



Um natal de especiarias

Formigas de Alecrim

- 500 g de pão de 1^a
- 1,25 litros de leite magro
- 150 g de açúcar
- 200g de creme vegetal para cozinha
- 1 dl de mel
- 1 ramo de alecrim
- 6 a 7 ovos
- 2,5 dl de vinho branco
- 1 colher de sopa de canela
- 1 pau de canela

Substituíram-se 100ml de leite meio gordo da receita original por 100ml de leite magro o que corresponde a uma diminuição de 162,5Kcal.
Reduziram-se 150g de açúcar da receita original o que corresponde a 586,5Kcal.
Substituíram-se 300g de manteiga da receita original por 200g de creme vegetal para cozinha o que corresponde a uma diminuição de 863Kcal.

Reduziu-se um total de 1612Kcal.

Confecção

O pão deverá ser duro de dois dias; retira-se o miolo, que se põe de molho em água fria.

Em seguida escore-se muito bem e deita-se num tacho.

Rega-se com o leite, junta-se o açúcar, o creme vegetal, o mel (menos 1 colher de sopa), o pau de canela em pedacinhos, o alecrim picado e a canela em pó.

Leva-se a lume brando e mexe-se sem parar até obter uma papa.

Nesta altura o doce está cozido e retira-se do calor.

Numa tigela têm-se muito bem batidas as gemas, o vinho e uma colher de mel.

Adiciona-se esta mistura em fio, a pouco e pouco, ao preparado anterior, deixando-a cair de modo a que os ovos se fiquem a notar.

Leva-se novamente ao lume, e assim que começar a ferver retira-se e deita-se o doce em tigelas ou travessa de loiça.

Bolo de Mel da Madeira

- 250g de pão em massa
- 1,250kg de farinha
- 350g de açúcar
- 7dl de mel de cana
- 200g de creme vegetal para cozinha
- 300g de banha
- 1kg de nozes
- 125g de amêndoas
- 50g de cidrão
- 1 cálice de vinho Madeira
- 2 colheres de chá de sal iodado
- 2 laranjas
- 12g de erva-doce
- 25g de canela
- 6g de cravinho da índia
- 6g de pimenta da jamaica
- 1 colher de chá de sal iodado
- Meias nozes, amêndoas e cidrão para enfeitar

Reduziram-se 150g de açúcar da receita original o que corresponde a 586,5Kcal.
Reduziram-se 200ml de mel da receita original o que corresponde a 618Kcal.
Substituíram-se 250g de manteiga da receita original por 200g de creme vegetal para cozinha o que corresponde a uma diminuição de 493,5Kcal.
Reduziram-se 50g de banha da receita original o que corresponde a 448Kcal.
Reduziu-se um total de 2146Kcal.

Confecção

De véspera compra-se o pão em massa, polvilha-se com um pouco de farinha, embrulha-se num pano e coloca-se num sítio morno.

No dia seguinte, peneiram-se para um alguidar a farinha com o açúcar, faz-se uma cova no meio e deita-se aí o pão em massa.

Amassa-se tudo de modo a obter uma massa homogénea.

Amassando sempre, adiciona-se o mel previamente amornado com o creme vegetal e a banha, depois as frutas grosseiramente picadas, o vinho, o sumo e a raspa da casca das laranjas e, finalmente, as especiarias.

Quando, bem amassada, a massa se separar do alguidar, abafa-se com um cobertor e deixa-se levedar em local temperado durante 3 a 4 dias.

Divide-se então a massa em bocados segundo o tamanho pretendido, que se colocam em formas redondas e baixas muito bem untadas com azeite (se não forem formas de silicone).

Enfeita-se a superfície com meias nozes, amêndoas peladas e bocados de cidrão e levam-se os bolos a cozer em forno bem quente.

Depois de frios embrulham-se os bolos em papel vegetal (ou modernamente em película aderente) e guardam-se em caixas de folha.

As receitas tradicionais do Natal são uma herança a preservar e transmitir para as gerações futuras. Resultam de um conhecimento notável da arte de muito e bom conseguir com os ingredientes nacionais. Representam memórias, Natais passados, afectos, Natal presente, aromas e paladares, Natais futuros, saberes e partilhas, lareiras e livros antigos de cozinha, tantos e tantos sonhos, esperanças, prendas e lembranças, anjos e cantatas. Cada um contará do seu presépio...

Num momento de festa, em família e com os amigos, sabemos que o consumo facilmente se torna mais abundante e com a presença de alimentos possivelmente menos saudáveis para a saúde.

Aceite algumas sugestões para que a sua tradicional Ceia de Natal possa ser mais saudável.

Fonte: Associação Portuguesa dos Nutricionistas
<http://www.apn.org.pt/ebooks.php>





O Natal pode correr mal...



Autora: Ana Filipa Pimentel

**Aos meninos e borrachos
Como diz a tradição
Põe-lhes Deus a mão por baixo
Mas às vezes... Até não!**

**Todo o cuidado é pouco
P'ros meninos proteger
Para ter um bom Natal
As regras não esquecer**

Cerveja e outras bebidas
Sempre num local seguro
Às crianças curiosas
Acautelar o futuro.



As fichas e as tomadas
Que perigo que elas são!
Os dedos dos pequeninos
Sempre nelas caberão.



Cada prenda, seu destino
Não nos vamos confundir
Se as dermos muito pequenas
Alguém as pode engolir.



A lixívia lava a roupa
Não serve para beber
Se o pequenino a encontrar
Ele até pode morrer.

A lareira tão alegre
Numa noite de Natal
Esconde um grande perigo
Até pode ser fatal.



Tenham cuidado e um Feliz Natal



Contactos

Largo Paulo Orósio, 2ª andar, 4700-036 Braga

Visite-nos no Facebook em
USF Manuel Rocha Peixoto

253 209240

Fax: 253 209 241

Usfmrp@gmail.com