

A photograph of a dining table set for a meal. The table is made of light-colored wood and is set with white plates, glasses, and a floral centerpiece. The background is slightly blurred, showing more of the table and chairs.

Ceia da virada

Receitas saudáveis e gostosas
para iniciar seu ano

Apresentação

A cada novo ano, iniciamos um novo ciclo, com planos, objetivos e projetos diferentes.

Cuidar da nossa saúde deve ser a maior prioridade, pois somente dessa maneira conseguiremos seguir bem mais um ano.

Tornar as refeições saudáveis e saborosas, pode ser um exercício diário, inclusive nas festividades.

Reduzir o consumo de alimentos processados, temperos artificiais gorduras hidrogenadas, excesso de açúcares, corantes e espessantes, aumentam a qualidade alimentar beneficiando a sua saúde de várias maneiras.

Sempre pode ser saudável, sempre pode ser gostoso.

Com carinho,

Nutricionista Karina Oliveira

Sumário

Entradas:

- Abacaxi agridoce
- Homus de beterraba
- Salada refrescante com creme de damasco

Acompanhamentos:

- Purê de batata com lascas de amêndoas com tomilho
- Aspargos tostadinhos
- Molho holandês

A photograph of a dining table set for a meal. The table is light-colored wood with several white plates and silverware laid out. A centerpiece of flowers is visible in the background. The text is overlaid on a semi-transparent white box in the center of the image.

Prato principal:

- Lombro recheado com
maçã-verde

Sobremesa:

- Figos chapeados com calda de
laranja.



Abacaxi agridoce
(acompanhamento para saladas e assados)

@KARINAOOLIVEIRA

Abacaxi agridoce (acompanhamento para assados)

INGREDIENTES:

- 1 abacaxi pérola picado em cubos
- 1/2 romã
- 4 folhas grandes de hortelã fresca picadinha
- 4 folhas de manjeriço picadinho
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem
- Sal a gosto
- Pimenta preta moída na hora a gosto

@KARINAOLIVEIRA

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela funda adicione o abacaxi, o sal, o azeite de oliva e a pimenta.
- Delicadamente misture muito bem cachoalhando a tigela.
- Adicione as ervas e o romã e delicadamente misture os ingredientes.
- Deixe descansar por 30 minutos.
- Moa a pimenta preta a gosto e sirva na hora.

Karina Oliveira



Homus de beterraba

@KARINAOLIVEIRA

Homus de beterraba

INGREDIENTES:

- 1 xícara (chá) de grão de bico cozido e escorrido
- 2 beterrabas grandes
- 1/2 limão
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto (opcional)
- Tomilho (opcional)

MODO DE PREPARO:

@KARINAOLIVEIRA

- Preaqueça o forno a 200 graus.
- Cozinhe o grão de bico.
- Descasque e corte as beterrabas em quatro pedaços, corte um pedaço de papel al 35 cm x 40 cm, coloque os pedaços de beterraba no centro, tempere com sal, pimenta e um fio de azeite.
- Una as pontas e dobre, formando uma trouxinha. Transfira para uma assadeira e leve ao forno para assar por 30 minutos, ou até que as beterrabas fiquem macias.

Karina Oliveira

Homus de beterraba

- Retire a assadeira do forno e, com cuidado abra a trouxinha para a beterraba amornar. @KARINAOLIVEIRA
- No processador junte o grão-de-bico, as beterrabas assadas, o suco de limão, e as 3 colheres de azeite.
- Bata até formar uma pasta = se necessário, pare de bater, raspe a lateral do processador e misture os ingredientes com uma espátula.
- Prove e tempere com sal e coloque folhas de tomilho.
- Se preferir um homus mais lisinho, acrescente água filtrada aos poucos, batendo a cada adição, até atingir a textura desejada (mais rústica ou mais lisinha ou cremosa).
- Transfira o homus para uma tigela, regue com um fio de azeite, polvilhe com pimenta moída na hora.

Dica: ótimo acompanhamento para torradas, saladas ou carnes assadas.



Salada refrescante com creme de damasco

@KARINAOOLIVEIRA

Salada refrescante com creme de damasco

INGREDIENTES:

- Folhas de alface americana
- Folhas de rúcula
- Figos
- Manga
- Tomate cereja @KARINAOLIVEIRA
- Parmesão em lascas
- 5 colheres de creme de ricota
- 5 damascos desidratados
- Sementes a gosto (chia, gergelim, linhaça)
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

- Pique grosseiramente os folhosos e coloque em uma travessa de servir rasa.
- Pique os figos e a manga e coloque sobre os folhosos.
- Adicione os tomates cerejas e o queijo parmesão.
- Pique finalmente os damascos.
- Em um ramekin médio, adicione o creme de ricota, o sal e o damasco e misture bem.
- Coloque o creme em porções sobre a salada.
- Finalize com as sementes.

Karina Oliveira



Aspargos tostadinhos

@KARINAOOLIVEIRA

Aspargos tostadinhos

INGREDIENTES:

- 8 aspargos frescos @KARINAOLIVEIRA
- Azeite de oliva a gosto
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

- Aqueça em chama média uma frigideira antiaderente.
- Retire a parte branca e grossa dos talos dos aspargos (se tiver).
- Coloque os aspargos na frigideira.
- Adicione um fio de azeite de oliva, quando absorver totalmente, com o auxílio de uma colher de sopa adicione água nas extremidades da frigideira e deixe os aspargos tostarem.
- Vire os aspargos e repita o processo.
- Adicione sal e sirva.



