



# BOAS FESTAS 2020

RECEITAS PARA PRESENTEAR QUEM VOCÊ AMA



*Dra. Patricia Diz*  
NUTRICIONISTA



**As festas de Natal e Ano Novo serão diferentes em 2020.**

**Queremos ficar junto daqueles que amamos nesta época, mas neste ano, para que possamos manter todos em segurança, precisaremos adaptar as nossas festas. Celebrar presencialmente deve ficar restrito apenas às pessoas do grupo de convívio diário, que vivem na mesma casa. Para incluir outros participantes de fora do seu núcleo de forma segura, o ideal é que seja de forma virtual.**

**Se for impossível seguir esse conselho, o melhor a se fazer é reduzir a lista de convidados. Quanto mais pessoas se juntarem, principalmente vindas de lugares diferentes, maior será o risco de acontecer uma tragédia na família. E para aumentar a segurança, não prolongue muito as reuniões e não se esqueçam de usar máscaras o tempo todo. Quanto mais tempo juntos, mais risco de transmissão do vírus.**

**Não custa reforçar: quem apresentar qualquer sintoma suspeito de COVID-19 não deve comparecer ao encontro, nem qualquer um que tenha convivido com essa pessoa ou esteja morando na mesma casa.**

**Na ceia presencial, os principais riscos vão surgir quando as pessoas se sentarem para comer e beber, porque é o momento que elas precisam tirar a máscara. Além disso, a comida geralmente fica exposta e é manuseada enquanto servimos a todos.**

**Pensando nisso separei algumas receitas que podem ser acondicionadas em porções individuais, que podem ser servidas diretamente para cada um, sem a necessidade de ficarem expostas ou manuseadas e diminuindo a possibilidade de contaminação.**

**Além disso, se um encontro presencial costuma ter mesa farta, porque não compartilhar um pouco da sua culinária como um presente para seus familiares? Deve ser preparado usando máscaras e luvas, para evitar a contaminação e você pode deixar um pouco do seu carinho com esse mimo e compartilhar um pouco da sua ceia com eles, mesmo que a distância!**

## *Granola Salgada*

A granola salgada é excelente para dar um pouco de crocância nas refeições. Pode ser usada sobre a salada dando sabor a mais no prato. Pode ir variando cada vez que fizer a receita, assim terá diversas opções.

Uma dica, fique de olho no forno! Ela fica pronta rapidinho.

### INGREDIENTES

- 1/2 xícara (chá) de castanha de caju picada
- 1/2 xícara (chá) de castanha do pará picada
- 1/2 xícara (chá) de aveia em flocos
- 1/2 xícara (chá) de flocos de milho
- 2 colheres (sopa) de azeite extra virgem
- 1 colher (sopa) de melado de cana (opcional, se gostar do salgado com leve sabor adocicado)

### MODO DE PREPARO

1. Em uma assadeira grande coloque todos os ingredientes, misture e espalhe bem.

2. Leve para o forno preaquecido a 180 °C por 10 minutos.

3. Retire do forno, misture e volte para o forno por mais 10 minutos. Retire, misture e volte por mais 5 minutos.

4. Tome cuidado para não deixar queimar. Por isso é importante retirar e mexer várias vezes.

5. Espere esfriar e coloque a granola salgada em um pote de vidro limpo.



# Molho pesto de castanhas

## INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de castanha de caju crua sem sal
- 1/2 xícara (chá) de água
- 2 dentes de alho descascados
- 1 xícara (chá) de manjeriço
- 1/2 xícara (chá) de salsa
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem
- 1 pitada de sal do himalaia
- 1 pitada de pimenta do reino moída



## MODO DE PREPARO

1. Colocar as castanhas de caju de molho em água até cobrir por cerca de 6 horas. Escorrer e reservar.
2. Em um processador, coloque as castanhas de caju com a água e o dente de alho, bata.
3. Em seguida, acrescente o restante dos ingredientes e bata até obter uma textura bem lisa.

**DICA:** Para deixar seu pesto bem verdinho, acrescente uma pedra de gelo quando processar.

## PARA ARMAZENAR:

O molho pesto pode ser armazenado na geladeira por até 15 dias. Importante: depois de transferir para um pote com fechamento hermético, cubra com uma camada de azeite – assim o manjeriço não oxida.

