



Sobremesas

Doces de Colher

## Pudim de Natal

A receita de Pudim de Natal varia um pouco de casa para casa. No entanto, esta é uma receita que raramente deixa de existir numa mesa de Natal, tipicamente portuguesa. A receita de Pudim de Natal clássica, combina natas e caramelo, mas é também a sua consistência que o faz especial.

🕒 65 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 6 doses

### Ingredientes

220 g de pão duro  
80 g de manteiga sem sal  
1 chávena de mel  
120 g de açúcar  
100 g de frutas cristalizadas  
50 g de nozes picadas  
50 g de passas  
500 ml de leite  
5 ovos  
1 cálice vinho do porto  
sumo de 2 laranjas  
raspa de 1 laranja  
1 pau de canela  
caramelo e manteiga para untar q.b.

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 541,3 kcal | 27%* |
| <b>Proteínas</b>           | 12,3 g     | 25%* |
| <b>Lípidos</b>             | 22,7 g     | 32%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 72,2 g     | 28%* |

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

1 Comece por levar ao lume a ferver com um pau de canela. Depois corte o pão em cubos e coloque numa taça.

2 Acrescente o leite quente e mexa. Deixe arrefecer.

3

Depois de frio acrescente o mel, o açúcar, a fruta cristalizada, as nozes, as passas, o vinho do porto, a raspa e sumo de laranja. Por fim os ovos batidos e a manteiga derretida. Mexa tudo muito bem.

- 4 Unte uma forma de buraco com manteiga e depois um pouco de caramelo. Deite o preparado e leve ao forno a cozer cerca de 50 minutos, em banho-maria, à temperatura de 180°C.
- 5 Retire e desenforme quando o pudim estiver morno. Silva com mais um pouco de caramelo.