TENHA UM NATAL MAIS SUSTENTÁVEL!

OFEREÇA PRESENTES CASEIROS, COMO POR EXEMPLO, GRANOLAS, BOLACHAS SAUDÁVEIS E TRUFAS DE AVELÃ E CACAU (FEITAS À BASE DE TÂMARAS):

CONGELE AS SOBRAS DOS JANTARES DE NATAL. DESTA FORMA NÃO DESPERDIÇAMOS COMIDA NEM NOS ALIMENTAMOS EM EXCESSO.

FUNCHAL
PÔR O FUNCHAL SEMPRE À FRENTE
funchal.pt
FOODTRAILSFUNCHAL@FUNCHAL.PT
FOOD TRAILS

NATAL MAIS SAUDÁVEL

FOOD TRAILS FUNCHAL

FUNCHAL
PÔR O FUNCHAL SEMPRE À FRENTE
funchal.pt

GRANOLA CASEIRA

FOOD TRAILS FUNCHAL

INGREDIENTES

- 150G DE PASTA DE AMÊNDOA OU AVELÃ
- 1 COLHER DE SOPA DE MEL
- 1 COLHER DE SOPA CHEIA DE ÓLEO DE COCO
- 50G DE MIOLO DE AVELÃ AO NATURAL
- 50G DE MIOLO DE AMÊNDOA AO NATURAL
- 2 CHÁVENAS DE FLOCOS DE AVEIA
- 3 COLHERES DE SOPA DE PEPITAS DE CACAU CRU
- 2 COLHERES DE CHÁ DE CANELA MOÍDA

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 180°C;
2. Numa taça envolva a pasta de amêndoa ou avelã com o mel, o óleo de coco e a canela;
3. Triture/pique levemente as avelãs e as amêndoas;
4. Junte os ingredientes secos à mistura líquida e envolva bem todos os ingredientes (pode usar as mãos);
5. Coloque a mistura num tabuleiro de ir ao forno e espalhe bem para a mistura não ficar sobreposta;
6. Leve ao forno por 10 a 12 minutos. Mexa passados 5 minutos para não queimar;
7. Retire do forno (a granola deve estar dourada e crocante), deixe arrefecer completamente;
8. Armazene a granola num frasco de preferência de vidro com fecho hermético.

TRUFAS DE AVELÃ E CACAU

FOOD TRAILS FUNCHAL

INGREDIENTES

PARA AS TRUFAS:

- 20 TÂMARAS
- 1 COLHER DE SOPA DE PASTA DE AVELÃ
- 2 COLHERES DE SOPA DE CACAU EM PÓ (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR)

PARA A COBERTURA:

- CHOCOLATE Q.B. DERRETIDO EM BANHO-MARIA
- MIOLO DE AVELÃS PICADAS Q.B.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Retire o caroço das tâmaras;
2. Coloque as tâmaras, a pasta de avelãs e o cacau num processador de alimentos. Triture na velocidade máxima até obter uma pasta;
3. Retire a mistura do processador e com as mãos molhadas retire um pedaço da pasta e faça bolas com a massa. Repita o processo até terminar toda a pasta;
4. Para a cobertura das trufas, passe-as por chocolate derretido e, de seguida, pelas avelãs bem picadas.
5. Para conservar coloque num recipiente de vidro e leve ao frigorífico, ficam mais firmes.

BOLACHAS DE GENGIBRE E CANELA

FOOD TRAILS FUNCHAL

INGREDIENTES

- 220G DE FARINHA DE AVEIA
- 60G DE AMÊNDOAS CRUAS
- 150G DE TÂMARAS MEDJOOL
- 45ML DE ÓLEO DE COCO DERRETIDO OU AZEITE
- 80ML DE BEBIDA VEGETAL
- 1 COLHER DE SOPA DE CANELA EM PÓ
- 2 COLHERES DE CHÁ DE GENGIBRE EM PÓ
- 1 COLHER DE CHÁ DE FERMENTO PARA BOLOS BIOLÓGICO

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 180ºC;
2. Num processador de alimentos (potente), junte todos os ingredientes e triture até obter uma massa maleável e que descole dos dedos;
3. Coloque a massa entre duas folhas de papel vegetal e estique com um rolo da massa;
4. Corte a massa com formas natalícias;
5. Leve ao forno por 20 min ou até as bolachas estarem douradas;
6. Deixe arrefecer completamente;
7. Guarde num frasco de vidro fechado (duram até 2 semanas).

