

Anote dicas nutritivas



DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 136/ 23 a 29 de dezembro de 2019

Natal à mesa!

Como é tradição, o bacalhau é o rei da mesa de Natal. Dependendo da zona geográfica, varia o nome do prato típico que junta o bacalhau, à couve, às batatas e ao ovo.

Para tal, deixamos uma receita tradicional, saudável e fácil de cozinhar:

Bacalhau da Consoada de Natal

Ingredientes:

- ✓ 5 postas grossas de bacalhau
- ✓ 2 kg batatas
- ✓ 2 couves pencas
- ✓ 4 ovos
- ✓ 4 dentes de alho
- ✓ 3 dl azeite
- ✓ sal
- ✓ vinagre branco

Preparação do bacalhau:

- 1.º passo: O bacalhau deve ficar a demolhar de véspera em água. Se não gosta do bacalhau muito salgado, deverá mudar a água as vezes necessárias.
- 2.º passo: Descasque as batatas e corte-as ao meio se forem média, se forem grandes, corte em 4. Escolha e lave bem as folhas da couve portuguesa.
- 3.º passo: Coloque água temperada com sal numa panela e leve a cozer as batatas com os ovos e o bacalhau. Assim que levantar fervura introduza as couves e deixe cozer.



Farrapo velho

Muitos chamam-lhe roupa velha, outros apelidam de farrapo velho, sendo esta uma receita típica da quadra natalícia, que alia o sabor e a tradição à minimização do desperdício alimentar.

É uma receita muito simples, que reaproveita as sobras do bacalhau, batata e couve da consoada para os dias seguintes!



FELIZ NATAL

Preparação do molho:

- Leve ao lume o azeite com os dentes de alho esmagados e deixe ferver. Junte depois vinagre, a gosto, e mantenha quente.
- Depois de tudo cozido, disponha numa travessa e sirva de imediato. Acompanhe com o molho à parte.



<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Porto.