

**Porque a Época  
Natalícia é propícia  
a alguns excessos...**



**... Confeccione algo mais saudável.**

**Propomos duas reinvenções de pratos tradicionais que poderá colocar no seu cardápio este Natal!**



## Peito de peru recheado com couve e broa

### Ingredientes para 4 pessoas:

400g de peito de peru

200g sumo de uma laranja

100g arroz selvagem (ou batatas)

4 dentes de alho vinho branco

2 folhas de couve (tipo caldo verde)

70g broa de milho

3 colheres sopa de azeite

sal e pimenta (q.b.)



## Como preparar?

- ▶ Coloque os peitos de peru a marinar com o sumo da laranja, dois dentes de alho picados, vinho branco, sal e pimenta, durante 24 horas;
- ▶ Coza a couve e desfaça a broa;
- ▶ Leve dois dentes de alho picados, duas folhas de louro e um pouco de sal a alourar numa frigideira com três colheres de sopa de azeite. Junte a couve e a broa desfeita;
- ▶ Abra os peitos de peru e coloque o recheio. Enrole e prenda com palitos ou com fio;
- ▶ Num tabuleiro para ir ao forno, coloque os rolinhos de peru, a cebola picada, a marinada e o vinho branco. Leve ao forno por 40 minutos a 180° C;
- ▶ Coza o arroz selvagem com um pouco de sal (ou asse batatas no forno) e acompanhe os rolinhos de peru.



Fonte: APDP



## Fatias Douradas

### Ingredientes para 12 pessoas:

1 Pão de forma de padaria

3 ovos

Leite magro

Óleo de Amendoim

1 colher de chá de baunilha em pó

1 colher de sopa de canela em pó

5 colheres de sopa de adoçante em pó



## Como preparar?

- ▶ Corte o pão de forma em fatias quadradas (cerca de 12 fatias);
- ▶ Demolhe as fatias no leite, já previamente misturado com um pouco de baunilha (facultativo);
- ▶ Deixe escorrer um pouco, passe cada fatia pelos ovos batidos, e frite-as em óleo de amendoim sem deixar queimar;
- ▶ De seguida, disponha numa travessa as fatias, por cima de papel absorvente, para absorver o excesso de gordura;
- ▶ Misture a canela com um pouco de adoçante, polvilhe cada fatia de um lado e do outro, dispondo-as de seguida numa travessa para servir.



Fonte: APDP

Lembre-se que...

**Saber comer é saber viver!**

**Bom apetite e Boas Festas!**

