

E-BOOK DE RECEITAS NATALINAS

SETOR DE NUTRIÇÃO E DIETÉTICA DA
FUNDAÇÃO HOSPITALAR SÃO LUCAS

GABRIELA YASMIN E PAULA PRADO



Introdução

Este livro foi escrito em agradecimento ao trabalho das colaboradoras da copa e cozinha da Fundação Hospitalar São Lucas.

O Natal é um momento de renovar as energias, agradecer à Deus pela vida e de felicidades, por isso, a melhor forma de celebrarmos é festejar com uma mesa rica, com receitas que contém amor e história.

As receitas ao longo do E-book são sugestões das próprias copeiras, cozinheiras e nutricionistas do setor e algumas foram adaptadas para versões mais nutritivas se necessário e se possível, garantindo assim, uma celebração rica em nutrientes e saúde também.

Esperamos que vocês aproveitem cada uma das receitas.

Com carinho,

Gabriela e Paula.

PRATOS SALGADOS



FAROFA DE BACON COM CALABRESA

INGREDIENTES:

- 1,500 g farofa
- 3 calabresas médias
- 200g de bacon
- 2 cenouras médias
- 200g azeitonas
- 100g uvas passas
- 200g batata palha
- 2 ovos cozidos

MODO DE PREPARO:

Frite o bacon e a calabresa, rale a cenoura crua, pique os ovos cozidos, misture a farofa com a calabresa e o bacon, todos os ingredientes e por último coloque a batata palha.

Receita sugerida por Elaine Silveira

Adaptada por Gabriela Yasmin e Paula Prado

SALPICÃO

INGREDIENTES:

2 cenouras

1/2 xícara de uva passas

1 pacote de milho verde congelado

200g de presunto picado

1 xícara de peito de frango desfiado

1 maçã verde picada

1/2 pote de maionese caseira

Alface para decorar

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes, coloque em um refratário e decore com folhas de alface

Receita sugerida por Inês A. Rodrigues

Adaptada por Gabriela Yasmin e Paula Prado

SALADA NOEL

INGREDIENTES:

- **2 colheres de sopa de água fria**
- **6 batatas cozidas (descascadas e picadas)**
- **3 cenouras (cozidas e picadas)**
- **1 xícara de ervilhas cozidas**
- **1 xícara de salsão picado**
- **200gr de presunto picado**
- **2 maçãs picadas**
- **1 xícara de uvas passas**
- **1 xícara de maionese caseira**
- **Suco de um limão**
- **Sal e pimenta do reino a gosto**

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes e decore com um mix de folhas verdes.

Receita sugerida por Sônia Beatriz

Adaptada por Gabriela Yasmin e Paula Prado

FAROFA FRIA

INGREDIENTES:

- 3 cenouras grandes
- 3 tomates grandes
- 1 cebola grande
- 1 pacote de milho verde congelado
- 1 pacote de ervilha congelada
- 3 copos americanos de farinha de rosca
- 3 copos americanos de farinha de mandioca torrada
- 1/2 maço pequeno de cebolinha verde
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO:

Coloque o milho e a ervilha para descongelar em temperatura ambiente. Rale a cenoura e a cebola, pique os tomates em pedaços bem pequenos retirando as sementes, e a cebolinha verde. Misture todos os ingredientes juntos e está pronta a farofa fria!

Receita sugerida por Lorena G. C. de Oliveira

Adaptada por Gabriela Yasmin e Paula Prado

PIMENTÕES RECHEADOS

INGREDIENTES:

- 3 Pimentões vermelhos grandes
- 1 colher de chá de óleo de soja
- 1 cebola grande ralada
- 2 dentes de alho picadinhos
- 2 tomates picadinhos
- 2 ovos (ou o necessário para dar liga)
- 4 colheres de sopa de farinha de rosca (ou o necessário para dar liga)
- 1 colher de chá de azeite de oliva

MODO DE PREPARO:

Corte uma tampa nos pimentões, retire as sementes e reserve. Pique a tampa dos pimentões bem pequeno. Refogue no óleo a cebola ralada e o alho. Adicione os tomates, as tampas picadas e refogue bem. Acrescente o caldo de carne caseiro. Fora do fogo, acrescente os ovos, a farinha de rosca na mistura de molho. Coloque os pimentões em um refratário e os recheie com a mistura. Regue com azeite de oliva e leve ao forno por 40 minutos.

