

Receitas para as Festas de Fim de Ano

Comemore o
Natal e o Ano Novo
com mais saúde!





Receitas para as Festas de Fim de Ano

Salada Agridoce

Ingredientes:

- 1 molho de alface americano
- 2 xícaras de chá de repolho roxo cortado bem fino
- 1 maçã vermelha, picada em quadradinhos pequenos
- 1 colher de sopa de uvas passas sem sementes
- 3 talos de aipo em tiras bem finas
- 8 amêndoas fatiadas

Molho:

- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem
- 3 colheres de sopa de suco de limão
- 1 colher de chá de manjeriço fresco
- Sal marinho à gosto

Modo de preparo:

Misturar o repolho, a maçã, as passas e o talo de aipo. Em uma vasilha separada misturar todos os ingrediente do molho.

Forrar uma travessa com folhas de alface e colocar os demais ingredientes previamente misturados. Regar com o molho e enfeitar com as amêndoas.

Rendimento: 8 porções

Valor calórico aproximado: 63,76 Kcal por porção

Bolo integral com castanha do Brasil e passas

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral orgânica (fina)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo branca
- 1 e ½ xícaras (chá) de açúcar mascavo orgânico
- 2 ovos orgânicos
- 5 colheres (sopa) de óleo de canola
- 1 xícara (chá) de bebida vegetal de arroz
- 2 colheres (chá) de fermento em pó
- 1 colher (chá) de canela em pó
- ½ xícara (chá) de uvas passas sem caroço
- ¼ xícara (chá) de castanha do Brasil picada

Modo de preparo:

Misturar em uma vasilha os ovos, o óleo de canola e o açúcar mascavo. Acrescentar as farinhas, a bebida de arroz (aos poucos), a canela, as uvas passas, as castanhas do Brasil e, por último, o fermento em pó. Levar ao forno pré-aquecido em fôrma untada e enfarinhada, até que, ao espetar um palito, este saia seco.

SUGESTÃO: poderá ser acrescentada à massa nozes picadas, cravo em pó, banana amassada, frutas cristalizadas, ameixa preta picada ou abacaxi.

Rendimento: 12 porções

Valor calórico aproximado: 180,00 Kcal por porção



Receitas para as Festas de Fim de Ano

Torta integral de cebola

Ingredientes:

Massa:

1 xícara (chá) de farinha de trigo integral orgânica
½ xícara (chá) de farinha de trigo branca
¼ xícara (chá) de óleo de canola
2 xícaras (chá) de bebida vegetal de arroz
2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
2 ovos orgânicos
1 colher (chá) de fermento em pó
Sal marinho à gosto

Recheio:

2 cebolas grandes cruas cortadas em rodellas temperadas com azeite de oliva extra-virgem a gosto, sal marinho, pimenta do reino e orégano à gosto.

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes da massa no liquidificador. Untar uma forma com óleo, colocar um pouco da massa, acrescentar metade do recheio. Cobrir com o restante da massa e colocar por cima o restante do recheio. Levar ao forno médio para assar por cerca de 40 minutos.

Rendimento: 10 porções

Valor calórico aproximado: 110,00 Kcal por porção

Arroz integral com laranja e castanha de caju

Ingredientes:

6 xícaras de chá de água
6 xícaras de chá de suco natural de laranja
2 dentes de alho amassados
1 cebola pequena picada
2 ½ de xícara de chá de arroz cateto integral
2 colheres de sopa de óleo de coco
4 colheres de sopa de raspas de casca de laranja
1 xícara de chá de castanhas de caju sem sal, picadas.
Sal marinho à gosto

Modo de preparo:

Em uma panela, refogar a cebola e o alho no óleo de coco. Adicionar o arroz cateto integral. Juntar a água e o suco de laranja. Tampar a panela e cozinhar em fogo baixo até absorver o líquido. Acrescentar o sal marinho, as raspas de cascas de laranja e as castanhas. Misturar e servir.

Rendimento: 8 porções

Valor calórico aproximado: 150,00 Kcal por porção



Receitas para as Festas de Fim de Ano

Lassi de uva

Ingredientes:

200 ml de iogurte natural desnatado
100 ml de suco de uva integral
50 ml de água
Açúcar demerara a gosto

Modo de preparo:

Bater tudo no liquidificador e servir.

