



HOLMES PLACE

eat well

RECEITAS DE NATAL

Edição Especial dicas saudáveis

EBOOK

INTRODUÇÃO

A Época Natalícia

A ÉPOCA NATALÍCIA É A ÉPOCA FESTIVA MAIS CELEBRADA EM PORTUGAL, ESTANDO A SUA COMEMORAÇÃO INTIMAMENTE LIGADA À TÍPICA CEIA DE NATAL TÃO RICA COMO DIVERSA DE NORTE A SUL DO PAÍS.

AS RECEITAS TRADICIONAIS DO NATAL SÃO UMA HERANÇA A PRESERVAR E A TRANSMITIR PARA AS GERAÇÕES FUTURAS. REPRESENTAM MEMÓRIAS, NATAIS PASSADOS, AFETOS, NATAL PRESENTE, AROMAS E PALADARES, NATAIS FUTUROS, SABERES E PARTILHAS, LAREIRAS E LIVROS ANTIGOS DE COZINHA, TANTOS E TANTOS SONHOS, ESPERANÇAS, PRENDAS E LEMBRANÇAS, ANJOS E CANTATAS. CADA UM CONTA DO SEU PRESÉPIO...

NUM MOMENTO DE FESTA, EM FAMÍLIA E COM OS AMIGOS, SABEMOS QUE O CONSUMO FACILMENTE SE TORNA MAIS ABUNDANTE E COM A PRESENÇA DE ALIMENTOS POSSIVELMENTE MENOS SAUDÁVEIS PARA A SAÚDE. APESAR DA DIVERSIDADE, A INGESTÃO DE GORDURAS SATURADAS E DE AÇÚCARES REFINADOS EXCESSIVA ACABA POR SER FREQUENTE.

O NATAL NÃO SE RESTRINGE APENAS AOS DIAS 24 E 25 DE DEZEMBRO, PODENDO COMEÇAR MAIS CEDO E TERMINAR NO DIA DE REIS. NESTE PERÍODO DE TEMPO O CONSUMO ALIMENTAR ALTERA-SE FREQUENTEMENTE.

SEMPRE OUVIMOS DIZER QUE OS DOCES DEVEM SER RESERVADOS PARA OS DIAS DE FESTA, NO ENTANTO ISSO NÃO SIGNIFICA QUE SE DEVAM INGERIR DE FORMA EXCESSIVA.

DE FORMA A TIRAR O MÁXIMO PARTIDO DAS MARAVILHAS COM QUE ESTA ÉPOCA NOS PRESENTEIA, DEIXAMOS AQUI ALGUMAS SUGESTÕES ALIMENTARES BEM COM ALGUMAS DICAS PARA QUE TENHA UM NATAL MAIS SAUDÁVEL.



ÍNDICE

Receitas de natal saudáveis

O NATAL É UMA ÉPOCA REPLETA DE MESAS BEM GUARNECIDAS, COM MUITOS DOCES E REFEIÇÕES QUE, APESAR DE SATISFAZEREM A ALMA, SÃO UMA BOMBA PARA A DIETA. SAIBA COMO VIVER ESTA ÉPOCA DE FORMA TRANQUILA E APROVEITAR O MELHOR QUE ELA OFERECE ... SEM COMPROMETER A SUA SAÚDE.

Bolo Rei	Pág. 06
Bolo Rainha de Batata Doce.....	Pág. 08
Bolo Rainha Saudável.....	Pág. 10
Arroz Doce.....	Pág. 12
Arroz Doce de Quinoa	Pág. 14
Rabanadas Vegan	Pág. 16
Sonhos Enformados no Forno.....	Pág. 18
Amêndoas e avelãs de chocolate.....	Pág. 20
Bolachas Natalícias	Pág. 22
Bolachas de canela e gengibre.....	Pág. 24
Cookies de Natal	Pág. 26
Tronco de Natal	Pág. 28
Mousse de Chocolate	Pág. 30
Bolinhas de chocolate e avelã	Pág. 32
Frutos Secos.....	Pág. 34
Espetadinhas Pai Natal.....	Pág. 36
Menu de Natal saudável, dicas para controlar peso.....	Pág. 40



Torne os seus doces mais saudáveis!

*As receitas apresentadas neste ebook foram submetidas à análise da equipa de nutricionistas do Holmes Place, tendo sido introduzidas ligeiras alterações com o objetivo de as tornar nutricionalmente mais ricas e saudáveis.