Receita sugerida por Eliane da S. Greff

Adaptada por Gabriela Yasmin e Paula Prado

SALPICÃO DE FRANGO COM FRUTAS

INGREDIENTES:

- **2kg peito de frango desfiado**
- **3kg Batata inglesa**
- **1kg Cenoura**
- **2 unidades abacaxi**
- **4 unidades de maça sem casca**
- **300g uva passas preta**
- **4 unidades tomate**
- **2 unidades manga Tommy**
- **500g vagem**
- **5 limões tahiti**
- **1 litro de leite**
- **1 litro de óleo**

MODO DE PREPARO:

Preparar a maionese com o leite, óleo e os limões e reservar na geladeira. Cozinhar separadas a batata, o abacaxi e a vagem, picar todos e reservar na geladeira. Picar bem pequeno a cenoura, a maçã, a manga e os tomates e reservar na geladeira. Misture todos os ingredientes com o frango e a maionese e sirva gelado.

Receita sugerida por Marta da R. Mantovani

Adaptada por Gabriela Yasmin e Paula Prado

TALHARIM COM NOZES

INGREDIENTES:

- 1 cebola grande picada pequeno
- 1 dente de alho picado pequeno
- 1 colher de sopa de amido de milho
- 1 xícara de leite integral
- 1/2 pacote de macarrão talharim integral
- 1 pacote de queijo ralado
- 1/2 xícara de nozes
- Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO:

Aqueça a manteiga e doure a cebola e o alho. Dissolva o amido de milho no leite e acrescente no refogado. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto. Mexa até levantar fervura e deixe cozinhar por aproximadamente 3 minutos sem parar de mexer. Reserve. Cozinhe o macarrão na água com sal deixando al dente (levemente duro) e escorra. Acrescente o queijo ralado ao molho e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão na mistura e espere terminar de cozinhar. Despeje num refratário e jogue as nozes picadas por cima. Sirva quente.

Receita sugerida por Eliane da S. Greff

Adaptada por Gabriela Yasmin e Paula Prado

FAROFA NATALINA

INGREDIENTES:

- 1 pacote de farofa (500g)
- 2 calabresas médias
- 200g de Bacon
- 2 Cenouras
- 100g de uva passas

MODO DE PREPARO:

Frite a calabresa e o bacon, rale a cenoura crua. Misture a farofa com a calabresa, o bacon, a cenoura ralada e a uva passas. Se preferir acrescentar ovos cozidos.

Receita sugerida por Rosimeri de P. S. Batista

Adaptada por Gabriela Yasmin e Paula Prado

ARROZ À GREGA

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de arroz
- 6 xícaras de agua
- 1 pacote de uvas passas
- 1 pacote de queijo parmesão ralado
- 5 colheres de ervilhas congeladas
- 1 colher de manteiga sem sal
- Pimentão, cebola, salsa, cebolinha e cenoura à gosto
- Azeite de oliva
- Sal e pimenta do reino à gosto
-

MODO DE PREPARO

Em uma panela, acrescente a agua, sal, e um fio de azeite e depois coloque o arroz e deixe cozinhar, quando estiver pronto reserve.

Enquanto o arroz estiver no fogo, separe outra panela e refogue com manteiga as uvas passas e as ervilhas, depois acrescente os outros temperos (Pimentão, cebola, salsa, cebolinha e cenoura à gosto) e refogue também, experimente e verifique se precisa de sal e pimenta do reino.

Por fim, acrescente o arroz nesta mistura, transfira para um refratário e finalize com o queijo ralado

Receita sugerida por Diverli B. da Silva

Adaptada por Gabriela Yasmin e Paula Prado

SALPICÃO DE FRANGO

INGREDIENTES:

- 1kg de peito de frango desfiado
- 1 cenoura grande ralada
- ½ pacote de milho congelado (deixe descongelar em temperatura ambiente antes de utilizar)
- 2 maçãs verde
- ½ pacote de ervilha congelada (deixe descongelar em temperatura ambiente antes de utilizar)
- 1 xícara de maionese caseira de leite
- 300g de presunto picado em cubos médios
- ½ xícara de azeitona sem caroço picada
- 1 pacote de uva passa preta (200g)
- Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO:

Coloque todos os ingredientes em uma travessa de vidro e misture-os bem. Leve à geladeira até gelar bem.