Rendimento: 1 porção

Valor calórico por porção: 193,00 Kcal por porção

Maçãs assadas com creme de damasco

Ingredientes:

8 maçãs
4 colheres de sopa de suco de laranja
1 pitada de canela em pó

Creme de Damasco:

4 xícaras de chá de damasco seco
1 xícara de chá de água

Cobertura:

3 claras
3 colheres de sopa de adoçante em pó próprio para forno e fogão

Modo de Preparo:

Maçãs assadas: cortar as maçãs em fatias, regar com o suco de laranja, polvilhar a canela e levar ao forno médio (180°C) por cerca de 10 minutos.

Creme: colocar o damasco com a água em uma panela e levar ao fogo para hidratar os damascos. Passar os damascos no liquidificador e colocar sobre as maçãs assadas.

Cobertura: bater as claras em neve e juntar o adoçante. Colocar sobre o creme e levar ao forno pré-aquecido (200°C) por 5 minutos para dourar. Servir quente ou frio.

Rendimento: 6 porções

Valor calórico por porção: 117,00 kcal por porção



Receitas para as Festas de Fim de Ano

Patê de Cenoura

Ingredientes:

500g de cenoura
2 dentes de alho
2 colheres de sopa de mostarda
½ xícara de chá de maionese de soja
Ervas aromáticas a gosto (ervas finas, alecrim, orégano e outros)

Modo de Preparo:

Bater no liquidificador as cenouras com o alho. Depois misturar a esse creme a mostarda, a maionese de soja e as ervas aromáticas. Levar a geladeira. Pode ser servido em torradas ou pão italiano.

Rendimento: 30 porções

Valor calórico por porção: 15,00 kcal por porção

Salmão marinado com açúcar mascavo, gengibre e laranja

Ingredientes:

500 g de filé de salmão com a pele
150g de açúcar mascavo, dividido
2 colheres de sopa de suco de limão
Pimenta do reino a gosto
1 colher de sobremesa de alho, dividido
90 ml de molho de soja light
1 colher de sopa de azeite de oliva extravirgem
1 pedaço pequeno de raiz de gengibre fresca, bem picada
90 ml de suco natural de laranja

Modo de preparo:

Misturar aproximadamente 1 colher de sopa de açúcar mascavo, o suco de limão, a pimenta e metade da colher de alho e passar no salmão.

Em uma panela pequena, em fogo médio, despejar o molho de soja e o azeite, juntar o gengibre e o restante do açúcar mascavo e alho. Deixar cozinhando, mexendo sempre até que o açúcar tenha dissolvido. Retirar do fogo e misturar o suco de laranja formando a marinada. Em um saco para freezer, colocar o salmão e a marinada. Fechar o saco e deixar na geladeira durante a noite ou no mínimo 3 horas.

Preaquecer o forno em temperatura alta. Colocar o peixe em um tabuleiro forrado com papel alumínio. Reservar a marinada.

Colocar o peixe no forno com a pele para cima, deixar por 2 minutos. Retirar a pele do peixe com cuidado e jogar a marinada por cima do peixe. Retornar ao forno por mais 2 minutos. Virar o peixe e deixar assando por aproximadamente 4 minutos. Retirar do forno e deixar descansar por 5 minutos antes de servir.

Rendimento: 4 porções

Valor calórico por porção: 479,00 kcal por porção



Receitas para as Festas de Fim de Ano

Bolo integral com frutas cristalizadas

Ingredientes:

1/2 xícara de chá de amêndoas sem pele
1/2 xícara de chá de frutas cristalizadas
1/2 xícara de chá de uva-passa sem caroço
1 xícara de chá de açúcar demerara
4 colheres de sopa de óleo de coco
2 colheres de sopa de mel
2 xícaras de chá bebida de arroz
2 ovos orgânicos
3 xícaras de chá de farinha de trigo integral

Modo de preparo:

Na batedeira, bater o açúcar demerara com o óleo de coco. Juntar o mel e a bebida de arroz e bater mais um pouco. Juntar os ovos orgânicos e bater. À parte, misturar a farinha de trigo integral e as frutas picadas. Adicionar o líquido à massa e misturar. Levar para assar em forno quente e forma untada e forrada com papel manteiga. Deixar esfriar e desenformar. Decorar com mais frutas secas e cristalizadas antes de servir.

Rendimento: 16 porções

Valor calórico por porção: 154,00 kcal por porção

Ponche Natalino

Ingredientes:

1 abacaxi
4 pêras
4 garrafas de suco de uva integral
1 colher (de sopa) de raspas de laranja

Modo de preparo:

Lavar bem as frutas, descascar e picar em quadrados pequenos. Colocar em uma tigela grande e acrescentar o suco de uva e a raspa de laranja. Se necessário acrescentar água para diluir o suco. Levar a geladeira antes de servir.

