



 IPO-PORTO  
*Para Cuidar de Si!*

receitas de  
**Natal**  
do IPO-Porto



# Mensagem de Natal



Natal é tempo de paz e de reflexão. É tempo de celebração da vida, de reunir a família, de apelar à solidariedade e à fraternidade.

Nesta quadra natalícia, o IPO-Porto quer transmitir aos seus doentes e familiares uma mensagem de esperança e de confiança no futuro, reforçando o compromisso de continuar a prestar os melhores cuidados de saúde.

Para os profissionais da nossa Instituição, o Doente está no centro de todo o funcionamento deste hospital e a humanização dos cuidados de saúde é a prioridade.

Votos de um Feliz Natal e de um excelente Ano Novo!

Dr. Laranja Pontes

*Presidente do Conselho de Administração do IPO-Porto*

## Recomendações nutricionais para a Prevenção do Cancro

- Tome medidas para ter um peso saudável
- Mantenha-se fisicamente ativo no dia a dia. Limite o tempo que passa sentado.
- Tenha uma dieta saudável:
  - Incremente o consumo de cereais integrais, leguminosas, vegetais e frutas frescas,
  - Limite os alimentos muito calóricos (com muito açúcar ou gordura) e evite as bebidas açucaradas,
  - Evite as carnes processadas (enchidos, carnes fumadas, etc.); limite as carnes vermelhas e os alimentos com elevado teor de sal,
  - Se consumir álcool, limite o seu consumo. Não consumir bebidas alcoólicas é benéfico para a prevenção do cancro.

Fonte: [www.wcrf.org](http://www.wcrf.org) (2017)

---



## Natal sustentável ...como fazer? Faça do seu Natal, um Natal ainda mais “verde”!

O Natal é um momento mágico de festa em família e com os amigos! Comer como ato de celebração da vida deve incluir o prazer dos sabores e a alegria do convívio. O difícil nesta época é resistir às tentações gastronómicas sendo frequente comermos mais do que o habitual, e na maioria das vezes, alimentos menos saudáveis.

Celebre esta quadra sem restrições absolutas mas com consciência e moderação, limitando os excessos a estes dias festivos. Lembre-se de que o mais importante é conseguir manter um padrão alimentar saudável nos restantes dias do ano!

Sem perder a tradição das receitas originais, podemos altera-las ligeiramente com o intuito de reduzir ou substituir alguns ingredientes e/ou ajustar os métodos culinários de forma a melhorar a qualidade nutricional da receita.

Saber escolher e combinar os ingredientes é a chave para um Natal menos calórico e mais saudável!

### Aqui ficam algumas sugestões:

- Planeie a ceia antecipadamente de forma a evitar preparar grandes quantidades de alimentos. Ao cozinhar em excesso, ficará com sobras, acabando por ter que as consumir nos dias seguintes. Evite o desperdício, poupe na carteira e na balança!
- Inicie as refeições com uma boa sopa de legumes. Substitua a batata pelas leguminosas, como o grão ou o feijão. Não desperdice os produtos hortícolas! Aproveite os talos das pencas ou couve portuguesa para a base da sua sopa.
- Evite o uso de gorduras saturadas de origem animal, prefira as de origem vegetal, privilegiando o azeite.
- Prefira as ervas aromáticas e especiarias em detrimento do sal.
- Reduza a quantidade de carne ou peixe e aumente o consumo de leguminosas e produtos hortícolas!
- Nas receitas com leite, opte pela variante magra. No caso das natas, opte pelas variantes light, ou de soja ou iogurtes naturais magros.
- Reduza a quantidade de açúcar das suas receitas. Como opção, poderá substituí-lo por mel, que tem um maior poder edulcorante, ou por adoçantes naturais como o Stevia.
- Nas receitas que contêm muitas gemas substitua-as, na medida do possível, por claras.
- Opte por produtos integrais (por exemplo farinha ou pão) e no caso das rabanadas, experimente fazê-las no forno em vez de optar pela fritura.
- A gordura retida nos alimentos fritos varia em função da dimensão do alimento, quanto menores, maior a retenção, opte por porções de maiores dimensões (por exemplo: rabanadas, sonhos, bolinhos de bacalhau).
- Para evitar que os alimentos absorvam muito óleo, certifique-se que o óleo está suficientemente quente antes de iniciar a fritura, não ultrapassando os 180°C.
- Preencha a sua mesa de Natal com uma grande e colorida salada de fruta, rica em fibras, vitaminas e antioxidantes! Coma-a antes das sobremesas doces!
- Apesar de se tratar de alimentos com excelentes propriedades nutricionais, coma com moderação os frutos oleaginosos (amêndoas, nozes, pinhões, avelãs...). São excelentes fontes de gordura polinsaturada e minerais, mas muito calóricos.
- A fruta desidratada, como os figos, ameixas, passas e alperces, podem ser uma alternativa às bolachas e aperitivos doces. Embora tenham mais açúcar que os frutos frescos (e por isso devem ser consumidos com moderação), são ricos em fibra, pobres em gordura e com baixo teor de sal, o que não acontece com a maioria da doçaria.
- Para compensar os excessos alimentares procure manter-se ativo, faça as compras no comércio tradicional e aproveite para ver as decorações e iluminações natalícias dando um passeio pedonal!