# *Torta de maçã com especiarias*

## INGREDIENTES

### Massa

- 2 xícaras (chá) de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara (chá) de farinha de linhaça dourada
- 3 colheres (sopa) de creme vegetal ou margarina gelado
- 1 colher (sopa) de água gelada

### Recheio

- 2 maçãs verdes
- 2 maçãs vermelhas
- Raspas da casca de 1 limão
- Suco de 1 limão
- 3 colheres (sopa) de pasta de amendoim
- 2 colheres (sopa) de mel
- 1 colher (sopa) de canela em pó
- 1 colher (chá) de gengibre em pó
- 1 colher (chá) de noz moscada em pó
- 1/2 xícara (chá) de vinho tinto

### Crumble

- 1/2 xícara (chá) de castanha de caju bem picadinha
- 3 colheres (sopa) de farinha de amêndoas
- 1 colher (sopa) de nibs de cacau
- 1/2 xícara (chá) de margarina ou creme vegetal

## MODO DE PREPARO

### Massa

1. Em um recipiente, misture bem com as pontas dos dedos as farinhas, a margarina e a água até formar uma massa homogênea e maleável.
2. Em seguida, forre o fundo e a lateral de forminhas de fundo removível ou forminhas de empada com a massa e fure o fundo em diversos pontos com um garfo.
3. Leve para assar em forno preaquecido (180°) por cerca de 30 minutos.
4. Após assar, espere esfriar e retire com cuidado da forma. Reserve para fazer a montagem.

### Recheio

1. Corte as maçãs em cubinhos pequenos.
2. Em um recipiente grande, misture as maçãs com o restante dos ingredientes e leve ao fogo médio para apurar. Reserve.

### Crumble

1. Com as pontas dos dedos, misture todos os ingredientes. Reserve.

### Montagem

1. Sobre a massa da torta já assada, distribua o recheio e cubra com o crumble.
2. Leve para assar em forno preaquecido (180°C) por cerca de 30 minutos ou até dourar a superfície.



# *Mini quiche sem glúten de frango*

## INGREDIENTES

### Massa

- 150g de farinha de arroz
- 50g de amido de milho
- 75g de margarina bem gelada
- 1 ovo
- 1/4 colher de chá de goma xantana
- 1 pitada de sal
- 25 a 30ml de água gelada ou suficiente para dar liga à massa.

### Recheio

- 1 peito de frango cozido e desfiado
- 1 cebola picada
- 1 tomate picado
- 2 ovos batidos
- 1 caixa de creme de leite ou creme vegetal
- 50g de queijo muçarela (opcional)
- 1 pitada de sal



## MODO DE PREPARO

### Massa

1. Em um bowl misture a farinha de arroz com o amido de milho, a goma xantana e o sal. Acrescente a margarina picada e misture com a ponta dos dedos para formar uma farofa.

2. Acrescente os ovos batidos e misture. Colocar a água aos poucos até formar uma massa homogênea, não grudenta e nem esfarelenta. Se necessário acrescente mais água.

3. Modele a massa em forma de bola e coloque em saco plástico e deixe descansar na geladeira por 30 minutos, enquanto prepara o recheio.

### Recheio

1. Refogue a cebola, acrescente o tomate, adicione o frango e tempere com sal. Deixe cozinhar para secar a preparação. Desligue e reserve.

2. Bata os ovos e misture o creme de leite ou vegetal. Coloque uma pitada de sal e a muçarela (opcional). Reserve.

3. Passado o tempo de repouso da massa, abra pequenas porções com a mão e vá colocando no fundo e lateral de forminhas de fundo removível ou forminhas de empada.

4. Coloque sobre a massa o recheio do frango e acrescente o creme com ovos. Se quiser polvilhe queijo ralado.

5. Leve para assar em forno pré aquecido 180°C por 40 minutos ou até que esteja dourada e o recheio consistente



## *Chegou a hora de embalar!!!*

Para embalar a granola e o pesto dê preferência a embalagens de vidro.

Reaproveite embalagens de palmito, geléia, molhos etc.

Pode enfeitar a tampa com um tecido ou até mesmo um papel, amarre com uma fita e terá uma linda embalagem.



Para a tortinha de maçã ou para as mini quiches, uma simples descartável de marmiteix enfeitada dará uma excelente embalagem para seus quitutes.

Enfeite com tecido, laços ou até mesmo uma folha desenho pelas crianças sobre a tampa.



Mas uma saquinho ou até mesmo um saco de papel fará toda a diferença se receber um carinho como essas sugestões





*Boas Festas !!!*

*A quarentena exige distância física,  
então vamos reinventar estes momentos  
festivos!*

*Cada um na sua casa, porém, todos  
unidos pelo mesmo espírito natalino,  
ultrapassando as conexões virtuais e  
irradiando na vida de todos.*

*Muita alegria e compartilhamento!*



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

(11) 99193.0727  
[www.patriciadiz.com.br](http://www.patriciadiz.com.br)  
[nutricionista@patriciadiz.com.br](mailto:nutricionista@patriciadiz.com.br)  
@patriciadiznutricionista

