



Cardápio natalino

Receitas saudáveis e gostosas
para o seu Natal

Apresentação

Nesse ano, percebemos mais do que nunca a importância de cuidarmos bem da nossa saúde, de todas as formas possíveis.

Vivemos um novo momento, e para deixa-lo melhor, desenvolvi esse e-book com receitas criadas especialmente para o Natal, para que assim você possa se inspirar e criar uma ceia natalina variada, gostosa e saudável.

Esse material é um pequeno gesto de agradecimento a você, que de alguma forma acompanha minha jornada.

Espero poder levar saúde e sabor para todos os que desejam e buscam formas de melhorar a sua alimentação, vivendo uma vida melhor e saudável.

Feliz Natal e um próspero ano novo.

Com carinho, Nutricionista Karina Oliveira

Sumário

Entradas:

- Tábua de entrada natalina
- Carpaccio de abobrinha

Acompanhamentos:

- Farofa natalina
- Cuscuz marroquino natalino
- Pêssego assado

Prato principal:

- Peru marinado em vinho branco e ervas

Doces e sobremesas:

- Gingerbread funcional
- Calda de amora com mel e laranja
- Brownie de chocolate



Tábua de entrada natalina

@KARINAOLIVEIRA

Tábua de entrada natalina

@KARINAOLIVEIRA

PARA A MONTAGEM DE TÁBUA PERFEITA:

- Faça pequenas porções, mas capriche na diversidade dos itens.
- Para a temática natalina ficar em destaque, utilize várias frutas vermelhas (morangos, amoras, mirtilos, romã) e use temperos naturais verdes (alegrim, tomilho, manjericão).
- Para criar destaque entre as cores, use frutas de cores diferentes e separe as frutas de cores iguais longe uma das outras.
- Utilize frutas da época, além de mais saborosas, possuem melhor preço e qualidade nutricional.
- Use alimentos de texturas diferentes como queijos moles e duros, castanhas e frutas, torradinhas e pães frescos.

Tábua de entrada natalina

Elabore algumas pastinhas salgadas com alimentos saudáveis como queijo cottage, ricota, manteiga ghee, tahine ou molho pesto.

- Adicione algumas opções de pastinhas doces, como mel, ou geleia de frutas da época como amora, mirtilo ou morango.

- Diversifique os tipos de castanhas usando nozes, amêndoas, castanha do Pará, castanhas de caju, baru e amendoim.

@KARINAOLIVEIRA

- Utilize de dois a três tipos de queijos de texturas diferentes como parmesão, mozzarella de búfala, minas frescal, brie, colonial.

- Para aumentar a beleza de sua tábua, adicione ramos de ervas aromáticas e naturais como alecrim, manjericão, tomilho ou louro.

- Utilize presunto parma e salame copa como complemento, geralmente são opções com menos ingredientes.

Karina Oliveira



Carpaccio de abobrinha

@KARINAOLIVEIRA

Carpaccio de abobrinha

INGREDIENTES

- 1 abobrinha italiana fresca
- Suco de 1/2 limão siciliano
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem
- Sal e pimenta-do-reino à gosto
- Tomate cereja à gosto
- Rúcula à gosto (opcional)
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado na hora.

@KARINAOLIVEIRA

MODO DE PREPARO

- Corte a abobrinha em fatias bem fininhas (com mandolim, ralador em fatias ou com a faca).
- Disponha em uma travessa grande, as abobrinhas por toda a superfície.
- Em um recipiente (copo ou ramekin) prepare o molho, misturando o limão, sal e o azeite.
- Regue as abobrinhas com o molho com auxílio de um pincel culinario para garantir uma distribuição uniforme do molho sobre todas as abobrinhas.
- Rale o queijo sobre as abobrinhas e adicione a pimenta.
- Finalize com a rúcula e/ou tomate.

