UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
AMADORA / SINTRA

Natal Doce

sem açúcar

Índice

Rabanadas

Sonhos de Abóbora

“Ferrero Rocher” Saudável

Molotof saudável

Broas de batata doce

Azevias de grão

Bolo rainha

Bolo rainha escangalhado

Aletria

Coscorões

Rabanadas

Ingredientes:

1 pão fatiado (preferencialmente com 2 dias)
1 litro de leite ou de uma bebida vegetal sem açúcares adicionados (exemplo: bebida vegetal de soja)
3 ovos
2 paus de canela
Xarope de agave ou mel
2 casquinhas de limão
Canela em pó q.b.

Modo de preparação:

Num recipiente, coloque o leite/bebida vegetal, os paus de canela e as casquinhas de limão.
Adicione o pão fatiado, de modo que fique coberto pelo menos cerca de 6h para obter uma melhor consistência. Dica: Quanto mais tempo demolhar, melhor será a consistência.
Pré-aqueça o forno a 200º C.
Bata os ovos, adicione um pouco de agave e canela em pó (a gosto).
Coloque papel vegetal num tabuleiro de ir ao forno.
Passe o pão pelo ovo batido e coloque no tabuleiro. Leve ao forno durante cerca de 20 minutos ou até dourar.
Retire do forno, polvilhe com canela e um fio de agave.



Fonte: a pitada do pai

Sonhos de Abóbora

Ingredientes para a massa:

100 ml água
casca de limão
50 gr de azeite (melhor opção em relação à margarina vegetal)
100 gr de farinha de espelta branca ou de trigo
100 gr de puré de abóbora (obtido com +/- 120 gr de abóbora crua)
3 colheres de sopa açúcar amarelo (ou outro granulado a gosto. O xilitol é uma boa opção para diabéticos)
1/4 colher de chá de fermento em pó
1/4 colher de chá de canela em pó (opcional)

Para escaldar:

2 litros de água
1 colher de sopa de xarope de ácer ou de agave ou de mel

Opcional:

Canela (para polvilhar)
Muito pouco açúcar amarelo (ou outro açúcar granulado, para polvilhar)

Modo de preparação:

Junte e misture os ingredientes da massa, até obter uma consistência homogénea.
Coloque 4 / 6 bolas (sonhos) de massa na água a ferver.
Quando as bolas estiverem a flutuar deixe cozinhar por 1 min, mais ou menos, e retire.
Coloque sobre um tabuleiro forrado com papel vegetal.
Repita o processo até terminar a massa.
Leve o tabuleiro ao forno durante 13 a 15 minutos (até dourarem).
Acabado o tempo, retire o tabuleiro e deixe repousar durante 2 a 5 minutos – para que descolem mais facilmente do tabuleiro.
Retire do tabuleiro e coloque sobre uma grelha.
Sirva simples ou com canela.

Notas:
Escaldar a massa dos sonhos antes de ir ao forno evita que fiquem muito húmidas.



Fonte: criar comer crescer

“Ferrero Rocher” Saudável

Ingredientes para o recheio dos Ferrero:

1 chávena tâmaras sem caroço

1/2 chávena de avelãs

2 colher de sopa de cacau cru em pó

16 avelãs inteiras

Ingredientes para envolver os Ferrero:

1/4 chávena chocolate mínimo 80% cacau

1/2 chávena avelãs picadas

Modo de preparação:

1. Encher uma taça com água morna e demolhar as tâmaras por 10 minutos
2. Num processador de alimentos juntar a 1/2 chávena e avelãs e triturar até virar farinha.
3. Juntar as tâmaras sem a água, juntamente com o cacau e triturar na velocidade máxima. Cerca de 2 minutos, ou até virar uma massa homogênea.
4. Transferir a massa para um recipiente.
5. Humedecer as mãos, retirar um pouco da massa, fazer uma bola e achatar o centro com o dedo.
6. Rechear o centro da massa com 1 avelã. Fechar a bola.
7. Repetir o processo até terminar a massa.

Para envolver os Ferrero

8. Derreter o chocolate em banho-maria. Se necessário juntar um pouco de margarina vegetal para o chocolate ficar mais líquido.
9. Envolver as bolinhas no chocolate.
10. Envolver as bolinhas nas avelãs picadas.
11. Levar ao frigorifico até endurecer.

Notas

Pode guardá-los num frasco, no frigorifico, até 2 semanas.

Pode ser congelado durante 6 meses.



Fonte: Made by choices

Molotof Saudável

Ingredientes para a base:

12 claras
8 colheres de sopa de granulado stevia (ou xilitol ou eritritol)
Margarina para untar a forma

Ingredientes para o doce de ovos:

6 Gemas
4 colheres de sopa de granulado stevia (ou xilitol ou eritritol)
4 colheres de sopa de água
1 pau de canela (opcional)
Amêndoa laminada

Modo de preparação:

1. Bata as claras em castelo com uma pitada de sal e juntamente com a stevia.
2. Unte uma forma com margarina vegetal e polvilhe com um pouco de stevia.
3. Deite as claras batidas na forma e leve ao forno a 180ºC, durante 10 minutos.