*Na preparação da Ceia de Natal desperdiçam-se diversos componentes dos alimentos que poderão ser aproveitados para a confeção de determinadas receitas.*

*O mesmo se aplica às sobras que também podem ser transformadas em novos pratos!*

*Aproveite a penca, as batatas, o bacalhau, as cenouras e os ovos que sobraram do cozido da Ceia de Natal e faça “Roupa Velha”:*

## Roupa Velha

### *Ingredientes (para 6 pessoas)*

- 200g de Couve penca
- 500g de Batatas
- 300g de Bacalhau
- 3 Ovos
- 3 Cenouras
- 1 Cebola
- 6 Dentes de alho
- 1dl de Azeite (ou molho de azeite que tenha sobrado do dia anterior)

### *Modo de Preparação*

Cortar em bocados a couve, as cenouras e as batatas e desfiar o bacalhau que sobraram da consoada.

Picar alguns dentes de alho e alourar em azeite. Juntar os ingredientes anteriormente referidos e mexer. Deixar ao lume apenas o tempo necessário para aquecer bem.

Fonte: APN - Receitas com desperdícios e sobras da Ceia de Natal (Dezembro de 2010)



### *Nota:*

*Use o peru para fazer o recheio do empadão, se sobrarem legumes adicione-os ao recheio e torne-o mais colorido.*

## *Empadão de Peru*

### *Ingredientes (para 6 pessoas)*

- 600g de peru cozinhado e desfiado
- 200g de legumes
- 1 cebola grande
- 2 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 1 dl de azeite
- 1 dl de vinho branco
- 2 tomates maduros, pelados e picados

### *Puré*

- 1 kg de batatas cozidas
- 3 gemas de ovos
- 1,5 dl de leite magro
- 2 colheres de sopa de azeite
- pimenta branca moída q.b.
- noz-moscada q.b.

### *Modo de Preparação*

Use as batatas cozidas do cozido da Ceia de Natal para fazer o puré. Reduza as batatas a puré e incorpore-lhes 2 gemas de ovo, o leite morno e o azeite. Mexa até obter a consistência desejada. Tempere com noz-moscada e pimenta.

Entretanto, pique a cebola e os dentes de alho e refogue-os em azeite, juntamente com a folha de louro. Acrescente depois a carne desfiada e junte os legumes que tenham sobrado do recheio do peru da Ceia de Natal. Depois de alourar, regue com o vinho branco. Deixe que este evapore e misture o tomate picado. Tape e deixe em lume brando durante 15 minutos. Pré-aqueça o forno a 190°C. Deite cerca de metade do puré num tabuleiro e cubra com o preparado da carne. Por cima coloque o restante puré e pincele com uma gema de ovo. Leve ao forno a dourar.

Fonte: APN - Receitas com desperdícios e sobras da Ceia de Natal (Dezembro de 2010)



### *Nota:*

*Aproveite as cascas de abóbora que usar para as sobremesas da Ceia de Natal para fazer um bolo.*

## *Bolo de Abóbora*

### *Ingredientes (para 6 pessoas)*

#### *Massa*

- 1 chávena e meia de farinha de trigo
- 1 chávena de açúcar
- $\frac{3}{4}$  chávenas de farinha maizena
- 3 ovos
- 2 chávenas de casca de abóbora picada
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 colher de sobremesa de azeite

#### *Cobertura*

- 4 colheres de sopa de leite magro
- 4 colheres de sopa de chocolate em pó
- 2 colheres de sopa de açúcar

