

## RECEITAS TRADICIONAIS DE NATAL COM MENOS COLESTEROL



O Natal é sinónimo de reunião familiar à volta de uma mesa habitualmente repleta de todos os doces e pratos característicos da época. No entanto, o tipo de confecções utilizado, faz desta quadra festiva uma altura de excessos que podem representar um risco para a saúde cardiovascular dos portugueses, nomeadamente nos níveis de colesterol, que tendem a aumentar.

Perante esta realidade, Danacol da Danone e o Instituto do Coração, no âmbito do programa

“Quero Reduzir o Colesterol” lançam uma campanha de divulgação de receitas tradicionais de Natal com menos colesterol. Mesmo durante a quadra natalícia, para o colesterol, todos os dias contam e estas receitas promovem o equilíbrio entre a tradição, o sabor e práticas mais saudáveis para o coração, para ajudar os portugueses a reduzir os níveis de colesterol.

O colesterol em excesso, afecta cerca de 56% da população\* e é um dos principais factores de risco no desenvolvimento de doenças coronárias, que são doenças que se inserem no grupo das doenças cardiovasculares – uma das principais causas de morte no nosso país.

Por isso, moderação e pro-actividade são essenciais na redução ou controlo do colesterol todos os dias do ano: procurar novas formas de cozinhar, actividades que façam a família “mexer”, reduzir as porções e ingerir diariamente produtos com esteróis vegetais, como Danacol da Danone, são regras essenciais para conseguir reduzir e manter o seu colesterol sob controlo e viver a quadra natalícia em pleno.

Algumas das receitas que pode encontrar:

- Peru de Natal – O recheio do peru tradicional de Natal pode ser substituído por alimentos mais saudáveis. No prato sugerido elimina-se do recheio a carne de novilho, bacon, ovo, margarina, e outros ingredientes com alto teor de colesterol e substitui-se por vegetais como as castanhas, couves e cenouras.
- Rabanadas – Nesta receita, ao invés de submergir as rabanadas em óleo, sugere-se que as leve ao forno. Mais saudável e com um sabor ainda melhor.
- Tronco de Natal – A utilização de chocolate negro, leite e margarina de soja e a substituição de ovos por castanhas permite reduzir o teor de colesterol desta sobremesa, mantendo-a igualmente saborosa.

Os profissionais de saúde do Instituto do Coração em colaboração com Danacol, da Danone recomendam ainda um conjunto de 10 truques simples e práticos para que neste Natal consiga evitar o aumento dos níveis de colesterol no sangue sem deixar de celebrar esta festa familiar à boa maneira portuguesa:

Reduza o teor de gordura de cada receita

Divida por dois a medida a utilizar de margarina, manteiga ou óleo e substitua metade dessa quantidade por puré de ameixa ou puré de maçã. Utilize frigideiras anti-aderentes

Com um colher de sopa de azeite aloure os doces tradicionais, como as rabanadas e sonhos, em lume brando ao invés de as mergulhar em óleo para fritar. Utilize sempre papel absorvente

Sempre que cozinhar alimentos ricos em gordura utilize papel absorvente para remover o excesso dos alimentos, desta forma reduzirá o consumo de gordura. Inclua esteróis vegetais na sua alimentação

É aconselhável a ingestão de produtos com esteróis vegetais, como Danacol. Danacol contém 1,6g de esteróis vegetais que, consumidos diariamente, ajudam a reduzir o colesterol entre 7% a 10% em 2 a 3 semanas. Consuma sempre após uma das refeições principais onde o consumo de colesterol é geralmente maior.

Utilize chocolate mais saudável

Utilize chocolate negro para fazer, por exemplo, o seu tronco de Natal. O chocolate negro tem menos gorduras saturadas e açúcar. Utilize especiarias para temperar os cozinhados

Simplifique os seus cozinhados, evitando grandes molhos ou temperos. Para conseguir um paladar saboroso, utilize ervas aromáticas. Um bom e saudável substituto.

Cozinhe os pratos de carne no dia anterior

Ao guardar o prato de carne já cozinhado no frigorífico esta cria uma película de gordura que poderá ser facilmente removida posteriormente. Gorduras e peles fora da panela. Limpe bem a carne retirando todas as gorduras e peles antes de cozinhar.

No Natal retire a pele do peru, pois contém elevados índices de gordura, contribuindo para o excesso de colesterol.

[http://www.dorestaurante.net/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1054:receitas-tradicionais-de-natal-com-menos-colesterol&catid=39:produtos&Itemid=58](http://www.dorestaurante.net/index.php?option=com_content&view=article&id=1054:receitas-tradicionais-de-natal-com-menos-colesterol&catid=39:produtos&Itemid=58)