

### CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

Por conter **peru**, uma carne branca, esta receita é uma excelente fonte de proteínas de elevado valor biológico acompanhadas por um baixo teor de gorduras.

O **bacalhau** é considerado um peixe magro, pelo reduzido teor em gordura e de fácil digestão, e pode ser confeccionado de forma mais ou menos saudável. O tradicional bacalhau cozido, com batatas cozidas e legumes, consumido na época do Natal é um bom exemplo do seu uso de forma saudável.

# receita Saudável do mês

dezembro



## Roupa Velha e Empadão de Peru com Legumes Aproveite as sobras da Ceia de Natal

### Ingredientes, para 6 pessoas

200g de couve penca; 500g de batatas; 300g de bacalhau; 3 ovos; 3 cenouras; 1 cebola; 6 dentes de alho; 1 dl de azeite (ou molho de azeite que tenha sobrado do dia anterior)

### Roupa Velha

Cortar em bocados a couve, as cenouras e as batatas e desfiar o bacalhau que sobraram da consoada. Picar alguns dentes de alho e alourar em azeite. Juntar os ingredientes anteriormente referidos e mexer. Deixar ao lume apenas o tempo necessário para aquecer bem. Aproveitar a penca, as batatas, o bacalhau, as cenouras e os ovos que sobrem da Ceia de Natal.

### Ingredientes, para 6 pessoas

600 g de peru cozinhado e desfiado; 200g de legumes de recheio de peru recheado; 1 cebola grande; 2 dentes de alho; 1 folha de louro; 1 dl de azeite; 1 dl de vinho branco; 2 tomates maduros, pelados e picados; Puré: 1 kg de batatas cozidas; 3 gemas de ovos; 1,5 dl de leite magro; 2 colheres de sopa de azeite; pimenta branca moída q.b. noz-moscada q.b.

### Empadão de Peru com Legumes

Use as batatas cozidas da Ceia de Natal para fazer o puré. Reduza as batatas a puré e incorpore-lhes 2 gemas de ovo, o leite morno e o azeite. Mexa até obter a consistência desejada. Tempere com noz-moscada e pimenta. Entretanto, pique a cebola e os dentes de alho e refogue-os em azeite, juntamente com a folha de louro. Acrescente depois a carne desfiada e junte os legumes que tenham sobrado do recheio do peru da Ceia de Natal. Depois de alourar, regue com o vinho branco. Deixe que este evapore e misture o tomate picado. Tape e deixe em lume brando durante 15 minutos. Pré-aqueça o forno a 190°C. Deite cerca de metade do puré num tabuleiro e cubra com o preparado da carne. Por cima coloque o restante puré e pincele com uma gema de ovo.

Leve ao forno a dourar.

Faça um esparregado para acompanhar o empadão.

# Especial Natal 2015