

Festas Felizes e saudáveis...



PT ACS, uma marca do grupo

Que tal iniciar com...

Polvo no forno com batata doce



Ingredientes principais para 7 pessoas:

1 polvo limpo com cerca de 2kg

1 ramo de ervas (aipo, coentros vietnamitas, louro e salsa)

1 kg de batatas doces

1 raminho de tomilho

3 colheres de sopa de azeite

4 dentes de alho com casca

1 pitada de pimenta



Ingredientes para o molho:

5 dentes de alho picado muito fino

1 ramo de ervas picadas (salsa, coentro vietnamita e cebolinho)

1 colher de chá de pimentão doce

1 dl de azeite

2 colheres de sopa de vinagre de vinho

1 pitada de pimenta preta



Sugestão: Os coentros vietnamitas podem ser substituídos por coentros normais, bem como as outras ervas podem ser substituídas por tomilho limão, estragão seco, erva príncipe fresca, aneto, etc.



Como preparar?

- ▶ Leve ao lume um tacho com água abundante e deixe ferver;
- ▶ Mergulhe o polvo 3 vezes na água a ferver, deixe-o dentro da água, junte o ramo de ervas e deixe cozer durante 40 minutos;
- ▶ Ligue o forno a 180°C;
- ▶ Lave a batata doce com a casca e corte-a em gomos;
- ▶ Coloque a batata doce numa travessa para o forno, junte o azeite, os alhos, o tomilho e a pitada de pimenta preta. Misture tudo e leve ao forno durante 40 minutos, mexendo delicadamente de vez em quando;
- ▶ Escorra o polvo e reserve-o;
- ▶ Leve ao lume um tacho com azeite e os alhos. Deixe aquecer até o alho ficar estalado. Junte o pimentão, o vinagre, a pimenta e as ervas;
- ▶ Desligue o lume e regue o polvo com a mistura;
- ▶ Sirva com as batatas doces e com couve portuguesa cozida



Fonte: Nutrimento (Blog do Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável)



E terminar com...

Leite creme de abóbora



Ingredientes para 6 pessoas:

600 ml de leite

400 gr de abóbora

1 ovo

20 gr de amido de milho

20 gr de mel

1 pau de canela

1 casca de laranja

1 casca de limão

Canela q.b.

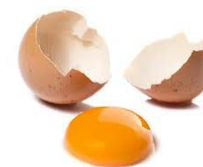


Como preparar?

- ▶ Coza a abóbora no leite, com o pau de canela e a casca de laranja e limão;
- ▶ Coe o leite, triture a abóbora em puré e reserve;
- ▶ Numa taça, misture o mel com o amido de milho e o ovo batido;
- ▶ Junte o preparado ao puré de abóbora, junte o leite e leve ao lume, sem parar de mexer e até engrossar;
- ▶ Deixe arrefecer e sirva polvilhado com canela em pó.

Nota: Esta sobremesa contém açúcares adicionados (o mel), pelo que o seu consumo deve ser moderado

Fonte: Fonte: Nutrimento (Blog do Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável)



Lembre-se que...

**Para ganhar em saúde sem perder
no sabor, basta inovar as suas receitas
com a introdução de alimentos mais
saudáveis!**



Boas Festas!