Receitas de Natal

NUTRICIA

Metabolics

Inspiring Futures

Receitas de Natal

NUTRICIA Metabolics
Inspiring Futures

Índice

04

PATÊ DE AZEITONA
E ALHO FRANCÊS

05

RISSÓIS

07

PERÚ NO FORNO

08

RABANADAS NO
FORNO

09

BOLO REI

11

BOLO DE
CHOCOLATE

12

BISCOITOS DE
GENGIBRE

13

TARTE BOM
BOCADO

14

CREME DE LEITE

16

PASTÉIS DE BACALHAU

17

SONHOS

Patê de azeitona e alho francês

Chef Fábio Bernardino

DIFICULDADE ● ○ ○ ○

TEMPO DE PREPARAÇÃO 20 min

INGREDIENTES

200 g de alho francês

100 g de couve flor

100 g de courgette

200 ml de leite Loprofin

50 g de azeitona

20 g de tomate seco

q.b de orégãos

q.b de sal

q.b de pimenta

PREPARAÇÃO

1. Coza a couve-flor no leite loprofin.

2. Escorra e pique finamente com o alho francês, as azeitonas e o tomate seco.

3. Tempere com os orégãos, sal e pimenta.

Sugestão: Sirva com bolachas crackers Loprofin ou pão Loprofin.

Valor Proteico
por receita

8,8 g

Rissóis

12 DOSES

DIFICULDADE ● ● ● ○

TEMPO DE PREPARAÇÃO 80 min

INGREDIENTES

MASSA

200 g de leite Loprofin
40 g de margarina massas
1g de orégãos
q.b. sal
200 g de farinha Loprofin
1 und casca de lima
½ g noz moscada
2 g de goma xantana
20 g de flocos de batata (puré instantâneo)

RECHEIO

200 g de cenoura ralada
100 g de espinafres
25 g de azeitona
50 g de cebola
10 g de alho
30 g de alho francês
25 g de subst. de ovo Loprofin
80 g de farinha Loprofin
150 ml de leite Loprofin
q.b. noz moscada, pimenta, flor de sal, sumo de lima
10 g de azeite
100 g de pão Loprofin
50 g de bolachas de água e sal Loprofin

Valor Proteico
por receita

8 g

PREPARAÇÃO

1. Num tacho colocar leite Loprofin ao lume com a margarina massas, uma casca de lima, orégãos, sal e noz moscada. Quando este levantar fervura, adicionar a farinha Loprofin e mexer com a ajuda de uma colher até que a massa despegue.

2. Adicione a goma xantana.

3. Trabalhar a massa numa bancada sobre farinha Loprofin e amassar. Retirar a casca de limão e continuar sempre a amassar até que esta despegue.

4. Num tacho colocar a refogar em azeite a cebola, o alho, o alho francês. Adicionar as folhas de espinafres picadas e deixar apurar.

5. Colocar a farinha Loprofin e incorporar o leite Loprofin aos poucos até o molho aveludar.

6. Adicionar as azeitonas picadas. Temperar a gosto e mexer até o molho arrefecer.

7. Torrar o pão Loprofin e triturar juntamente com as bolachas de água e sal até obter um pão ralado.

8.Numa tigela diluir em água o substituto de ovo Loprofin.

9. Estender a massa, rechear, dobrar, passar por farinha, pincelar com o substituto de ovo Loprofin e passar pelo pão ralado.

10. Levar ao congelador a gelar preferencialmente 12h.

11. Fritar, numa frigideira em óleo/azeite a 180ºC cerca de 4 minutos. Colocar sobre papel absorvente.

12. Servir.

Perú no forno

Chef Fábio Bernardino

10 DOSES

DIFICULDADE ● ●

TEMPO DE PREPARAÇÃO 50 min

INGREDIENTES

0,4 kg beringela

0,4 kg de pimentos vermelhos

15 g azeite

1 g tomilho

1 g colorau

1 g sal

1/4 g pimenta

400g de pão Loprofin

200 ml leite Loprofin

60 g substituto de ovo

20 g farinha Loprofin

20 g vinagre balsâmico

10 g salsa

Valor Proteico
por receita

11,8 g

PREPARAÇÃO

1. Comece por assar no forno a beringela com os pimentos e o alho com 5 g de azeite.

2. Retire do forno, descasque e pique. Reserve.

3. À parte, hidrate o pão no leite Loprofin. Envolva no preparado anterior, junte o substituto de ovo, a farinha, o vinagre e tempere com o restante azeite, o tomilho, o colorau, o sal e a salsa picada.

