. Envolve bem e deixe cozinhar 1 a 2 min antes de juntar a água
4. Junte a água e a pimenta
5. Deixe ferver em lume médio-baixo e quando começar a ferver, baixe o lume, tape o tacho deixando a tampa ligeiramente aberta para permitir que o vapor possa sair e deixe cozinhar por cerca de 15 min
6. Depois de cozido, deixe o arroz descansar, tapando o tacho durante 5 min

## COGUMELOS RECHEADOS E PURÉ DE BATATA



### RECHEIO DOS COGUMELOS

#### Ingredientes

4-6 pessoas

- 6 cogumelos Portobello
- 1 alho francês
- ½ chávena de lentilhas
- 1 tomate médio
- 3 colher de sopa de nozes
- 1 colher de chá de azeite
- Pimenta e especiarias a gosto

### COBERTURA DOS COGUMELOS

#### Ingredientes

4-6 pessoas

- 1/3 chávena de pão ralado ou esfarelado
- 1 dente de alho
- 1 colher de sopa de sumo de limão
- 1 colher de chá de azeite
- 1 colher de chá de orégãos

## Modo de preparação e confecção

### COGUMELOS

1. Pré-aqueça o forno a 180°C
2. Cuidadosamente, raspando com uma colher, remova o interior dos cogumelos.
3. Disponha os cogumelos num tabuleiro antiaderente e leve ao forno durante cerca de 10 minutos
4. Para o recheio, numa frigideira adicione o azeite e o alho-francês cortado em rodela finas. Deixe cozinhar em lume médio, mexendo ocasionalmente.
5. À parte, coloque as lentilhas a cozer em água. Quando estiverem cozidas, escorra o excesso de água e adicione ao alho-francês. Adicione também ao tacho o tomate picado e nozes picadas grosseiramente. Tempere com pimenta
6. Para a cobertura, triture pão com alho, sumo de limão, azeite e orégãos numa picadora ou robot de cozinha. Recheie os cogumelos com a mistura de alho francês e lentilhas e depois cubra com a mistura de pão
7. Leve ao forno novamente por cerca de 10 minutos ou até o pão estar bem tostado

## COGUMELOS RECHEADOS E PURÉ DE BATATA



### PURÉ DE BATATA

#### Ingredientes

4-6 pessoas

- ½ kg de batata
- 1 colher de sopa de azeite
- 10 a 12 colheres de sopa de bebida vegetal
- Pimenta, noz moscada e especiarias a gosto



### Modo de preparação e confecção

#### PURÉ DE BATATA

1. Descasque as batatas e corte em cubos
2. Numa panela, coza as batatas em água. Quando estiverem cozidas, escorra a água e coloque metade da quantidade de bebida vegetal.
3. Bata tudo com uma batedeira elétrica. Acrescente um pouco mais de bebida vegetal e volte a bater.
4. Junte o azeite, tempere e misture

## ARROZ DOCE LEVE

### Ingredientes

- 100 g de arroz carolino ou arroz próprio para arroz doce
- 1 litro de leite ou bebida vegetal
- 3 gemas de ovo
- 2 a 3 colheres de sopa de açúcar branco ou de coco
- 1 pau de canela
- Cascas de um limão
- Canela em pó a gosto



### Modo de preparação e confecção

1. Num tacho coloque o arroz com o dobro da água e coza durante 10-15 min.
2. Enquanto o arroz coze, noutro tacho coloque o leite, uma raspa de limão e um pau de canela, e deixe aromatizar e levantar fervura. Junte o arroz já cozido e deixe cozinhar até ficar cremoso
3. Adicione o açúcar, acrescente as gemas de ovo e envolva
4. Sirva numa taça grande ou em tacinhas
5. Finalize polvilhando com canela em pó

## BROINHAS DE NATAL

### Ingredientes

- 900 g de puré de batata doce
- 450 g de farinha com fermento
- 3 ovos médios
- 200 g de miolo de noz
- 2 colheres de sopa de mel
- 1 colher de sobremesa de canela em pó
- 1 colher de chá de erva doce moída
- Raspas de 1 laranja



### Modo de preparação e confecção

1. Descasque a batata-doce e corte em cubos
2. Numa panela, coza as batatas em água. Quando estiverem cozidas, escorra parte da água e bata tudo com uma batedeira elétrica
3. Pré-aqueça o forno a 180°C
4. Forre dois tabuleiros com papel vegetal
5. Numa taça, coloque o puré de batata-doce. Junte o mel e a raspa de laranja
6. Bata bem até obter um creme fofo
7. De seguida, com a batedeira, junte os ovos, um a um, ao creme sem parar de bater
8. Numa outra taça, misture a farinha, a canela e a erva doce
9. Junte os ingredientes secos (farinha, a canela e a erva doce) ao creme, lentamente, com a batedeira em andamento
10. Adicione as nozes picadas grosseiramente e misture até que fique tudo bem envolvido.
11. Para começar a moldar as broas, passe farinha nas mãos para a mistura não colar
12. Leve as broas ao forno por 35-40 min
13. Assim que estiverem assadas, retire do forno e deixe que arrefeçam

## RABANADAS NO FORNO

### Ingredientes

- 7 fatias grossas de pão de forma
- 1 chávena de leite magro
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 3 colher de sopa de água
- 1 ovo
- 1 clara
- Açúcar para polvilhar
- Canela para polvilhar



### Modo de preparação e confecção

1. Misture bem o leite e a baunilha
2. Bata ligeiramente o ovo e a clara. Adicione as 3 colheres de água e bata bem
3. Passe cada fatia de pão no leite e em seguida no ovo batido
4. Coloque as fatias num tabuleiro com uma folha de papel vegetal e leve ao forno a 200°C previamente aquecido, durante 4 min
5. Vire as rabanadas para dourarem dos dois lados e deixe mais 4 min
6. Quando estiverem prontas polvilhe com açúcar e canela

À medida que fechamos este E-book, “**À Roda da Mesa de Natal: Receitas Mediterrânicas e Saudáveis**”, queremos expressar a nossa gratidão à comunidade de Marvila por tornar este projeto tão especial.

Cada receita e sugestão vieram diretamente do coração da NucliSol Jean Piaget, Condado, Lóios e Armador, e da Associação Ester Janz, tornando este E-book uma verdadeira celebração da nossa diversidade, criatividade e, acima de tudo, união.

Neste Natal, convidamos cada família a experimentar estas receitas com alegria e partilhá-las à volta da mesa.

Que cada prato seja uma lembrança do poder que a comida tem para unir e nutrir, e que as tradições saudáveis da Dieta Mediterrânica continuem a ser uma fonte de inspiração para todos.

Que este Natal em Marvila seja cheio de sabores, risos e momentos preciosos em família. Desejamos a todos uma época festiva repleta de saúde, felicidade e o calor único da nossa querida comunidade.

**Até ao próximo ano, com mais receitas deliciosas e memórias partilhadas!**

Partilhe connosco a sua experiência de confeção de alguma das nossas propostas de receitas de Natal! Para o efeito, aceda a este link e deixe registada a sua opinião:

*Clique aqui*