

Anote dicas nutritivas



Pequenos passos,
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 204/ 20 a 24 de dezembro de 2021



Feliz Natal!

Estamos em plena época natalícia. Nesta dica semanal, optamos por apresentar uma deliciosa e irreverente receita de rabanadas recheadas e uma bonita lenda de Natal para poder partilhar com os mais pequenos, no aconchego do lar. Que o amor e a união sejam os principais ingredientes da sua noite de Natal.

Rabanadas Recheadas

Ingredientes

8 fatias de pão (pode ser de pão de forma, integral ou com sementes) | puré de maçã* | leite ou bebida vegetal | 2 ovos | açúcar ou mel | canela q.b.



Modo de Preparação

1. Comece por retirar a cõdea do pão e com um rolo da massa estique o pão;
2. Coloque o recheio de maçã* e enrole;
3. Passe cada rolo por leite e, de seguida, por ovo, repetindo o processo;
4. Doure os rolos na frigideira com 1 fio de azeite ou coloque-os no forno durante aproximadamente 20 minutos;
5. Quando os retirar passe-os por canela em pó e/ou açúcar.

*O **puré de maçã** pode ser comprado ou confeccionado. Para preparar este puré irá precisar de 1 kg de maçãs (preferencialmente vermelhas), 2 paus de canela, 1 casca de limão e 20 tâmaras. Comece por descascar e cortar as maçãs. Coloque as maçãs, as tâmaras, a canela e a casca de limão num tacho e cubra com água. Deixe cozinhar até que as maçãs se comecem a desfazer. Quando estiverem desfeitas, retire a canela e a casca de limão e triture bem. Se preferir, pode optar por deixar alguns pedaços de maçã.

Lenda do pinheiro de Natal

“Há muito, muito tempo, na noite de Natal, existiam três árvores junto do presépio: uma **tamareira**, uma **oliveira** e um **pinheiro**. Ao verem o Menino Jesus nascer, as três árvores quiseram oferecer-lhe um presente. A **oliveira** foi a primeira a oferecer, dando ao Menino Jesus as suas azeitonas. A **tamareira**, logo a seguir, ofereceu-lhe as suas doces tâmaras. Mas o **pinheiro**, como não tinha nada para oferecer, ficou muito infeliz. As **estrelas do céu**, vendo a tristeza do pinheiro, que nada tinha para dar ao Menino Jesus, decidiram descer e pousar sobre os seus galhos, iluminando e enfeitando o pinheiro. Quando isto aconteceu, o Menino Jesus olhou para o pinheiro, levantou os braços e sorriu! Reza a lenda que foi assim que o pinheiro – sempre enfeitado com luzes – foi eleito a árvore típica de Natal.”

Boas festas!



Autor: Jean-Baptiste Poquelin Molière

Fontes imagens
<https://www.apitadadopai.com/rabanadas-recheadas/> | <https://www.gratispng.com/png-e5xfqr/>
| https://www.freepik.com/free-vector/christmas-tree-concept_11371973.htm |
<https://www.123freevectors.com/santa-claus-cartoon-hat-free-vector/>

Fontes
<https://pequenada.com/artigos/5-lendas-natal-para-contar-criancas>
<https://www.apitadadopai.com/rabanadas-recheadas/>

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

Bom apetite!

Porto.