### *Modo de Preparação*

#### *Massa*

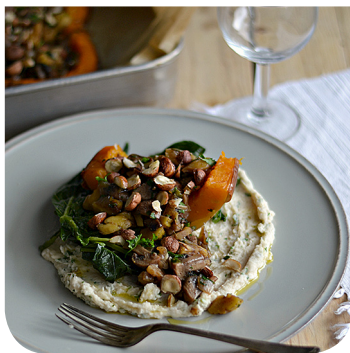
Bata no liquidificador as cascas, ovos e o azeite. À parte, peneire numa tigela a farinha, a farinha maizena, o açúcar e o fermento. Misture tudo muito bem, e adicione o preparado ao liquidificador e misture tudo.

Utilize um tabuleiro anti-aderente e coloque a massa, leve ao forno a 180°C

#### *Cobertura*

Misture todos os ingredientes e coza até ferver, reserve. Depois de o bolo estar pronto, espalhe a cobertura por cima do bolo e deixe arrefecer.

Fonte: APN - Receitas com desperdícios e sobras da Ceia de Natal (Dezembro de 2010)



## Abóbora recheada de cogumelos e castanhas

### Ingredientes (para 4 pessoas)

- 1 abóbora-menina, pequena, com cerca de 1kg
- 1 cebola, descascada e picada
- 1 dente de alho, descascado e picado
- 1 colher de sopa de azeite
- 200g de cogumelos limpos e cortados em quartos
- 150g de castanhas, cozidas (pode usar congeladas), cortadas em quartos
- Folhas de alecrim, picadas muito finamente
- 60ml de vinho do Porto
- Sal e pimenta preta a gosto
- Salsa fresca, picada
- ¼ chávena (30g) de avelãs, cortadas em quartos

Fonte: [www.alimentacaosaudavel.dgs.pt](http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt)

### Modo de Preparação

Corte a abóbora ao meio (longitudinalmente), e retire as sementes. Leve-a ao forno, com a casca virada para baixo, e as faces voltadas para cima, num tabuleiro adequado durante cerca de 30 minutos a 180°C. Entretanto, prepare o passo seguinte.

Numa frigideira média, salteie a cebola e o alho, até ficarem translúcidos. Junte os cogumelos marron, limpos e cortados em quartos, assim como as castanhas. Junte o alecrim, sal e pimenta a gosto, e regue com vinho, ou no caso de não o ter, substitua por água. Tape, e deixe os cogumelos cozerem nos sucos que se libertaram, durante 8-10 minutos. Prove, e ajuste os temperos a gosto.

Assim que os cogumelos e as castanhas estiverem tenros, desligue o lume, e junte as avelãs (que podem ser ligeiramente tostadas previamente), e um pouco de salsa picada.

Assim que a abóbora estiver tenra, retire do forno, e com o auxílio de uma colher retire alguma polpa do meio do vegetal, de forma a ser preenchido pelo salteado de cogumelos. Tempere com uma pitada de sal e pimenta e coloque por fim o salteado. Pode juntar também pinhões ou outros frutos gordos, de forma a tornar esta abóbora recheada mais “festiva”.

Por fim, corte a abóbora em fatias, e sirva juntamente com grelos ou couve penca cozida, e o puré de feijão branco.



---

## Patê de Atum

### Ingredientes

- 2 latas de atum ao natural
- 1 ovo cozido
- 1 cebola pequena
- 1 cenoura pequena
- 2 colheres de sopa de queijo quark 0%
- Sumo de limão a gosto
- Salsa q.b.

### Modo de Preparação

Numa taça, misture o atum bem escorrido com o ovo cozido e a cebola, bem picados, e a cenoura raspada. Adicione o queijo quark, a salsa e tempere a gosto com o sumo de limão. Misture bem até obter a textura de patê. Sirva com tostinhas a acompanhar.

Fonte: Serviço de Nutrição do IPO-Porto



## Cogumelos Recheados

### Ingredientes

- 2 colheres de sopa de azeite
- ½ cebola, finamente picada
- 2 dentes de alho, picados
- 150 g de espinafres
- ½ chávena (60 g) de nozes, tostadas e picadas
- ½ chávena de tomate seco, hidratado, drenado e finamente picado
- ¼ chávena (15 g) de salsa fresca, picadinha
- ½ chávena (40 g) de pão ralado
- 1 colher de sopa de vinagre balsâmico
- 400 g cogumelos marron ou brancos médios
- sal e pimenta preta a gosto

### Modo de Preparação

Pré-aqueça o forno a 180 °C. Unte uma forma apropriada e reserve.

