



Suyann Cavaleiro
Nutricionista funcional

Desejamos a você um saboroso, saudável e

FELIZ NATAL

em família!

www.suyann.com.br





AS FESTAS DE FIM DE ANO ESTÃO CHEGANDO...

Nesse período é comum as dúvidas de como manter um planejamento alimentar adequado, quando se reúne toda a família e são servidos banquetes tradicionais desse período, como peru, salpicão, farofa e diversas outras receitas clássicas. Além..... claro, das maravilhosas sobremesas!! Mas, será que é possível elaborar uma ceia que, ao mesmo tempo, seja saudável, farta, gostosa e muito nutritiva?

A resposta é

Sim, sim e
sim!!

Acompanhe as sugestões de receitas que temos para que você faça a sua ceia de natal, que não ficará devendo nada quando comparado aos pratos tradicionais.

Depois me conte o que achou!

com amor por nutrir
Suyann Cavalheiro





PERU DE NATAL SAUDÁVEL

Ingredientes:

- 1 peru
- sal a gosto
- 1/2 xícara (chá) de azeite de oliva extravirgem
- 2 cebolas grandes picadas em cubinhos
- 4 cenouras
- 4 talos de aipo
- 2 raminhos de tomilho fresco
- 1 folha de louro
- 1/2 xícara de vinagre balsâmico



Modo de preparo:

Tempere o peru com sal a gosto e massageie a carne para que ela fique macia. em seguida, coloque a ave em uma panela e cubra com água fria. Reserve na geladeira por 12 horas.

Pré aqueça o forno por 15 minutos em temperatura média (180°C), retire o peru da geladeira, descarte a água salgada e lave bem a ave para retirar o excesso de sal. Após, pincele a ave com azeite de oliva extravirgem.

Utilize metade da cebola picada, metade da cenoura, metade do aipo, um ramo de tomilho e a folha de louro para preencher a cavidade do peru. Asse o peru descoberto por, cerca de, 4 horas. Para assegurar que a ave asse de maneira uniforme, vire-a durante a cocção.

30 minutos antes do fim da cocção, acrescente os demais legumes e o tomilho na assadeira, em volta do peru, e regue com vinagre balsâmico.



SALPICÃO DE AMEIXA E ABACAXI

Ingredientes:

- 2 colheres de açúcar demerara
- 1 xícara (chá) de ameixa seca sem caroço
- 1 xícara (chá) de abacaxi picado
- 1 xícara (chá) de peito de peru defumado picado
- 1 xícara (chá) de talo de salsão picado
- 6 colheres (sopa) de iogurte natural (sem lactose)
- 1 alface americana inteira cortada em tiras
- 1 colher (sopa) de molho de mostarda
- Sal a gosto
- Suco de um limão



Modo de preparo:

Aqueça a água em uma panela (preferencialmente inox ou antiaderente), acrescenta o açúcar e a ameixa. Deixe ferver por 5 minutos. em seguida, retire do fogo, espere a mistura ficar morna e pique a ameixa. Feito isso, acrescenta o abacaxi, o peito de peru, o salsão, e o iogurte.

Mexa até que a mistura fique homogênea. Depois, distribua a alface em tiras em pratos de entrada e acrescenta o molho feito com suco de um limão e mostarda por cima.

Acrescente o salpicão por cima do alface. Reserve na geladeira por 30 minutos.



ARROZ INTEGRAL COM AMÊNDOAS

Ingredientes:

- 3 xícaras de arroz integral lavado e escorrido
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- 2 dentes de alho amassados
- 6 xícaras (chá) de caldo de legumes caseiro
- 1 xícara (chá) de amêndoas torradas e sem casca, picadas.



Modo de preparo:

Aqueça o azeite de oliva e doure o alho amassado. Em seguida, acrescente o arroz, refogue por 3 minutos, mexendo sempre. Acrescente o caldo de legumes. Ao ferver, abaixe o fogo e tampe a panela.

Espera até que metade do caldo se evapore e acrescente as amêndoas. Feito isso; Mexa até que as amêndoas estejam bem distribuídas. Continue o cozimento do arroz com a panela semitampada até que ele fique macio e soltinho. Sirva quente.





FAROFA NATALINA NUTRITIVA

Ingredientes:

1/2 xícara (chá) de farinha de milho em flocos

1/2 xícara (chá) de amaranto em flocos

2 colheres (sopa) de semente de chia

3 colheres (sopa) de óleo de coco

1/2 cebola picada em cubinhos

1 dente de alho

Pimenta-do-reino e açafrão a gosto

Modo de preparo:

Aqueça o óleo de coco para refogar o alho e a cebola. Em seguida, acrescente as farinhas e a semente de chia . Para finalizar, tempere com pimenta-do-reino e o açafrão, que além de compostos bioativos, ainda conferirá uma cor especial a farofa!