Entretanto faça o doce de ovos.

4. Num tacho, deite a stevia e a água e deixe ferver até obter um ponto de açúcar fraco.
5. Junte as gemas peneiradas e deixe engrossar, mexendo sempre.
6. Desenforme o molotof e regue com o doce de ovos. Polvilhe com amêndoa laminada.



Fonte: pitada do pai

Azevias de Grão

Ingredientes para a massa:

1 chávena farinha de amêndoa
½ chávena farinha de linhaça
3 colheres de sopa azeite extra virgem
2 ovos grandes
Pitada de sal
Canela em pó (a gosto)
1 gema de ovo ou geleia de arroz
coco ralado

Ingredientes para o recheio:

400 gr grão cozido
15 tâmaras ou xarope de tâmaras ou agave ou mel
1 pau de canela
1 casquinha de limão

Modo preparação do recheio:

1. Coloque as tâmaras de molho durante 15 minutos.
2. Num robot de cozinha triture o grão e as tâmaras.
3. Coloque tudo num tacho, adicione o pau de canela e a casquinha de limão até ferver, mexendo continuamente. Adicione a água do grão ou das tâmaras, até atingir a consistência necessária.
4. Deixe arrefecer e reserve.

Modo preparação das azevias:

1. Pré-aqueça o forno a 180ºC.
2. Numa taça grande, adicione a farinha de amêndoa, a farinha de linhaça, o sal e a canela. Envolva bem.
3. Noutra taça, adicione os ovos e o azeite e bata até ficar levemente espumoso. Junte com o preparado das farinhas e amasse até ficar uma "massa".
4. Coloque num tabuleiro com um papel vegetal por baixo e outro por cima e com a ajuda dum rolo "espalhe" bem a massa.
5. Retire a folha superior e, com a ajuda de um molde ou copo, faça círculos, recheie com o doce num dos lados e dobre ao meio. Pincelar com gema de ovo (para ficar mais brilhante ou com geleia de arroz).
6. Coloque no forno durante cerca de 12 a 14 minutos ou até dourar.
7. No final, polvilhe com coco ralado.



Fonte: a pitada do pai

Broas de Batata Doce

Ingredientes para a massa:

1 chávena de batata doce assada (ou cozida)
½ chávena farinha de aveia (cerca de 60gr)
¼ chávena farinha de coco (cerca 30 gr)
1 ovo
1 gema ou geleia de arroz
80 gr.de tâmaras
1 colher de sopa de azeite
1 colher de café de erva doce
Canela em pó (a gosto)
1 limão (raspa)
1 colher de café de bicarbonato de sódio
2 colheres de café de fermento em pó

Modo de preparação:

1. Pré-aqueça o forno a 180ºC.
2. Num robot de cozinha comece por triturar a batata doce juntamente com as tâmaras, o azeite e o ovo.
3. Junte as farinhas, a canela, a erva doce, a raspa de limão, o bicarbonato e o fermento. envolva bem.
4. Num tabuleiro forrado com papel vegetal, e com a ajuda de 2 colheres, faça uma espécie de broas com a massa.
5. Pincele com uma gema ou geleia de arroz e leve ao forno durante cerca de 30 minutos (ou até atingir a consistência desejada. Pode variar consoante o forno e a água presente na batata doce).



Fonte: A pitada do pai

Bolo Rainha

Ingredientes para o recheio dos Ferrero:

1 chávena batata doce cozida/assada (250g)

½ chávena de água (120 ml)

sumo e raspas de 1 laranja grande (100 ml)

¼ de chávena de azeite (60 ml)

1 chávena de farinha de grão-de-bico (140g)

1 chávena de amêndoa moída (120g)

¼ chávena de fécula de batata (40g)

¼ chávena de açúcar amarelo (45g). Pode substituir por xilitol ou eritritol ou stevia (melhor opção para diabéticos)

2 colheres de chá de fermento em pó

Canela em pó, gengibre moído, noz moscada e cardamomo

Para decorar: frutos secos variados, figos secos, tâmaras, bagas goji, sultanas, lascas de coco.

Modo de preparação:

1. Com uma varinha mágica, triture a batata doce juntamente com a água, o sumo de laranja e o azeite. Verta para uma taça e junte os restantes ingredientes secos. Misture.

2. Num tabuleiro forrado e untado, com a ajuda de uma colher, disponha a massa formando círculos.

3. Decorar a gosto. Exemplos de toppings: frutos secos variados, figos secos, tâmaras, bagas goji, sultanas, lascas de coco.

