

**Boas Festas com
receitas saudáveis...**



Para bem iniciar ...

Peito de peru no tacho



Ingredientes para 4 pessoas:

400 gr de peito de peru

2 cenouras

Folhas verdes de 1 alho francês

2 cebolas

2 dentes de alho

½ dl de vinho branco

2 colheres de sopa de azeite

Limão

Colorau

Sal e pimenta q.b.



Como preparar?

- ▶ Raspe as cenouras e corte-as em palitos grossos;
- ▶ Lave as folhas do alho francês e corte em bocados;
- ▶ Pique as cebolas e os alhos;
- ▶ Num tacho de fundo espesso, coloque a cebola, os alhos, o alho francês e as cenouras;
- ▶ Por cima, disponha o peito de peru previamente temperado com sal e pimenta moída na altura;
- ▶ Polvilhe-o com colorau;
- ▶ Regue com o vinho branco e o azeite;
- ▶ Tape e deixe estufar, em lume brando, cerca de 50 minutos, virando-o frequentemente;
- ▶ Sirva o peito de peru cortado em fatias muito finas e enfeite com metade dos legumes da cozedura;
- ▶ Deite num copo os restantes legumes e bata com a varinha até ficar cremoso. Sirva à parte numa molheira;
- ▶ Acompanhe com batatas, massa ou arroz cozido.



Fonte: APDP



Para bem finalizar...

Aletria



Ingredientes para 6 pessoas:

100 gr de aletria

4 dl de leite magro

3 colheres de sopa de adoçante em pó

15 gr de manteiga magra

3 gemas

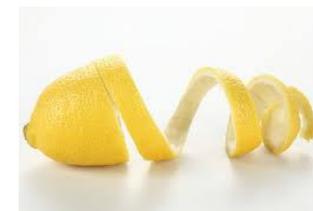
Casca de limão

Canela q.b.



Como preparar?

- ▶ Ferva a água;
- ▶ Coloque a aletria na água, deixe cozer durante 5 minutos e escorra. Reserve;
- ▶ Leve o leite ao lume com uma ou duas casquinhas de limão;
- ▶ Junte o leite à aletria, lentamente e mexendo sempre para acabar de cozer;
- ▶ Adicione a manteiga e, fora do lume, junte também as gemas previamente batidas e diluídas num pouco de leite frio;
- ▶ Leve novamente ao lume, por breves minutos, para deixar cozer um pouco as gemas;
- ▶ Deixe arrefecer um pouco, junte o adoçante e mexa;
- ▶ Sirva polvilhado com canela.



Fonte: APDP



Fonte: APDP

Lembre-se que...

Comer bem é viver melhor!

Bom apetite e Boas Festas!

