

# BOASFESTAS

UM GUIA DE RECEITAS PARA UM NATAL E ANO NOVO MUITO MAIS SAUDÁVEIS

PATRICIA DIZ

# Índice

## Entrada

Salada Refrescante de Lentilha.....	3
Tabule de Quinoa.....	4

## Prato Principal

Escalope de Lombo de Porco ao Creme de Castanhas-do-pará e Coco.....	5
Lombo Recheado acompanhado de Maçãs Assadas.....	6
Salmão ao Molho Oriental com Legumes.....	7
Peru com calda de Laranja.....	8

## Guarnição

Farofa de Quinoa e Amarantho.....	9
Salpicão de Frango e Castanhas.....	10
Farofa Funcional.....	11
Arroz com Pera e Cidreira.....	12

## Sobremesa

Picolé Refrescante.....	13
Sorvete de Manga com Coco.....	13
Flan de mel com geleia de Morango.....	14



Dra. Patricia Diz  
••••• Nutricionista





## Salada Refrescante de Lentilha

### INGREDIENTES

- 60g de lentilha de sua preferência
- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 cebola bem picada
- 200g de repolho roxo ralado
- Suco de 1 limão
- Suco de 1/2 laranja
- 5 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- 1 favo de broto de alfafa ou outro (broto de feijão)
- 1 abacate médio maduro, porém firme
- 10g de gergelim ou castanha de caju torradas (opcional)

### MODO DE PREPARO

Lave a lentilha, escorra toda água e reserve. Em uma panela em fogo baixo, refogue a cebola picada no óleo, assim que estiver bem dourada adicione a lentilha e cozinhe de modo que fique al dente. (Se necessário adicione um pouco de água).

Despeje a lentilha em um recipiente e adicione o repolho, suco de limão, suco de laranja, azeite de oliva, sal e pimenta e misture muito bem. Cuidadosamente adicione o broto de alfafa, misture e reserve. Corte o abacate em cubos e adicione na salada.

Disponha a salada no prato onde será servido e finalize com o gergelim.

**DICA:** Reserve na geladeira até servir.

# Tabule de Quinoa

## INGREDIENTES

- 1 xícara de quinoa cozida
- 1 pepino em cubos
- Tomate-cereja ou o tomate grande em cubos
- 1 cebola roxa picada
- Folhas de salsinha picada
- Hortelã a gosto picado
- 1 limão espremido
- 3 colheres de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

## MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes em uma tigela.

Mexa bem até estarem bem misturados.

E pronto!



# Escalopes de Lombo de Porco



## ao Creme de Castanhas-do-pará e Coco

### INGREDIENTES

- 1 kg de lombo de porco
- 3 dentes de alho
- Talos de salsinha
- Ramos de tomilho e alecrim
- Grãos de pimenta preta
- 200 ml de vinho branco seco
- 100 gramas de castanhas-do-pará cortadas em lâminas
- 100 ml de leite de coco
- Ciboulette ou cebolinha picada
- Sal e pimenta-do-reino moída a gosto

### MODO DE PREPARO

Toste as lâminas de castanha-do-pará no forno até dourarem levemente. Reserve.

Corte o lombo de porco em lâminas de 1 cm de espessura e bata com um martelo de carne liso até obter lâminas bem finas. Reserve.

Faça uma vinha d'alhos da seguinte forma: amasse o alho, junte os grãos de pimenta, os talos de salsinha, os ramos de tomilho e alecrim e o vinho. Tempere com sal. Deixe os escalopes de lombo marinando nessa vinha d'alhos, sob refrigeração, por aproximadamente 6 horas.

No momento do preparo, leve um fio de óleo à frigideira antiaderente aquecida. Retire os escalopes da marinada e doure-os. Reserve.

Nessa mesma frigideira, acrescente o leite de coco e abaixe o fogo. Tempere com sal e pimenta-do-reino moída. Assim que ferver, sirva esse creme sobre os escalopes previamente preparados.

