

A red banner with the word "Natal" in white, next to a small image of a Christmas tree and gifts.

Edição nº. 40

Dezembro 18

Natal Sem Desperdício

O Natal é uma época de presentes, alegria e união familiar. Infelizmente, a época também é o momento de preocupações excessivas com as economias e recursos.

Celebrar um Natal sustentável não é deixar de comemorar, mas sim ter consciência ambiental e não criar resíduos durante as festas. A sua conta no banco, e a sua felicidade irão desfrutar dos benefícios de cortar nos excessos durante as festas; e o meio ambiente agradece!

Aqui estão algumas sugestões para ajudá-lo a passar um Natal sustentável e ecologicamente consciente.

Natal Sustentável

Crie os seus presentes

Crie as suas próprias decorações

Seja atencioso com o papel

Compre mais nos mercados tradicionais e produtores locais

Comida a mais na mesa não é sinónimo de alegria. Planeie o que precise com bom senso

Escolha a árvore de Natal mais ecologicamente correta

Evite pedir sacos para transportar cada uma das prendas

Reflicta sobre o significado do Natal para si e sua família



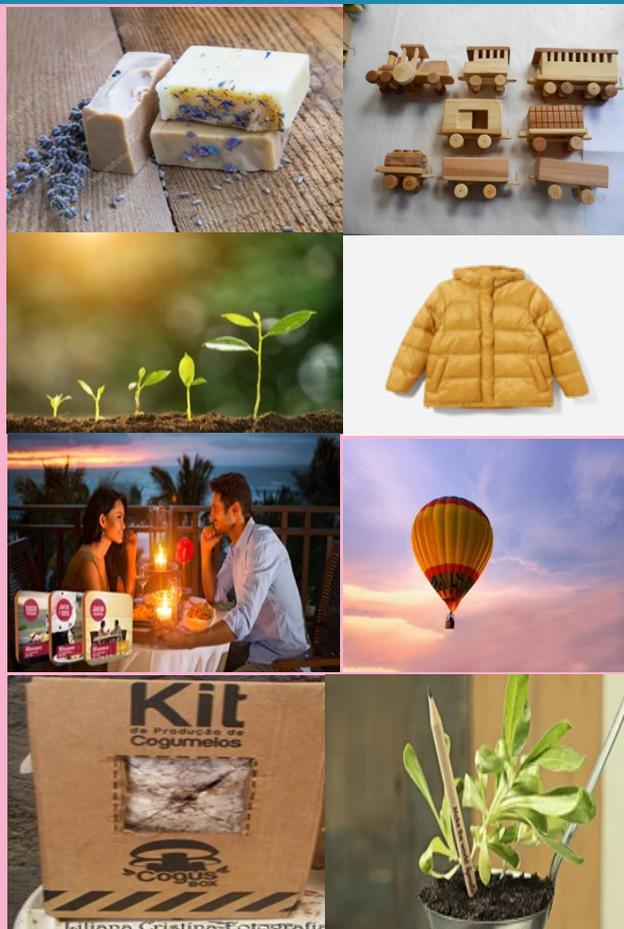
Presentes amigos do ambiente para oferecer neste Natal :



Natal é tempo de celebrar o amor em família e, para muitos, também significa troca de presentes.

Inspire-se nestas ideias e faça a diferença neste Natal.

- » Produtos de cosmética livres de embalagens
- » Brinquedos em madeira
- » Calçado e vestuário reciclado
- » Árvores para plantar
- » Capas de telemóvel totalmente biodegradáveis
- » Ofereça experiências
- » Escova de dentes de bambu
- » Termos, garrafas de água, copos e copinhos



Formigos de Bolo Rei — 4 pessoas | 20 minuto

Truques e dicas:

Na altura do Natal o bolo rei é uma presença frequente na mesa dos portugueses o que leva, em muitos casos, à presença de sobras. Assim, apresenta-se uma alternativa para reaproveitar estas sobras criando uma nova sobremesa.

Ingredientes:

- 400ml leite
- 200g sobras de bolo rei
- 50ml vinho porto
- 1 ovo
- 1 pau de canela
- 40g frutos secos (vários, passas, amêndoas, sobras)
- Canela em pó e casaca de limão

Modo de preparação:

Comece por colocar as sobras de bolo rei a frio no leite em pedaços e desfaça com uma colher de pau depois deste hidratado. Junte o vinho do porto.

Leve o preparado ao lume, com o pau de canela e a casaca de limão. Quando estiver quente coloque o ovo batido e leve novamente ao lume.

Por fim coloque numa tigela, junte a mistura de frutos secos e polvilhe com canela.