



**Receitas**  
**recheadas de emoção**  
Natal à mesa

# Índice



<b>Introdução</b> .....	<b>4</b>
<b>Prato principal</b> .....	<b>5</b>
Blanquette de tamboril com açafrão (6 pessoas) .....	6
Lombo de vaca em sumo de laranja (6 pessoas) .....	8
Peito de frango recheado (2 pessoas) .....	10
Perna de peru com crosta de mel e alecrim (4 pessoas) .....	12
Polvo à lagareiro (5 pessoas) .....	14
Rolo de bacalhau (5 pessoas) .....	16
<b>Nesta época natalícia faça escolhas saudáveis</b> .....	<b>18</b>
<b>Sobremesas</b> .....	<b>19</b>
Aletria (6 pessoas) .....	20
Bolo de Família (10 doses) .....	22
Bolo de leite (10 pessoas) .....	24
Compota de maçã de Natal (20 doses).....	26
Doce da Avó (8 doses) .....	28
Jerimus de Natal (10 pessoas) .....	30
Pudim de manga (8 pessoas) .....	32
Rabanadas de chila (10 doses) .....	34
Rabanadas de forno (10 doses) .....	36

# Introdução

A alimentação em hemodiálise é, muitas vezes, percebida como apenas um conjunto de restrições. Mensagens baseadas nos limites de sal, líquidos, potássio, fósforo e outros nutrientes passam a fazer parte do quotidiano, exigindo mudanças significativas nos hábitos alimentares construídos ao longo de uma vida. Para muitos, estas alterações surgem de forma abrupta, associadas ao início do tratamento e ao impacto emocional do diagnóstico, tornando a alimentação uma fonte de ansiedade ou até de frustração. O medo de errar, de comprometer resultados analíticos ou de agravar o estado de saúde pode levar a escolhas alimentares demasiado restritivas, repetitivas ou pouco satisfatórias, afetando não só o estado nutricional, mas também o bem-estar emocional e social.

Este *e-book* surge do desejo de mostrar que, mesmo em hemodiálise, é possível construir e manter uma relação positiva com a alimentação, inclusive em momentos especiais como a época natalícia. Para isso, convidamos os doentes das clínicas Davita a partilharem receitas que evocassem boas memórias associadas a este período festivo. A resposta foi extraordinária e revelou a forte ligação entre a comida, as emoções e as histórias de vida. A seleção das receitas não foi simples, mas permitiu reunir pratos que refletem tradições, afetos e vivências pessoais. Cada receita é apresentada com a justificação que a torna especial, dando voz a quem vive diariamente os desafios e as conquistas deste percurso.

As receitas aqui apresentadas foram cuidadosamente adaptadas ao contexto da hemodiálise pela equipa de Nutrição, respeitando o sabor, a tradição e o significado emocional dos pratos, pois não são receitas do dia-a-dia, mas para contextos festivos. Todas elas foram testadas e fotografadas pela nossa equipa. Este trabalho reflete uma colaboração entre doentes e profissionais de saúde, reforçando a importância de uma abordagem centrada na pessoa e não apenas na doença.

Mais do que um *e-book* de receitas, esta é uma compilação de experiências, afetos e resiliência. Um convite a redescobrir o prazer de cozinhar e comer, mostrando que a alimentação, mesmo com limitações, pode continuar a ser fonte de prazer, identidade e partilha.



# Prato principal



# Blanquette de tamboril com açafrão (6 pessoas)



Receita adaptada da receita da Sr.<sup>a</sup> Martine Annie Marie Hoofst Beyens – DaVita Alcobaça

Justificação: “Prato que comia com os pais, verdadeiros naturais de Lille no Norte de França.”



## Preparação:

1. Corte o alho-francês em rodela de cerca de 2 cm.
2. Num tacho, preferencialmente de ferro fundido, coloque a margarina e depois as rodela de alho francês previamente escaldadas. Adicione a pimenta e as especiarias secas e deixe cozinhar por alguns minutos.
3. Coloque as postas do tamboril sobre o alho-francês e adicione o vinho branco e o açafrão. Cozinhe sem a tampa por mais 10 minutos após levantar fervura. Retire o tamboril e reserve. Continue a cozinhar o alho-francês por mais 5 minutos.
4. Misture a gema do ovo com o creme de soja e depois despeje no tacho, mexendo sempre até engrossar e obter um creme homogéneo.
5. Regue as postas do tamboril com o molho e polvilhe com a salsa picada. Sirva de imediato.



Informação nutricional por dose:	
Valor energético:	185 kcal
Proteínas:	30,5 g
Glícidos:	1,3 g
dos quais açúcares:	0,6 g
Lípidos:	9,8 g
Fibra:	0,8 g
Sódio:	105 mg
Potássio:	221 mg
Fósforo:	213 mg

\* valores médios da Tabela Portuguesa de Composição de Alimentos (PortFIR/INSA)



## Ingredientes:

- ▶ 1 kg de tamboril
- ▶ 1 gema de ovo
- ▶ 6 alhos-franceses
- ▶ 18 colheres de chá de creme de soja (90 g)
- ▶ 3 colheres de chá de margarina vegetal (6 g)
- ▶ 250 ml de vinho branco
- ▶ 1 colher de café de açafrão em pó (2 g)
- ▶ 1 colher de sobremesa de salsa picada (3 g)
- ▶ Pimenta, especiarias e ervas aromáticas secas a gosto q.b.

# Lombo de vaca em sumo de laranja (6 pessoas)



Receita adaptada da receita da Sr.ª Cremilde da Soledade Valentina – DaVita Cascais

Justificação: "Fazia muito em casa das minhas patroas e elas gostavam muito, a carne ficava muito saborosa. Como fazia muitas vezes passou a ser tradição em casa no nosso Natal."



## Preparação:

1. Coloque o lombo numa taça e tempere com sumo de 1 laranja, pimenta e especiarias a gosto. Deixe repousar pelo menos por 6 horas.
2. No dia seguinte, derreta o azeite com a margarina num tacho e, quando estiver um molho mais acastanhado, adicione a carne e sele-a de todos os lados.
3. Quando a carne estiver bem selada, junte as cenouras aos bocados, a cebola laminada e o sumo de 1 laranja. Deixe cozer o lombo até o molho reduzir.
4. Sirva quente e o molho como acompanhamento.



Informação nutricional por dose:	
Valor energético:	597 kcal
Proteínas:	32,5 g
Glícidos:	5,8 g
dos quais açúcares:	4,5 g
Lípidos:	23 g
Fibra:	1,2 g
Sódio:	87 mg
Potássio:	184 mg
Fósforo:	263 mg

\* valores médios da Tabela Portuguesa de Composição de Alimentos (PortFIR/INSA)



## Ingredientes:

- ▶ 1 kg de lombo de vaca
- ▶ Sumo de 2 laranjas
- ▶ 100 g de cenoura
- ▶ 1 cebola
- ▶ 20 g de margarina
- ▶ 50 ml de azeite
- ▶ Especiarias e ervas aromáticas secas a gosto q.b.

