



*Livro de
receitas de
Natal*



Viviane Bernardino
Nutricionista

Sumário



VIVIANE BERNARDINO
NUTRICIONISTA CLÍNICA

DOCES	1
Rabanada	2
Chocotone	3
Mousse de chocolate	4
Torta Pudim de chocolate com Whey	5
Chesseecake fit de frutas vermelhas	6
Bolo de frutas	7
SALGADOS	8
Petisco de grão-de-bico crocante	9
Salada Rica	10
Salada de grão-de-bico com bacalhau	11
Quiche integral de Alho-Poró	12
Arroz integral com Amêndoas laminadas	13
Chester ao molho de laranja	14
Lombo ao molho de abacaxi e ameixa	15
Salpicão especial de natal	16
Torta de bacalhau sem batata e trigo	17
Peru de Natal suculento com ervas	18
Dica: Receita do tempero caseiro para aves	19



Process





Rabanada



Ingredientes:

Ingredientes do pão:

1 Ovo

1 Colher (sopa) Farelo aveia

1 Colher (chá) Fermento em pó

1 Colher (sopa) Iogurte natural desnatado

Ingredientes para empanar a rabanada:

1 Ovo

Adoçante em pó a gosto

Canela em pó a gosto

100 ml Leite líquido desnatado



VIVIANE BERNARDINO
NUTRICIONISTA CLÍNICA

Modo de preparo:

Pão da rabanada: Em uma tigela coloque todos os ingredientes do pão e mexa até que fiquem bem incorporados. Coloque a massa uniforme em um pote que possa ir ao micro-ondas. Não deixe a massa passar de mais de um dedo de espessura. Caso ultrapasse, divida a massa em duas. Leve a massa do pão para assar no micro-ondas em potência máxima por 2 minutos. Depois verifique se a massa está firme. Se não estiver deixe assar por mais 1 minuto. Atenção! Não deixe o pão duro por assar demais. Depois de pronto, corte o pão no tamanho de rabanadas. Esquente uma frigideira antiaderente e deixe “selar” 40 segundos de cada lado.

Empanar e finalizar: Coloque em um prato o ovo e bata bem. Em um outro prato coloque o leite líquido desnatado, e em outro o adoçante e a canela misturados. Então molhe o pão no leite, depois no ovo e então grelhe o pão em uma frigideira antiaderente. Se a sua dieta permitir unte com um pouco de óleo de coco. Sele a rabanada de ambos os lados e depois passe-a na mistura de adoçante e canela.

Pronto, uma delícia!



Chocotone

Ingredientes:

- 3 Colheres (sopa) Água
- 5 Colheres (sopa) Açúcar de coco
- 1 Xícara (chá) Polvilho doce
- 1 Xícara (chá) Farinha de arroz
- 1/2 Xícara (chá) Farinha de linhaça
- 2 Ovos
- 1/2 Xícara (chá) Gotas de chocolate 70% cacau ou mais
- 1 Colher (sopa) Óleo de coco
- 1 Sachê Fermento biológico próprio para pães
- Raspas de limão



Modo de preparo:

Em uma tigela coloque a água em temperatura ambiente, duas das cinco colheres de açúcar de coco e o fermento biológico para pães. Então mexa estes ingredientes até que fiquem incorporados. Tampe a tigela com um pano de prato limpo e deixe a mistura descansar por 30 minutos dentro do forno desligado. Reserve as gotas de chocolate.

Em uma outra tigela coloque o restante dos ingredientes e mexa-os até que fiquem completamente homogêneos. Sove bem a massa. Assim que esta estiver homogênea, coloque a mistura com fermento que você deixou descansando por 30 minutos.

Mexa para incorporar as duas misturas. Após misturar tudo, acrescente as gotas de chocolate e espalhe-as entre a massa. Você poderá colocar a massa do Chocotone para assar em formas próprias para esse tipo de receita ou em forminhas de silicone. Então leve para assar em forno com temperatura média (200°C) por 35 minutos ou até que comece a ficar dourado por cima. Após assar, deixe esfriar e está pronto.



