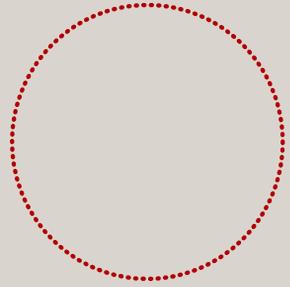




Receitas

Por um Natal saudável





Há muitos anos nós, seres humanos associamos o afeto, eventos sociais, reuniões em família, encontro com os amigos à comida. Com isso nos esquecemos do verdadeiro sentido das confraternizações que são as PESSOAS e não a comida.

Resolvi fazer este e book para que pessoas como você aprendam a fazer e olhar a comida como ela deve realmente ser encarada, para nutrir seu CORPO e não sua ALMA.





ÍNDICE

Opções de entradinhas

- Pastinha de ricota com cenoura 2
- Caponata de berinjela 3
- Torradinhas de pão sírio 4

Opções de pratos principais

- Escondidinho de couve-flor 5
- Peru de natal saudável 6
- Frango assado com ervas 7

Opções de acompanhamentos

- Salpicão ao molho de iogurte 8
- Farofa natalina funcional 9
- Salada de lentilhas refrescante 10

Opções de sobremesas

- Bolo de banana com frutas cristalizadas 11
- Rabanada Fit de frigideira 12
- Sorvete fit de banana com pasta de amendoim 13

Pastinha de ricota saudável



A ricota é uma boa fonte de proteína fundamental para a sensação de saciedade, a receita dessa pastinha fica como dica para utilizar com torradinhas de pão sírio ou árabe.

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes no processador de alimentos e bata até formar uma massa.

Ingredientes:

- 500g de ricota
- 4 dentes de alho picados
- 1 cenoura média picada
- 2 colheres de salsinha
- sal a gosto



Caponata de berinjela

A caponata de berinjela fica uma delícia quando servida com torradas ou pães e vai ser sucesso garantido no seu Natal. A receita rende em torno de 250 gramas e leva 50 minutos para o seu preparo

Ingredientes:

- 2 berinjelas
- 4 cebolas
- 1 pimentão verde
- 1 pimentão amarelo
- 1 pimentão vermelho
- 8 dentes de alho triturados
- 1 xícara de chá de azeite
- 1 colher de sopa de orégano
- 2 colheres de sopa de vinagre
- 1/2 xícara de chá de uvas passas brancas (opcional)
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

Corte as berinjelas, os pimentões e a cebola em cubos pequenos, transfira os alimentos cortados para uma assadeira e tempere com orégano, pimenta, vinagre, azeite, sal e misture bem.

Em uma panela com azeite frite o alho até dourar, adicione o alho na assadeira com o restante dos ingredientes, misture e leve para assar em forno preaquecido a 220C e deixe por aproximadamente 20 minutos, passado o tempo retire do forno, mexa novamente e volte o preparo para o forno por mais 20 minutos, depois adicione as uvas passas, misture bem e deixe mais 20 minutos no forno.

Torradinhas de pão sírio com pastinha



O pão sírio geralmente contém menos gordura em comparação com a massa tradicional, o pão sírio é uma boa fonte de fibras, o que contribui para a saúde digestiva e ajuda a manter uma sensação de saciedade por mais tempo.

Ingredientes:

- 2 dentes de alho picados
- 6 colheres de sopa de azeite de oliva
- 5 pães (árabe ou sírio)
- 2 colheres de sopa de ervas como tomilho , alecrim, orégano
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de pimenta-do-reino

Modo de preparo:

Pré - aqueça o forno (170C a 190C).

Misture o alho com o azeite, corte o pão em tiras. Separe cada tira ao meio e arrume em uma assadeira, lado a lado, deixando a parte externa do pão voltada para cima.

Pincele com a mistura de azeite e alho e polvilhe com as ervas, o sal e a pimenta.

Leva ao forno até dourar. Retire e deixe esfriar. Sirva em temperatura ambiente, se preferir prepare esta receita com 2 dias de antecedência e armazene em um recipiente bem fechado.

Escondidinho de couve-flor



Um escondidinho feito com um purê de couve-flor e recheado com uma carne moída saborosa.. possui baixas calorias, se preferir, você pode substituir o requeijão por ricota e o queijo em fatias pelo queijo Minas.

Modo de preparo do purê:

Separe os cachos da couve-flor e coloque para cozinhar com uma panela com água, assim que ficarem macias transfira as couves-flores para um liquidificador e bata bem, aos poucos vá colocando o leite e o requeijão, continue batendo até virar um purê cremoso, tempere com sal e outros temperos de sua preferência e reserve.

