RECEITAS NATALINAS

Opções para um menu natalino
recheado de tradição, sabor e amor.

INTRODUÇÃO

O Natal está chegando e, para comemorar em grande estilo, com uma ceia especial, fizemos uma seleção de receitas para você deixar esse encontro com a família e com os amigos ainda mais gostoso!

Neste e-book, reunimos algumas das receitas mais tradicionais das festas de final de ano, acrescentando e substituindo em algumas delas ingredientes saudáveis e deixando-as ainda mais saborosas.

Desejamos que, ao redor deste menu, que foi feito com carinho, encontrem-se pessoas reunidas com Amor, Saúde e Paz!

Feliz Natal!



Peso Menor
Rua Dr. Jesuíno Maciel, 1178
Campo Belo - São Paulo - SP

(11) 5561.1718 | 98210.0452
pesomenor@pesomenor.com.br
pesomenor.com.br

ÍNDICE

Frozen de Amora e Morango 1
Ponche de Hibisco 1
Drink de abacaxi com coco zero álcool 2
Salada colorida 2
Antepasto de berinjela 3
Salada de grão de bico 3
Pernil ao alho e alecrim 4
Salmão com crosta de gergelim 5
Chester com geleia de pimenta gourmet 5
Arroz à grega 6
Farofa especial com castanhas 6
Salpicão light 7
Suflê de camarão 8
Sorvete mousse de chocolate 8
Brownie com ganache 70% cacau 9
Torta de limão funcional 10
Pera em calda de especiarias 10



BEBIDAS

Frozen de Amora e Morango



INGREDIENTES

1 copo grande (300ml) de água gelada
1 xícara (chá) de morango
1 xícara (chá) de amora
4 cubos de gelo
1 colher (sobremesa) de xilitol
Folhas de hortelã a gosto

Modo de preparo: bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida.

Tempo de preparo 5 minutos | Rendimento 2 porções | Proteínas: 1,4g | Lipídios: 0,6g | Carboidratos: 15,8g | Calorias: 58 kcal

Ponche de Hibisco



INGREDIENTES

2 litros de água
6 colheres (sopa) de flores de hibisco
1 lasca de gengibre
2 paus de canela
1 colher (sopa) de cravo
½ xícara (chá) de mel
1 fio de essência de baunilha
1 xícara (chá) de morangos picados
1 limão fatiado em rodelas
1 mexerica (gomos separados)
½ manga picada
1 carambola
Hortelã e capim limão a gosto

Modo de preparo: prepare o chá com água, flores de hibisco e as especiarias gengibre, baunilha, cravo, canela e mel. Leve para refrigeração até gelar e em seguida acrescente as frutas, a hortelã e capim-limão. Sirva gelado.

Tempo de preparo 30 minutos | Rendimento 10 porções | Proteínas: 0,5g | Lipídios: 0,3g | Carboidratos: 13,6g | Calorias: 56 kcal

Drink de abacaxi com coco zero álcool



INGREDIENTES

½ abacaxi picado
1 ½ xícaras (chá) de água
1 xícara (chá) de leite de coco
1 colher (sopa) de biomassa de banana verde
1 colher (sopa) de xilitol ou eritritol
1 copo (200ml) de água gás

Modo de preparo: bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida com cubos de gelo.

Tempo de preparo 5 minutos | Rendimento 3 porções | Proteínas: 1,0g | Lipídios: 6,3g | Carboidratos: 15,0g | Calorias: 113 kcal

ENTRADAS

Salada Colorida



INGREDIENTES

6 folhas de repolho roxo
6 folhas de alface mimosa
5 ramos de catalonha
5 ramos de agrião
8 tomates cereja
½ xícara de amêndoas e castanhas
3 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem

Modo de preparo: pique todas as folhas e misture os ingredientes. Finalize com o azeite, amêndoas e castanhas por cima.

Tempo de preparo 15 minutos | Rendimento 2 porções | Proteínas: 5,4g | Lipídios: 22,4g | Carboidratos: 12,0g | Calorias: 260 kcal

DICA

As entradas são pratos que sempre impressionam a família e amigos antes do prato principal. Capriche na decoração, porque o sabor com certeza será garantido!