Mousse de chocolate



Ingredientes:

- 3 Colheres (sopa) Chia
- 1 Xícara (chá) Leite de coco
- 2 Colheres (sopa) Cacau em pó
- 2 Colheres (sopa) Açúcar demerara



VIVIANE BERNARDINO
NUTRICIONISTA CLÍNICA

Modo de preparo:

Leve todos os ingredientes ao liquidificador e bata por 3 minutos.

Coloque a mistura em uma travessa ou subdivida em potinhos de sobremesa.

Leve a geladeira por algumas horas e está pronto.

Sirva com raspas de chocolate meio amargo, frutas ou puro.



Torta Pudim de chocolate com Whey

Ingredientes:

- 1 Unidade Pudim Diet Sabor chocolate (sem açúcar e gordura)
- 200 ml Leite líquido desnatado
- 2 Colheres (sopa) Whey Protein chocolate
- 2 Colheres (sopa) Chantilly zero
- 1 Unidade Mistura para bolos light chocolate
(ou mistura de torta, vendida pronta)



VIVIANE BERNARDINO
NUTRICIONISTA CLÍNICA

Modo de preparo:

Faça o pudim diet conforme as instruções da embalagem. Então acrescente o Whey Protein e misture bem. Em uma panela antiaderente coloque o pudim diet juntamente com o restante dos ingredientes (exceto a torta) e misture em fogo baixo, sempre mexendo até que forme um caldo grosso e consistente.

Então faça a mistura para torta conforme as instruções da embalagem. Você pode preparar outra receita fitness de bolo ou torta que saiba, pois esta é para fazer uma base no pudim.

Respeite todos os alimentos prescritos por seu nutricionista.

Depois da torta pronta e fria, espalhe-a sobre a base de uma forma de pudim. Por cima coloque a mistura de pudim e então leve para gelar por pelo menos 40 minutos.

Depois de gelada e firme é só desenformar e servir.



Chessecake fit de frutas vermelhas



Ingredientes:

Para a base:

- 2 Xícaras Amendoim torrado ou Mix de oleaginosas
- 10 Tâmaras demolhadas (deixar de molho para hidratar uns 30 minutos em água quente)

Para a camada 2:

- 2 Potes Creme de ricota light
- 1 Copo Iogurte natural integral
- 5 Colheres (sopa) Xilitol ou Açúcar demerara
- 1 Envelope Gelatina incolor diluído em Água quente

Geleia de frutas vermelhas:

- 500g Frutas vermelhas (exemplo morango e amora)
- 3 Colheres (sopa) Xilitol
- 1/2 Limão espremido

Modo de preparo:

Base: Bata todos os ingredientes da base no processador e forre o fundo de uma forma untada. Faça alguns furos e leve ao forno em 180°C até dourar.

Camada 2: Misture todos os ingredientes da camada 2 e coloque sobre a mesma forma, em cima da base. Leve a geladeira por 1 hora e 30 minutos

Geleia de frutas vermelhas: Para a geleia basta levar as frutas ao fogo médio. Espere reduzir. Acrescente o xilitol e o suco de limão a gosto.

Desenforme a Cheesecake e adicione a geleia por cima.

Ainda pode enfeitar com alguma das frutas vermelhas por cima do cheesecake.

Está pronto para servir.





Bolo de frutas



Ingredientes:

4 Bananas

4 Ovos

1/2 Xícara (chá) Óleo de coco

1/2 Xícara (chá) café (opcional)

2 Xícaras (chá) Farelo de aveia

1 Colher (café) Canela

100 g Damasco seco

100 g Ameixa seca

50 g Uva passa

1 Colher (café) Fermento em pó



Modo de preparo:

Em um liquidificador bata as bananas, os ovos e o óleo de coco.

Despeje tudo em uma tigela e misture com os outros ingredientes.

Coloque em uma forma untada, e leve ao forno a 180°C por 30 minutos.



