



Dra. Patricia Diz
NUTRICIONISTA

*Receitas para
as Festas*

Preparar a comida de Natal é sempre um desafio e se você estiver fazendo uma ceia de natal saudável, o desafio é ainda maior.

Mas para facilitar a sua vida separei algumas receitas clássicas que vão ajudar você a superar esta dificuldade e fazer com que você receba muitos elogios da sua família e dos seus convidados.

Entrada

Rolinhos de vegetais	3
Salada de quinoa com castanhas, frutas e mel	3
Salada tropical	4
Brusqueta	5

Acompanhamento

Farofa natalina com linhaça e gergelim	7
Trio de arroz com quinoa e amêndoas	8
Risoto de quinoa com legumes e shitake	9

Prato Principal

Peru recheado	11
Bacalhoda	12

Sobremesa

Torta de manga	14
Mousse de mamão papaia com nibs de cacau	15

Entrada





Rolinhos de vegetais

INGREDIENTES

- 1 unidade de berinjela
- 1 unidade de abobrinha italiana
- 100g de tomate seco
- 100g de champignon em lâminas
- Sal
- Azeite de oliva

MODO DE PREPARO

Corte a berinjela e a abobrinha em fatias finas no sentido do comprimento. Tempere com sal e deixe descansar por 30 min. Lave para tirar o excesso de sal, seque bem com um papel-toalha e grelhe em uma frigideira untada com azeite. Corte os tomates em tiras, reserve. Coloque uma fatia de berinjela sobre a fatia de abobrinha, arrume um pedaço de tomate e uma a duas fatias de champignon, enrole-as e prenda com ciboulette.

Salada de quinoa com castanhas, frutas e mel

INGREDIENTES

- 1 xícara de quinoa em grãos
- 1/2 cebola picada
- 1/2 xícara de mix de castanhas (pará, amêndoa e nozes), levemente trituradas
- 1/2 xícara de damascos secos picados
- 1/2 xícara de uvas passa branca ou preta seca
- 1 colher de sobremesa de mel
- Azeite extra virgem ou o óleo de sua preferência
- Hortelã à gosto
- Sal

MODO DE PREPARO

Cozinhe a quinoa com 2 xícaras de água e a cebola picada e reserve. Misture as castanhas trituradas, as frutas secas, hortelã picada e tempere com o mel, o azeite, sal a gosto. Misture a quinoa cozida e coloque para gelar.

Salada Tropical

INGREDIENTES

- 1 prato de sobremesa de folha de rúcula
- 1 prato de sobremesa de folha de agrião
- 1 prato de sobremesa de folha de alface
- 1 manga tipo palmer pequena
- 1/2 xícara de chá de palmito fatiado
- 1/2 xícara de chá de tomate-cereja
- Azeite, limão e sal à gosto

MODO DE PREPARO

Em um refratário, coloque folhas de rúcula, alface e agrião, mangas cortadas em tiras, palmitos em rodelas e tomate-cereja. Tempere com azeite, suco de limão e sal marinho.



Brusqueta

INGREDIENTES

- 12 unidades de tomates cerejas
- 6 unidades de azeitonas pretas
- ½ xícara de chá de tofu em cubinhos ou queijo fresco
- 1 dente de alho picado
- Manjericão fresco
- Azeite de oliva

MODO DE PREPARO

Misture tomates-cereja cortados no meio, azeitonas pretas picadas, cubinhos de tofu ou queijo e alho picado. Coloque sobre fatias de pão. Leve ao forno até o pão ficar dourado, salpique manjericão fresco por cima e regue com azeite de oliva.



A close-up photograph of a person's hand sprinkling a mixture of white salt and red spices over a bowl of green peas. The peas are in a dark blue bowl and are glistening with oil. The background is dark and out of focus. The word "Acompanhamento" is written in a green, cursive font across the middle of the image.