# Peito de frango recheado (2 pessoas)



Receita adaptada da receita do Sr. David José Batista – DaVita Leiria

Justificação: "Porque é uma criação minha. Adoro cozinhar, faço disso minha profissão e acredito que é algo que me faz muito bem!"



## Preparação:

1. Ligue o forno nos 180°. Salteie os espinafres e o alho em metade do azeite até estarem confecionados. Reserve.
2. Abra os peitos de frango em borboleta, sem cortar até ao fim e formando uma bolsa. Tempere com ervas aromáticas secas a gosto.
3. Adicione a mozzarella laminada e os espinafres previamente salteados sobre 1 dos lados do peito, deixando uma margem nas laterais. Enrole e feche com palitos ou fio de cozinha. Repita com o outro peito de frango.
4. Sobre um tabuleiro de forno, coloque o restante azeite e os rolinhos de frango em cima. Leve ao forno por 30 minutos.
5. Prepare o molho, misturando todos os ingredientes do mesmo numa taça.
6. Pode adicionar o bacon em cima do rolinho nos minutos finais da cozedura no forno. Pincele os rolinhos com o molho e deixe cozinhar mais uns minutos. Sirva de imediato.



Informação nutricional por dose:	
Valor energético:	460 kcal
Proteínas:	41,5 g
Glícidos:	1,15 g
dos quais açúcares:	0,75 g
Lípidos:	19 g
Fibra:	1,7 g
Sódio:	115 mg
Potássio:	190 mg
Fósforo:	253 mg

\* valores médios da Tabela Portuguesa de Composição de Alimentos (PortFIR/INSA)



## Ingredientes:

- ▶ 2 peitos de frango (250 g aproximadamente)
- ▶ 150 g de espinafres
- ▶ ½ bola de mozzarella fresca (62 g)
- ▶ 2 dentes de alho
- ▶ 50 ml de azeite
- ▶ 2 fatias de bacon extra finas (opcional)
- ▶ Especiarias e ervas aromáticas secas a gosto q.b.

## Para o molho: (opcional)

- ▶ 1 colher de sobremesa de mel (14 g)
- ▶ 1 colher de café de mostarda (3 g)
- ▶ Sumo de 1 limão

# Perna de peru com crosta de mel e alecrim

(4 pessoas)



Receita adaptada da receita do Sr. Ricardo Alves – DaVita Sacavém

Justificação: "Porque é fácil de fazer. É uma refeição diferente do habitual e muito saborosa."



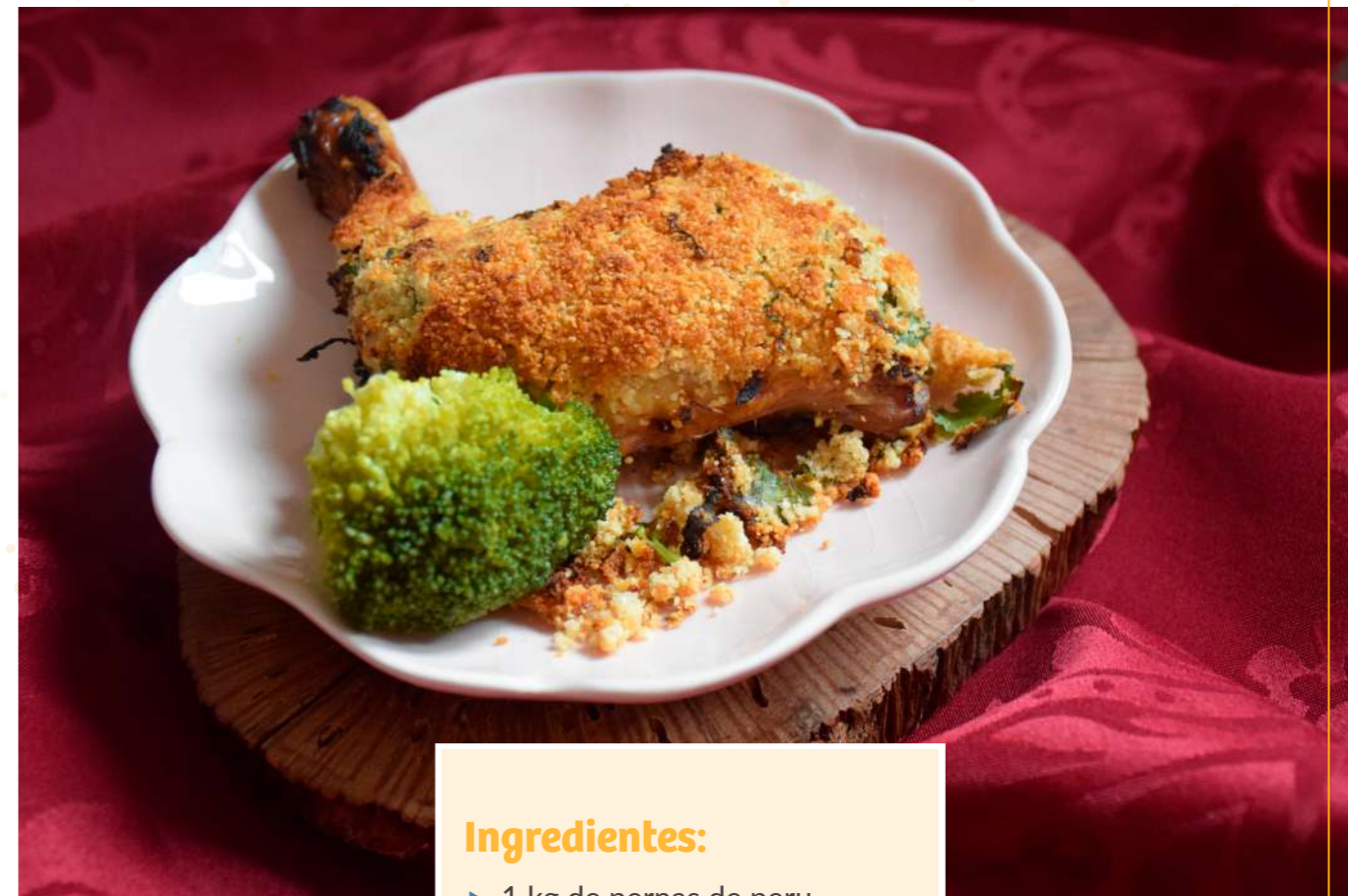
## Preparação:

1. Numa taça coloque a cebola picada, os alhos esmagados, alecrim seco, especiarias a gosto e 2 dl de azeite. Misture bem até obter uma pasta.
2. Tempere as pernas de peru com esta pasta e reserve durante 2 horas no frigorífico.
3. Coloque as pernas no forno a 180° com a pele virada para cima e na travessa adicione o vinho branco ou água. Ao fim de 30 minutos vire as pernas e deixe assar mais 30 minutos.
4. Misture o pão ralado com o mel, alecrim e o restante azeite até obter uma pasta homogénea. Depois barre as pernas e volte a levar ao forno até ficar dourado. Sirva quente e acompanhe com arroz branco ou massa e legumes cozidos.



