



Boas Festas 2022

Receitas com carinho



Dra. Patricia Diz
NUTRICIONISTA





As ceias de final de ano podem ser compostas por receitas leves e saudáveis, que combinem frutas, saladas, carnes e iogurte.

entrada

Salada de kani e manga

prato principal

Peru com mel e especiarias

acompanhamento 1

Arroz com pera e cidreira

acompanhamento 2

Gratinado de brócolis e couve-flor

sobremesa

Brownie cremoso de castanhas





Salada de kani e manga

Ingredientes

- 1 pote de iogurte Natural
- 1 colher (chá) de mostarda
- 2 colheres (sopa) de dill fresco ou endro. Caso não encontre, substitua o dill por hortelã.
- 400g de kani-kama desfiado
- 2 xícaras (chá) de salsão em tiras finas
- 1/2 maço de rúcula
- 2 xícaras (chá) de manga em cubos
- Sal a gosto

Modo de preparo

Em uma tigela misture o iogurte, a mostarda e o dill. Acrescente o kani-kama e o salsão, acerte o sal. Reserve. Acomode as folhas de rúcula em pratos de sobremesa ou taças largas e coloque a mistura do molho no centro. Distribua a manga sobre a salada e sirva a seguir.



Rendimento: 8 porções





Peru com mel e especiarias

Ingredientes

- 1 peru (4 a 5kg)
- 2 colheres (sopa) de mel
- 3 xícaras (chá) de vinho branco seco
- 1/2 xícara (chá) de vinagre branco
- 2 colheres (chá) de canela em pó
- 1/2 colher (chá) de noz-moscada ralada
- 1 colher (chá) de cardamomo em grãos, esmagado
- 1 anis-estrelado
- 1 cebola grande inteira descascada
- 10 cravos-da-índia
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada
- 1 colher (sopa) rasa de sal

Modo de preparo

Misture o sal, o mel, o vinho, o vinagre, a canela, a noz-moscada, o cardamomo e o anis e junte 1 xícara (chá) de água. Retire os miúdos da cavidade do peru e corte o excesso da pele do papo. Mergulhe o peru nos temperos, esfregando bem por dentro e por fora da ave. Cubra e deixe marinar por cerca de 6 horas. Espete a cebola com os cravos e coloque na cavidade. Besunte a ave com a manteiga, coloque em uma assadeira grande, com o peito voltado para baixo e regue com a marinada. Cubra com papel de alumínio e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 1 hora.

De vez em quando, levante o papel e regue o peru com o próprio caldo da assadeira. Vire o peru com o peito para cima, torne a cobrir com o alumínio e deixe por aproximadamente 1 hora, regando de tempos em tempos. Retire o papel e deixe corar. Retire o peru da assadeira e leve-a à chama do fogão, em fogo médio. Acrescente a farinha, o suco de limão e uma xícara e meia (chá) de água e cozinhe, raspando o fundo e misturando bem até obter um molho espesso. Tire do fogo, coe, misture a cebolinha e sirva sobre a carne fatiada.

Rendimento: 10 porções





Arroz com pera e cidreira

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 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

Ferva cinco xícaras (chá) de água. Mantenha em fogo baixo. Aqueça o azeite, refogue a cebola e frite bem o arroz. Coloque as folhas de cidreira amarradas e junte o caldo fervente. Acrescente o sal.

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.



Rendimento: 10 porções





Gratinado de brócolis e couve-flor

Ingredientes

- 1 couve-flor grande (só os floretes)
- 1 brócolis (só os floretes)
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 cebola
- ¼ xícara de farinha de trigo
- 2 xícaras de leite desnatado morno
- 1 colher de sopa de noz-moscada ralada
- 1 colher de chá de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino preta moída
- ½ xícara de queijo mussarela light picado



Modo de preparo

Unte um refratário com óleo spray e reserve. Cozinhe a couve-flor e os brócolis (de preferência a vapor). Transfira para o refratário e reserve. Derreta a manteiga em uma panela grande. Adicione a cebola e refogue até ficar transparente.

Acrescente a farinha e misture bem. Adicione o leite aos poucos, mexendo constantemente para não empelotar. Tempere com a noz-moscada, o sal e a pimenta e deixe engrossar um pouco.

Espalhe o molho branco sobre a couve-flor e os brócolis cozidos. Salpique a mussarela ralada e leve ao forno por aproximadamente 20 minutos, até dourar.

Rendimento: 10 porções





Brownie cremoso de castanhas

Ingredientes

- 100 g de chocolate 70% cacau
- 70 g de chocolate 50% cacau
- 1 gema
- 60 g de farinha de castanhas
- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- 1 colher (sopa) de açúcar demerara ou adoçante
- 5 claras
- 1 pitada de sal
- 100 ml de leite vegetal ou animal
- Cacau em pó para polvilhar

Modo de preparo

Derreta os chocolates no micro-ondas, pausando e mexendo a cada 30 segundos. Retire a pele da gema e misture com o chocolate derretido e o leite. Adicione na mistura a farinha de castanhas, o óleo de coco e o açúcar. Misture bem.

Bata as claras em neve com o sal. Adicione ao creme de chocolate em duas etapas e sempre delicadamente.

Coloque em assadeira untada e polvilhada com cacau em pó.

Asse em forno preaquecido a 160° C por 12 minutos



Rendimento: 06 porções



Dra. Patricia Diz
NUTRICIONISTA

