



RECEITA SAUDÁVEL

rabanadas no forno

O Natal caracteriza-se pelas reuniões familiares e por meses cheias de comida, onde se inserem os doces típicos desta quadra festiva. Se é verdade que são pequenas “bombas” calóricas, ricas em açúcar e gordura, também é verdade que Natal sem doces de Natal não tem o mesmo sabor. Portanto, estes podem e devem estar presentes na mesa, mas devem ser consumidos com uma certa moderação e, acima de tudo, devem ser consumidos no Natal e não fora desta época. Para além disto, há cuidados que podemos ter quando fazemos os doces que passam por controlar a quantidade de açúcar e gordura que adicionamos. Assim, fica uma sugestão de receita alternativa às rabanadas fritas que tenta manter o mesmo sabor, mas torna-las menos gordurosas e, por isso, mais saudáveis.

Ingredientes (para 12 bolachas)

1 Baguete com pelo menos 2 dias; 2 ovos; 700 ml de leite ou bebida vegetal; Cascas de limão; 2 paus de canela e 5 colheres de sopa de açúcar (pode optar por açúcar mascavado, de cana, amarelo ou mel)

Preparação

1. Pré aqueça o forno a 200°C;
2. Num tacho, junte o leite, os paus de canela, as cascas de limão e o açúcar, deixe ferver e reserve;
3. Corte o pão em fatias e passe pelo leite, quando este estiver morno. Deixe escorrer o excesso e passe pelo ovo batido;
4. Leve ao forno num tabuleiro com papel vegetal até ficarem douradas;
5. Retire e coloque canela por cima. E estão prontas a comer!

Informação Nutricional (por rabanada)

energia	proteína	hidratos de carbono	gordura
157,8 kcal	6,2 g	26,5 g	2,8g