Rita Morais
Nutricionista · 1473N

RECEITA DE NATAL: RABANADAS + SAUDÁVEIS

Esta receita é do autor do blog "A Pitada do Pai" e tem sido uma receita exemplo para esta altura do ano :) nas consultas de nutrição clínica. Apesar de continuar a defender que não são 2 dias em 1 ano inteiro que fazem estragos, há receitas que podemos sempre adaptar e torná-las um pouco menos calóricas, no entanto a moderação tem que existir sempre.

13.5 Rabanadas

INGREDIENTES

- 1 pão de mistura de trigo e centeio | 500 g
- 1 L de leite magro
- 3 ovos de galinha inteiro cru
- 3 paus finos de canela moída
- Canela moída | a gosto
- Xarope de agave ou mel | a gosto | 2 colheres de sopa
- Utilizar a casca de 1 limão

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Num recipiente coloque 1 litro de leite magro aquecido, os paus de canela e as cascas de limão. Adicione o pão fatiado, de modo a que fique coberto, pelo menos cerca de 30 minutos, de forma a obter melhor consistência.

2º Pré-aqueça o forno a 200ºC

3º Bata os ovos, adicione um pouco de agave (ou mel ou outro adoçante) e canela em pó, a gosto

4º Coloque o papel vegetal num tabuleiro de ir ao forno

5º Passe o pão pelo ovo batido e coloque no tabuleiro, Leve ao forno por cerca de 20 minutos até dourar

6º Retire do forno | Três toppings opcionais (do menos calórico para o mais calórico) : 1) Pode polvilhar com canela a gosto | 2) Pode polvilhar com canela e mel ou xarope de agave 3) Pode polvilhar com canela e açúcar mascavado

7º Mais importante que tudo é usufruir desta época, comer sentado, tranquilo, com moderação, para isso, relaxe e mastigue muito bem os alimentos :) Usufrua também da sua companhia à mesa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RABANADA (130 g)	% DR
ENERGIA	115 kcal	150 kcal	7 %
PROTEÍNA	5 g	7 g	14 %
H. CARBONO	19 g	25 g	10 %
AÇÚCARES	5 g	7 g	7 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	174 mg	227 mg	9 %