Karina Oliveira



Farofa natalina

@KARINAOLIVEIRA

Farofa natalina

INGREDIENTES:

- 3 colheres de sopa de farinha biju (flocos de milho)
- 1/2 maçã verde picada
- 2 colheres de milho verde cozido
- 1 cenoura crua ralada
- 50 gramas de nozes quebradas grosseiramente
- 50 gramas de castanha do Pará quebradas grosseiramente
- 50 gramas de amêndoas em lâminas
- 30 gramas de coco seco em flocos médios
- 30 gramas de cranberrys
- 15 gramas de gojiberrys
- 2 ovos cozidos picados
- 15 gramas de salsinha picada finamente
- sal a gosto

@KARINAOLIVEIRA

Farofa natalina

@KARINAOLIVEIRA

MODO DE PREPARO:

- Em uma frigideira adicione as castanhas e o coco e deixe tostar até dourar.
- Adicione os flocos de milho e misture muito bem.
- Junte as frutas vermelhas e adicione sal.
- Sempre mexendo, deixe em fogo baixo até a farinha ficar dourada, desligue o fogo e deixe esfriar.
- Em outro recipiente misture bem a maçã, o milho, a cenoura e a salsinha e misture bem, finalize delicadamente adicionando OS OVOS.
- Após a mistura da frigideira estar fria, junte todos os ingredientes, e misturando muito bem.



Cuscuz marroquino natalino

@KARINAOLIVEIRA

Cuscuz marroquino natalino

INGREDIENTES

- 100 gramas de cuscuz marroquino
- 2 colheres (sopa) de uvas passas (brancas e pretas)
- 3 colheres (sopa) de cranberrys desidratadas
- 3 tâmaras desidratadas picadas @KARINAOLIVEIRA
- 50 gramas de nozes quebradas
- 100ml de vinho branco ou espumante
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1/2 unidade de maçã verde picada em cubos
- 150ml de água ou caldo caseiro fervente
- 100 gramas de ervilhas frescas
- 50 gramas de vagem picadas
- 1 cenoura picada em cubos
- Sal a gosto
- Tempero verde fresco a gosto

Cuscuz marroquino natalino

MODO DE PREPARO:

- Em um recipiente coloque as uvas passas e as cramberry e cubra com o vinho/espumante, e deixe hidratando.
- Em um recipiente fundo junte o cuscuz com a água/ caldo fervente e misture bem. [@KARINAOLIVEIRA](#)
- Em uma frigideira grande, coloque as uvas passas e cramberrya hidratadas e deixem cozinhar até que evapore o álcool, adicione o azeite de oliva, a cenoura e a vagem, e deixe tostar rapidamente.
- Adicione o cuscuz hidratado e o resto dos ingredientes.
- Mexa muito bem, desligue o forno e deixe a preparação tampada por 10 minutos.



Pêssego assado
(acompanhamento para peru)

@KARINAOLIVEIRA

Pêssego assado

(acompanhamento para peru)

INGREDIENTES:

- 6 pêssegos.
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 laranja
- 2 colheres de vinagre balsâmico

MODO DE PREPARO:

@KARINAOLIVEIRA

- Pré-aqueça o forno em 230 graus.
- Não é necessário descascar, mas caso prefira, retire a casca.
- Lave os pêssegos, corte na metade, retire os caroços, e corte em fatias menores.
- Esprema o suco da laranja.
- Misture muito bem o azeite de oliva, o suco da laranja e o balsâmico.
- Em uma forma, adicione as fatias de pêssego, e com auxílio de um pincel culinário, espalhe a mistura por toda a assadeira sobre as fatias de pêssego.
- Asse por 20 minutos, vire as fatias e asse por mais 10 minutos.



Peru marinado em vinho
branco e ervas

@KARINAOLIVEIRA

Peru marinado em vinho branco e ervas

INGREDIENTES:

- 1 peru
- 1/2 garrafa de vinho branco
- Suco de 3 laranjas
- 1/2 garrafa de água (complete a garrafa de vinho com água).
- 2 maços de ervas frescas (alecrim, tomilho, salsinha, cebolinha, sálvia, manjeriço)
- 4 colheres de sal
- 1/2 xícara grande de azeite de oliva
- 2 colheres de manteiga
- Papel manteiga
- Papel alumínio

@KARINAOLIVEIRA

Karina Oliveira

Peru marinado em vinho branco e ervas

MODO DE PREPARO:

- Retire do congelador, remova a embalagem e deixe o peru descongelar em geladeira (pode demorar até 24 horas).
- Pique as ervas grosseiramente.
- Em um recipiente grande, adicione o peru e os ingredientes, menos o azeite de oliva e a manteiga.
- Mude a posição da ave a cada 3/4 horas e deixe marinando por 24 horas.
- Antes de levar para a forma que será assado, deixe o peru escorrer por 1 hora para remover o excesso da marinada.
- Pré-aqueça o forno em 250 graus por 20 minutos.
- Recheie com a farofa de sua preferência
- Na travessa que você utilizará para assar a ave, coloque 1 colher de manteiga e 3 colheres de sopa de azeite de oliva e coloque o peru.
- Sobre o peru adicione 3 colheres de azeite de oliva e o restante da manteiga.
- Leve para assar por 40 minutos.
- Retire do forno e adicione o restante do azeite de oliva e as ervas da marinada cubra com papel manteiga e depois com papel alumínio.
- Deixe assar por 1 hora.
- Retire o papel alumínio e o papel manteiga, e volte para o forno por mais 30 minutos.

@KARINAOLIVEIRA



Gingerbread funcional

@KARINAOLIVEIRA

Gingerbread funcional

INGREDIENTES:

- 3 colheres (sopa) de óleo de coco
- 2 colheres (sopa) de açúcar demerara ou mascavo
- 2 colheres (sopa) de mel
- 1 gema de ovo
- suco de 1 limão
- 1 colher (cafezinho) de sal
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1 colher (sobremesa) de gengibre fresco ralado
- 1/2 colher (chá) de noz-moscada moída
- 2 xícaras (chá) de farinha de arroz
- 1/2 xícara (chá) fécula de batata ou amido de milho
- 1/2 xícara (chá) de polvilho doce
- raspas de limão

@KARINAOLIVEIRA

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela grande, bata o óleo de coco, o açúcar e o suco de limão, até ficar cremoso.
 - Adicione o mel e a gema de ovo e misture.
 - Em outro recipiente, misture as farinhas, o sal, o fermento, a canela, o gengibre, a noz-moscada e as raspas de limão.
 - Junte todos os ingredientes e mexa até ficar homogêneo.
 - Cubra com plástico filme e coloque na geladeira por 30 minutos ou mais até ficar firme.
 - Pré-aqueça o forno em 180 graus.
 - Em uma superfície enfarinhada, estenda a massa até ficar bem fina.
 - Corte no formato desejado ou com cortadores.
 - Em uma forma grande, coloque as bolachas a 2 centímetros de distância uma da outra, sobre papel manteiga.
- Leve ao forno por 6-8 minutos, até os biscoitos ficarem firmes e dourados
- Deixe as bolachas esfriarem e decore, como quiser.

@KARINAOLIVEIRA



Calda de amora com mel e
laranja

@KARINAOLIVEIRA

Calda de amora com mel e laranja

INGREDIENTES

- 300 gramas de amoras
- 2 colheres (sopa) de mel
- Raspas de casca 1 laranja
- Suco de uma laranja
- 2 sementes de cardamomo
- 100ml de água

@KARINAOLIVEIRA

MODO DE PREPARO

- Lave as amoras em água corrente.
- Em uma panela junte as amoras, o mel, o suco de laranja, as raspas de laranja e o cardamomo.
- Sempre mexendo delicadamente, deixe reduzir por 10 minutos.
- Adicione a água, misture bem e deixe cozinhar até obter a textura desejada por você.



Brownie de chocolate

@KARINAOLIVEIRA

Brownie de chocolate

INGREDIENTES:

- 2 ovos
- 1/2 xícara (chá) de cacau alcalino em pó
- 1/2 xícara de açúcar mascavo
- 2 colheres (sopa) manteiga
- 1/2 xícara (chá) de farinha de amêndoa
- 1/2 xícara de (chá) de farinha de aveia
- 1/4 de xícara de leite morno
- 1/2 colher (sopa) fermento em pó
- Castanhas quebradas grosseiramente (opcional)

MODO DE PREPARO:

- Pré aqueça o forno a 180°C. @KARINAOLIVEIRA
- Com o auxílio de um fué, misture bem os ovos com a manteiga em temperatura ambiente.
- Adicione na mistura os outros ingredientes, deixando apenas o fermento de lado.
- Mexa até formar uma massa homogênea.
- Adicione as castanhas e misture grosseiramente.
- Delicadamente adicione o fermento e misture na massa levemente.
- Coloque a massa em uma forma média de silicone.
- Asse por 15 minutos.



Karina Oliveira

NUTRICIONISTA CRN 7166

@karinaoliveira

www.karinaoliveira.com.br

Tel: +55 49-9.99239340

contato@karinaoliveira.com.br