4. Coloque na forma e leve ao forno durante cerca de 20 minutos a 200 graus.

5.Sirva ainda quente.

Rabanadas no forno

Chef Fábio Bernardino

10 DOSES

DIFICULDADE ● ●

TEMPO DE PREPARAÇÃO 40 min

INGREDIENTES

400 ml leite Loprofin

1 laranja (sumo)

1 casca de laranja

0,05 ml de vinho do porto Tawny

1 pau de canela

50 g substituto de ovo

30 g açúcar mascavado

50 g farinha Loprofin

400 g de pão Loprofin

100 g açúcar em pó branco

3 g canela

0,8L óleo (fritar)

Valor Proteico
por receita

1,92 g

PREPARAÇÃO

1. Numa panela aqueça o leite com o pau de canela e a casca de laranja.

2. Coloque o preparado numa tigela e adicione o sumo da laranja e o vinho do porto.

3. Numa tijela, introduza metade do preparado de leite, a farinha Loprofin, o substituto de ovo e o açúcar mascavado, envolvendo até obter um género de polme.

4. Humedeça o pão no leite infusionado, passe pelo polme e frite em óleo a 180ºC.

5. Coloque as rabanadas sobre papel depois de passar pelo açúcar em pó com a canela.

Bolo Rei

Chef Fábio Bernardino

20 DOSES

DIFICULDADE ● ● ● ●

TEMPO DE PREPARAÇÃO 200 min

INGREDIENTES

600 g farinha Loprofin
7 g goma xantana
30 g flocos de batata
120 g abóbora
200 ml leite Loprofin
1 unidade pau de canela
1 unidade de laranja (raspa e casca)
1 unidade de limão (raspa e casca)
20 g banha de porco
80 g margarina
80 g açúcar amarelo
100 g mel
1 dl vinho do porto/sumo de laranja
1 pacote fermento Loprofin
100 g massa velha
70 g flakes Loprofin simples
200 g sultanas
80 g cerejas cristalizadas
80 g abóbora cristalizada
20 g azeite
80 g açúcar em pó
25 g água

Valor Proteico
por receita

11 g

PREPARAÇÃO

1. Envolva 600 g de farinha Loprofin com 7 g de goma xantana e os flocos de batata.

2. Ao mesmo tempo, leve a abóbora com o leite Loprofin, um pau de canela, uma casca de limão e uma casca de laranja ao lume. Deixe cozer e triture.

3. Prepare uma maceração com a banha de porco, a margarina, o açúcar amarelo, o mel e a raspa da laranja e do limão.

4. Amasse os diferentes preparados todos juntos e junte a massa velha com o vinho do porto e o pacote de fermento Loprofin.

5. Deixe levedar cerca de 1 hora.

6. Envolva na massa 50 g de Flakes Loprofin simples com 200 g de sultanas, 50 g de cerejas cristalizadas e 50 g de abóbora cristalizada.

7. Deixe levedar mais 1 hora.

8. Molde o Bolo-rei.

9. Pincele com azeite.

10. Decore com 20 g de Flakes Loprofin, 30 g de cerejas cristalizadas, 30 g de abóbora cristalizada.

11. Prepare uma pasta com 5 g de água e 80 g de açúcar em pó. Molde em forma de bola e coloque por cima do Bolo-rei.

12. Deixe levedar mais 1 hora com vapor (pode colocar uma panela com água a ferver no forno com o bolo e deixar fazer efeito estufa – retirar a panela antes de cozer o bolo).

13. Leve ao forno durante 35 minutos a 220º C. (Se o Bolo-rei for muito grande diminua a temperatura para os 200º C e aumente o tempo para cerca de 1 hora; se forem Bolos-rei pequenos, então eleve a temperatura aos 230º C e diminua o tempo para mais ou menos 25 minutos).