Informação nutricional por dose:	
Valor energético:	660 kcal
Proteínas:	32,5 g
Glícidos:	23,3 g
dos quais açúcares:	7,8 g
Lípidos:	46,3 g
Fibra:	1,7 g
Sódio:	70 mg
Potássio:	138 mg
Fósforo:	248 mg

\* valores médios da Tabela Portuguesa de Composição de Alimentos (PortFIR/INSA)



## Ingredientes:

- ▶ 1 kg de pernas de peru
- ▶ 150 g de pão ralado
- ▶ 1 cebola grande picada
- ▶ 3 dentes de alho
- ▶ 50 ml de vinho branco (pode usar água em alternativa)
- ▶ 3 dl de azeite
- ▶ 1 colher de sopa de mel (18 g)
- ▶ Alecrim seco q.b.
- ▶ Pimenta, especiarias e ervas aromáticas secas a gosto q.b.

# Polvo à Lagareiro (5 pessoas)



Receita adaptada da receita do Sr. Afonso Coelho – DaVita Rio Maior

**Justificação:** "Porque gosto muito de polvo e é uma das receitas obrigatórias na minha mesa de Natal. Gosto de comer o ano inteiro também e de ter à mesa o melhor do mundo, a nossa família!"



## Preparação:

1. Num tacho, coloque o polvo, a cebola inteira e cubra o fundo com água. Tape e deixe cozer em lume brando durante 40 minutos. Depois retire o polvo, separe os tentáculos e a cabeça do polvo e reserve.
2. Descasque as batatas e lave-as bem. Coloque-as numa taça com água abundante, renovada com frequência de um dia para o outro (pelo menos 8 a 20 horas). Tempere-as com especiarias e ervas aromáticas secas.
3. Num tabuleiro, espalhe as batatas à volta, coloque metade do louro, dos alhos e, por cima, coloque o polvo. Tempere-o com pimenta e, por cima, espalhe o restante louro, a cebola às rodelas e os alhos. Por fim, regue o polvo com o azeite.
4. Leve ao forno pré-aquecido nos 180°C e deixe assar durante 30 minutos.
5. Passado o tempo e quando as batatas estiverem assadas, retire do forno. Com uma colher, pressione ligeiramente as batatas para que abram.
6. Por fim, polvilhe com as especiarias e sirva de imediato.



Informação nutricional por dose:	
Valor energético:	490 kcal
Proteínas:	27,6 g
Glícidos:	31,8 g
dos quais açúcares:	4,9 g
Lípidos:	28,9 g
Fibra:	3,9 g
Sódio:	62 mg
Potássio:	488 mg
Fósforo:	306 mg

\* valores médios da Tabela Portuguesa de Composição de Alimentos (PortFIR/INSA)



## Ingredientes:

- ▶ 1 polvo com aproximadamente 1,3 kg
- ▶ 500 g de batatas pequenas para assar
- ▶ 1 cabeça de alhos esmagados
- ▶ 2 cebolas cortadas às rodelas + 1 cebola inteira descascada
- ▶ 150 ml de azeite
- ▶ 2 folhas de louro
- ▶ Pimenta, especiarias e ervas aromáticas secas a gosto q.b.

# Rolo de bacalhau (5 pessoas)



Receita adaptada da receita da Sr.<sup>a</sup> Maria Conceição Pereira Teles Mendonça – DaVita Benfca

Justificação: "Porque me recorda a minha mãe e a minha tia que faziam esta receita na manhã do dia de Natal com as sobras da ceia. Ajuda também a evitar o desperdício alimentar."



## Preparação:

1. Num tacho coloque o azeite, a cebola e deixe lousar. Acrescente o alho picado, a cenoura ralada, o bacalhau e as couves previamente cozidas. Deixe estufar.
2. Desfaça as batatas até obter um puré homogéneo.
3. Numa folha de papel vegetal previamente polvilhada com pão ralado, coloque o puré de batata estendido, formando um retângulo. Coloque por cima o preparado do bacalhau com os legumes e as rodelas do ovo cozido.
4. Enrole este preparado com o auxílio do papel vegetal, obtendo um rolo. Pincele com a gema de ovo e leve ao forno a gratinar.
5. Sirva ainda quente, polvilhado com os coentros picados.



Informação nutricional por dose:	
Valor energético:	630 kcal
Proteínas:	28 g
Glícidos:	40 g
dos quais açúcares:	7 g
Lípidos:	15,6 g
Fibra:	7 g
Sódio:	210 mg
Potássio:	360 mg
Fósforo:	240 mg

\* valores médios da Tabela Portuguesa de Composição de Alimentos (PortFIR/INSA)



## Ingredientes:

- ▶ 250 g bacalhau previamente congelado, desfiado e demolido (sobras da ceia de natal)
- ▶ 250 g pão ralado
- ▶ 1 cebola cortada em pedaços
- ▶ 2 dentes de alho picados
- ▶ 2 cenouras raladas
- ▶ 300 g de batata cozida previamente demolhada (sobras da ceia de natal)
- ▶ 400 g de couve portuguesa previamente cozida (sobras da ceia de natal)
- ▶ 2 ovos cozidos + 1 gema de ovo para pincelar
- ▶ 50 g azeite
- ▶ 30 g coentros frescos
- ▶ Pimenta, especiarias e ervas aromáticas secas a gosto q.b.

## Nesta época natalícia faça escolhas saudáveis

Alguns pratos tradicionais desta época festiva requerem atenções redobradas face às restrições alimentares específicas em hemodiálise. Esteja atento às suas escolhas e converse com a (o) nutricionista da sua clínica sobre elas.

### Sabia que...

**As entradas como as azeitonas, os queijos mais curados ou a charcutaria são muito ricos em gorduras e sal e podem aumentar-lhe a sensação de sede?**

- ▶ Deve consumi-los com moderação e escolher opções com teor de sal e gordura reduzidos.

**A forma de preparação e confeção do bacalhau, do polvo e acompanhamentos pode melhorar bastante a sua composição nutricional e torná-los mais seguros?**

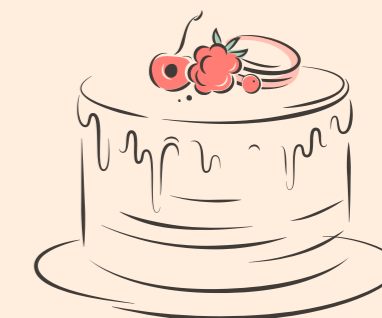
- ▶ O bacalhau deve ser demolido, colocado no frio, em água abundante, mudando de água várias vezes.
- ▶ Escolha postas mais baixas, diminuindo assim o teor de sódio ingerido.
- ▶ Com os legumes e a batata, deve colocá-las de molho de um dia para o outro e cozê-las em duas águas, rejeitando a primeira passado 10 minutos.

**As sobremesas que tenham na sua composição fruta, frutos secos ou chocolate têm mais teor de açúcar, potássio e fósforo?**

- ▶ Tente escolher doces que não tenham estes elementos na sua composição. A fim de reduzir o porte diário destes nutrientes, opte por arroz-doce, molo-tof ou aletria.
- ▶ Opte por comer os doces à sobremesa, substituindo as porções de fruta recomendadas.
- ▶ Se é diabético, inclua os doces apenas no fim da refeição.