Salgados





Petisco de grão-de-bico crocante

Ingredientes:

- 1 Xícara (chá) Grão-de-bico cru
- Alecrim a gosto
- Tomilho a gosto
- Manjericão cru a gosto
- 5 g de Páprica doce
- 1 Colher (chá) cheia Açafrão pó
- 1 Colher (sopa) Azeite de oliva extra virgem
- Pimenta do reino em pó a gosto
- Sal refinado a gosto
- 1 Colher (café) de Sal rosa



Modo de preparo:

Coloque o grão-de-bico em um recipiente com água e deixe de molho por 8 horas.

Escorra a água do recipiente, leve a panela de pressão e coloque água até cobrir os grãos (1 dedo acima). Acrescente o sal rosa.

Cozinhe o grão-de-bico por 10 minutos na pressão. Depois de sair a pressão escorra os grãos.

Reserve o grão-de-bico e acrescente os seguintes ingredientes: alecrim, tomilho, manjericão, páprica doce, açafrão da terra, azeite, sal e pimenta.

Misture tudo e leve ao forno a 180°C por 15 minutos.

Mexa e leve ao forno novamente por 20 minutos.

Está pronto!



Salada Rica

Ingredientes:

Salada:

- 1 Maço Rúcula
- 1 Alface americana
- 1/4 Repolho roxo
- 1/4 Repolho branco
- 1/4 Alface roxa
- 2 Mangas picadas
- 100 g Tomate cereja
- 1 Cenoura grande ralada

Molho de mostarda e mel:

- 1 Xícara (chá) Mostarda
- 1/2 Xícara (chá) Mel
- 5 Colheres (sopa) Molho Shoyo
- 1/2 Xícara (chá) Ceme de leite light

Modo de preparo:

Salada: Misture todos os ingredientes em uma saladeira ou em uma tigela.

Molho de mostarda: Misture todos os ingredientes com um fuê ou um garfo, até que fique bem homogêneo.

Sirva a salada em uma travessa e o molho em um refratário a parte, para que os seus convidados se sirvam a vontade.



Salada de grão-de-bico com bacalhau

Ingredientes:

250 g Grão-de-bico cru

1 Cebola

100g de azeitonas pretas

Cheiro-verde a gosto

1 Limão

Sal

Azeite

300 g Bacalhau cozido e desfiado



VIVIANE BERNARDINO
NUTRICIONISTA CLÍNICA

Modo de preparo:

Coloque o grão de bico em um recipiente com água e deixe de molho por 8 horas. Cozinhe o grão de bico por 10 minutos na pressão. Depois que cozinhar e escorrer o grão-de-bico, coloque-o em uma tigela.

Adicione a cebola picada, as azeitonas e o cheiro-verde.

Acrescente o suco de limão.

Tempere com sal e azeite.

Misture bem e adicione o bacalhau desfiado.

Mexa delicadamente e sirva-se.



VIVIANE BERNARDINO
NUTRICIONISTA

Quiche integral de Alho-Poró

Ingredientes:

Massa:

2,5 Xícaras (chá) Farinha de arroz integral

1/2 Xícara (chá) Semente de linhaça

1 Ovo

3 Colheres (sopa) Óleo de coco

2 Colheres (sopa) Água gelada (até dar "liga" na massa)

Recheio:

1 Unidade Alho-Poró cortado em rodelas finas

1 Unidade Cebola média picada

4 Ovos

1/2 Xícara (chá) Creme de leite (cream cheese ou ricota amassada)

1 Unidade Tomate picado

Sal e Pimenta a gosto



VIVIANE BERNARDINO
NUTRICIONISTA CLÍNICA

Modo de preparo:

Massa: Em uma tigela junte a farinha, a linhaça, o ovo e o óleo até formar uma farofa. Acrescente a água gelada e amasse bem até formar uma massa lisa. Faça uma bola, embrulhe em filme plástico e leve à geladeira por 20 minutos.

Com um rolo, abra a massa, forre o fundo e as laterais de uma forma de 30cm com fundo removível (você pode usar uma garrafa de vidro como rolo ou ir amassando aos pouquinhos até forrar a forma e as laterais). Fure a massa com um garfo e leve ao forno, preaquecido em temperatura média (170°C a 190°C), por 20 minutos. Retire do forno e reserve.

