

E-BOOK

Natal de Colher e Coração:
**Receitas para Partilhar e
Celebrar**

Domínio Nutrição Healthy Campus

O Natal é um momento de encontros, partilhas e sabores que nos transportam para memórias queridas. Este ebook foi criado para te ajudar a preparar uma mesa equilibrada entre tradição e inovação — com receitas clássicas portuguesas e alternativas vegetarianas deliciosas, acessíveis e acolhedoras.

Que este guia leve sabor, calor e simplicidade à tua ceia.

Domínio Nutrição Healthy Campus



UNIVERSIDADE
DA MAIA UMAIA



Entradas

Patê de Lentilhas e Nozes com Tostas Integrais

Ingredientes

- 1 chávena de lentilhas castanhas cozidas
- 1 dente de alho
- 1 c. sopa de azeite
- 1 c. sopa de sumo de limão
- 1 c. chá de cominhos
- 6–8 nozes
- Sal e pimenta
- Tostas integrais ou palitos de legumes

Preparação

Tritura tudo até obter um patê cremoso. Ajusta temperos. Serve com tostas ou legumes crus.



Entradas

Salada Morna de Camarão, Manga e Rúcula

Ingredientes

- 300 g de camarão descascado
- 1 manga madura em cubos
- Rúcula
- 1 c. sopa de azeite
- Sumo de meia lima
- Coentros picados
- Sal e pimenta

Preparação

Salteia o camarão em azeite por 2–3 minutos. Junta a manga. Envolve com rúcula, lima e coentros. Serve morno.



Sopas



Creme de Abóbora Assada com Gengibre

Ingredientes

- Abóbora
- Cebola
- Alho
- Gengibre fresco
- Azeite
- Caldo de legumes
- Pimenta preta.

Preparação

Assa a abóbora com cebola e alho. Depois tritura com caldo e um pouco de gengibre. Aquece e serve.

Caldo Verde Leve com Chouriço de Peru

Ingredientes

- Batata
- Cebola
- Alho
- Couve-galega fininha
- Chouriço de peru (pouca quantidade)
- Azeite.

Preparação

Coze batata, cebola e alho. Tritura. Junta a couve e cozinha 5 minutos. Acrescenta rodelas finas de chouriço de peru.

Pratos Principais

Carne – Peru Assado com Ervas e Citrinos (sem molhos pesados)

Ingredientes

- Peito de peru ou perna
- Laranja
- Limão
- Alho
- Alecrim
- Tomilho
- Azeite
- Sal
- Pimenta

Preparação

Marine o peru com citrinos e ervas. Leve ao forno até ficar macio e dourado. Sirva com legumes assados e batata-doce.



Pratos Principais

Peixe – Lombos de Salmão no Forno com Crosta de Amêndoas

Ingredientes

- Salmão
- Amêndoas picadas
- Limão
- Endro ou salsa
- Azeite
- Sal

Preparação

Cubra o salmão com amêndoas, limão e ervas. Leve ao forno 12–15 minutos. Acompanhe com quinoa e legumes verdes.



Pratos Principais

Vegan – Seitan Estufado com Vinho Tinto e Cogumelos

Ingredientes

- Seitan em tiras
- Cogumelos
- Cebola
- Alho
- Vinho tinto
- Louro
- Paprika
- Azeite

Preparação

Refogue a cebola e alho, junte seitan e cogumelos, adicione vinho tinto e especiarias. Cozinhe até apurar. Sirva com puré de batata-doce ou arroz integral.



Sobremesas

Mousse de Chocolate e Abacate (açúcar reduzido)

Ingredientes

- 2 abacates maduros
- 3 c. sopa de cacau
- 2 c. sopa de maple syrup ou tâmaras
- 1 c. chá baunilha

Preparação

Tritura tudo até ficar cremoso. Leva ao frio. Serve com framboesas frescas.



Sobremesas

Bolo de Natal Ligeiro com Frutos Secos

Ingredientes

- Farinha integral
- Ovos
- Azeite suave ou iogurte grego
- Nozes
- Amêndoas
- Cenoura ralada
- Raspas de laranja
- Especiarias (canela, noz-moscada)

Preparação

Mistura tudo, leva ao forno e adoça ligeiramente com mel ou pouco açúcar mascavado.





Bebidas Saudáveis

Sem álcool

- Água aromatizada com laranja, canela e alecrim
 - Infusão quente de hibisco e laranja
 - Cocktail de romã (sumo de romã + água com gás + hortelã)
 - Chocolate quente magro (versão vegan com bebida vegetal)
- 