DOCES DE NATAL

Bolo Rei

Bolo Rainha de batata doce

Bolo Rainha saudável

Arroz Doce

Arroz-Doce de Quinoa

Rabanadas vegan

Sonhos Enformados no forno

Amêndoas e avelãs de chocolate

Bolachas natalícias

Bolachas de canela e gengibre

Cookies de Natal

Tronco de Natal

Mousse de chocolate

Bolinhas de chocolate e avelã

Frutos secos

Espetadinhas Pai Natal



BOLO REI

MODO DE PREPARAÇÃO

Aquecer previamente o forno a 180°C. Picar grosseiramente a mistura de frutos oleaginosos e os alperces, reservando alguns inteiros para decorar. Misturar as farinhas de trigo integral e espelta e reservar. Dissolver o fermento em água morna, adicionar a 150g da mistura de farinhas e deixar levedar durante 15 minutos. Triturar a curgete juntamente com as tâmaras e reservar. Adicionar o mel, os 2 ovos inteiros, o azeite, o vinho do porto e as raspas de limão e laranja ao preparado anterior e reservar. Adicionar as restantes farinhas à massa levedada e amassar até obter uma massa elástica. Juntar os ingredientes líquidos previamente misturados e acrescentar os frutos secos e oleaginosos e formar uma bola. Deixar levedar durante cerca de 5 horas. Colocar a massa num tabuleiro previamente forrado com papel vegetal, na forma de bolo rei e deixar levedar por cerca de 1 hora. Pincelar com a clara de ovo e decorar com os frutos secos inteiros inicialmente reservados.

Levar ao forno durante, aproximadamente, 30-35 minutos.

Ingredientes

PARA 10 PESSOAS

200g de farinha integral

100g de farinha de espelta

50g de farinha de milho

15g fermento

50 mL água morna

30 mL de azeite

30g de curgete s/ casca

80g de mel

3 ovos (2 ovos inteiros + 1 clara)

1 c. sopa de água

50 mL vinho do Porto

80g de frutos secos (sugestão: tâmaras, alperces e sultanas)

70g de frutos oleaginosos e sementes (exemplo: nozes, amêndoas, avelãs e

sementes de girassol)

Raspa de ½ laranja

Raspa de ½ limão

06.





BOLO RAINHA DE BATATA DOCE

MODO DE PREPARAÇÃO

Colocar as passas a macerar no vinho do Porto. Cozer a batata-doce e reduzir a puré. Peneirar a farinha de amêndoa e o amido de milho. Adicionar o fermento e a raspa de laranja. Numa tigela, colocar o puré de batata-doce e acrescentar gradualmente os ovos, o mel e a bebida vegetal. Temperar com canela, sumo de laranja e uma pitada de sal e envolver. Juntar o preparado de farinhas e misturar todos os ingredientes. Acrescentar as frutas desidratadas, bem escorridas. Cobrir a tigela com película antiaderente e um pano e deixar repousar durante 90 minutos. Pré-aquecer o forno a 200°C. Colocar a massa numa forma forrada com papel vegetal. Pincelar o bolo com a gema de ovo e decorar com frutos secos. Levar o bolo ao forno a 180°C, durante 45 minutos, até ficar dourado. Retirar do forno, deixar arrefecer e polvilhar com coco ralado.

Ingredientes

450g batata-doce

125g farinha de amêndoa

50g amido de milho

50ml bebida vegetal (amêndoa, coco ou arroz)

4 ovos

100g nozes

80g passas (s/ açúcar adicionado)

1 c. chá de fermento

1 cálice de vinho do Porto

1 c. sopa de mel

Sumo e raspa de 1 laranja

Canela q.b.

Sal q.b.

Gema de ovo para pincelar

Coco ralado e frutos secos a gosto para decorar

08.





BOLO RAINHA SAUDÁVEL

MODO DE PREPARAÇÃO

Num recipiente adicionar a água morna e o fermento de padeiro. Reservar e deixar crescer por 10 minutos. Num outro recipiente adicionar os flocos de aveia já triturados, a farinha de arroz, cascas de psyllium, raspas de laranja e o sal envolvendo bem. De seguida, acrescentar os ovos, bebida de amêndoa, o fermento, mel e óleo de coco. Amassar com as mãos até formar uma massa consistente. Preparar o mix de frutos secos e adicionar à mistura. Moldar a massa em forma de coroa. Pincelar com gema de ovo. Levar ao forno por 30 minutos nos 170°.

Dicas: Acrescentar pepitas de cacau. Quer aumentar o nível de proteína? Acrescente Whey, queijo quark 0% ou iogurte magro por exemplo.