Acompanhamento

Farofa natalina com linhaça e gergelim

INGREDIENTES

- 1/2 cebola roxa
- 1/2 xícara de farinha de mandioca
- 1/2 xícara de gergelim
- 1/2 xícara de farinha de linhaça dourada
- 1 dente de alho
- Sal e pimenta à gosto
- Mel

MODO DE PREPARO

Frite a cebola e o alho no óleo de sua preferência. Se desejar caramelizar, utilizar o mel. Acrescente a farinha de linhaça dourada e a farinha de mandioca aos poucos. Mexa sempre para não queimar e cuidado para não exagerar no óleo. Por fim, acrescente o gergelim e tempere com o sal e a pimenta.



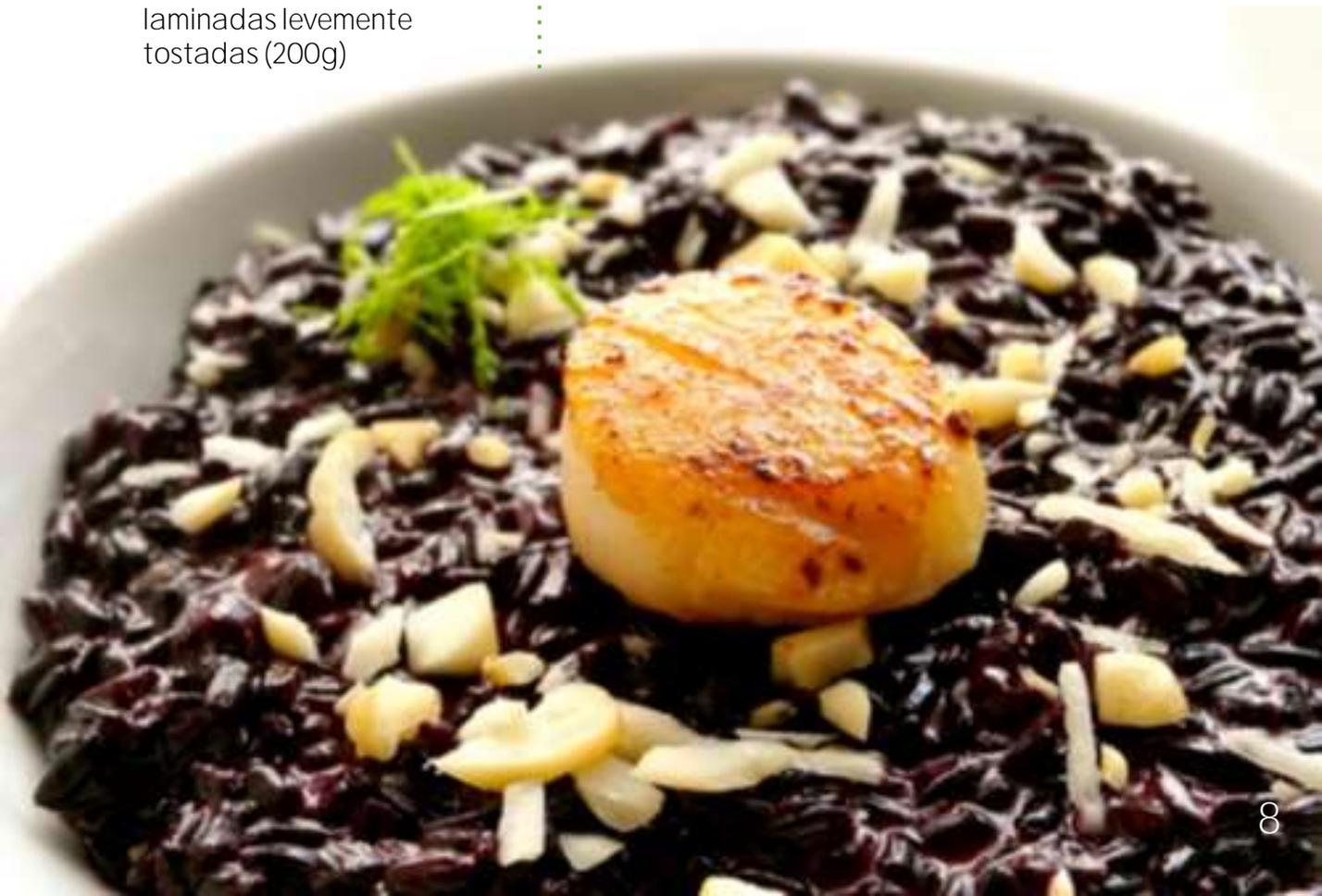
Trio de arroz com quinoa e amêndoas

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de chá de arroz integral (90g)
- 1/2 xícara de chá de arroz preto (90g)
- 1/2 xícara de chá de arroz vermelho (90g)
- 1/2 xícara de chá de quinoa (90g)
- 2 dentes de alho esmagados
- 30ml de azeite extra virgem
- 1.200ml de água (aproximadamente)
- Sal a gosto
- 2 xícaras de chá de amêndoas laminadas levemente tostadas (200g)

MODO DE PREPARO

Misture os 3 tipos de arroz e reserve. Refogue o alho no azeite e, antes de dourar, adicione o a mistura de grãos e refogue por mais 1 minuto. Acrescente a água e o sal e cozinhe em fogo brando, com a panela semi-tampada, por 40 minutos. Acrescente a quinoa e cozinhe por mais 20 minutos aproximadamente ou até ficar macio. Na hora de servir, acrescente delicadamente as amêndoas.



Risoto de quinoa com legumes e shitake

INGREDIENTES

- 1 xícara de quinoa
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- 200g de shitake
- 1/2 xícara de chá de cenoura cortado em cubinhos
- 1/2 xícara de chá de milho cozido
- 1/2 xícara de chá de vagem picada
- 1/2 xícara de chá de abobrinha picada em cubinhos

MODO DE PREPARO

Cozinhe em fogo alto a quinoa com 2 xícaras de água. Quando ferver, abaixe o fogo e cozinhe por mais 20 min ou até secar a água.