Ingredientes do purê:

- 2 couves-flores
- 1/2 xícara de chá de leite
- 2 colheres de sopa de requeijão
- Sal a gosto

Ingredientes do recheio:

- 1 cebola picada
- 500g de carne moída
- Sal a gosto
- Queijo ralado e em fatias a gosto

Modo de preparo do recheio e montagem :

Em uma panela coloque a cebola e refogue em fogo médio, adicione a carne, o sal e mexa bem, assim que estiver bem cozida desligue, em um refratário untado com azeite despeje metade do purê de couve-flor, adicione o recheio, o queijo em fatias e cubra com o restante do purê. Salpique queijo ralado por cima e leve ao forno preaquecido a 180C por cerca de 40 min.

Peru de Natal saudável



O peru saudável é uma boa fonte de proteína para a ceia. As ervas frescas da receita têm ação anti-inflamatória.

Ingredientes:

- 1 peru
- Sal a gosto para temperar
- ½ xícara de azeite de oliva
- 2 cebolas grandes picadas
- 4 cenouras picadas
- 4 talos de aipo picados
- 2 raminhos de tomilho fresco
- 1 folha de louro
- ½ xícara de vinagre balsâmico

Modo de preparo:

Massageie o peru inteiro, por dentro e por fora, com o sal. Coloque-o numa panela e cubra com água fria. Leve à geladeira por 12 horas. Pré-aqueça o forno em temperatura média (180 C). Retire o peru da geladeira, jogue fora a água salgada e enxague bem o peru em água corrente. Pincele-o com azeite de oliva.

Preencha a cavidade da ave com uma cebola, metade das cenouras, metade do aipo, um ramo de tomilho e a folha de louro. Espalhe o restante dos legumes e o tomilho na assadeira em volta do peru e regue com o vinagre balsâmico. Asse descoberto, por quatro horas, em média. Se achar necessário vire de lado.

Frango assado com ervas



O frango assado é uma boa fonte de proteína para a ceia. As ervas frescas da receita têm ação anti-inflamatória.

Modo de preparo:

Derreta a manteiga e misture com o azeite e espalha no frango por fora e por dentro, tempere com as ervas e deixe marinar por no mínimo 4 hs, dentro do frango coloque 2 ramos de alecrim e uma cabeça de alho.

Asse em forno pré aquecido até ficar dourado

Ingredientes:

- 2 frangos pequenos
- Orégano
- Manjericão
- Alecrim
- Tomilho
- Pimenta do reino
- Sal a gosto
- Alho a gosto
- Azeite
- manteiga



Salpicão ao molho de iogurte

O salpicão funcional também é uma boa fonte de proteínas, fibras e gorduras benéficas.

Modo de preparo:

Derreta a manteiga e misture com o azeite e espalha no frango por fora e por dentro, tempere com as ervas e deixe marinar por no mínimo 4 hs, dentro do frango coloque 2 ramos de alecrim e uma cabeça de alho.

Asse em forno pré aquecido até ficar dourado

Ingredientes:

- 1 peito de frango cozido e desfiado
- 1 cenoura ralada no ralo fino
- 1 maçã verde fatiada em rodela finas
- 3 colheres de sopa de salsinha picada
- 1 xícara de chá de salsão cortado em fatias finas ou em pedacinhos
- 1 lata de milho verde
- 1/2 xícara de nozes picadas(opcional)
- Suco de 1 limão
- 1 pote de iogurte natural
- 1 dente de alho
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de uvas passas(opcional)
- Sal e pimenta

Farofa natalina funcional

A farofa funcional promove sensação de saciedade. O amaranto tem proteínas funcionais, a semente de chia tem ômega 3, ômega 6 e ômega 9 e o óleo de coco equilibra o mapa lipídico de seu sangue.

Modo de preparo:

Em uma panela refogue com o azeite o alho, a cebola e a cenoura. Bata os ovos e acrescente á mistura mexendo sem parar. Adicione o farelo de aveia mexa até dourar. Misture as azeitonas , as uvas passas e mexa.

Tempere com sal, pimenta do reino e orégano

Ingredientes:

- 2 xícaras de chá de farelo de aveia
- 3 colheres de sopa de azeite
- 2 ovos
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de uvas passas(opcional)]
- 10 azeitonas picadas
- 1/2 xícara de cenoura ralada
- Sal, pimenta do reino e orégano a gosto

Salada de lentilhas refrescante



Altamente nutritivas, as lentilhas são ótimas fontes de minerais, vitaminas e carboidratos, além de compostos derivados de proteínas e fibras, facilitando a digestão e promovendo saciedade.