Antepasto de berinjela

INGREDIENTES

2 berinjelas pequenas
1 cebola roxa picada
2 abobrinhas italianas pequenas fatiadas
1 pimentão vermelho pequeno
1 colher (sopa) de aipo
3 dentes de alho triturados
½ xícara (chá) de azeitonas pretas
1 colher (chá) de orégano
1 xícara (café) de azeite de oliva extravirgem
Sal e pimenta do reino a gosto



Modo de preparo: misture todos os ingredientes em um refratário de vidro e regue com azeite, em seguida leve ao forno porcerca de 15 minutos, abra o forno e veja se é necessário acrescentar mais azeite para a receita ficar "molhadinha". Deixe mais 15 minutos e retire do fogo. Sirva com torradas e pães.

Tempo de preparo 35 minutos | Rendimento 15 porções | Proteínas: 0,5g | Lipídios: 3,3g | Carboidratos: 2,1g | Calorias: 38 kcal

Salada de grão de bico

INGREDIENTES

1 ½ xícaras (chá) de grão-de-bico cozido
1 cebola média picada
3 colheres (sopa) de azeite de oliva
1 cenoura cozida picada
2 dentes de alho triturados
1 colher (sopa) de molho de mostarda
Suco de 1 limão
Sal e cheiro verde a gosto
½ xícara (chá) de uva passa - opcional



Modo de preparo: misture bem a cebola e o alho dentro de uma tigela grande, acrescente o azeite, a mostarda, a cenoura e o limão. Adicione o grão de bico e a cenoura ao restante dos ingredientes, salpique cheiro verde e a uva passa, misture bem. Leve a geladeira por 15 minutos antes de servir.

Tempo de preparo 35 minutos | Rendimento 4 porções | Proteínas: 7,1g | Lipídios: 9,8g | Carboidratos: 26,6g | Calorias: 207kcal

PRATO PRINCIPAL

Pernil ao alho e alecrim



INGREDIENTES

Marinada

1 garrafa de vinho branco seco
1 xícara (chá) de azeite de oliva
5 galhos de hortelã,
2 galhos de manjericão fresco,
4 galhos de salsinha,
2 galhos de alecrim,
1 colher (sopa) de orégano
2 folhas de louro
1pitada de sal

Pernil

Alecrim suficiente para cobrir toda a assadeira
1 peça de pernil (2,5 kg)
Azeite de oliva
Sal e pimenta-do-reino moída na hora
2 cabeças de alho levemente amassados
8 colheres (sopa) de vinagre de vinho tinto

Modo de preparo: bata todos os ingredientes da marinada no liquidificador e coloque em uma travessa com o pernil furadinho com o garfo, tampe com um papel filme e deixe na geladeira por no mínimo 12 horas. Regue de vez em quando com o tempero. Para o preparo do pernil acomode metade dos ramos de alecrim e metade dos dentes de alho no fundo de uma assadeira, coloque o pernil e o restante do alecrim e do alho sobre a carne. Acrescente o azeite misturado com os outros ingredientes e coloque por cima. Cubra a assadeira com papel alumínio, fechando bem todas as laterais e leve ao forno para assar na temperatura de 170ºC por 3 horas e meia, com o papel alumínio, e depois retire-o e asse por mais 30 minutos para o pernil corar. Enquanto o pernil assa regue-o com um pouco da marinada.

Tempo de preparo
4:00 horas

Rendimento
16 porções

Proteínas: 50,2g | Lipídios: 23,0g | Carboidratos: 5,5g | Calorias: 441kcal

DICA



As estrelas da ceia de natal sempre são o peru, chester, pernil, peixes entre outros pratos.

Se a família for grande escolha servir pelo menos 2 opções de prato principal, desta forma você além de encantar os convidados terá alternativas para todos os paladares.

