



25 anos
a cuidar de si

Boas Festas com receitas saudáveis...

 Saúde

 **altice**
cuidados
saúde

01 PARA BEM
INICIAR...
SOPA DE
ABÓBORA
COM AGRIÃO

02 SOPA DE
ABÓBORA
COM AGRIÃO...
COMO
PREPARAR?

03 PARA BEM
CONTINUAR...
PEITO DE PERU
NO TACHO

04 PEITO DE
PERU NO
TACHO...
COMO
PREPARAR?

05 PARA BEM
FINALIZAR...
ALETRIA

06 ALETRIA... COMO
PREPARAR?

07 LEMBRE-SE
QUE...

01 | PARA BEM INICIAR... SOPA DE ABÓBORA COM AGRIÃO

Ingredientes para 4 pessoas:

- 1 molho de agrião
- 150 gr de abóbora
- 1 batata média - 120 gr
- 1 cebola pequena
- 2 dentes de alho
- 1 colher de sopa de azeite
- sal - q.b.



02 | SOPA DE ABÓBORA COM AGRIÃO... COMO PREPARAR?

- Arranje a abóbora, descasque a cebola, as batatas e os alhos e parta tudo em bocados pequenos;
- Leve tudo a cozer numa panela com a água necessária, e junte uma pitadinha de sal. Quando os legumes estiverem cozinhados, triture ficar um puré homogéneo;
- Arranje os agriões, lavando-os cuidadosamente;
- Junte os agriões ao puré e leve novamente ao lume até ficarem cozidos;
- Tempere com azeite. Sirva ainda quente.



03 | PARA BEM CONTINUAR... 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.



04 | PEITO DE PERU NO TACHO... 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.



05 | 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.



06 | ALETRIA... 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.



WPM

07 | LEMBRE-SE QUE...

Comer bem é viver melhor!

Bom apetite e Boas Festas!





25 anos
a cuidar de si