Recheio: Com um fuê ou garfo bata os ovos e o creme de leite. Refogue a cebola e o alho-poró na frigideira com um pouquinho de azeite de oliva. Depois, misture o alho no creme, o tomate picado cru e coloque sobre a massa já pré-assada. Leve ao forno por +ou- 40 minutos numa temperatura de 180°C ou até dourar.



Arroz integral com Amêndoas laminadas

Ingredientes:

- 1/2 Xícara (chá) Arroz integral cru (cateto ou integral comum)
- 1/2 Cebola picada
- 1 Dente Alho picado
- 2 Colheres (sopa) Amêndoas em lâminas
- 1 Colher (sopa) Azeite de oliva Extra virgem
- Sal a gosto



Modo de preparo:

Refogue a cebola no azeite.

Em seguida, coloque o alho picado.

Adicione o arroz, ajuste o sal e acrescente a água quente (em média uma xícara e meia) e tampe a panela.

Evite mexer para não grudar.

Reponha a água quente aos poucos, caso seja necessário.

Em um refratário, coloque o arroz e disponha as amêndoas em cima.



Chester ao molho de laranja

Ingredientes:

1 Chester

Suco de 4 Laranjas

1 Envelope Sopa de cebola

1 Cebola grande



VIVIANE BERNARDINO
NUTRICIONISTA CLÍNICA

Modo de preparo:

Numa assadeira misture o suco de laranja com a sopa de cebola.

Coloque o Chester envolvendo-o com o molho do tempero.

Coloque a cebola inteira descascada dentro do Chester, envolva a assadeira com filme plástico PVC e deixe marinar na geladeira por pelo menos 4 horas.

Retire o filme plástico e leve ao forno envolvendo a assadeira com papel laminado e deixe assar por 1 hora.

Tire o papel laminado para dourar o Chester cobrindo apenas a ponta das coxas e as asas para proteger.



Lombo ao molho de abacaxi e ameixa

Ingredientes:

- 350 g Lombo suíno
- 1 Colher (sobremesa) Amido de milho
- 1 Colher (sobremesa) Margarina light
- 4 Fatias (pequenas) Abacaxi
- 20 Ameixas secas
- 2 Cebola picada
- 2 Folhas Louro
- Molho Shoyu a gosto
- Ervas finas a gosto
- Salsinha a gosto
- Alho a gosto
- Sal a gosto



VIVIANE BERNARDINO
NUTRICIONISTA CLÍNICA

Modo de preparo:

Tempere o lombo com sal, alho e cebola. Reserve. Numa panela, aqueça a margarina light e doure o lombo de todos os lados. Acrescente 1 cebola picada, 2 folhas de louro e Shoyu a gosto. Cubra com água e deixe cozinhar até que fique macio.

Retire da panela, fatie e reserve o caldo. Acomode o lombo em uma assadeira e leve ao forno preaquecido por 10 minutos.

Numa panela refogue 1 cebola e alho. Junte 200 ml do caldo que cozinhou o lombo e acrescente o abacaxi picado em cubos e as ameixas. Deixe ferver. Dissolva o amido de milho em 100 ml de água, junte à panela e mexa bem até engrossar. Acerte o sal, acrescente ervas finas e salsinha.

Sirva em seguida.

Salpicão especial de natal

Ingredientes:

- 1/2 Unidade Peito de frango desfiado
- 1 Maçã verde picada sem casca
- 1 Xícara (chá) Nozes picadas
- 1 Xícara (chá) Uva verde sem sementes picadas
- 1 Xícara (chá) Aipo (só o talo) bem picadinhos
- 1 Copo logurte desnatado natural sem sabor
- 1 Caixa Creme de leite light
- Chips de inhame para decorar a gosto



VIVIANE BERNARDINO
NUTRICIONISTA CLÍNICA

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes em um bowl (tigela) e leve a geladeira até gelar.

Coloque em uma travessa para servir.

Decore com uvas, nozes e chips de inhame e sirva em seguida



Torta de bacalhau sem batatas e sem trigo

Ingredientes:

4 Ovos

1 Xícara (chá) Creme de ricota ou requeijão

3 Colheres (sopa) Farinha de amêndoas

2 Colheres (sopa) Farinha de berinjela

5 Colheres (sopa) Muçarela ralada

200 g Bacalhau cozido e desfiado

1 Colher (sobremesa) Fermento



VIVIANE BERNARDINO
NUTRICIONISTA CLÍNICA

Modo de preparo:

Bata os ovos com temperos de sua preferência.