Salmão com crosta de gergelim



INGREDIENTES

1kg de filé de salmão
½ xícara (chá) de vinho branco seco
½ xícara (chá) de azeite de oliva
½ xícara (chá) de gergelim
8 flores de brócolis
1 cenoura pequena cortada em rodelas
10 tomates cereja
10 azeitonas pretas picadas
Suco de 1 limão
Sal a gosto

Modo de preparo: Tempere os filés de salmão com sal e limão. Em uma assadeira despeje o vinho e uma colher de azeite, em seguida polvilhe o gergelim por cima do salmão formando uma camada. Em forno pré-aquecido a 200°C asse por cerca de 25 minutos ou até formar uma crosta firme de gergelim. Em uma panela, cozinhe o brócolis e as rodelas de cenoura, deixando al dente, junte os tomates cerejas e as azeitonas e o restante do azeite. Ajuste no sal se necessário e sirva em seguida.

Tempo de preparo 45 minutos | Rendimento 5 porções | Proteínas: 51,9g | Lipídios: 18,3g | Carboidratos: 3,7g | Calorias: 415 kcal

Chester com geleia de pimenta gourmet



INGREDIENTES

1 peça de chester (2,5 kg)
½ garrafa de vinho branco
10 dentes de alho triturado
1 xícara (chá) de manteiga
½ xícara (chá) de suco de limão
200ml de geleia de pimenta
200ml de molho de soja
1 colher (sopa) de gengibre ralado
Pimenta do reino e cominho a gosto

Modo de preparo: misture todos os ingredientes do tempero no liquidificador, exceto a geleia e a manteiga. Bata para misturar bem. Despeje esse caldo no chester e permita que fique um período mínimo de 12 horas marinando antes do preparo. Após esse tempo, é o momento de reservar o molho do tempero e passar a manteiga derretida no chester. Em seguida cubra-o em uma forma com papel alumínio e leve para o forno por aproximadamente 2 horas e meia, a 180 graus. Quando o chester tiver preparado pincele geleia de pimenta. Decore com folhas e pimentas.

Tempo de preparo 3:00 horas | Rendimento 16 porções | Proteínas: 44,4g | Lipídios: 13,7g | Carboidratos: 5,6g | Calorias: 325kcal

Acompanhamentos

Arroz à grega



INGREDIENTES

4 xícaras (chá) de arroz branco cozido
1 colher (sopa rasa) de manteiga
1 cebola picada
3 dentes de alho triturados
1 pimentão vermelho picado em cubos
1 pimentão verde picado em cubos
1 pimentão amarelo picado em cubos
1 cenoura grande picada em cubos
1 xícara (chá) de vagem picada
Sal, cheiro verde e pimenta do reino a gosto
½ xícara (chá) de uvas passas brancas e pretas - opcional

Modo de preparo: em uma panela, doure o alho e cebola na manteiga e refogue até murchar. Adicione os pimentões, a cenoura, a vagem e, por último, as uvas passas. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto. Deixe cozinhar até os pimentões murcharem. A cenoura e a vagem podem ficar al dente. Por último, acrescente o cheiro verde e desligue o fogo. Misture com o arroz cozido e sirva.

Tempo de preparo 25 minutos | Rendimento 8 porções | Proteínas: 2,3g | Lipídios: 2,1g | Carboidratos: 26,0g | Calorias: 130 kcal

Farofa especial com castanhas



INGREDIENTES

200 g de farofa pronta
2 dentes de alho triturado
1 cebola picada
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
2 colheres (sopa) de manteiga
½ xícara (chá) de castanha de caju triturada
6 nozes picadas
Salsinha e sal a gosto

Modo de preparo: doure o alho e a cebola no azeite e manteiga. Acrescente a farofa pronta e os demais ingredientes, mexa bem e desligue o fogo. Salpique a salsinha.

