

4 RECEITAS DE NATAL LFITNESS





Roupa velha + Saudável

2 postas altas de bacalhau
500g de batata doce branca
500g de batata doce laranja
4 dentes de alho
2 colheres de sopa de farinha de amêndoa
4 ovos
1 couve portuguesa (generosa)
2 dl de azeite

Preparação Coza o bacalhau e 3 ovos numa panela e a couve portuguesa, depois de devidamente lavada, num tacho a parte. Não adicione sal!

Lave bem as batatas, descasque e corte em rodela grossas. Junte às couves e deixe cozer sem se desfazerem. Escorra todos os ingredientes e reserve.

Lasque o bacalhau, corte os ovos cozidos em rodela e se houver necessidade corte as folhas de couve em pedaços mais pequenos.

Leve ao lume o azeite e os dentes de alho picados, não deixe fritar, adicionando de seguida todos os ingredientes já cozidos. Envolve bem!

Numa taça junte 1 ovo e 2 colheres de sopa de farinha de amêndoa, envolva bem. Coloque o bacalhau com os restantes alimentos numa forma e polvilhe com a mistura de farinha e ovo.

Leve ao forno (180°C) até dourar! Sirva simples ou acompanhado de uma salada fresca de agriões, rúcula ou espinafres!



Rabanada no forno com laranja e canela

Ingredientes para 10 fatias de pão:

500ml de leite

4 ovos

170g de xarope de tâmaras

3 dl de água

1 casca de laranja

1 pau de canela

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Coloque as fatias de pão num tabuleiro e regue com leite frio, de modo a ficarem bem demolhadas.
3. De seguida, bata os ovos. Escorra as fatias de pão, uma de cada vez, e passe pelos ovos batidos, colocando-as num tabuleiro untado com azeite.
4. Leve ao forno durante cerca de 20 minutos, virando a meio do tempo.
5. Entretanto, prepare a calda: Misture o xarope com a água, o pau de canela e a casca de laranja, leve ao lume e deixe ferver durante três minutos. Retire do lume, remova a casca da laranja e o pau de canela e deixe arrefecer.
7. Por fim, sirva as rabanadas regadas com a calda e polvilhe com raspas de laranja e canela em pó.



Arroz doce de quinoa

(para uma dose)

100g de quinoa

3 colheres de stevia

400ml de leite de coco

Casca de limão

2 paus de canela

2 gemas

Opcional: raspas de limão

Água qb

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.



Chocolatinhos

50g de chocolate preto (min. 70% Cacau)
2 colheres de sopa de manteiga de avelã
Amêndoas e avelãs (quantidade a gosto)
Bebida vegetal (quantidade a gosto)

Sugestão de toppings: cacau, coco ralado, pólen, canela, açúcar de coco...

Preparação

Derreta o chocolate em banho-maria, acrescente a manteiga 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.

Esperamos que tenha gostado!

Informamos que as consultas de Nutrição no **LFitness** fazem parte do dia-a-dia dos sócios mas estão também disponíveis ao público em geral.

Convidamo-lo(a) a vir conhecer e usufruir de uma **PRIMEIRA AVALIAÇÃO GRATUITA!**

Contacte 234 737 000



Nutricionista Daniela Santos



Nutricionista Margarida Correia