CANJA DE COGUMELOS

FOOD TRAILS FUNCHAL

INGREDIENTES

- 250G DE COGUMELOS
- 1 CEBOLA MÉDIA
- 2 CENOURAS MÉDIAS
- 150G DE MASSA PARA CANJA (EM FORMA DE LETRAS, POR EXEMPLO)
- 1,5L DE ÁGUA
- 1 COLHER DE SOBREMESA DE PASTA MISO
- 2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE
- 1 PITADA DE SAL MARINHO
- FOLHAS DE HORTELÃ Q.B.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Ferva a água num jarro elétrico;
2. Descasque e pique a cebola;
3. Lave as cenouras, descasque e corte em cubos pequenos;
4. Lave os cogumelos e corte em tiras finas;
5. Num tacho junte a cebola e o azeite. Deixe saltear até a cebola ficar translúcida;
6. Adicione as cenouras e os cogumelos e deixe cozinhar;
7. Junte a água a ferver e deixe cozinhar por 5 min com a tampa no tacho;
8. Passado esse tempo junte a massa e o sal. Cozinhe por mais 10 min;
9. Retire um pouco de água da cozedura para uma taça e dissolva a pasta miso;
10. Apague o lume e junte a água com a pasta miso à canja, envolva bem e retifique o sal;
11. Sirva com folhas de hortelã.

O NATAL É A ÉPOCA DO ANO EM QUE TEMOS MAIS FESTAS, JANTARES E CONVÍVIOS E QUE, POR ISSO, SE CARACTERIZA POR MUITOS EXCESSOS ALIMENTARES...

O QUE PODEMOS FAZER PARA UM NATAL MAIS SAUDÁVEL?

REDUZIR O CONSUMO DE:

- Alimentos ricos em gordura saturada (enchidos e carnes processadas);
- Alimentos ricos em açúcar (bolachas, bolos, mousses e croissants, etc.);
- Refrigerantes e bebidas alcoólicas.

Evite refeições "pesadas" e comer em grandes quantidades. Existe espaço para os alimentos característicos do Natal, mas em quantidades controladas. Evite também petiscar ao longo do dia (salgadinhos, batatas fritas, etc.)

PREFIRA ENTÃO

- Alimentos fonte de gorduras "boas" (gorduras mono e polinsaturadas) como o abacate os frutos oleaginosos e o peixe;
- Alimentos ricos em fibra como a fruta, hortícolas, sementes oleaginosas (linhaça e chia), leguminosas e cereais integrais.

OUTRAS DICAS

- COMECE AS REFEIÇÕES PRINCIPAIS COM UMA SOPA DE HORTÍCOLAS (LEGUMES E HORTALIÇAS)
- BEBA ÁGUA AO LONGO DO DIA. EXPERIMENTE ÁGUAS AROMATIZADAS!
- BEBA CHÁS OU INFUSÕES AO LONGO DO DIA, COMO, POR EXEMPLO, DE GENGIBRE, LIMÃO, CANELA E/OU ALCAÇUZ
- FAÇA ATIVIDADE FÍSICA
- FAÇA UM JEJUM NOTURNO DE 12H PARA O SISTEMA DIGESTIVO TER TEMPO DE "DESCANSAR"
- ADICIONE SEMPRE HORTÍCOLAS AO PRATO PRINCIPAL
- SE LHE APETECER MUITO UMA SOBREMESA, PARTILHE COM ALGUÉM OU OPTE POR UMA PEÇA DE FRUTA

TENTE FAZER UMA VERSÃO MAIS SAUDÁVEL DO SEU DOCINHO DE NATAL PREFERIDO! COMO?

- Reduza para metade a quantidade de açúcar e eventualmente substitua o açúcar branco por açúcar mascavado ou açúcar de coco;
- Como alternativa ao açúcar também pode utilizar tâmaras na forma de pasta, por exemplo;
- Substitua a farinha refinada das suas receitas por farinha integral;
- Adicione especiarias (gengibre, cardamomo, baunilha, etc.).

Desconecte-se à mesa (não utilize o telemóvel durante as refeições) e desfrute da sua companhia. Aprecie a refeição com calma e observe o que sente: conforto, alegria, satisfação. Finalize agradecendo.