14. Prepare um xarope com 60 g de mel e 20 g de água.

15. Pincele o Bolo-rei com o xarope.

Massa velha
é conseguida colocando
uns dias antes 80 g de farinha
Loprofin com 40 g água e um
pacote de fermento Loprofin,
deixar levedar
e reservar

Bolo de chocolate

Chef Fábio Bernardino

8 DOSES

DIFICULDADE ● ● ○ ○

TEMPO DE PREPARAÇÃO 50 min

INGREDIENTES

1 embalagem de Loprofin preparado para bolo de chocolate (500 g)
400 ml de leite Loprofin
40 g de farinha Loprofin
2 g de goma xantana
1 g de açafrão
80 g de açúcar
30 g de substituto de ovo
1 pau de canela
100 g de frutos vermelhos

Valor Proteico
por receita

7,6 g

PREPARAÇÃO

1. Comece por preparar o bolo de chocolate de acordo com as indicações na embalagem e leve ao forno.

2. À parte, leve 300 ml de leite com o pau de canela ao lume até levantar fervura.

3. Numa tigela, junte o açúcar com a farinha, a xantana e o substituto de ovo. Adicione o restante leite e envolva bem.
4. Retire o leite do lume e junte ao preparado.

5. Volte a levar ao lume e deixe cozer lentamente até obter uma consistência cremosa, tendo o cuidado de retirar o pau de canela.

6. Corte o bolo de chocolate ao meio e recheie com o leite-creme e os frutos vermelhos, decorando a gosto.

Biscoitos de gengibre

Chef Fábio Bernardino

12 DOSES

DIFICULDADE ● ○ ○ ○

TEMPO DE PREPARAÇÃO 20 min

INGREDIENTES

200 g de margarina massas

100 g de açúcar em pó

3 g de bicarbonato de sódio

60 g de substituto de ovo

300 g de farinha Loprofin

5 g de gengibre fresco ralado (ou seco)

50 ml de leite Loprofin

PREPARAÇÃO

1. Bata a margarina com o açúcar em pó e o gengibre ralado.

2. Junte o bicarbonato de sódio, o substituto de ovo, a farinha e o leite.

3. Bata até obter uma massa moldável.

4. Estenda a massa e corte com a ajuda de um molde para biscoitos.

5. Leve ao forno a 220º C cerca de 8 minutos.

Valor Proteico
por receita

2,42 g

Tarte bom bocado

Chef Fábio Bernardino

12 DOSES

DIFICULDADE ● ● ● ○

TEMPO DE PREPARAÇÃO 70 min

INGREDIENTES

MASSA

200 g de margarina massas
100 g de açúcar
70 g de substituto de ovo Loprofin
300 g de farinha Loprofin
1 und de raspa de limão
50 ml de leite Loprofin

RECHEIO

300 g de açúcar
150 g de água
10 g de mel
1 und casca de limão
1 und pau de canela
120 g de substituto de ovo Loprofin
80 g de farinha Loprofin
500 ml de leite Loprofin
30 g margarina massas
¼ und vagem de baunilha
1 und casca de laranja/limão/lima

Valor Proteico
por receita

4,3 g

PREPARAÇÃO

MASSA

1. Bater a margarina com o açúcar e a raspa de limão.

2. Juntar o substituto de ovo Loprofin, a farinha Loprofin e o leite Loprofin aos poucos.

3. Bater até obter uma massa moldável. Estender a massa , sobre farinha Loprofin e papel vegetal.

4.Dispôr a massa numa tarteira previamente untada e cortar com a ajuda de uma espátula.

5. Com um garfo picar ligeiramente a massa na base para que a tarte não empele.

RECHEIO

6. Numa Panela aquecer o açúcar com a água, o mel e a casca de limão, até obter um xarope de açúcar em ponto fio (5 minutos após levantar fervura).

7. Numa tigela misturar a frio, a farinha Loprofin, com o substituto de ovo Loprofin e 100 ml de leite Loprofin, até obter um creme consistente.

8. Aquecer os restantes 400 ml de leite Loprofin numa panela com a margarina massas, a vagem de baunilha e a casca de laranja, até obter uma infusão.

9. Verter o leite infusionado sobre o preparado da tigela.

10. Adicionar o xarope de açúcar e envolver bem a ajuda de umas varas. Se necessário homogeneizar o preparado com uma varinha ou passar por um coador chinês.