## Sobremesas



# Aletria (6 pessoas)



Receita adaptada da receita do Sr. Vítor Grenha – DaVita Leiria

Justificação: “Quando se fala de Natal, a aletria é um dos pratos que logo me vem à memória. Associo ao Natal passado em casa com os meus familiares quando era mais pequeno.”



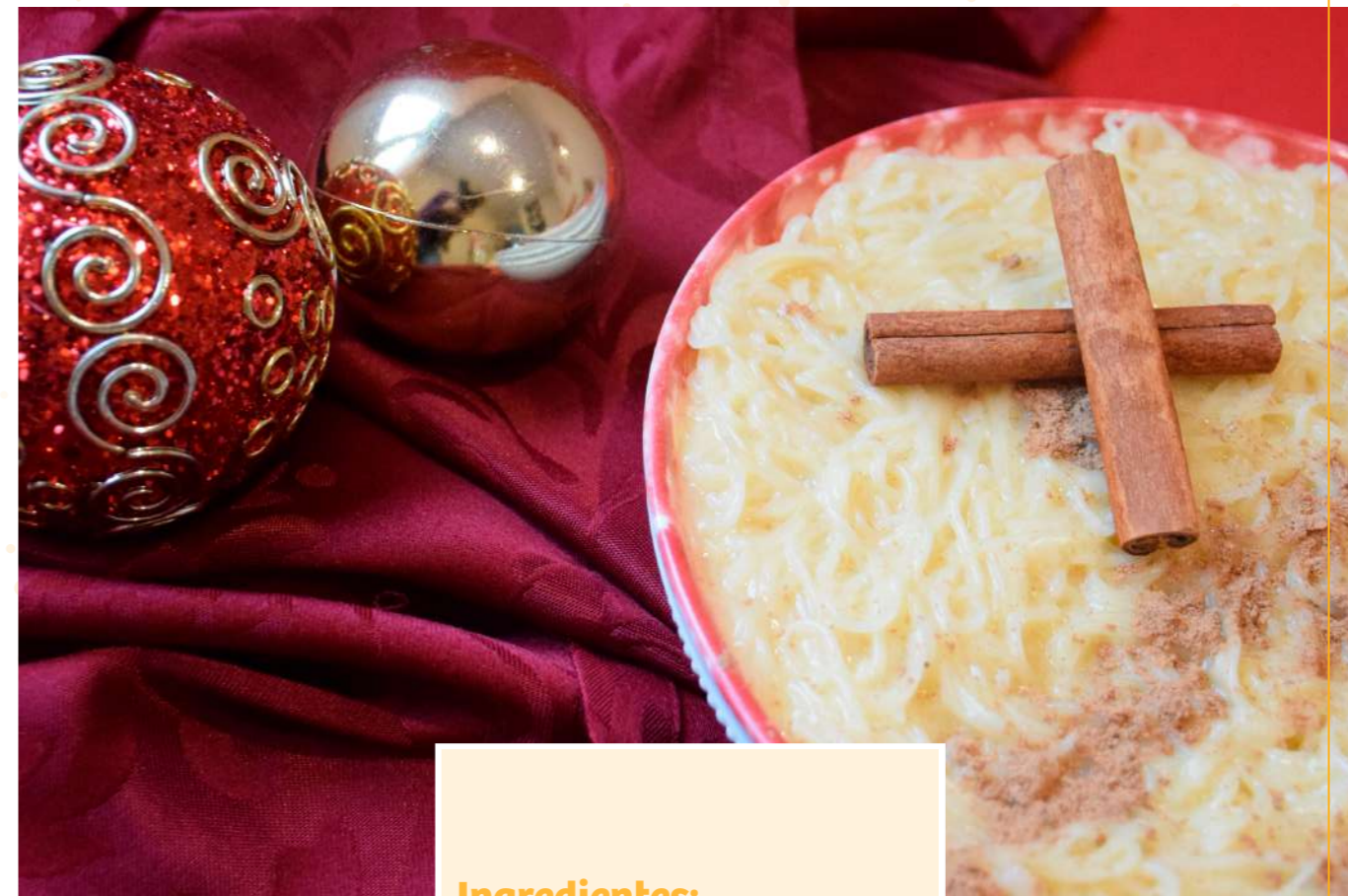
## Preparação:

1. Numa panela em lume baixo coloque a água, o leite, o açúcar amarelo, as cascas do limão e o pau de canela. Quando começar a ferver junte a aletria e deixe cozer por 4 minutos.
2. Quando estiver cozida, retire do lume e adicione as gemas, previamente batidas, em fio, mexendo sempre.
3. Leve novamente ao lume durante 1 minuto sem parar de mexer para cozer as gemas, preferencialmente com uma vara de arames. Depois retire do fogão e elimine o pau de canela e as cascas de limão.
4. De seguida coloque em pratos e polvilhe com canela em pó a gosto.



Informação nutricional por dose:	
Valor energético:	238 kcal
Proteínas:	7,8 g
Glícidos:	45 g
dos quais açúcares:	16,7 g
Lípidos:	4,7 g
Fibra	0,5 g
Sódio:	25 mg
Potássio:	181 mg
Fósforo:	145 mg

\* valores médios da Tabela Portuguesa de Composição de Alimentos (PortFIR/INSA)



## Ingredientes:

- ▶ 250 g de massa aletria
- ▶ 500 ml de leite meio-gordo
- ▶ 500 ml de água
- ▶ 70 g de açúcar amarelo
- ▶ 2 gemas de ovos
- ▶ 2 cascas de limão
- ▶ 1 pau de canela
- ▶ canela em pó q.b.

# Bolo de Família (10 doses)



Receita adaptada da receita da Sr.ª Maria Carmo Machado – DaVita Mafra

Justificação: “É uma tradição familiar e é o bolo que une a família, porque toda a gente gosta!”