Receita sugerida por Luciane F. de Lisboa

Adaptada por Gabriela Yasmin e Paula Prado

FAROFA DE FARINHA DE BIJU

INGREDIENTES:

- 2 dentes de alho
- 1 cebola
- 200g bacon
- 250g de calabresa
- 1 cenoura
- 60g uva passas preta
- 60g uva passas branca
- 60g azeitona sem caroço
- 250g farinha de biju
- Tempero verde (salsinha e cebolinhas) a gosto
- 2 colheres de sopa de manteiga

MODO DE PREPARO:

Fritar o alho e a cebola e reservar. Ralar a cenoura. Fritar o bacon e depois a calabresa e misturar todos os ingredientes deixando a farinha de biju por último. Servir.

Receita sugerida por Lucia C. Pinto

Adaptada por Gabriela Yasmin e Paula Prado

GALINHA RECHEADA

INGREDIENTES:

TEMPERO DA GALINHA

- 1 galinha limpa, desossada e com os miúdos separados
- 4 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de sal (aproximadamente)

RECHEIO

- 1 peça de bacon (250g)
- 5 fatias de bacon fatiado
- Miúdos da galinha
- 1 e 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho
- 1 pacote de uvas passas (200g)
- 1/2 pacote de farinha de mandioca
- 1 colher de sopa de manteiga

MODO DE PREPARO:

Tempere na noite anterior a galinha com sal e alho picado, tudo à gosto. No outro dia, após pelo menos 10h da galinha no tempero, comece a preparar o recheio. Pique os miúdos e reserve. Frite o bacon, depois acrescente, os miúdos, a cebola e o alho e refogue tudo junto até que a cebola esteja transparente. Enquanto isso coloque água fervendo nas uvas passas e deixe 1 minuto e verifique se já está macia, retire e reserve. Agora na mistura do recheio acrescente as passas e a farinha de mandioca. Recheie a galinha com a farofa e feche com linha de costura e agulha. Coloque em uma forma a galinha recheada e por cima acrescente as fatias de bacon e espalhe a manteiga. Feche a forma com papel alumínio e deixe assar por aproximadamente 1 hora (ou até que esteja assado), após este tempo retire o papel alumínio e deixe dourar. Sirva quente.

FAROFA DE FESTA

INGREDIENTES:

- **Ingredientes:**
- **1 cebola grande picada**
- **200gr de manteiga**
- **1/2 xícara de salsinha picada**
- **1/2 xícara de uvas passas**
- **10 gemas de ovos cozidos**
- **3 xícaras de farinha mandioca flocada**
- **1 colher (sobremesa) de sal**

MODO DE PREPARO:

Doure a cebola com a manteiga. Adicione as uvas passas e deixe cozinhar por alguns minutos. Desligue e acrescente a salsinha, a farinha, as gemas peneiradas e o sal. Sirva acompanhando o pernil.

Receita sugerida por Sônia Beatriz

Adaptada por Gabriela Yasmin e Paula Prado

PRATOS DOCES



TORTA DE RICOTA COM UVA PASSAS

INGREDIENTES:

- 500gr de Ricota
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 1 lata de leite condensado
- 4 ovos
- 100g uva passas pretas

MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes no liquidificador menos os ovos e a uva passa. Bata as claras em neve. Em uma tigela separada coloque o creme do liquidificador e vá misturando as claras em neve aos poucos e bem devagar até ficar homogêneo. Coloque em um refratário, espalhe as uvas passas por cima e coloque assar até começar a dourar as bordas, muito importante não deixar assar muito.

Receita sugerida por Vera Seli F. Schultz

Adaptada por Gabriela Yasmin e Paula Prado

TAÇA DA FELICIDADE NO COPO - PARTE 1

Mousse de Maracujá

INGREDIENTES:

- 395 g de leite condensado
- 200 g de creme de leite
- 250 g de polpa de maracujá (concentrado)

MODO DE PREPARO:

Adicione todos os ingredientes no liquidificador e coloque para bater até ficar com uma consistência pastosa.

Mousse de Cupuaçu

INGREDIENTES:

- 395 g de leite condensado
- 250g de creme de leite
- 210 g de cupuaçu

MODO DE PREPARO:

Adicione todos os ingredientes no liquidificador e coloque para bater até ficar com uma consistência pastosa.

*Rendimento: 13 copos americanos.

Pudim

INGREDIENTES

Calda

- 1 xícara (chá) de açúcar

Pudim

- 1 lata de leite condensado
- 2 medidas (da lata) de leite líquido
- 3 ovos
- Calda

TAÇA DA FELICIDADE NO COPO - PARTE 2

MODO DE PREPARO:

A receita de pudim começa pela calda: em uma panela de fundo largo, derreta o açúcar até ele ficar dourado. Junte meia xícara (chá) de água quente e mexa com uma colher de cabo longo. Deixe ferver até os torrões de açúcar se dissolverem e a calda engrossar. Forre com a calda uma forma com furo central e reserve.