Em uma frigideira, refogue a cebola, o alho e o gengibre ralado.

Junte a cenoura, o milho e a vagem, cozinhe por 2 min. Junte a abobrinha, e cozinhe em fogo baixo até os legumes cozinharem, mas não muito, deixe **"al dente"**. **Acrescente o shitake fatiado, cozinhe por 5 min, tempere com sal.**

Por fim, acrescente a quinoa cozida e cozinhe por mais 5 min. Sirva salpicado com salsinha.





Prato Principal

Peru recheado

INGREDIENTES

- Ingredientes para marinar o peru
- 1/2 litro de vinho branco seco
 - 4 dentes de alho esmagados
 - 5 folhas de louro
 - 1 ramo de alecrim ou tomilho frescos
 - 2 talos de salsão/aipo em rodela grossas
 - 1 cebola cortada em 4 partes
 - 1 cenoura em rodela
 - 5 cravos da Índia
 - 3 laranjas (suco)
 - Sal a gosto

- Ingredientes para a farofa
- 1 colher de sopa de margarina ou manteiga
 - 1 colher de sopa de óleo vegetal
 - ½ cebola grande picada
 - 250 g de azeitonas picadas
 - 1 e ½ xícara (chá) de ameixas pretas picadas
 - 1 pimenta dedo-de-moça (opcional)
 - 5 xícaras (chá) de farinha de mandioca
 - 1 maço grande de cheiro-verde picadinho
 - Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- Descongele o peru deixando na geladeira por 24 horas.
- Misture todos os ingredientes da marinada, envolva o peru com essa mistura e deixe descansar por 4 horas no mínimo.
- Faça a farofa:
 - Em uma panela coloque o óleo e a manteiga e refogue a cebola, as azeitonas, as ameixas pretas, a pimenta dedo-de-moça, a farinha de mandioca, o cheiro-verde e o sal (nesta ordem).
 - Recheie o peru com essa farofa.
 - No momento de assar coloque o peru e parte do molho numa assadeira, cubra com papel alumínio e asse em forno médio (180°C) preaquecido durante 3 horas. Após, retire o papel alumínio e deixe até dourar.

DICA: Antes de levar a ave ao forno, besunte toda a superfície com margarina.