Dica: O ponche pode ser servido em uma melancia. Com uma faca pequena e bem afiada, corte, na parte de cima da melancia, uma tampa larga o suficiente para entrar com folga a concha que vai servir o ponche. Procure fazer uma abertura graciosa. Retire toda a polpa da melancia e aproveite-a a seu gosto. Coloque, por baixo dela, um apoio para que fique fixa. Coloque o ponche na melancia e sirva.

Rendimento: 20 porções de 200 ml

Valor calórico por porção: 124,00 kcal por porção



Receitas para as Festas de Fim de Ano

Pavê de frutas

Ingredientes:

1 vidro de purê de frutas
1 pacote de cookies integrais de nozes
½ xícara (chá) de uva passa
½ xícara (chá) de damascos picados

Modo de preparo:

Quebrar grosseiramente os cookies integrais de nozes. Em taças individuais colocar uma camada de cookies, uma camada de purê de frutas e finalizar com o damasco e a uva passa.

Rendimento: 06 porções

Valor calórico por porção: 240,00 kcal por porção

Ponche de cranberry

Ingredientes

500ml de água com gás
500ml de suco de cranberry
3 fatias médias de abacaxi, de preferência orgânico
Folhas de hortelã a gosto

Modo de Preparo:

Misturar o suco de cranberry com a água com gás. Picar em pedaços bem pequenos o abacaxi e as folhas de hortelã. Misturar todos os ingredientes. Servir gelado

Rendimento: 05 porções

Valor calórico por porção: 61,00 kcal por porção



Receitas para as Festas de Fim de Ano

Salada de folhas ao molho pesto

Ingredientes:

15 folhas de alface americana, de preferência orgânica
15 folhas de alface roxa, de preferência orgânica
1 pêra, de preferência orgânica
1 xícara (chá) de hortelã, de preferência orgânica
½ xícara (chá) de azeite de oliva extravirgem
½ xícara (chá) de ricota
4 colheres (sopa) de nozes
Sal marinho a gosto

Modo de Preparo:

Lavar e higienizar todas as folhas e fruta. No liquidificador bater o azeite as folhas de hortelã, as nozes e o sal. Reservar. Em uma tigela grande dispor as folhas de alface, a pêra e a ricota cortadas em cubos. Adicionar o molho pesto e servir.

Rendimento: 06 porções

Valor calórico por porção: 135,00 kcal por porção

Arroz vermelho com maçã, passas e canela

Ingredientes:

3 xícaras (chá) de arroz vermelho
1 maçã, de preferência orgânica
½ cebola ralada, de preferência orgânica
1 dente de alho, de preferência orgânico
5 colheres (sopa) de uva passa sem semente
1 colher (sopa) de óleo de coco extravirgem
Canela em pó a gosto
Sal marinho a gosto

Modo de Preparo:

Em uma panela aquecer o óleo de coco refogar a cebola e o alho. Adicionar o arroz, cobrir com água e adicionar o sal. Deixar cozinhar até que fique macio. Adicionar a maçã cortada em cubos, a uva passa e a canela.

Rendimento: 08 porções

Valor calórico por porção: 102,00 kcal por porção



Receitas para as Festas de Fim de Ano

Proteína de Soja ao molho de ameixa e pêssego

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de proteína de soja texturizada média e escura
2 xícaras (chá) de água
½ cebola, de preferência orgânica
2 dentes de alho, de preferência orgânicos
5 ameixas frescas em cubos, de preferência orgânicas
2 pêssegos em cubos, de preferência orgânicos
3 colheres (sopa) de molho shoyu
2 colheres (sopa) de suco de pêssego
2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem
2 colheres (sopa) de suco de limão
2 colheres (sopa) de hortelã
1 colher (sopa) de mel
1 colher (chá) de óleo de coco extra virgem

Modo de Preparo:

Hidratar a proteína texturizada de soja em água quente por cerca de 30 minutos. Escorrer e espremer. Aquecer o óleo de coco, refogar a cebola, o alho, a proteína de soja. Adicionar o mel, os sucos de limão e pêssego e o molho shoyu. Adicionar a ameixa e o pêssego de cozinhar rapidamente. Colocar em um refratário e servir com as folhas de hortelã picadas.

Rendimento: 04 porções

Valor calórico por porção: 163,00 kcal por porção