Decore com as lâminas de castanha-do-pará reservadas, ciboulette picada.



## Lombo Recheado Acompanhado de Maçãs Assadas

### INGREDIENTES

#### PARA O LOMBO:

- 500 g de lombo de porco
- 8 ameixas sem caroço
- 8 nozes
- 1 colher de sopa de mostarda para recheio
- 3 colheres de sopa de mostarda pra untar
- 2 colheres de sopa de mel
- 1/2 taça de vinho branco
- 1 colher de sopa de amido de milho

- 50 g de caldo de legumes
- suco de 1 limão
- ervas e temperos a gosto

#### PARA A MAÇÃ:

- Maçã verde (quantas desejar servir)
- 1 colher de sopa rasa de açúcar mascavo para cada maçã
- 1 colher de sopa de vinho do porto para cada maçã
- 1/2 colher de sopa de raspas de limão para cada maçã
- 1 colher de chá de canela para cada maçã

### MODO DE PREPARO

#### PARA O LOMBO:

- Faça uma pasta misturando as nozes picadas, com as ameixas e a mostarda do recheio. Faça um corte no lombo para que fique como uma bolsa, e coloque o recheio dentro dela. Feche a parte aberta do lombo com palitos, ou amarre com um barbante.
- Faça uma outra pasta misturando o restante da mostarda, o mel e o suco do limão. Coloque o lombo numa assadeira e regue com esta mistura.
- Leve ao forno pré-aquecido a 280 graus regando sempre com o próprio suco que o lombo for soltando durante a cocção.
- Retire do forno, passe o lombo numa chapa ou frigideira bem quente. Grelhe dos dois lados, unte mais uma vez com a mistura de mostarda.
- Coloque de volta assadeira e regue com o vinho e caldo de legumes, e volte ao forno por mais 15 minutos.
- Retire o lombo da assadeira. Pegue o caldo que restou dele, coe e engrosse o caldo misturando o amido de milho e despeje por cima do lombo.

#### PARA A MAÇÃ:

- Tire a tampa das maçãs, corte em fatias grossas. Coloque-as numa forma, polvilhe o açúcar, o vinho do porto, a canela e as raspas de limão.
- Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por 15 minutos, ou até que fiquem macias e douradas.

# Salmão ao molho oriental com legumes

## INGREDIENTES

- 400g de salmão fresco
- 2 dentes de alho picado
- 2 colheres de sopa de cebola picada
- 1 colher de café de gengibre picado
- 1 xícara de cogumelos frescos em tiras
- 4 colheres de molho shoyu light
- 2 colheres de café de óleo
- 1 colher de chá de amido de milho
- 1 pimenta dedo-de-moça picada e sem sementes
- ½ xícara de cenoura cortada em tiras finas
- ½ xícara de abobrinha cortada em tiras finas
- ½ pimentão vermelho em tiras
- Cebolinha, salsinha e orégano à gosto
- Sal à gosto

## MODO DE PREPARO

Em uma panela antiaderente, coloque o óleo e refogue o 1 dente de alho, a cebola, o gengibre e a pimenta até começar a dourar.

Adicione os cogumelos, refogando mais um pouco até amolecer. Se necessário coloque um pouco de água. Acrescente o shoyu. Dissolva o amido em um pouco de água e acrescente ao refogado, mexendo até engrossar. Reserve.

Tempere o salmão com sal e sele em uma frigideira antiaderente.

Sirva com o molho por cima.

Em outra panela, refogue o outro alho, acrescente a cenoura, a abobrinha, o pimentão.