11. Colocar o creme sobre a massa na tarteira e levar ao forno a 220 ºC, cerca de 25 a 30 minutos.
Se necessário pode queimar com um maçarico para obter uma cor mais queimada ou cobrir com canela e açúcar em pó.

Creme de leite

Chef Fábio Bernardino

4 DOSES

DIFICULDADE ● ○ ○ ○

TEMPO DE PREPARAÇÃO 25 min

INGREDIENTES

400 ml de leite Loprofin

2 unidade de casca de limão

1 unidade de anis estrelado

20 g de farinha Loprofin

50 g de açúcar

1 g de agar-agar

200 ml de água

PREPARAÇÃO

1. Ferva a água com a de raspa de limão.

2. Leve o leite ao lume com o anis e a casca de limão.

3. Junte o açúcar, a farinha e a infusão de limão e deixe engrossar ligeiramente.

4. Adicione o agar-agar.

5. Sirva quente ou frio.

Valor Proteico
por receita

1,8 g

Pastéis de Bacalhau

Chef Fábio Bernardino

6-8 DOSES

DIFICULDADE ● ● ○ ○

TEMPO DE PREPARAÇÃO 60 min

INGREDIENTES

200 g batata-doce

160 g cebola

20 g alho

10 g azeite

10 g salsa

30 g pão Loprofin

200 ml de leite Loprofin

1 unidade folha de louro

200 g chuchu (ralar e desidratar)

3 g sal

1 g pimenta preta

1 g noz-moscada

40 g farinha Loprofin

40 g substituto de ovo

Valor Proteico
por receita

5,56 g

PREPARAÇÃO

1. Cozer a batata-doce em leite Loprofin, aromatizado com a folha de louro, reservar o leite (humedecer o pão) e esmagar a batata com a ajuda de um garfo.

2. Escorrer o pão previamente humedecido e adicionar ao preparado de batata. Esmagar o pão com a batata de modo a obter um preparado homogéneo.

3. Em azeite refogar a cebola picada com o alho e o chuchu previamente ralado e desidratado no forno a 100ºC. Adicionar ao preparado anterior, juntamente com a farinha e o substituto de ovo.

4. Temperar a gosto com sal, pimenta, noz-moscada e salsa.

5. Com duas colheres moldar pequenos queneles e congelar os pastéis de bacalhau.

6.Quando for para servir fritar em óleo a 180ºC.

Disponível no Yoututube

Mundo Metabólico Portugal

Sonhos

Chef Fábio Bernardino

DIFICULDADE ●○○○

TEMPO DE PREPARAÇÃO 40 min

INGREDIENTES

500 g de farinha Loprofin

10 g substituto de ovo Loprofin

500 ml de água morna

q.b. de açúcar e canela

óleo para fritar

PREPARAÇÃO

1. Juntar a farinha Loprofin, o preparado do substituto de ovo e a água morna. Mexer muito bem até criar uma massa homogénea.

2. Fritar em óleo abundante as "colheradas" de massa. Virar regularmente.

4. Deixar escorrer bem e envolver em açúcar e canela.

Valor Proteico
por receita

1,58 g

SONHO DE LIMÃO

1. Junte à massa a raspa de limão antes de fritar

Valor Proteico
por receita

1,78 g

SONHO DE MAÇÃ

1. Junte à massa uma maçã (100g) crua e ralada

Valor Proteico
por receita

2,3 g

SONHO DE CENOURA

1. Junte à massa duas cenouras médias, previamente cozidas e reduzidas a puré

Valor Proteico
por receita

2,05 g

SONHO DE ABÓBORA

1. Junte à massa uma fatia pequena de abóbora (80g), previamente cozida e reduzida a puré

#mundo Metabólico

www.mundometabolico.pt

Plataforma que pretende oferecer a todas as pessoas com doenças metabólicas e às suas famílias um lugar de encontro, informação e apoio.

TU FAZES O MUNDO METABÓLICO!

Regista-te e partilha connosco as tuas receitas e experiências.

Recebes pontos que podes trocar por ofertas!

NUTRICIA
Metabolics
Inspiring Futures