ROCAMBOLE ASSADO DE LENTILHA E QUINOA

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de lentilha crua
- 1 e 1/2 xícara (chá) de água
- 2 folhas de louro
- 1/4 de xícara (chá) de cebola picada em cubinhos
- 2 colheres (sopa) de orégano desidratado
- 1/2 colher (chá) de cominho (opcional)
- 1/2 xícara (chá) de aveia em flocos
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- Sal a gosto



Para montagem do prato:

- 2 xícaras (chá) de molho de tomate orgânico
- 1 xícara de chá de purê de batatas
- 6 unidades de vagem grandes
- 6 palitos de cenoura
- Papel manteiga
- Azeite de oliva.

Modo de preparo:

Coloque a lentilha em uma vasilha, cubra com o dobro de água e deixe de molho por 8 horas. Escorra, lave bem, e coloque em uma panela, juntamente com 1 e 1/2 xícara de água e as folhas de louro e deixe cozinhar



Continuação....

ROCAMBOLE ASSADO DE LENTILHA E QUINOA

Enquanto isso, coloque a quinoa em uma vasilha pequena, cubra-a com água quente e deixe de molho, por cerca de, 2 minutos. Escorra, lave bem e reserve.

Quando quase toda a água da lentilha já estiver secado, retire as folhas de louro, adicione a quinoa, misture e deixe cozinhar até a água do cozimento secar completamente. Em seguida, adicione o azeite, o alho, a cebola, o suco de limão, o cominho, orégano e tempere com sal a gosto. Misture bem e deixe cozinhar por cerca de 3 minutos, mexendo sempre para não queimar.

Desligue e acrescente a farinha de trigo integral, a aveia em flocos, misture bem e deixe esfriar completamente, para não atrapalhar a montagem (levará cerca de 1h30).

Enquanto isso, prepare o molho de tomate e o purê de batatas. Ao mesmo tempo, aproveite para cozinhar a vagem e os palitos grandes de cenoura em água fervente por 5 minutos. Escorra e reserve.

Pré-aqueça o forno em temperatura média (240°C) e coloque uma folha de papel manteiga com cerca de 40cm sobre uma superfície limpa. Distribua a mistura de lentilha e quinoa até formar um retângulo com cerca de 30cm X 20 cm (tamanho de uma forma média) e aperte bem, ajeitando direitinho nas laterais.

Deixe aproximadamente 2 dedos de distância da borda e distribua uma camada de purê. Disponha a vagem e a cenoura sobre ele e em seguida enrole o rocambole. Procure deixar o rocambole bem firme, e para isso aperte bem.

Unte uma assadeira antiaderente com uma colher de azeite de oliva, disponha o rocambole sobre ela, ajeite as laterais e pincele o azeite sobre toda a superfície dele. leve para assar por 20 minutos em fogo alto (280°C) e em seguida retire do forno. Cubra o rocambole com metade do molho e deixe a outra parte para hora for servir.

Devolva ao forno por mais 10 minutos e, em seguida, sirva.



SOBREMESAS





DOCINHO LEVE DE MORANGO

Ingredientes:

2 1/2 xícaras (chá) de morangos

Açúcar

2 xícaras (chá) de creme de leite fresco

1 pacote de gelatina em pó, sem sabor, sem cor.

4 colheres (sopa) de amêndoas ou castanhas de caju, torradas e moídas



Modo de preparo: Bata os morangos no liquidificador. Coloque em uma tigela e junte o açúcar. Derreta a gelatina conforme orientações da embalagem e misture o morango batido.

Coloque a tigela dentro de uma bacia com gelo e mexa até começar a engrossar e ficar na consistência de clara de ovo.

Bata na batedeira o creme de leite, até conseguir a consistência de chantilly. Separe 1 e 1/2 xícara (chá) desse chantilly e misture delicadamente ao creme, junto com as amêndoas.

Molhe uma forma de bolo inglês média. Despeje a mistura de morangos, alise e leve a geladeira até que fique firme (pelo menos por 4 horas). Retire da geladeira, desenforme e decore com o restante do chantilly, usando bico para confeiteiros se preferir.

A finalização da decoração pode ser feita com morangos inteiros e amêndoas.

Rendimento: 8 porções

Para intolerantes a lactose: utilizar creme de leite lactfree

Para alérgicos a caseína: utilizar leites vegetais (coco, amêndoas, aveia..)

Para alérgicos a corantes: utilizar apenas a gelatina incolor.