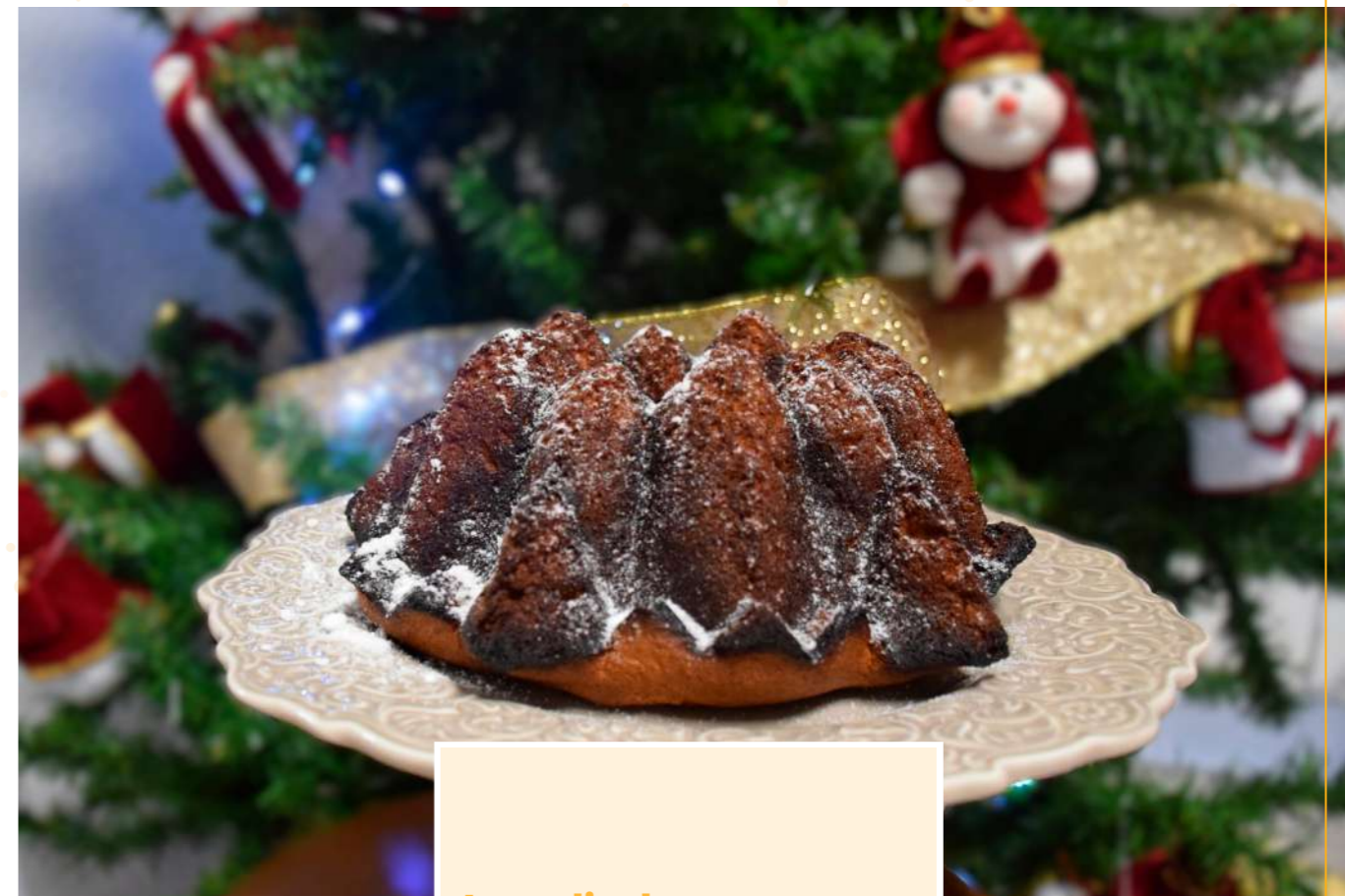
## Preparação:

1. Pré-aqueça o forno a 180º e forre com papel vegetal.
2. Separe as claras das gemas e bata as claras em castelo.
3. Bata o açúcar com as gemas até obter um creme volumoso. Separadamente envolva as nozes na marmelada. Junte os dois preparados anteriores mexendo sempre vigorosamente.
4. Deite as claras em castelo na mistura entre os dois preparados e envolva muito bem.
5. Adicione a farinha, previamente misturada com o fermento e continue a mexer até a massa ficar com bolhas de ar.
6. Coloque na forma e leve a cozer entre 30 e 40 minutos.
7. Deixe arrefecer 10 minutos na forma depois de sair do forno. Desenforme e sirva.



Informação nutricional por dose:	
Valor energético:	160 kcal
Proteínas:	5,5 g
Glicídios:	24,3 g
dos quais açúcares:	18,3 g
Lípidos:	4,7 g
Fibra	0,7 g
Sódio:	2 mg
Potássio:	76 mg
Fósforo:	94 mg

\* valores médios da Tabela Portuguesa de Composição de Alimentos (PortFIR/INSA)



## Ingredientes:

- ▶ 80 g marmelada
- ▶ 20 g nozes grosseiramente picadas
- ▶ 6 ovos
- ▶ 90 g açúcar
- ▶ 125 g farinha tipo 55
- ▶ 1 colher de café de fermento (3 g)

# Bolo de leite (10 pessoas)



Receita adaptada da receita da Sr.<sup>a</sup> Graça Duarte – DaVita Óbidos

Justificação: "O que tem de especial é que esta receita faz parte de um livrinho de receitas que foi feito no ATL que os meus filhos frequentavam há 25 anos. Cada criança levava uma receita e esta foi a escolhida dos meus filhos. É um bolo simples que todos gostam cá em casa, principalmente o meu filho mais velho. Simboliza o amor entre todos nós!"



## Preparação:

1. Ligue o forno a 180°C, barre uma forma com azeite e polvilhe-a com farinha.
2. Deite os ovos para uma tigela, junte o açúcar e bata durante 15 minutos com o auxílio de uma batedeira ou robot de cozinha. Adicione depois o leite em fio e batendo sempre. De seguida junte a farinha, previamente peneirada com fermento e misture delicadamente.
3. Verta o preparado anterior na forma e leve ao forno durante cerca de 20 minutos ou até ficar bem cozido. Verifique a cozedura com um palito, retire e desenforme.
4. Faça a calda: misture o leite com o extrato de baunilha e 1 colher de sopa de açúcar amarelo até ferver.
5. Regue o bolo ainda quente e deixe arrefecer. Sirva ainda morno.



Informação nutricional por dose:	
Valor energético:	147 kcal
Proteínas:	5,9 g
Glicídios:	22,9 g
dos quais açúcares:	14,6 g
Lípidos:	3,4 g
Fibra:	0,4 g
Sódio:	5 mg
Potássio:	147 mg
Fósforo:	122 mg

\* valores médios da Tabela Portuguesa de Composição de Alimentos (PortFIR/INSA)



## Ingredientes:

- ▶ 4 ovos inteiros
- ▶ ½ chávena de chá de açúcar (100 g)
- ▶ 1 chávena de chá de farinha com fermento (110 g)
- ▶ 400 ml de leite meio-gordo
- ▶ Azeite para untar a forma

## \*Para o molho:

- ▶ 250 ml de leite meio-gordo
- ▶ 1 colher de sopa de açúcar amarelo (12 g)
- ▶ Extrato de baunilha q.b.

# Compota de maçã de Natal (20 doses)



Receita adaptada da receita do Sr. João Manuel Santos Ferreira – DaVita Porto

Justificação: “Esta compota combina muito bem com o queijo nas entradas da época natalícia. Aprendi a fazê-la com a minha mãe e sou eu próprio que a confeciono para que nunca falte na nossa mesa nesta época.”



