

## Receitas saudáveis para o Natal

### Cabrito com batatinhas:

#### Ingredientes:

3 kg de batatas pequenas  
Azeite qb  
Sal qb  
Folha de louro  
Pimenta qb

10 dentes de alho  
Vinho branco qb  
10 cebolas grandes  
1 cabrito  
Colorau qb

Carne

#### Preparação:

- Cortar o cabrito em pedaços pequenos e lavar. Escorrer e temperar com: vinho, alho, pimenta, louro e sal. Deixar marinar aproximadamente durante 12h;
- Num tabuleiro, colocar a cebola às rodelas e o cabrito. Regar com a marinada. Tapar com papel de alumínio e levar a forno médio (2h) e, antes de servir, retirar a prata e deixar alourar (aumentar o calor do forno);
- Num tabuleiro, colocar uma camada de cebola, alho, louro, sal, colorau e as batatas pequenas (descascadas ou não). Misturar tudo e levar a assar com papel de alumínio.
- Acompanhar com grelos e rodelas de laranja.

### Peru com calda de laranja

#### Ingredientes:

##### Peru:

1 peru de 3,5kg a 4kg  
400ml de sumo de laranja natural  
2 colheres (sopa) de molho de soja light  
9 colheres (sopa) de vinho branco seco  
2 cebolas médias  
3 dentes de alho  
500gr de mini cebolinha

500gr de cogumelo-de-paris fresco  
Pimenta em grãos moída na hora  
Tomilho fresco a gosto

##### Molho:

1 colher (chá) de amido de milho  
Sal (se necessário)

#### Preparação:

##### Peru:

- Numa tigela, misturar o sumo de laranja, molho de soja light, vinho, tomilho, pimenta em grãos e reservar;
- Colocar 2 cebolas e 1 dente de alho dentro do peru e amarre os ossos das coxas com 1 barbante;
- Tempere o peru com o molho reservado, acrescente as cebolas e os cogumelos-de-paris, cubra com papel-alumínio;
- Depois, levar ao frigorífico e deixar a marinar por 8 horas ou mais tempo;
- Ir virando o peru de lado para que todas as partes fiquem bem temperadas;
- Transferir o peru para uma assadeira junto ao tempero e proteger as pontas das asas e coxas com papel-alumínio;
- Levar ao forno baixo a 160°C e assar por aproximadamente 2 horas, regando algumas vezes com o tempero da assadeira;
- Retirar o papel-alumínio, aumentar a temperatura no forno para 180°C e deixar por mais 1 hora ou até dourar.

##### Molho:

- Reservar o peru, as cebolinhas e os cogumelos;
- Depois, coar o molho que ficou na assadeira e levar ao fogo baixo para reduzir;
- Provar o sal e acrescentar 1 colher de chá de amido de milho (maizena) dissolvido com um pouco de água para engrossar;
- Servir o molho à parte.

## Receitas saudáveis para o Natal

### Bacalhau (ou polvo) de Natal

### Peixe

#### Ingredientes:

- 4 postas de bacalhau e/ou 2kg de polvo
- 1kg batatas
- 1 couve penca grande
- 4 cenouras
- 4 ovos
- 4 dentes de alho
- 2 dl de azeite
- 1 colher de chá de vinagre
- 1 folha de louro
- Sal e pimenta

#### Preparação:

- Cozer o bacalhau com 3 dentes de alho e a folha de louro ou cozer o polvo numa panela de pressão com alho, folha de louro e casca de limão;
- Numa panela, colocar água e sal e, quando começar a ferver, colocar a couve. Quando a água levantar fervura, colocar as cenouras, batata e o ovo. Retificar o sal;
- Dispor tudo numa travessa e temperar com azeite, alho picado e vinagre.

### Camarão com hortelã

#### Ingredientes:

- 1 kg de camarão
- Sumo de 2 limões
- 1 colher de sopa de azeite
- 4 dentes de alho
- 8 a 10 folhas de hortelã
- Condimentos (sal, pimenta, noz moscada, colorau)

#### Preparação:

- Misturar, numa taça, o sumo de limão, o azeite e as folhas de hortelã, deixar repousar (1h);
- Levar os camarões ao forno temperados com os condimentos durante 10 min a 180°;
- Tirar os camarões e pincelá-los com o molho de hortelã. Levar novamente ao forno.



## Receitas saudáveis para o Natal

### Rabanada light de abacaxi

#### Ingredientes:

- 1 ovo
- ½ chávena de sumo de abacaxi sem açúcar
- 2 colheres (sopa) de açúcar mascavado
- ½ colher (chá) de canela em pó
- 8 fatias de pão mistura
- 2 colheres (sopa) de mel

#### Preparação:

- Numa tigela grande, bater o ovo, o sumo de abacaxi, o açúcar e a canela, até formar uma mistura homogênea;
- Mergulhar as fatias de pão na mistura, envolvendo os dois lados, até ficarem encharcadas;
- Aquecer uma frigideira antiaderente grande em fogo médio e untar com azeite em spray;
- Cozinhar as fatias de pão, aos poucos, por 2 minutos de cada lado, até ficarem douradas por completo;
- Transferir as rabanadas para um prato, regar com o mel e salpique com canela.

### Sobremesa

### Bolo de nozes com maçã e alecrim

#### Ingredientes:

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

#### Preparação:

- Numa tigela, bater as gemas com o açúcar até obter uma mistura clara;
- Juntar a raspa da casca da laranja, a canela, as maçãs fatiadas e as nozes moídas e mexer bem;
- Juntar a farinha, o fermento e o alecrim picado e mexer bem;
- Untar com azeite uma forma (caso não seja de silicone), deitar nela a massa e levar ao forno a 180°C durante 50 minutos;
- Retirar do forno, deixar arrefecer um pouco e desenformar;
- Servir frio, polvilhado com canela em pó.