Sirva como acompanhamento do salmão





# Peru com calda de laranja

## INGREDIENTES

- 1 peru de 3,5kg a 4kg
- 400ml a 500ml de suco de laranja natural
- 2 colheres de sopa de shoyu light
- 9 colheres de sopa de vinho branco seco
- 2 cebolas médias
- 3 dentes de alho
- Tomilho fresco a gosto
- Pimenta em grãos moída na hora
- 500gr de mini cebolinha
- 500gr de cogumelo-de-Paris fresco

### Molho

- 1 colher de chá de amido de milho (dissolvido em água)
- Sal, se necessário

## MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, misture o suco de laranja, shoyu light, vinho, tomilho, pimenta em grãos e reserve.
- Coloque duas cebolas e um dente de alho dentro do peru e amarre os ossos das coxas com um barbante.
- Tempere o peru com o molho reservado, acrescente as cebolas e os cogumelos-de-paris, cubra com papel-alumínio.
- Depois, leve à geladeira e deixe marinando por oito horas ou mais tempo.
- Vá virando o peru de lado para que todas as partes fiquem bem temperadas.
- Transfira o peru para uma assadeira junto ao tempero e proteja as pontas das asas e coxas com papel-alumínio.
- Leve ao forno baixo a 160°C e asse por aproximadamente duas horas, regando-o algumas vezes com o tempero da assadeira.
- Retire o papel-alumínio, aumente a temperatura no forno para 180°C e deixe por mais uma hora ou até dourar. Os tempos de forno dependem de cada fogão e do tamanho do peru.
- Reserve o peru, as cebolinhas e os cogumelos. Depois, coe o molho que ficou na assadeira e leve-o ao fogo baixo para reduzir.
- Prove o sal e acrescente uma colher de chá de amido de milho dissolvido com um pouco de água para engrossar. Sirva o molho à parte.





## Farofa de quinoa e amaranto

### INGREDIENTES

- 2 xícaras de amaranto em flocos
- 1 xícara de quinoa em flocos
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1/2 xícara de salsa picada
- 2 colheres de sopa de cebolinha picada
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva
- 1 pitada de pimenta
- 1 colher de café de grão de mostarda

### MODO DE PREPARO

Refogue a cebola, o alho, a salsa e a cebolinha no azeite de oliva.

Misture o amaranto e a quinoa com a pimenta e o grão de mostarda.

Misture todos os ingredientes até dourar.



# Salpicão de Frango e Castanhas

## INGREDIENTES

Creme de castanhas:

- 10 ml de leite de coco (aproximadamente 1 colher de sopa)
- 1/4 de xícara (aprox. 16 unidades) de castanha de caju crua deixada de molho por 4hrs ou mais
- 2 colheres de sopa de água
- 1/2 colheres de chá de azeite de oliva
- Suco de 1/2 limão
- Sal a gosto

Salpicão:

- 100g de frango (1/2 xíc)
- 50g de batata doce cozida picada
- 50g de tomate picado
- 1 maçã pequena picada
- Salsinha ou salsão picados a gosto
- Legumes a gosto
- Uva passa a gosto
- Sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Creme de castanhas:

Descarte a água do molho e adicione ao processador com todos os outros ingredientes. Bata até obter um creme homogêneo.

Salpicão:

Cozinhe e desfie o frango, faça um refogado e tempere ele com cúrcuma e páprica para ficar mais saboroso!

Cozinhe a batata doce em cubos. Adicione uma maçã picada, uva passa e salsão a gosto.

Misture todos os ingredientes e no lugar da maionese acrescente o creme de castanha de caju.

**DICA:** Pode acrescentar outros legumes no salpicão. (Sugestão: brócolis e abobrinha.)



# Farofa Funcional

## INGREDIENTES

- 1 colher de azeite de oliva
- 1 ovo tamanho grande cozido
- 1/2 cebola picada
- 1-2 dentes de alho
- 1 xícara de farelo de aveia
- Sal rosa e pimenta a gosto para temperar.

## MODO DE PREPARO

Em uma frigideira adicione o azeite e a cebola para refogar até ficar transparente. Depois adicione o alho e refogue um pouco mais.