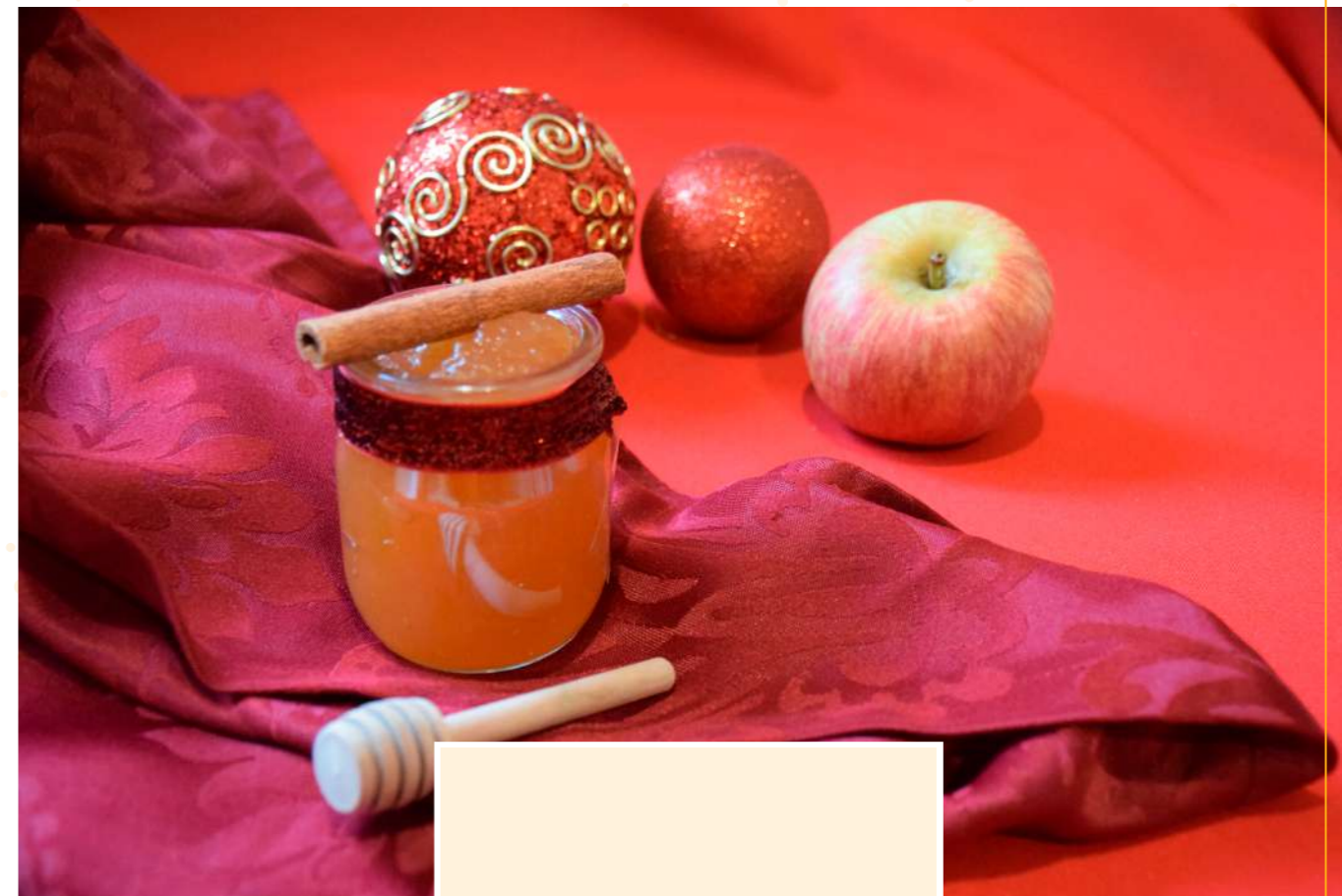
## Preparação:

1. Descasque as maçãs e corte-as em cubos. De seguida, leve-as a cozer com a água, os paus da canela e a casca de limão até a maçã ficar mole.
2. Retire os paus e a casca de limão do preparado anterior e triture tudo com a varinha mágica, obtendo um creme homogéneo.
3. Numa panela coloque esse preparado e adicione o açúcar e o sumo do limão.
4. Deixe apurar em lume brando, mexendo sempre até atingir o ponto estrada.
5. Retire a espuma que se forma na fervura do preparado. Deixe amornar e transfira para recipientes de vidro.
6. Sirva 1 colher de sopa com queijo fresco ou requeijão como entrada na ceia de Natal.



Informação nutricional por dose:	
Valor energético:	102 kcal
Proteínas:	0,25 g
Glícidos:	27 g
dos quais açúcares:	25 g
Lípidos:	0,1 g
Fibra:	1,2 g
Sódio:	0,5 mg
Potássio:	50 mg
Fósforo:	5 mg

\* valores médios da Tabela Portuguesa de Composição de Alimentos (PortFIR/INSA)



## Ingredientes:

- ▶ 1 kg de maçã
- ▶ 2 chávenas de água
- ▶ 400 g de açúcar
- ▶ 2 paus de canela
- ▶ 1 limão (casca e sumo)

# Doce da Avó (8 doses)



Receita adaptada da receita da Sr.<sup>a</sup> Helena Paula Silva Rodrigues – DaVita Porto

Justificação: “Sou cozinheira num restaurante e este é um dos doces preferidos dos meus clientes. É um doce simples, que a minha avó me ensinou a fazer. É o meu doce preferido e da minha família. É uma das iguarias obrigatórias na mesa de Natal da minha família!”



## Preparação:

1. Bata as natas com o açúcar até ficarem bem firmes. Recomenda-se colocar as natas no frigorífico algumas horas antes de bater.
2. Triture as bolachas maria até formar um pó, com auxílio de uma picadora ou robot de cozinha.
3. Envolve as natas batidas com as bolachas maria trituradas e coloque esta mistura em taças individuais.
4. Polvilhe as taças com bolacha maria moída. Se gostar pode adicionar canela antes de servir.



Informação nutricional por dose:	
Valor energético:	138 kcal
Proteínas:	1,4 g
Glícidos:	17,8 g
dos quais açúcares:	11,2 g
Lípidos:	4,4 g
Fibra:	0,3 g
Sódio:	25 mg
Potássio:	77 mg
Fósforo:	65 mg

\* valores médios da Tabela Portuguesa de Composição de Alimentos (PortFIR/INSA)



## Ingredientes:

- ▶ 1 pacote de natas light ou “leve” (200 ml)
- ▶ 50 g de açúcar
- ▶ 12 bolachas maria

# Jerimus de Natal (10 pessoas)



Receita adaptada da receita da Sr.<sup>a</sup> Maria Cesaltina Rodrigues Machiné da Silva – DaVita Sintra

Justificação: “Faço há anos, é um pedido feito por noras e netos todos os Natais. A típica receita de bolinhos de jerimu é tradicional da região de Viana do Castelo e particularmente comum nesta época natalícia.”