Purê de batata com lascas de
amêndoas com tomilho

@KARINAOIVEIRA

Purê de batata com lascas de amêndoas com tomilho

INGREDIENTES:

- 8 batatas (em média 150 gramas cada)
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 colheres de nata
- 100 gramas de lascas de amêndoas
- Tomilho fresco a gosto
- Noz-moscada ralada na hora a gosto
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO: @KARINAOLIVEIRA

- Descasque e corte as batatas em pedaços médios.
- Adicione o sal, cubra com água as batatas cozinhar em fogo alto (cerca de 30 minutos após ferver).
- Escorra a água, e com auxílio de um mixer ou amassador de batatas, amasse as batatas até formar um creme.
- Adicione o leite e a nata e processe novamente.
- Em uma frigideira adicione as amêndoas em lascas e deixe dourar, retire da frigideira, coloque no centro de um voal, junte as pontas e com um martelo amaciador de bife quebre as lascas de amêndoas em pequenos pedaços.
- Adicione o tomilho a noz-moscada e os pedaços pequenos das lascas de amêndoas e mexa bem.

Karina Oliveira



Lombo recheado com
maçã-verde

@KARINAOLIVEIRA

Lombo recheado

INGREDIENTES:

- 1 lombo de porco aberto em formato de manta (1,5 kg)
- 350 ml de suco de laranja
- 2 dentes de alho
- Ramos de tomilho
- Ramos de alecrim
- 2 maçãs verdes picadas
- 3 colheres de aceto balsâmico
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- * barbante de algodão para amarrar

@KARINAOLIVEIRA

MODO DE PREPARO:

- Deixe o lombo marinando no suco de laranja com o alho, tomilho, o alecrim, sal e pimenta, por 12 horas.
- Pré-aqueça o forno em 200 graus.
- Cubra o lombo com papel firme.
- Com o auxílio de um batedor de carne bata e ao mesmo tempo empurre a carne do meio para as laterais, afinando o lombo, até que fique com cerca de 1,5 cm de espessura.
- Transfira a manta de lombo aberta para uma assadeira.
- Misture os pedaços da maçã com o aceto balsâmico e distribua no centro do lombo.

Karina Oliveira

Lombo recheado

- Corte 6 pedaços do barbante, com cerca de 15 cm cada, e 1 com 30 cm distribua na assadeira com 3 cm de espaço entre cada um.
- Descarte o papel filme, coloque ramos de alecrim frescos na parte de baixo, enrole delicadamente o lombo, sobre os barbantes fazendo um nó em cada pedaço e cortando as sobras do barbante.
- Leve ao forno 20 minutos. @KARINAOLIVEIRA
- Retire a assadeira do forno e cubra com papel alumínio, reduza a temperatura para 180 °C e volte o lombo para assar, por mais 40 minutos.



Molho holandês
(acompanhamento para carnes)

@KARINAOLIVEIRA

Molho holandês



INGREDIENTES:

- 100 g de manteiga
- 1 colher (sopa) de vinagre de maçã
- 2 colheres (sopa) de água
- 2 gemas
- Suco de 1 limão
- Pimenta moída na hora a gosto
- Sal a gosto

@KARINAOLIVEIRA

MODO DE PREPARO:

- Em uma panela, derreta a manteiga em fogo baixo e reserve.
- Em outro recipiente, adicione as gemas a água e o vinagre.
- Bata com um batedor por 3 a 5 minutos ou até obter uma mistura espumante.
- Leve uma panela com um pouco de água ao fogo baixo, quando estiver quente, desligue o fogo e encaixe a tigela com a mistura de gemas e vinagre sobre a panela com a água. A água quente não deve encostar no fundo da tigela com o creme de gemas, pois o calor do vapor é suficiente para o cozimento.

Karina Oliveira

Molho holandês

@KARINAOLIVEIRA

- Com o fouet em uma das mãos, continue batendo vigorosamente a mistura de gemas. Enquanto isso, com a outra mão, vá adicionando (em forma de fio contínuo) a manteiga derretida ao creme de gemas.
- Continue batendo até que a mistura comece a encorpar.
- Se a mistura começar a esfriar demais, ligue o fogo baixo novamente por alguns instantes até a temperatura subir, isso evitará que o molho talhe.
- Quando o molho estiver encorpado, retire do banho-maria.
- Tempere com suco de limão, pimenta-do-reino, sal e pimenta a gosto.

Dica: Além de carnes, pode acompanhar saladas, sanduíches e petiscos.

Karina Oliveira



Figos chapeados com calda de
laranja

@KARINAOLIVEIRA

Figos chapeados com calda de laranja

INGREDIENTES:

- 15 unidades de figos
- 1 colher (sopa) de mel
- 200ml de suco de laranja natural
- Canela em rama (opcional)

@KARINAOLIVEIRA

MODO DE PREPARO:

- Em uma frigideira antiaderente coloque o mel e o suco de laranja em fogo alto.
- Misture muito bem.
- Quando levantar fervura, adicione os figos cortados ao meio com a casca para baixo.
- Deixe cozinhar por 5 minutos (se os figos não estiverem bem maduros, deixem por mais tempo).
- Vire os figos delicadamente e adicione a canela.
- Cozinhe por 5 minutos em fogo alto.

Dica: Sirva quente com creme de leite fresco batido.

Karina Oliveira

A photograph of a dining table with a white tablecloth, set with white plates and a centerpiece of flowers. The text is overlaid on the image.

Karina Oliveira

NUTRICIONISTA CRN 7166

[@karinaoliveira](https://www.instagram.com/karinaoliveira)

www.karinaoliveira.com.br

Tel: +55 49-9.99239340

contato@karinaoliveira.com.br