Adicione o ovo cozido e salteie um pouco. Coloque o farelo de aveia e mexa bem, tempere a gosto e continue mexendo até ficar sequinha e corada.

**DICA:** Adicione outros ingredientes (como: cenoura ralada ou castanhas picadas) a sua farofa e pronto!



## Arroz com pera e cidreira

### INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 cebola média picada
- 3 xícaras (chá) de arroz
- 5 folhas de erva-cidreira
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 peras com casca cortadas em cubos
- 2 colheres (sopa) de amêndoas em lascas
- Sal a gosto

### MODO DE PREPARO

Aqueça o óleo, refogue a cebola e acrescente o arroz. Coloque as folhas de cidreira amarradas e junte a água fervente, o sal e tampe parcialmente a panela, abaixe o fogo e cozinhe até que a água comece a secar (cerca de 15 minutos).

Quando o arroz estiver quase completamente seco retire a cidreira e despreze.

Aqueça uma frigideira à parte com a manteiga e doure as peras. Acrescente ao arroz, misture delicadamente, desligue o fogo e espere 5 minutos.

No momento de servir, polvilhe com as amêndoas.

# Picolé refrescante

## INGREDIENTES

- 1 copo pequeno de suco de limão
- 3 xícaras de chá de água de coco
- 1 colher de chá de gengibre ralado com caldo
- 1 colher de chá de raspas da casca de limão
- 2 colheres de sopa de mel

## MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador e em seguida coloque a mistura em formas específicas para picolés.

Leve ao freezer.

Quando estiverem quase enrijecidos coloque os palitos ao meio e retorne ao freezer.



# Sorvete de manga com coco

## INGREDIENTES

- 1 xícara de manga congelada em cubinhos
- 1/2 copo de leite de coco
- 1 colher de suco de limão siciliano
- 1 colher de café de raspas de casca de limão
- 2 colheres de sopa de coco seco ralado

## MODO DE PREPARO

Bata no processador a manga congelada com o leite de coco, o suco de limão, as raspas e coco ralado.

Deixe no congelador por 20 minutos e depois sirva.

# Flan de mel com geleia de morango

## INGREDIENTES

- 1/2 xícara de castanha de caju crua deixada de molho por 6 horas
- 200ml xícara de leite de coco
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha
- ½ sachê de gelatina incolor sem sabor (6g)
- 1 e 1/2 colher (sopa) de mel

## Geleia

- 2 xícaras de morangos
- 1/4 xícara de suco de maçã integral

## MODO DE PREPARO

Dissolva a gelatina em 3 colheres de sopa de água e leve ao banho maria ou micro-ondas para dissolver (conforme indique na embalagem)

Escorra as castanhas e bata com o leite de coco, extrato de baunilha, o mel e a gelatina dissolvida em um processador ou mixer.

Distribua em 4 copinhos. Para fazer a diagonal, coloque-os inclinados, apoiados dentro de outro recipiente. Gele por 1 hora ou até firmar

Enquanto isso, faça a geleia:

Pique os morangos, adicione o suco de maçã e leve ao fogo baixo. Depois que estiverem macias, amasse com um garfo para obter a textura desejada.

Espera esfriar e complete os copinhos.

# Boas Festas!

Bendito quem inventou o belo truque do calendário, pois

o bom da segunda-feira,  
do primeiro dia do mês e  
de cada ano novo

é que nos dão a impressão de  
que a vida não continua,

mas apenas recomeça...

Desconhecido



*Dra. Patricia Diz*  
...••• Nutricionista



nutricionista@patriciadiz.com.br  
WhatsApp: (11) 99193-0727



www.patriciadiz.com.br  
fb.com/patriciadiznutricionista



Rua Banda, 41/45 - 2º andar  
Jardim do Mar - SBC  
(11) 4125-2777



Rua Araçatuba, 185  
Baeta Neves - SBC  
(11) 4332-7467