4. Levar ao forno pré-aquecido a 180ºC durante cerca de 40 minutos.

5. Opcional: depois de retirar o bolo do forno, pincele-o com geleia de arroz. Também pode usar a farinha de coco para polvilhar e dar um aspeto semelhante ao do açúcar em pó.



Fonte: Made by choices

Bolo Rainha Escangalhado

Ingredientes para a massa:

500 gr de farinha de espelta (pode usar metade branca + metade integral)

2 ovos

2 colheres de sopa de azeite

2 colheres de sopa de adoçante como xilitol, eritritol ou stevia (opções para diabéticos, para substituir o açúcar)

1 pitada de sal

1 saqueta de fermento de padeiro

200 ml de água

Ingredientes para o creme de pasteleiro:

200 ml de leite ou de bebida vegetal sem açúcares adicionados

2 colheres de sopa rasas de amido de milho ou de polvilho doce

3 a 4 colheres de sopa de adoçante (stevia, xilitol ou eritritol – melhores opções para diabéticos; OU açúcar amarelo ou agave ou mel)

Algumas gotas Essência de baunilha

Ingredientes para o recheio:

3 maçãs grandes – partidas em cubos

1 punhado de amêndoas laminadas

1 punhado de passas

4 a 5 colheres de sopa de flocos de aveia

4 a 5 colheres de sopa de adoçante (stevia, xilitol ou eritritol – melhores opções para diabéticos; OU açúcar amarelo ou agave ou mel)

1 fio de azeite

Modo de preparação:

1. Para a massa: juntar primeiro os ingredientes líquidos (ovos e azeite) e depois as farinhas. Amassar bem.

2. Deixar a massa levedar no forno cerca de 1 hora a 50ºC.

3. Fazer o creme de pasteleiro, colocando os ingredientes num tacho, levando-o ao lume e ir mexendo até engrossar.

3. Colocar todos os ingredientes do recheio numa taça e envolver bem.

4. Retirar a massa do forno, polvilhar a zona onde vai estender a massa com farinha e ir amassando até obter elasticidade e formar uma bola. Estique-a e tente fazer um retângulo com a massa.

5. Espalhe o creme de pasteleiro na massa e coloque o recheio. Enrole como se fosse uma torta. Corte em fatias com pelo menos 2 dedos de largura.

6. Forre um tabuleiro com papel vegetal e coloque as fatias desencontradas. Leve ao forno a levedar mais 30 minutos.

7. Pincele com gema de ovo ou geleia de arroz e leve ao forno a 180ºC entre 20 a 30 minutos.



Fonte: pitada do pai

Aletria

Ingredientes para o recheio dos Ferrero:

100 gr de aletria
1 litro água
Pitada de sal
750 ml bebida vegetal sem açúcares adicionados (ou leite)
3 gemas de ovo
3 colheres de sopa amido de milho
3 ou 4 colheres de sopa stevia ou xilitol ou outro adoçante a gosto
2 gotas extrato de baunilha
1 casquinha de limão

Modo de preparação:

1. Num tacho, coloque as gemas, amido de milho, casquinha de limão, açúcar de coco, baunilha e um pouquinho de bebida vegetal ou de leite.
2. Misture tudo muito bem para não criar grumos. Depois, acrescente a restante bebida vegetal ou leite, aos poucos, mexendo sempre.
3. Leve ao lume e mexa sempre até engrossar.
4. Noutro tacho, coloque a água e o sal. Quando estiver a ferver acrescente a aletria e cozinhe durante 3 minutos.
5. Após esse tempo, escorra a aletria e adicione-a à mistura líquida.
6. Deixe cozinhar mais 2 ou 3 minutos.
7. Sirva numa travessa. Decore com canela a gosto.



Fonte: Made by choices

Coscorões

Ingredientes para a massa:

400g de farinha sem fermento
raspa e sumo de 1 laranja
20ml de aguardente
30ml de azeite
3 ovos M
Stevia ou eritritol (para substituir o açúcar)
Canela q.b.

Modo de preparação:

1. Misture a farinha com a raspa da laranja.
2. Adicione o sumo, a aguardente, o azeite e os ovos.
3. Misture e depois amasse até formar uma bola de massa elástica (se necessário adicione mais farinha).
4. Estique a massa com um rolo da massa até obter um retângulo fino e elástico.
5. Com um cortador de pizza ou uma faca, faça pequenos retângulos e, no meio de cada um, 3 golpes pequenos.
6. Unte o cesto da airfryer. Coloque os retângulos (dar uma esticadela ao colocar na airfryer).
7. Programe para fritar a 215ªC, 10 min (virar no 7º minuto).
8. Misturar o adoçante com a canela.
9. Pincele os coscorões com bebida vegetal ou leite ou azeite e passe-os na mistura de adoçante com canela.



Fonte: pitada do pai

UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
AMADORA / SINTRA

Feliz Natal