(sugestão: salsa, alho desidratado, cebola)

Acrescente o creme de ricota e misture.

Em seguida acrescente as farinhas e misture.

Adicione os outros ingredientes e misture bem.

Coloque em assadeira untada e leve ao forno médio (180°C) por aproximadamente 30 a 35 minutos.



Peru de Natal succulento com ervas

Ingredientes:

- 1 Peru (aproximadamente 6kg)
- Tempero para aves (receita na próxima página)
- 300 g Manteiga sem sal (em temperatura ambiente)
- 2 Colheres (sopa) Sal
- Cebola, Salsão e Cenoura picados
- 2 Limões sicilianos
- Ervas a gosto (sugestão: manjeriço e salsa)
- Pimenta do reino a gosto
- Barbante (para amarrar o peru)



VIVIANE BERNARDINO
NUTRICIONISTA CLÍNICA

Modo de preparo:

Deixe o peru na geladeira por uns 2 dias, para descongelar aos poucos. No dia do preparo, retire o peru da embalagem e também o saquinho que vem no interior da ave. Com um papel toalha, seque todo o peru, por dentro e por fora. Passe sal e pimenta do reino na cavidade interna do peru. Misture a manteiga sem sal a 1 colher de sopa do tempero para aves, sal e pimenta do reino. Separe a pele da carne do peru, cuidadosamente, com as mãos (somente na área da barriga e do peito do peru). Coloque a manteiga temperada, entre a pele e a carne do peru, espalhando com as mãos para que a manteiga fique sobre toda a área. Arrume a asa do peru atrás das suas costas. Com um barbante, amarre as pernas do peru junto ao rabo. Dentro do peru, coloque os limões sicilianos inteiros (inclusive com a casca) e as ervas frescas (manjeriço e salsa). Em uma forma, espalhe a cebola, a cenoura e o salsão picados, mas só o suficiente para criar uma espécie de “cama” para o peru (não é necessário encher pois isso vai criar um excesso de água que não queremos). Coloque o peru sobre os legumes picados.

Espalhe o restante da manteiga em todo o peru.

Continua...



continuação...



O tempo de forno é calculado da seguinte maneira: 30 minutos para cada quilo de carne. Um peru de 6kg deve ficar 3h no forno, por exemplo. Na primeira meia hora, o forno deve estar a 200°C e o peru deve estar sem o papel alumínio, para selar a carne. Depois desse tempo, coloque o papel alumínio e abaixe o forno para 180°C até ele terminar de cozinhar. A cada 30 minutos, retire o peru do forno e regue com a água que vai se formar dentro da forma. Depois de 2 e horas e meia de forno, acrescente mais 10 a 15 minutos, a 220°C, sem papel alumínio, para o peru dourar. Depois de dourado, retire o peru do forno e espere cerca de 40 minutos antes de cortá-lo, assim ele mantém a sua suculência. Transfira para uma travessa, corte o barbante, retire o conteúdo do interior do peru e sirva.



Dica: Receita do tempero caseiro para aves

Ingredientes:

- 1 e 1/2 Colher (chá) Tomilho seco
- 1/2 Colher (chá) Alecrim seco
- 1 Colher (chá) Sálvia seca
- 1 Colher (chá) Manjerona ou manjericão seco
- 1/2 Colher (chá) Noz-moscada ralada na hora
- 1 Colher (chá) Pimenta do reino moída na hora

Modo de preparo:

Em uma frigideira, aqueça o tomilho, o alecrim, a sálvia e a manjerona, até elas soltarem seus óleos aromáticos (exalar cheiro).

Espere esfriar e misture a noz-moscada e a pimenta do reino.



*Feliz
Natal!*



Viviane Bernardino
Nutricionista

 (24) 992402857

 Consultas (24) 2242-8616

 @nutri.vivibernardino

 @criativa.gourmet