Bacalhoadada



INGREDIENTES

- 500g de lascas de bacalhau dessalgado
- 500g de batatas cozidas cortada em rodela
- 2 tomates cortados em rodela
- 1 pimentão verde cortado em rodela
- 1 pimentão vermelho cortado em rodela
- Azeite de oliva
- 1 cebola grande em rodela
- 50g de azeitonas pretas picadas
- 2 ovos cozidos e cortados em rodela
- 2 colheres de sopa de alho picado
- Cheiro verde picado a gosto
- Sal (se precisar corrigir)

MODO DE PREPARO

"Forre" o fundo do refratário com azeite de oliva e vá intercalando camadas de rodela de tomate, rodela de batata, o alho, a cebola, lascas de bacalhau, rodela de pimentão, ovos cozidos cortados, azeitonas, cheiro verde. Finalize com azeite e leve ao forno por 30 minutos.

Sobremesas



Torta de manga

INGREDIENTES

Ingredientes da base

- 200 g de amêndoas torradas (ou outra oleaginosa)
- 200 g de tâmaras secas sem caroço (ou outra fruta seca de sua preferência)
- 1/2 colher de sopa de óleo de coco

Ingredientes recheio de mousse

- 2 mangas palmer maduras grandes
- 600 ml de leite de coco
- 3/4 de colher de sopa de ágar-ágar (ou 2 sachês 24g de gelatina sem sabor, previamente dissolvida de acordo com as orientações do fabricante)

MODO DE PREPARO

Preparo da base

- Leve todos os ingredientes ao processador e processe até virar uma farofa, mas que tenha uma **certa umidade para dar "liga", sem que esfarele.**
- Leve a massa à uma forma com fundo removível de aproximadamente 24 cm e pressione bem a massa, indo do centro às beiradas, até que a base fique bem compacta. Leve à geladeira, enquanto prepara o recheio.

Preparo do recheio

- Ferva 600 ml de leite de coco com o ágar-ágar e espere esfriar ligeiramente, mas não por completo.
- Se for usar a gelatina, esquente o leite de coco e acrescente a gelatina já hidratada e dissolvida.
- Descasque a manga, fatie e tire bem o suco do caroço. Bata no liquidificador com o leite de coco e o ágar-ágar.
- Coloque sobre a massa e espere esfriar. Sirva gelado, enfeitado com frutas frescas fatiadas.



Mousse de mamão papaia com nibs de cacau

INGREDIENTES

- 2 mamões papaia pequenos descascados sem sementes e em cubos
- 1/2 xícara (chá) de açúcar mascavo ou demerara ou adoçante
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- 1 colher (chá) rasa de ágar-ágar (ou 12 g de gelatina sem sabor)
- 4 claras em neve
- 1 pitada de sal
- 1/2 xícara (chá) de creme de queijo
- 2 colheres (sopa) de nibs de cacau

MODO DE PREPARO

Corte o mamão, retirando a casca e as sementes. Coloque em uma panela o mamão, o açúcar (ou adoçante), quando começar a soltar um pouco de água acrescentar o ágar-ágar. Cozinhe por 3 a 4 minutos (se usar a gelatina sem sabor, acrescente só ao final, previamente dissolvida de acordo com as orientações do fabricante). Acrescente o creme de queijo, misturando bem. Retire e deixe esfriar um pouco. Enquanto esfria, bata as claras em neve. Comece a bater em velocidade baixa, quando começar a espumar coloque o sal e aumente a velocidade até obter picos firmes. Bata o mamão no liquidificador até obter um creme espesso, coloque o creme batido em uma tigela (separando uma pequena parte para ser colocado no fundo das taças) e incorpore as claras aos poucos para não retirar o ar das claras e deixar o mousse aerado. Divida nas taças ou refratário o mamão sem as claras e depois coloque delicadamente a parte do mamão que foi incorporado as claras e leve à geladeira por 1 a 2 horas ou até firmar. Sirva com o nibs de cacau ou calda de sua preferência.



Desejo os mais importantes
temperos
da vida:
Amor,
paz,
saúde
e fé!



Dra. Patricia Diz
NUTRICIONISTA

CRN₃ 24.814



Av. Pereira Barreto, 1479
Sala 2715 - Centro
São Bernardo do Campo

(11) 99193.0727
www.patriciadiz.com.br
nutricionista@patriciadiz.com.br
Insta: @patriciadiznutricionista