Numa frigideira, aqueça o azeite e salteie a cebola e o alho, mexendo frequentemente, até esta amolecer, cerca de 5 min. Junte os espinafres, nozes e tomate seco. Salteie mais 2 min até o espinafre amolecer. Junte por fim a salsa, o pão ralado e envolva. Envolva o vinagre, uma pitada de sal e pimenta preta.

Coloque os cogumelos com o topo dos mesmos voltados para baixo na forma preparada. Recheie os cogumelos com 1 colher de sopa do recheio preparado.

Leve ao forno durante 20 a 25 min, ou até a base do cogumelo estar tenra. Retire do forno e deixe arrefecer ligeiramente antes de servir.

Fonte: [compassionatecuisineblog.com](http://compassionatecuisineblog.com)



## Filetes de polvo no forno

### Ingredientes

- Tentáculos de polvo cozido
- Pão ralado temperado com ervas aromáticas
- Pimenta preta q.b.
- Alho em pó q.b.
- Sumo de limão q.b.
- Farinha
- Ovo batido
- Azeite em spray

### Modo de Preparação

Corta-se ao meio (ou em 3) a parte mais grossa dos tentáculos (pode reservar-se a parte mais fina para um arroz, pataniscas ou uma salada) e tempera-se com pimenta preta, alho em pó e sumo de limão (não é necessário sal pois o polvo já deverá ter sido cozido com sal) e deixa-se marinar umas horas (idealmente durante a noite). Na altura de cozinhar retiram-se os filetes da marinada e enxugam-se com papel absorvente. Passam-se então pela farinha, pelo ovo batido e pelo pão ralado. Colocam-se num tabuleiro forrado com papel vegetal, borrifam-se ligeiramente com um pouco de azeite em spray e levam-se ao forno (apenas a parte do grill) pré-aquecido (180.ºC) por 10 a 15 minutos, ou até que os filetes estejam dourados e com um aspeto crocante. Podem ser acompanhados por um arroz feito com as sobras dos tentáculos.

Fonte: [terapiadotacho.blogspot.pt](http://terapiadotacho.blogspot.pt)



## Bolo Rainha Saudável

### Ingredientes

- 230g Flocos de aveia
- 65g Farinha de arroz
- 3 Ovos
- 15g fermento de padeiro seco
- 15g de linhaça moída
- 30ml azeite
- 70ml Mel
- 80ml Água
- 125ml leite
- Raspas de laranja q.b
- Sal q.b

### Recheio

- Amêndoas laminadas q.b.
- Sultanas q.b
- Nozes q.b
- Pinhões q.b
- Amêndoas com casca q.b.

### 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 aveias já triturados, a farinha de arroz, linhaça, raspas de laranja e o sal envolvendo bem.

De seguida, acrescentar os ovos, leite, o fermento, mel e o azeite. 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 a 170°C.

Pode ainda acrescentar pepitas de cacau ou outros frutos oleaginosos.

Fonte: raparigamoderna.com (receita adaptada pelo Serviço de Nutrição do IPO-Porto)



## *Bolachas de gengibre com aveia e canela*

### *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

### *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, dispondo a massa em pequenas bolinhas ligeiramente espalmadas sobre o tabuleiro forrado com papel vegetal.. Colocar no forno a 180°C.

Fonte: nit.pt



## Rabanadas no forno

### Ingredientes

- 7 fatias de pão integral
- 200 ml de leite
- 2 colheres de sobremesa de mel
- 1 colher de azeite
- 1 ovo
- 1 clara
- 1 colher de sobremesa de essência de baunilha

### Modo de Preparação

Misture o leite, o mel e a baunilha. Bata ligeiramente o ovo e a clara. Adicione três colheres de água e misture bem. Passe cada fatia de pão na mistura de leite e em seguida no ovo batido. Coloque as fatias num tabuleiro forrado e leve ao forno bem quente, pré-aquecido a 280°C, por aproximadamente 10 minutos. Vire as rabanadas para dourarem de ambos os lados. Pode servir polvilhadas com um pouco de canela a gosto ou raspas de laranja.


Fonte: receita adaptada de nit.pt











Dezembro 2017  
[www.ipoporto.pt](http://www.ipoporto.pt)