PANETONE FITNESS FUNCIONAL

Ingredientes

- 2 Colheres (sopa) Açúcar de coco
- 30 ml Água
- Sachê Fermento biológico
- 1 Xícara (chá) Polvilho doce
- 1 Xícara (chá) Farinha de arroz
- 1/2 Xícara (chá) Farinha de linhaça
- 3 Colheres (sopa) Açúcar de coco
- Colher (sopa) Óleo de coco
- 2 Unidades Ovos
- 1 Unidade Suco de laranja Suco de uma laranja
- Raspas de Limão a gosto
- Raspas de Laranja a gosto
- 2 Colheres (sopa) Castanhas Picadas
- 2 Colheres (sopa) Ameixa seca Ou uva passa



Modo de preparo: Em uma bacia coloque 30 ml de água em temperatura ambiente ou morninha, o açúcar de coco e o fermento biológico. Misture bem até que fique tudo homogêneo e então deixe fermentar por 30 minutos. Tampe o fermento com um pano limpo. Em uma bacia maior, coloque o polvilho doce, a farinha de arroz, a farinha de linhaça, o óleo de coco, as outras três colheres (sopa) de açúcar de coco, os ovos e então mexa até que fique bem homogêneo. Quando a massa do panetone fitness estiver bem incorporada, acrescente a mistura com fermento que você reservou, o suco de laranja, as raspas e as duas colheres (sopa) de castanhas, as ameixas (ou uva passa) e então mexa até deixar tudo homogêneo. Coloque a massa em uma forma para panetones, aquelas de papel, ou improvise em formas de cupcake ou outra que tiver em sua casa. Então leve para assar em forno com temperatura média de 220° por 25 minutos. Pré aqueça o forno antes. O ponto é quando a parte de cima do seu panetone fitness está douradinho. Pronto.



PANETONE SEM GLÚTEN E SEM LEITE

Ingredientes

INGREDIENTES SECOS:

- 1/2 xícara de farinha de arroz
- 1/2 xícara de polvilho doce
- 3/4 xícara de aveia em flocos finos
- 1/4 xícara de psyllium
- 2 colheres de sopa de fermento biológico seco instantâneo
- 3/4 xícara de frutas secas ou chocolate picado.

INGREDIENTES MOLHADOS:

- 3 ovos
- 1/2 xícara de óleo
- 3/4 xícara de açúcar demerara
- 1/2 xícara de suco de laranja morno
- 1/2 colher de chá de sal.

INGREDIENTES OPCIONAIS:- 1 colher de chá de essência de panetone; 1 colher de chá de essência de rum; 1 colher de chá de canela em pó; 1/2 colher de chá de noz moscada ralada na hora; Raspas de 1 laranja (pode ser raspas de limão).

MODO DE PREPARO:

- Misture os secos em uma bacia.
- Misture os molhados em uma bacia e adicione os ingredientes opcionais para aromatizar a massa.
- Adicione os secos aos molhados em três partes para que consiga misturar com mais facilidade. Deixe a massa crescer (leva algumas horinhas...) e depois coloque no forno por cerca de 30 minutos a 200°C. Teste com o palitinho, quando sair limpo, está prontinho!.





BISCOITO NATALINO SAUDÁVEL

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de arroz integral ou de aveia
- 125 g e de óleo de coco ou manteiga ghee
- 3 colheres (sopa) cheias de farinha de amêndoas
- 3 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 3 colheres (sopa) de mel ou melado
- 3 colheres (sopa) de fécula de batata
- 2 colheres (chá) de canela em pó
- ½ colher (chá) de bicarbonato de sódio
- 1 colher (chá) de gengibre em pó



Modo de preparo

Em um recipiente misture os ingredientes secos. Aos poucos vá adicionando o óleo de coco até formar uma farofinha. Adicione o mel e misture novamente. Misture com as mãos até formar uma massa bem incorporada e lisa. Embale a massa com papel filme, leve a geladeira por minutos. Depois abra a massa com um rolo ou uma garrafa limpa de vinho. Deixe a massa bem lisa, se for preciso enfarinhe a massa e a superfície com fécula de batata ou farinha de arroz. Recorte os biscoitos com moldes natalinos ou com um copo. Unte uma forma e enfarinhe. Distribua os biscoitos deixando um espaço de 1 cm. Preequeça o forno e leve para assar por 10 minutos a 180° ou até dourar. Depois é só deixar esfriar, decorar se preferir e servir. DICA: Você pode colocar dentro de um pote de vidro para comer durante a semana ou dentro de um pote decorada para servir na ceia de natal como sobremesa ou petiscos, as crianças iram adorar.



MUITO OBRIGADA!

Desejo que essas receitinhas tragam um natal cheio de nutrientes, amor, conforto, praticidade e saúde para a sua vida!
Para qualquer dúvida, conte sempre comigo!
Eu estou aqui para te auxiliar nessa jornada rumo a sua melhor versão em saúde!

Com amor por nutrir,
Suyann Cavalheiro



Formação

Nutricionista (CRN² 14607)

Pós Graduada em Nutrição Clínica Funcional - VP/UNICSUL

Mestre em Biotecnologia - Estresse Oxidativo e Antioxidantes/Engenharia de Alimentos - UCS

Pós Graduada em Docência do Ensino Superior - IBRA

Membro do Instituto Brasileiro de Nutrição Funcional - IBNF

Inventora/pesquisadora e sócia/proprietária da patente de nº BR10 2017 025611-1 depositada no Instituto Nacional de Propriedade Industrial - INPI

Docente no ensino técnico e superior.

Formação em Modulação Intestinal - MP

Contato

(51) 99531-3232

nutricionista@suyann.com.br

www.suyann.com.br