Pudim

Em um liquidificador, bata os ingredientes e despeje na forma reservada. Cubra com um papel alumínio e leve ao forno médio (180°C), em banho-maria, por cerca de 1 hora e 30 minutos. Depois de frio, leve para gelar por cerca de 6 horas.

MONTAGEM DA TAÇA DA FELICIDADE

1º Camada: Creme de Maracujá

2º Camada: Pudim

3º Camada: Creme de Cupuaçu

4º Opcional: Chantilly e frutas para decorar

Receita sugerida por Nayara F. L. Costa

Adaptada por Gabriela Yasmin e Paula Prado

PAVÊ DE NATAL

INGREDIENTES:

- 1 pacote de biscoito champanhe
- 1 xícara de chá de champanhe
- 1 e ½ xícara de chá de morangos picados
- 500gr de chocolate 70% cacau
- 2 latas de creme de leite

MODO DE PREPARO:

Para o creme derreta o chocolate em banho maria, depois, em uma tigela misture o chocolate derretido e o creme de leite sem soro até obter um creme homogêneo e reserve. Em um refratário grande, comece a montagem do pavê intercalando camadas do biscoito umedecido no champanhe, creme de chocolate com creme de leite e morangos picados, sendo a última camada de creme de chocolate. Decore com morangos picados, e leve para gelar por aproximadamente 2h.

Receita sugerida por Maria José R. da S. Grams

Adaptada por Gabriela Yasmin e Paula Prado

BOLO INTEGRAL DE MAÇÃ COM NOZES

INGREDIENTES:

- 1 copo de farinha de trigo
- 1 copo de farinha de trigo integral
- 1 copo de açúcar mascavo
- 1 colher de sopa de canela em pó 1 colher de chá de fermento químico
- ½ colher de chá de bicarbonato
- 1 colher de chá de sal
- ¾ de copo de óleo
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 3 ovos
- 3 maçãs picadas
- 1 copo de nozes

MODO DE PREPARO:

Junte todos os ingredientes, menos as nozes e misture bem. Por último acrescente as nozes e asse em forno brando (180°) até que esteja dourado.

Receita sugerida por Elisangela P. dos Passos

Adaptada por Gabriela Yasmin e Paula Prado

MOUSSE DE COCO COM CHOCOLATE

INGREDIENTES:

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de leite integral (utilizar a medida do leite condensado)
- 200ml de leite de coco
- 1 caixa de creme de leite
- 50g de coco seco ralado
- 1 pacote de gelatina sem sabor
- $\frac{1}{4}$ de xícara de água para hidratar a gelatina
- 200g de chocolate 60% cacau
- 100g de creme de leite

MODO DE PREPARO:

Misture a gelatina com água morna até ficar homogêneo e reserve. Em seguida bata no liquidificador o leite condensado, o leite de coco, o leite integral, o creme de leite, o coco ralado e a gelatina hidratada, fique batendo por 3 a 5 minutos.

Transfira para um recipiente grande ou já coloque em porções individuais e leve à geladeira por pelo menos 4 horas ou até que o mousse ganhe consistência. Enquanto isso, em uma panela coloque o chocolate picado e o creme de leite e leve para derreter em fogo baixo sempre mexendo. Quando estiver homogêneo deixe esfriar completamente.

Após o mousse ficar firme na geladeira e a ganache bem fria, coloque ela sobre o mousse e decore com raspas de chocolate e coco ralado, se quiser. Sirva gelado.

Receita sugerida por Eunice Barros

Adaptada por Gabriela Yasmin e Paula Prado

MARIA MOLE

INGREDIENTES:

- ½ xícara de chá de claras (aproximadamente 3 unidades)
- 1 e ½ xícaras de chá de açúcar demerara
- ½ xícara de chá de água
- 12 gramas e gelatina em pó sem sabor
- Coco ralado seco

MODO DE PREPARO:

Bata as claras em neve em ponto firme. Acrescente o açúcar aos poucos e continue batendo até adquirir uma consistência cremosa. Em outro recipiente coloque a água e a gelatina, misture e deixe hidratar. Após isso siga as instruções do pacote e depois acrescente na mistura de claras com açúcar. Bata muito bem. Coloque em uma assadeira grande coco ralado até que o fundo esteja todo forrado e depois despeje a massa por cima. Acrescente mais coco ralado por cima. Leve para a geladeira por 3 a 4 horas. Corte em quadrados e sirva gelado.