Tempo de preparo 25 minutos | Rendimento 6 porções | Proteínas: 1,5g | Lipídios: 7,7g | Carboidratos: 28,1g | Calorias: 181 kcal

Salpicão light



INGREDIENTES

2 peitos de frango cozido e desfiado
200gr de peito de peru light fatiado
1 xícara (chá) de queijo cottage em cubos
2 cenouras pequenas raladas
1 chuchu picado cozido
½ xícara (chá) de uvas passas brancas sem sementes
1 maçã verde descascada e picada
1 xícara (chá) de salsão picado
½ xícara (chá) de erva doce picada
½ xícara (chá) de champignon picado
6 folhas de alface picada fininha
1 colher (sobremesa) de azeite extravirgem
Sal a gosto
Salsinha e cebolinha picadas e a gosto

Molho

1 xícara (chá) de iogurte desnatado
1 colher (sopa) de suco de limão
1 colher (sopa) de molho de mostarda
Sal e pimenta branca a gosto
1 ovo cozido

Modo de preparo: Passe as maçãs no limão para não escurecer e tempere o champignon, a cenoura, o chuchu, a erva doce e o salsão com limão, sal, azeite e uma pitada de mostarda e reserve. Bata todos os ingredientes do molho no liquidificador até dar o ponto da maionese. Monte a salada misturando todos os ingredientes. Decore com castanhas e nozes e sirva gelada.

Tempo de preparo
30 minutos

Rendimento
20 porções

Proteínas: 10,1g | Lipídios: 1,7g | Carboidratos: 6,0g | Calorias: 77kcal

DICA



Os acompanhamentos podem variar dos tradicionais aos mais especiais, como o caso do salpicão light e suflê de camarão.

O que não pode faltar é o capricho nos temperos naturais e de preferir utilizar os ingredientes mais saudáveis.

Suflê de camarão



INGREDIENTES

300g de bacalhau dessalgado e desfiado
1 colheres (sopa) de óleo de coco extravirgem
1 cebola pequena picada
2 dentes de alho triturados
½ maço de cheiro-verde picado
1 ½ xícaras (chá) de leite de arroz
½ vidro de leite de coco (200 g)
3 ovos (separar gema e clara)
¼ xícara (chá) de óleo de azeite de oliva
½ xícara (chá) de azeitonas pretas sem caroços
Pimenta-do-reino a gosto
3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

Modo de preparo: refogue o bacalhau no óleo de coco com a cebola, pimenta, alho, cheiro verde e reserve. Em outra panela coloque o leite de arroz, as gemas peneiradas, o leite de coco e o azeite, mexa até ficar cremoso e reserve. Bata as claras em neve ligeiramente. Misture ao bacalhau ao creme. Leve ao forno para assar por cerca de 35 minutos com queijo ralado decorado.

Tempo de preparo 50 minutos | Rendimento 10 porções | Proteínas: 8,0g | Lipídios: 8,8g | Carboidratos: 3,7g | Calorias: 125kcal

Sobremesas

Sorvete mousse de chocolate

INGREDIENTES

100g chocolate 70% cacau picado
4 ovos
5 gotas de essência de baunilha
2 colheres (sopa) de açúcar de coco ou eritritol



Modo de preparo: separe as claras das gemas. Coloque as claras no bowl da batedeira e bata até o ponto de neve, enquanto isso, coloque o chocolate em um recipiente de vidro e derreta no micro-ondas por aproximadamente 1 minuto, depende da potência do micro-ondas. Coloque o chocolate derretido em uma tigela grande e misture com as gemas e o açúcar e acrescente a essência de baunilha. Com uma espátula vá incorporando as claras em neve ao creme de chocolate, mexendo delicadamente até que fique homogê- neo. Coloque no recipiente onde irá servir e leve para a gela-deira para que vire mousse ou no freezer para que vire sorvete! Decore com lascas de chocolate.