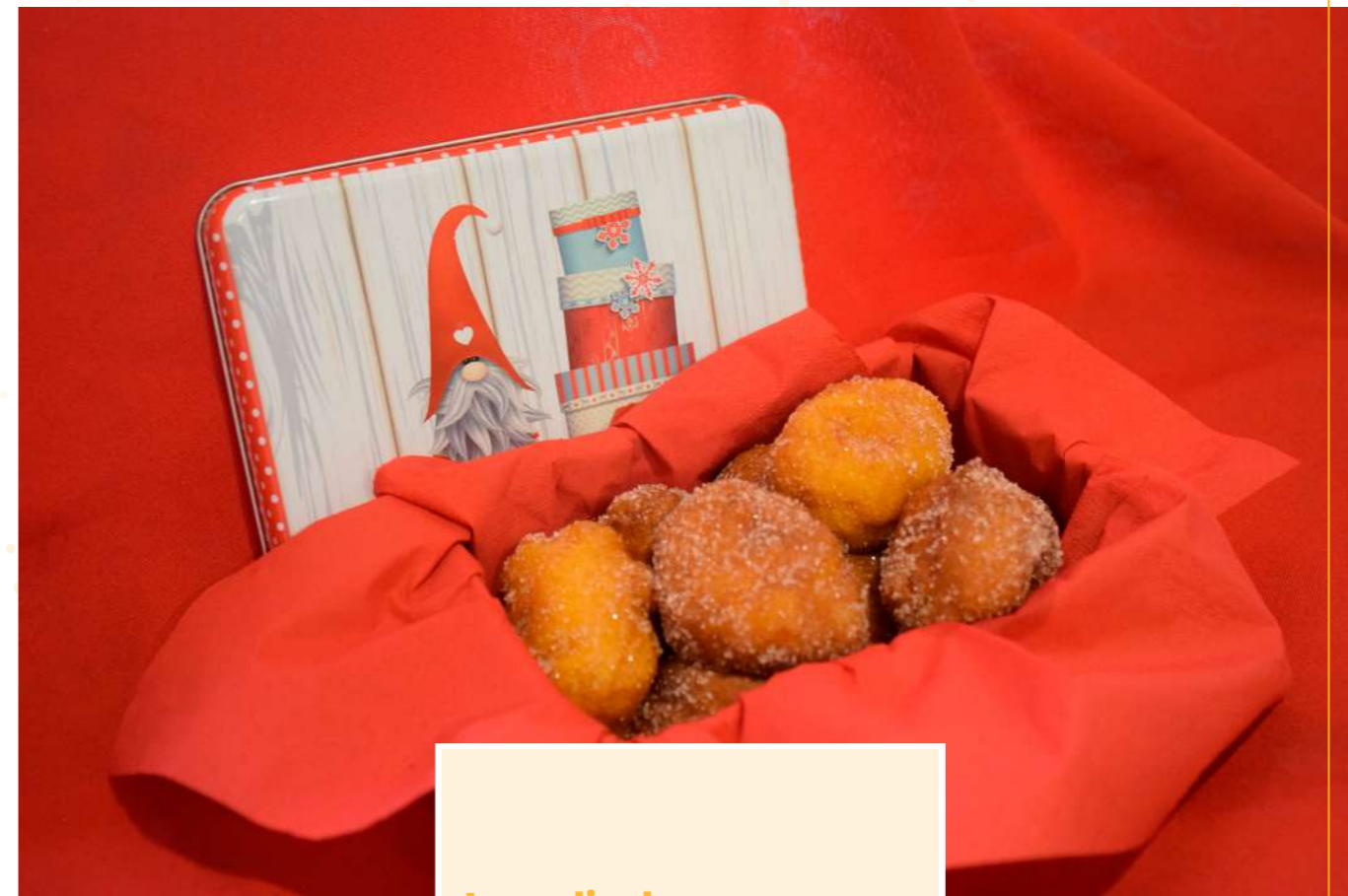
## Preparação:

1. Reduza a abóbora a puré com a ajuda de um garfo ou um robot de cozinha.
2. Numa taça junte o puré, a farinha, o fermento, o açúcar e as gemas. Misture muito bem até obter um preparado homogéneo.
3. Bata as claras em castelo e acrescente ao preparado, envolvendo bem. Acrescente o vinho do porto e envolva mais um pouco.
4. Aqueça o óleo e vá colocando pequenos bolinhos formados por duas colheres, a fritar.
5. Depois de estarem dourados retire e coloque num prato com papel absorvente.
6. Ainda quentes polvilhe com açúcar e canela.



Informação nutricional por dose:	
Valor energético:	278 kcal
Proteínas:	8,45 g
Glícidos:	53,5 g
dos quais açúcares:	15,6 g
Lípidos:	2,3 g
Fibra:	3 g
Sódio:	4 mg
Potássio:	149 mg
Fósforo:	184 mg

\* valores médios da Tabela Portuguesa de Composição de Alimentos (PortFIR/INSA)



## Ingredientes:

- ▶ 1,5 kg de abóbora, cozida e bem espremida
- ▶ 4 colheres de sopa de açúcar (52 g)
- ▶ 3 ovos inteiros
- ▶ 500 g de farinha com fermento
- ▶ 1 dl de vinho do porto
- ▶ Raspa de 1 laranja

# Pudim de manga (8 pessoas)



Receita adaptada da receita da Sr.<sup>a</sup> Carmelita de Jesus – DaVita Óbidos

Justificação: “O Natal é uma época com muitos doces e esta receita é simples e refrescante. Numa mesa cheia de doces, esta sobremesa é aquela que eu e a minha família mais gostamos.”



## Preparação:

1. Com o auxílio de uma batedeira ou robot de cozinha, bata muito bem a polpa de manga e o leite de coco. Reserve numa taça. Com os mesmos utensílios bata natas vegetais com o açúcar até ficar em chantilly.
2. Envolve suavemente os dois preparados e leve ao frigorífico no mínimo por 8 horas.
3. Sirva bem fresco.



Informação nutricional por dose:	
Valor energético:	167 kcal
Proteínas:	1,7 g
Glícidos:	18,7 g
dos quais açúcares:	17,6 g
Lípidos:	10,9 g
Fibra:	1,7 g
Sódio:	4 mg
Potássio:	162 mg
Fósforo:	21 mg

\* valores médios da Tabela Portuguesa de Composição de Alimentos (PortFIR/ INSA)



## Ingredientes:

- ▶ 1 lata de polpa de manga (860 g)
- ▶ 1 lata de leite de coco light (240 ml)
- ▶ 1 pacote de natas vegetais para bater (200 ml)
- ▶ 20 g de açúcar

# Rabanadas de chila

(10 doses)



Receita adaptada da receita da Sr.ª Alice Dias – DaVita Gondomar

Justificação: "As melhores rabanadas, é uma receita da minha filha, são muito boas!"



