

Anote dicas nutritivas



DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 206/03 a 07 de janeiro de 2022

Dia de Reis



O Dia de Reis é celebrado anualmente a **6 de janeiro**. Esta celebração católica está associada à tradição natalícia, pelo que neste dia as famílias voltam a reunir-se para celebrar o fim dos festejos de Natal.

Os alimentos consumidos no dia de Reis são habitualmente: o bacalhau com batatas cozidas, o bolo-rei, o pão-de-ló, as rabanadas, os sonhos, entre outras iguarias.

Lenda do bolo-rei

Diz a lenda que, quando os Reis Magos foram visitar o Menino Jesus perto da gruta, tiveram uma discussão para saber qual deles seria o primeiro a oferecer-lhe presentes.

Um artesão que por ali passava assistiu à conversa e propôs uma solução para o problema, para que todos ficassem satisfeitos. O artesão resolveu fazer um bolo e meter uma fava na massa. Depois de cozido, repartiu o bolo em três partes e aquele a quem saísse a fava seria o primeiro a oferecer os presentes ao Menino.

Assim, ficou conhecido pelo nome de Bolo-rei e, como tinha sido feito para escolher um rei, passou a confeccionar-se como doce tradicional de Natal. A côdea do bolo simboliza o **ouro**, as frutas simbolizam a **mirra** e o aroma, o **incenso**.



Receita de bolo-rei

Ingredientes:

200g farinha de espelta integral | 100g farinha de aveia | 100g farinha de amêndoa | 50g amido de milho | 50ml bebida vegetal não açucarada | 4 ovos + 1 gema para pincelar | 1 colher de chá de fermento de padeiro em pó | sumo e raspa de uma laranja | 50ml de Vinho do Porto | 2 colheres de sopa de óleo de coco | canela q.b. | sal q.b. | 1 colher de sopa de mel | 50g nozes | 70g mistura de amêndoas, pinhões e avelãs | 70g mistura frutos desidratados (tâmaras sem caroço, damascos e bagas goji)

Preparação:

1) Corte os frutos desidratados em pequenos pedaços e deixe-os a macerar no vinho do Porto e reserve; **2)** peneire as farinhas de espelta integral, de aveia e de amêndoa e o amido de milho para uma taça e adicione o fermento de padeiro e a raspa de laranja e misture; **3)** derreta o óleo de coco em banho-maria; **4)** numa taça coloque os ovos, o mel, a bebida vegetal e o óleo de coco e mexa tudo com um batedor de varas; **5)** acrescente a canela, o sumo de 1 laranja e uma pitada de sal e envolva bem; **6)** adicione as farinhas e misture bem até ficar homogéneo; **7)** acrescente as frutas desidratadas, bem escorridas, e os frutos secos e envolva muito bem; **8)** cubra o recipiente com película antiaderente, tape com um pano e deixe a massa repousar durante cerca de 1h30min; **9)** pré-aqueça o forno a 200°C; **10)** após o tempo de repouso, disponha a massa sobre um tabuleiro forrado com uma folha de papel vegetal; **11)** pincelar o bolo com gema de ovo e decore com frutos secos; **12)** coloque o bolo no forno e baixe a temperatura para 180°C durante cerca de 40-45 minutos, até ficar com uma tonalidade dourada.

Fontes imagens:

<https://pt.depositphotos.com/vector-images/dia-de-reis.html?view=89419188> |

https://www.pngitem.com/middle/hxJxwT_roscon-de-reyes-dibujo-hd-png-download/ |

https://www.freepik.es/vector-premium/tres-reyes-magicos-camellos-estrella-navidena_3236606.htm |

<https://www.vectorstock.com/royalty-free-vector/crown-flat-yellow-icon-isolated-on-white-vector-30407286>

Porto.