Receita sugerida por Maria Camargo Antonio

Adaptada por Gabriela Yasmin e Paula Prado

SAGU COM CREME

INGREDIENTES:

SAGU

- 500g de sugu
- 2L de vinho tinto seco
- 2 xícaras de açúcar demerara
- 2L de água

CREME DE BAUNILHA

- 2L de leite integral
- 4 colheres de sopa de amido de milho
- 4 colheres de sopa de açúcar de baunilha
- 3 colheres de sopa de açúcar demerara

MODO DE PREPARO:

SAGU

Coloque o vinho e a água em uma panela e deixe ferver. Adicione o sugu. Quando ele estiver quase transparente, coloque o açúcar. Reserve o sugu no recipiente em que você irá servi-lo.

CREME DE BAUNILHA

Coloque o leite para ferver. Em uma vasilha, misture o amido de milho, o açúcar de baunilha e o açúcar demerara com um pouco de leite frio e misture até dissolver bem, para não ficar empelotado. Quando o leite estiver fervido, vá adicionando aos poucos a mistura, sem parar de mexer. Continue mexendo por 5 minutos aproximadamente. Deixe esfriar, refrigere e sirva com o sugu.

Receita sugerida por Vanessa Giraldi

Adaptada por Gabriela Yasmin e Paula Prado

BOLACHAS DE NATAL

INGREDIENTES:

- 3 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- 2 xícaras de leite
- 2 colheres de salamoníaco
- 2 colheres de banha
- Açúcar de baunilha a gosto
- Noz moscada a gosto
- Farinha de trigo até dar o ponto

Glacê

1 clara de ovo

4 colheres de açúcar

Açúcar colorido ou granulado para decorar

MODO DE PREPARO:

Bolachas: Misture todos os ingredientes e acrecente o trigo aos poucos até a massa dar o ponto e soltar das mãos. Modelar e assar em forma enfarinhada

Glacê para decorar: misture as claras e o açúcar e leve ao fogo até aquecer bem. Bata na batedeira em velocidade alta até obter um creme liso, passar em cima das bolachas e decorar com açúcar colorido ou granulado de chocolate

Receita sugerida por Eliane A. Mann

Adaptada por Gabriela Yasmin e Paula Prado

SALPICÃO DE FRUTAS

INGREDIENTES:

- 1 abacaxi
- 2 maçãs
- 1 colher de sopa de manteiga sem sal
- 1 colher de sopa de açúcar demerara
- 1 pacote de Uva passa (200g)
- 1 pote de nata (200g)

MODO DE PREPARO:

Pique o abacaxi e cozinhe com a manteiga e o açúcar e deixe esfriar. Na hora de servir, pique as maçãs. Misture o abacaxi, a maçã, as uvas passas e depois acrescente a nata. Sirva gelado.

Obs.: esta receita pode ser usada como acompanhamento de pratos salgados também.

Receita sugerida por Gabriela Y. Porfirio

Adaptada por Gabriela Yasmin e Paula Prado

MOUSSE DE MARACUJÁ

INGREDIENTES:

- 1 lata de leite condensado
- 10 maracujás (ou suficiente para completar uma medida da lata)
- 1 lata de creme de leite

MODO DE PREPARO:

Coloque a polpa do maracujá no liquidificador e coe as sementes até completar uma medida da lata, acrescente todos os ingredientes e bata por 2 minutos. Coloque em um refratário grande ou taças individuais na geladeira por aproximadamente 2 horas (até ficar firme). Decore com as sementes e polpa de maracujá

Receita sugerida por Sonia Beatriz

Adaptada por Gabriela Yasmin e Paula Prado



AGRADECIMENTO

OBRIGADA MENINAS DO SERVIÇO DE NUTRIÇÃO E DIETÉTICA POR TORNAREM NOSSO ESTÁGIO AINDA MELHOR!

NÓS AGRADECEMOS POR TODO O CARINHO E ENSINAMENTOS QUE VOCÊS NOS DERAM!

OBRIGADA PROFESSORA ADRIANA PELA OPORTUNIDADE E ELIANE POR NOS ACOMPANHAR E ENSINAR TANTO NO DIA A DIA.

BEIJOS,
GABI E PAULA

DEZEMBRO DE 2019