Ingredientes:

- 500g de lentilhas
- 1 pimentão vermelho
- 1 xícara de tomate cereja
- 1 cebola roxa
- 1/2 xícara de salsinha picada
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1/4 de xícara de suco de limão coado
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

Faça de véspera: Lave a lentilha e deixe de molho. No dia seguinte: Escorra e cozinhe a lentilha com bastante água e o sal. Quando levantar ferver, cozinhe por cerca de 20 minutos ou até ficar cozida, porém al dente.

Escorra a água e reserve. Corte a cebola e o pimentão em cubos pequenos. Em uma frigideira refogue com azeite e o pimentão em fogo médio por cerca de 3 minutos.

Adicione a lentilha e misture bem, refogue por mais 1 minuto e desligue o fogo.

Acrescente a cebola roxa, o tomate cereja cortado ao meio e tempere com salsinha, limão, sal e pimenta do reino. Misture bem, leve à geladeira para esfriar completamente. Sirva gelado.



Bolo de banana com frutas cristalizadas

A maionese funcional é rica em nutrientes essenciais. A biomassa de banana verde fornece nutrientes que servem de alimentos para as bactérias benéficas que melhoram a microbiota intestinal.

Ingredientes:

- 3 ovos
- 1 xícara de chá de farelo de aveia
- 4 bananas (2 amassadas e 2 picadas)
- 1 maçã picada
- 1/2 xícara de nozes
- 1 colher de sopa de canela em pó(opcional)
- 1 colher de sopa de fermento
- 1 xícara de frutas cristalizadas

Modo de preparo:

Em uma bowl corte 2 bananas , amasse as outras 2 e corte a maçã.

Depois misture os ovos, o farelo de aveia, as bananas e a maçã picadas e as bananas amassadas, nozes e a canela, até virar uma massa homogênea.

Acrescente o fermento em pó e misture levemente a massa. Despeje a massa em uma forma untada e asse em forno preaquecido a 180C por 25 minutos.



Rabanada fit de frigideira

Essa receita mostra como fazer tudo na frigideira, mas sem a necessidade de fritar. Basta passar os pães embebidos em leite na mistura de ovos e dourar na frigideira!

Modo de preparo:

Corte as fatias de pão como desejar, em um recipiente bata o ovo, leite e whey, adoce como preferir, mergulhe o pão na mistura, doure as fatias na frigideira em ambos os lados, agora é só servir.

Ingredientes:

- Pão integral fatiado
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de leite
- 10g de whey (opcional)
- Adoçante natural ou mel (opcional)



Sorvete fit de banana com pasta de amendoim

O sorvete é uma das sobremesas mais consumidas no Brasil, ao preparar o sorvete em casa, escolhemos os ingredientes e a quantidade de cada um deles. Assim, é possível incluir na dieta e na ceia e ficar longe de aditivos alimentares como os aromatizantes e conservantes, adicionados nas opções industrializadas.”

Ingredientes:

- 2 bananas maduras e congeladas
- 2 colheres de sopa de pasta de amendoim
- 1/2 vidro de leite de coco
- 1 scoop de Whey (opcional)

Modo de preparo:

Em um liquidificador adicione a banana e o leite de coco, bata até ficar homogêneo, aos poucos acrescente a pasta de amendoim sem parar de bater, acrescente o whey e bata somente para misturar.

Em seguida transfira a massa para um recipiente ,tampe e leva ao congelador por 2 horas, passado o tempo necessário abra o pote e misture o sorvete com o auxílio de uma colher para quebrar os cristais de gelo que se formarem, volte ao congelador e deixe por mais 2 horas no mínimo e está pronto.



Feliz Natal

Esse E-book foi criado com muito carinho e prazer, com o propósito de evitar o ganho de peso, tanto na consciência quanto no corpo. Espero poder ajudá-lo a ter uma boa conduta e fazer boas escolhas nas festas e eventos de final de ano. Obrigada por tê-lo acompanhado até aqui e parabéns por ter feito a leitura até o final.

Desejo que este novo ano que irá iniciar seja nutrido de sentimentos bons, alimentado pela paz, recheado de esperança e afeto, vitaminado pelo amor e enriquecido com saúde. São os meus votos de um Feliz Natal e um Próspero Ano Novo.

Com amor,