Ingredientes

PARA 10 PESSOAS

230gr Flocos de aveia

65gr Farinha de arroz

3 Ovos

15gr Fermento de padeiro seco

15gr Cascas de psyllium

30ml Óleo de coco

70ml Mel

80ml Água

125ml bebida de amêndoa sem açúcares adicionados

Raspas de laranja q.b

Sal q.b

Amêndoas laminadas q.b

Passas q.b

Nozes q.b

Pinhões q.b

Amêndoas com casca q.b.





Composição Nutricional

VALOR ENERGÉTICO	HIDRATOS DE CARBONO	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
283 (Kcal)	27 (g)	10.3 (g)	1.2 (g)

VALORES POR 1 UNIDADE



ARROZ DOCE

MODO DE PREPARAÇÃO

Coloque o arroz, um pouco de água, o pau de canela em pau e a casca de limão num tacho para cozinhar em lume brando. Quando secar a água e o arroz abrir um pouco, acrescente o leite (previamente aquecido à parte) e o adoçante.

Deixe o arroz cozinhar e o leite engrossar (ficar cremoso), mexendo frequentemente. Adicione as gemas previamente desfeitas num pouco de arroz doce e envolva até engrossar.

Deite num recipiente grande ou em taças pequenas. Quando estiver frio polvilhe com canela em pó.



Ingredientes

PARA 9 PESSOAS

1L de Leite magro sem lactose

150g de arroz carolino

1 Casca de Limão (só a parte amarela)

1 Pau de canela

60g de Stevia em pó

4 gemas de ovo

Canela em pó do Ceilão a gosto

12.





ARROZ DOCE DE QUINOA

MODO DE PREPARAÇÃO

Hidratar a quinoa em água durante cerca de 30 minutos;
Colocar num tacho o leite de coco, a quinoa hidratada, as raspas de limão, bem como os paus de canela e deixar cozinhar em lume brando durante 15 minutos;
De seguida, misturar num recipiente as gemas com o adoçante;
Colocar a mistura (gemas e adoçante) no tacho e mexer em lume brando por mais 4 minutos;
Retirar os paus de canela, raspas de limão e empratar.



Ingredientes

PARA UMA DOSE

100g de quinoa

3 colheres de adoçante para culinária

400ml de leite de coco

Casca de limão

2 paus de canela

3 gemas

Opcional: raspas de limão

Água qb



14.



RABANADAS VEGAN

MODO DE PREPARAÇÃO

Aquecer a bebida vegetal com a raspa de limão e o pau de canela. Cortar o pão em fatias. Colocar uma fatia de pão na bebida vegetal morna alguns segundos, escorrer bem e colocar num pirex ou num tabuleiro de forno coberto com papel vegetal. Manter a bebida vegetal sempre morna (sem ferver). Repetir o processo até ter todas as fatias de pão prontas.

Colocar no forno a 180°C até as fatias estarem douradas. Preparar um prato com canela em pó a gosto e duas a três colheres de sopa de açúcar de coco. Envolver até obter uma mistura homogênea. Passar as fatias de pão pelo preparado anterior e as rabanadas ficam prontas!

A alternativa tradicional de fritar as rabanadas é menos saudável mas também pode ser utilizada com esta receita! Se quiser também pode fazer uma calda de açúcar de coco, canela juntando água ou sumo de laranja e levando ao lume até ferver!



Ingredientes

PARA 1 TRAVESSA

1 pão integral ou de mistura inteiro (500g)

1 embalagem de canela em pó e 1 pau de canela

1 limão

1 embalagem de bebida vegetal à sua escolha

1 embalagem de açúcar de coco





SONHOS ENFORMADOS NO FORNO

MODO DE PREPARAÇÃO

Ligue o forno a 220°C. Unte pequenas formas com creme vegetal e polvilhe com farinha. Deite os ovos numa tigela e bata bem até triplicarem o volume, junte a farinha, o fermento, a água e o leite e misture muito bem. Adicione as raspas de limão e mexa bem.

Divida a massa pelas formas sem encher demasiado e leve ao forno durante 20 minutos. Verifique a cozedura com um palito, retire, desenforme e deixe arrefecer um pouco. Polvilhe com canela e pó e sirva.



Ingredientes

PARA 10 PESSOAS

5 ovos

250g de farinha

1 colher de chá de fermento em pó

1,5 dl de água

1,5 dl de leite

1 colher de chá de raspas de limão

Creme vegetal para untar

Farinha para polvilhar

Canela em pó para polvilhar

18.





AMÊNDOAS E AVELÃS DE CHOCOLATE

MODO DE PREPARAÇÃO

Derreta o chocolate em banho-maria, acrescente a pasta de avelã e misture tudo até obter uma pasta homogênea e cremosa. Adicione bebida vegetal à mistura se necessitar de melhorar a consistência da mesma.