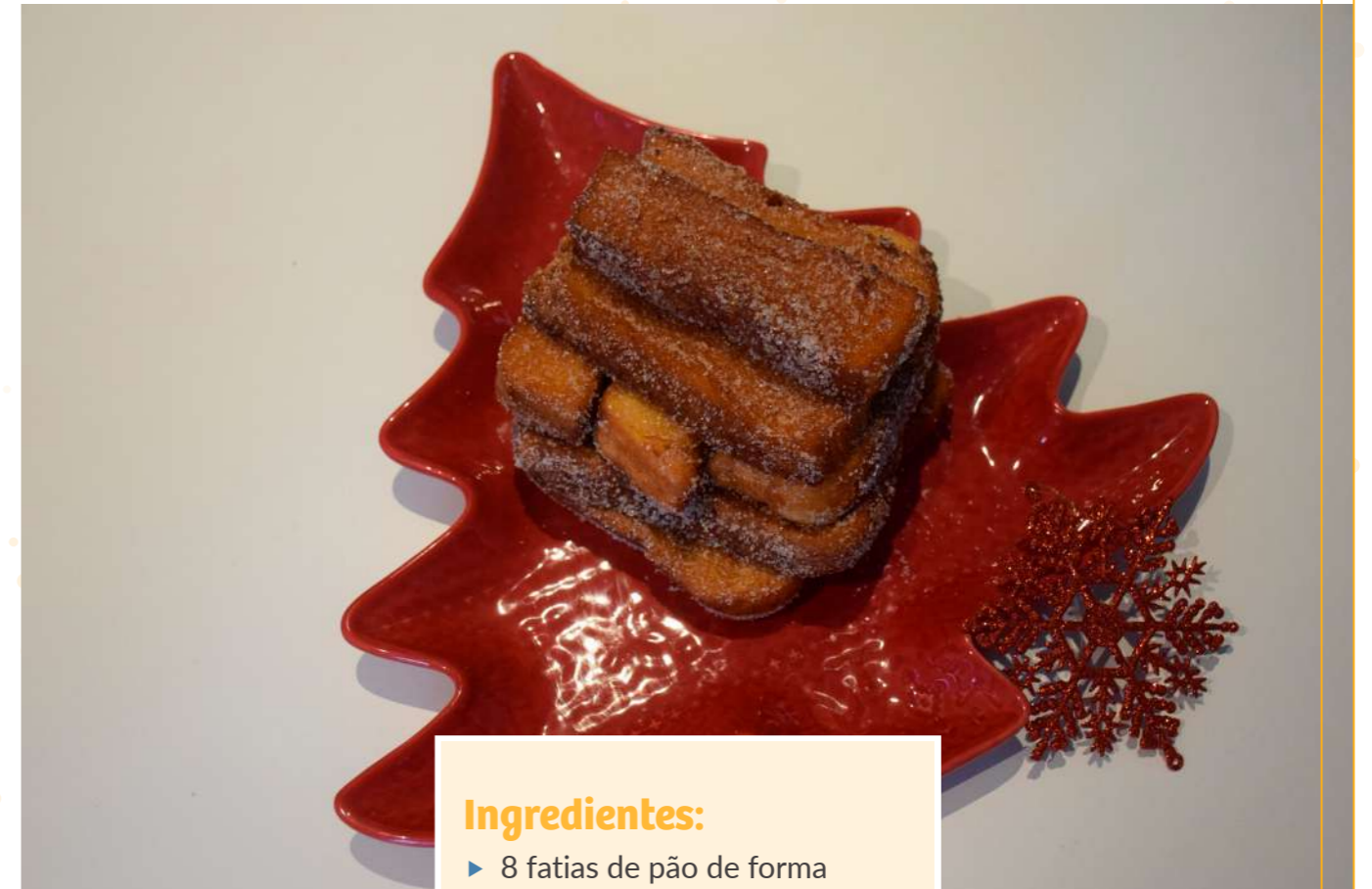
## Preparação:

1. Coloque o leite, o açúcar, a canela, o vinho do Porto e a casca de limão num tacho. Deixe ferver e depois reserve até arrefecer.
2. Retire com cuidado a cõdea do pão e parta cada fatia em 4 pedaços. Molhe-os no preparado anterior já morno. Faça uma sanduiche com 2 pedaços de cada vez e recheie com doce de chila.
3. Polvilhe com canela e passe-os por ovo batido. De seguida frite em óleo bem quente.
4. Depois passe pela mistura de açúcar e canela e deixe repousar em papel absorvente.
5. Sirva com raspas de limão e fios de chila.



Informação nutricional por dose:	
Valor energético:	295 kcal
Proteínas:	6,3 g
Glicídios:	28,7 g
dos quais açúcares:	21,3 g
Lípidos:	7,9 g
Fibra:	1 g
Sódio:	20 mg
Potássio:	185 mg
Fósforo:	143 mg

\* valores médios da Tabela Portuguesa de Composição de Alimentos (PortFIR/INSA)



## Ingredientes:

- ▶ 8 fatias de pão de forma
- ▶ 4 ovos
- ▶ 200 g de doce de chila (previamente confeccionado)
- ▶ 500 ml de leite meio-gordo
- ▶ 4 colheres de sopa de açúcar (52 g)
- ▶ 1 pau de canela
- ▶ Casca de 1 limão
- ▶ ½ cálice de vinho do Porto (30 ml)
- ▶ açúcar e canela para polvilhar

# Rabanadas de forno

(10 doses)



Receita adaptada da receita do Sr. José Luis Caipirra – DaVita Beja

**Justificação:** “É tradição em nossa casa comermos fatias paridas na noite de Natal, que são fatias de pão alentejano passadas por leite e ovos e depois fritas. Este ano, a minha esposa irá experimentar esta receita que é mais saudável, mas que será da mesma forma muito saborosa.”



## Preparação:

1. Corte o pão em rodela com 2 dedos de espessura e reserve num tabuleiro. Pré-aqueça a 180° o forno.
2. Aqueça o leite com a colher de sobremesa de canela, sem ferver. Misture o adoçante.
3. Numa tigela bata os ovos e reserve. Depois passe o pão pelo preparado com leite e de seguida pelos ovos batidos.
4. Coloque a mistura de leite restante sobre as fatias de pão.
5. Organize as fatias de pão num tabuleiro forrado com papel vegetal e leve ao forno por 30 minutos. Quando estiverem douradas, vire-as para o outro lado, a fim de completarem a cozedura.
6. Tire-as do forno e polvilhe com canela antes de servir.



Informação nutricional por dose:	
Valor energético:	121 kcal
Proteínas:	4,6 g
Glicídios:	15,4 g
dos quais açúcares:	9,1 g
Lípidos:	2,3 g
Fibra:	0,5 g
Sódio:	20 mg
Potássio:	137 mg
Fósforo:	107 mg

\* valores médios da Tabela Portuguesa de Composição de Alimentos (PortFIR/INSA)



## Ingredientes:

- ▶ 1 pão em formato de baguete (200 g)
- ▶ 500 ml de leite magro ou bebida vegetal
- ▶ 2 ovos batidos
- ▶ 2 colheres de sopa de agave (40 g)
- ▶ 1 colher de sobremesa de canela (5 g) e ainda para polvilhar q.b.

## Agradecimentos:

Afonso Coelho  
Alice Dias  
Carmelita de Jesus  
Cremilde da Soledade Freixo Fonseca Valentina  
David José Batista  
Graça Duarte  
Maria Cesaltina Silva  
Maria Conceição Pereira Teles Mendonça  
Maria do Carmo Machado  
Martine Annie Marie Hooft Beyens  
Ricardo Alves  
Vítor Grenha

Equipa de nutrição da Davita

--//--

**Ano de produção:** 2025

**Produção de conteúdos e Fotografia:** Inês Moreira -  
coordenadora do Serviço de Nutrição da Davita