Tempo de preparo 25 minutos | Rendimento 4 porções | Proteínas: 6,6g | Lipídios: 14,5g | Carboidratos: 17,1g | Calorias: 212kcal

Brownie com ganache 70% cacau

INGREDIENTES



Massa

3 ovos
4 colheres (sopa) cacau em pó 70%
75g de chocolate 70% cacau picado
2/3 xícara (chá) de açúcar de coco
1/4 xícara (chá) de pasta de amendoim integral cremosa
3 colheres (sopa) óleo de coco em estado líquido
4 colheres (sopa) farinha de coco branca
30g de castanha do brasil

Ganache

100g de chocolate 70% cacau
½ copo (100ml) de leite de coco

Modo de preparo: Pique bem o chocolate e misture os ingredientes secos em uma tigela. Misture a pasta de amendoim com o óleo de coco até ficar homogêneo e reserve. Misture os secos com a mistura de óleo de coco e pasta de amendoim. Em uma outra tigela, quebre os ovos um a um e misture apenas sem bater muito. Agora misture as duas tigelas delicadamente. Adicione o chocolate picado e por último a castanha e misture novamente. Despeje em uma forma ou refratário untado e asse em forno pré-aquecido, por aproximadamente 12 minutos. Para o ganache derreta o chocolate 70% cacau em banho maria ou no microondas, depois acrescentar 100ml de leite de coco e mexer bem.

Tempo de preparo
45 minutos

Rendimento
9 porções

Proteínas: 5,0g | Lipídios: 16,6g | Carboidratos: 11,3g | Calorias: 209 kcal

DICA

E para encerrar com chave de ouro as comemorações, nada como uma sobremesa!

Aprecie com moderação os doces e aproveite também as frutas da época que além de saborosas são muito nutritivas!



Torta de limão funcional

INGREDIENTES

Base

2 xícaras (chá) aveia flocos finos
1 xícara (chá) de farinha de aveia ou linhaça
3 colheres (sopa) de óleo de coco
2 colheres (sopa) de mel
3 colheres (sopa) de pasta de amendoim



Recheio

300g de iogurte grego
300g de ricota
¼ xícara (chá) de suco de limão
2 colheres (sopa) de xilitol ou eritritol
1 colher (sopa) de gelatina em pó incolor

Modo de preparo: para a base misture todos os ingredientes com uma colher ou com as mãos até dar ponto de farofa úmida, não precisa bater no processador e nem no liquidificador. Para o recheio bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto a gelatina. Hidrate a gelatina em um pouco de água quente e junte a com o recheio e bata por mais alguns minutos. Despeje sobre a torta e leve para a geladeira por 3 horas.

Tempo de preparo 50 minutos | **Rendimento** 12 porções | Proteínas: 8,2g | Lipídios: 7,4g | Carboidratos: 31,1g | Calorias: 212 kcal

Pera em calda de especiarias

INGREDIENTES

4 peras
1 ½ xícara (chá) de água
½ xícara (chá) de xilitol
Suco e casca de 1 limão-siciliano
2 paus de canela
1 colher (sopa) de cardamomo
5 cravos-da-índia
1 colher (sopa) de óleo de coco



Modo de preparo: Lave, seque e mantenha a casca das peras. Corte cada uma ao meio no sentido do comprimento. Numa panela média misture a água, o caldo de limão e o xilitol. Junte à panela o cardamomo, a canela, os cravos e leve ao fogo médio. Assim que a calda ferver, acrescente as peras e diminua o fogo. Deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 15 minutos até que estejam cozidas, mas ainda firmes. Desligue o fogo e reserve. Leve ao fogo médio uma frigideira grande (de preferência antiaderente). Assim que aquecer, adicione o óleo de coco e deixe derreter. Coloque as peras com o lado cortado para baixo e deixe por cerca de 5 minutos, até dourar. Transfira as peras douradas para um prato e sirva a seguir com nuts de sua preferência.

Tempo de preparo 35 minutos | **Rendimento** 8 porções | Proteínas: 0,2g | Lipídios: 1,1g | Carboidratos: 12,7g | Calorias: 51kcal

Peso Menor
Rua Dr. Jesuíno Maciel, 1178
Campo Belo - São Paulo - SP

(11) 5561.1718 | 98210.0452
pesomenor@pesomenor.com.br
pesomenor.com.br

Todos os direitos reservados
todas as imagens contidas neste ebook são meramente ilustrativas

Peso Menor