Envolva cada uma das amêndoas e avelãs na pasta e coloque-as num prato. Escolha toppings a seu gosto e passe cada um dos frutos secos por eles. Por fim, leve ao frigorífico até o chocolate solidificar.



Ingredientes

50g de chocolate preto 70% Cacau

2 colheres de sopa de pasta de avelã

Amêndoas e avelãs (quantidade a gosto)

Bebida vegetal (quantidade a gosto)

Sugestão de toppings: cacau, coco ralado,

pólen, canela, açúcar de coco...

20.



BOLAÇHAS NATALÍCIAS

MODO DE PREPARAÇÃO

Faça a massa misturando a aveia, o gengibre, a canela, o queijo quark, a erva doce, o azeite e o ovo. Envolver a massa e acrescentar o fermento em pó. Colocar na cloche durante quinze minutos ou no forno a 180 graus



Ingredientes

- 5 colheres de sopa de aveia;
- 1 colher de chá de gengibre em pó;
- 1 colher de sopa de canela;
- 2 colheres de sopa de queijo quark;
- 1 colher de sopa de erva doce;
- 1 colher de sopa de azeite;
- 1 ovo inteiro;
- 1 colher de café de fermento em pó.

22.





Composição Nutricional

VALOR ENERGÉTICO	HIDRATOS DE CARBONO	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
443 (Kcal)	34,4 (g)	22,7 (g)	24,6 (g)

VALORES POR 4-6 BOLACHAS



BOLACHAS DE CANELA E GENGIBRE

MODO DE PREPARAÇÃO

Pré-aquecer o forno a 180°C. Triture todos os ingredientes até ficar uma mistura homogénea e maleável. Colocar a massa entre duas folhas de papel vegetal e esticar a massa com um rolo de cozinha. Cortar a massa em formas natalícias.

Leve ao forno durante 20 minutos, ou até as bolachas estarem douradas. Deixar arrefecer e estão prontas a comer ou pode colocar num fresco de vidro fechado e oferecer.



Ingredientes

PARA 40 BOLACHAS

220g de farinha de aveia;

60g de amêndoas ao natural;

75g de tâmaras sem caroço;

2 colheres de sopa de azeite/óleo de coco derretido;

80ml de bebida vegetal;

1 colher de sopa de canela em pó;

1 colher de chá de gengibre em pó;

1 colher de chá de fermento para bolos.

24.





Composição Nutricional

VALOR ENERGETICO	HIDRATOS DE CARBONO	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
41 (Kcal)	6 (g)	1 (g)	2 (g)



COOKIES DE NATAL

MODO DE PREPARAÇÃO

Misturar todos os ingredientes, estender a massa e cortar em formas natalícias.
Levar ao forno a 180°C durante 10 a 15 minutos.



Ingredientes

PARA 8 PESSOAS

50g de Manteiga de amendoim

200g de farinha de aveia

50g de açúcar de coco

1 ovo inteiro

26.





Composição Nutricional

VALOR ENERGÉTICO	HIDRATOS DE CARBONO	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
160 (Kcal)	22 (g)	5 (g)	6 (g)

VALORES POR 1 UNIDADE



TRONCO DE NATAL

MODO DE PREPARAÇÃO

Para a massa: Pré-aqueça o forno a 180°C. Bata os ovos com o açúcar; Adicione as farinhas, o fermento, cacau e envolva delicadamente; Deite o preparado para o tabuleiro com película vegetal.

Para o recheio e cobertura: Leve ao lume até levantar fervura a bebida vegetal. Junte o cacau e misture bem até obter um creme homogéneo. Retire do lume e deixe arrefecer. Depois deite o recheio sobre o bolo e enrole a massa na forma de uma torta. Deite a cobertura ao longo do tronco. Polvilhe com as pepitas de cacau.



Ingredientes

Para o bolo

50g de farinha de integral;

50g de farinha de amêndoa;

5 ovos;

70g de açúcar;

1 colher de sobremesa de fermento em pó;

1 colher de sobremesa de cacau magro em pó;

Para o recheio e cobertura:

200ml de bebida de amêndoa;

200g de cacau cru;

Pepitas de cacau.

28.





Composição Nutricional

VALOR ENERGÉTICO	HIDRATOS DE CARBONO	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
121 (Kcal)	11 (g)	3 (g)	8 (g)



MOUSSE DE CHOCOLATE

MODO DE PREPARAÇÃO

Bater as claras em castelo. Derreter à parte a tablete de chocolate negro em banho maria. Juntar o chocolate derretido às claras e mexer. Deitar num recipiente grande ou em taças pequenas e levar ao frigorífico.



Ingredientes

PARA 6 PESSOAS

10 Claras de Ovo

1 Tablete de Chocolate negro 250gr

30.





BOLINHAS DE CHOCOLATE E AVELÃ

MODO DE PREPARAÇÃO

Reservar 15 avelãs inteiras e picar grosseiramente as restantes. Num processador de alimentos, colocar as tâmaras descaroçadas, o farelo de aveia, o cacau, a manteiga de amêndoa e o leite e triturar até obter uma massa moldável. Com as mãos humedecidas, dividir a massa em 15 fracções. Formar pequenas bolas, colocando 1 avelã no centro de cada uma delas. Forrar um tabuleiro com papel vegetal e colocar as bolas formadas no congelador durante 30 minutos.

Para a cobertura: derreter o chocolate em banho-maria e deixar arrefecer ligeiramente. Submergir as pequenas bolas no chocolate derretido e, de seguida, passá-las pela avelã picada, até que a totalidade da superfície esteja coberta. Refrigerar até ao momento de servir.



Ingredientes

PARA 15 PESSOAS

120g de avelãs tostadas;

60g de farelo de aveia;

40g de manteiga de avelã;

30g de cacau em pó;

15 tâmaras sem caroço;

2 c. sopa de leite magro

100g de chocolate negro (min. 70% de cacau)

32.





Composição Nutricional

VALOR ENERGÉTICO	HIDRATOS DE CARBONO	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
147 (Kcal)	11.2 (g)	4.2 (g)	9.5 (g)

VALORES POR UNIDADE



FRUTOS SECOS

MODO DE PREPARAÇÃO

Pré-aquecer o forno a 150°C.

Misturar os frutos secos com o mel e a canela. Colocar os frutos secos num tabuleiro forrado com papel vegetal. Espalhar o mais que puder. Levar ao forno durante 30 minutos. Aos 15 minutos, virá-los para secarem por igual.

Deixar arrefecer.



Ingredientes

200g de frutos secos oleaginosos (ao natural)

nozes, amêndoas e avelãs

1 c. sopa de mel

34.





ESPETADINHAS PAI NATAL

MODO DE PREPARAÇÃO

Lave toda a fruta com água, à exceção da banana e reserve.
Descasque a banana, corte às rodelas e reserve.
Corte o topo do morango e reserve.
Pegue na espetada e coloque a fruta na seguinte ordem:
morango, banana, uva.



Ingredientes

PARA 6 PESSOAS

Uva branca

Morangos frescos

Banana

Espetada em madeira ou plástico

36.





Composição Nutricional

VALOR ENERGÉTICO	HIDRATOS DE CARBONO	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
15 (Kcal)	4 (g)	0 (g)	0 (g)

VALORES POR UNIDADE







DICAS SAUDÁVEIS

Menu de Natal Saudável
Dicas para controlar o peso

MENU DE NATAL SAUDÁVEL

Dicas para controlar o peso



PARA COMEÇAR

Realizar normalmente as refeições habituais no dia da ceia/almoço de Natal – Desta forma conseguirá controlar mais eficazmente a quantidade de alimentos ingerida.



PRATO PRINCIPAL

Nas refeições principais, incluir uma porção generosa de hortícolas, de modo a controlar de forma mais eficiente a quantidade dos restantes alimentos a ingerir.



BEBIDAS

Ter em atenção o consumo de bebidas alcoólicas, particularmente bebidas destiladas, licores e vinhos doces, por serem altamente calóricos. Devem ser consumidas de forma moderada.



SOBREMESAS

Selecionar as sobremesas características desta quadra que mais lhe agradam e servir uma amostra de vários, evitando aquelas que poderá consumir ao longo do ano – não sendo um momento para restrições alimentares, há-que fazer algumas opções.



FINALIZAR

Evitar que o consumo alimentar excessivo se prolongue. Poderá congelar as sobras e/ou dividi-las pelos convidados e retomar as rotinas de alimentação saudável e exercício no dia seguinte.



40.



A warm, festive dining table setting. In the foreground, a lit candle in a white holder sits on a dark lace placemat. To its left, a tall, lit candle stands on a white plate. Several wine glasses are arranged on the table, some containing a light-colored beverage. A glass dome covers a dish in the background. The scene is illuminated by soft, warm light from the candles and a string of lights in the background, creating a cozy and inviting atmosphere.

Enjoy the journey.