



e-book

# ***Menu Natalino da Nutri***

Miriel Antun Lavigne de Lemos

Nutricionista • CRN5 3807 • CRN3 00608/S

# *Índice*

1. Boas-vindas

2. Menu Natalino da Nutri

2.1. Saladas

2.1.1. Vegetais verdes assados com tomates

2.1.2. Salada de pepino com uva e iogurte

2.1.3. Molho de hortelã com nozes

2.2. Prato Principal

2.2.1. Peru assado com tangerina e alecrim

2.2.2. Bacalhoadada

Miriel Antun Lavigne de Lemos

Nutricionista • CRN5 3807 • CRN3 00608/S

# *Índice*

## 2.3. Acompanhamentos

2.3.1. Arroz com cebola caramelizada e castanha-de-caju

2.3.2. Farofa de miúdos com agrião

2.3.3. Mil-folhas de batata

## 2.4. Sobremesa

2.4.1. Bolo inglês integral

2.4.2. Raspadinha de abacaxi congelado

## 3. Mensagem Final

Miriel Antun Lavigne de Lemos

Nutricionista • CRN5 3807 • CRN3 00608/S

***1***

***Boas-vindas***

# *Boas-vindas*

Está chegando aquela época do ano em que temos muita alegria em reunir a família e os amigos em volta da mesa para celebrar a união, o amor e a amizade!

É natural que a comida ganhe um papel de destaque nesta comemoração já que o seu significado vai muito além da nutrição e da obtenção de nutrientes. A comida se relaciona com a cultura, memória e afetividade de um povo, por isso sempre pensamos em um cardápio especial, cheio de comidas gostosas, quando temos algo a festejar.

Você pode estar se perguntando, e agora o que faço com meus objetivos de saúde? Celebrar as festas de fim de ano com comidinhas gostosas não significa chutar o balde completamente, e para ajudar nessa tarefa montei um cardápio natalino completo para usarem como referência nas comemorações deste ano.

Antes de conferir essas receitas deliciosas a nutri também separou algumas dicas para você!

- Ao longo do dia tente realizar suas refeições corretamente. Nada de ficar o dia todo sem comer antes da festa! Isso vai fazer com que tenha mais fome e a tendência é que acabe exagerando durante a comemoração.
- Continue respeitando seus sinais de saciedade durante as festas, coma de forma equilibrada... nada de restrição nem de excessos durante a ceia! Coma devagar, saboreie a refeição com calma, converse com quem está à mesa com você e viva esse momento de forma completa.

- Procure fazer dos alimentos in natura e minimamente processados a base do seu cardápio das festas de fim de ano. Reunir a família e os amigos para fazer as receitas juntos também é uma forma de festejar. Além disso, alimentos preparados de forma caseira são muito mais saudáveis que os industrializados.
- Não deixe de fora do seu cardápio as opções de saladas e vegetais. Escolha receitas bem gostosas e que fujam do óbvio para conquistar seus convidados!
- Atenção à quantidade de líquidos calóricos que serão consumidos durante as comemorações e isso inclui as bebidas alcoólicas, heim! Nada de exageros no consumo de sucos, refrigerantes e álcool. Tente intercalar o consumo dessas bebidas com outros líquidos não calóricos como águas saborizadas com ervas aromáticas e água com gás ou natural.
- Errou no planejamento e acabou sobrando muita comida? Separe o que vai ser consumido no almoço do dia seguinte e congele ou distribua o restante entre todos os convidados. Evite consumir quantidades exageradas de comida no dia seguinte só para acabar com as sobras.
- Acabou exagerando nas festas? Mantenha a calma, é importante evitar comportamentos não saudáveis como sentir culpa ou implementar punições com alimentação restritiva ou excesso de exercícios nos dias após festa. Lembrem que as festas de final de ano sempre foram vistas como momento de exagero e mudar esse comportamento para começar a agir de forma equilibrada é um processo que deve ser treinado e desenvolvido respeitando a sua história.

Agora vamos ao que interessa, delícias de Natal!!!

**2**

***Menu Natalino  
da Nutri***



## ***2.1 SALADAS***

Miriel Antun Lavigne de Lemos

Nutricionista • CRN5 3807 • CRN3 00608/S

## 2.1.1. Vegetais verdes assados com tomatinhos

### Ingredientes:

- 4 abobrinhas
- 300 gramas de vagem
- 300 gramas de tomates cereja com rama (cerca de 2½ xícaras de chá)
- 2 colheres de sopa de alcaparras
- 4 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de vinagre de vinho branco
- ¼ de xícara de chá de azeite de oliva
- Raspas de 1 limão
- 1 e ½ colher de chá de sal
- Pimenta-do-reino a gosto
- 2 folhas de louro
- 5 ramos de tomilho ou alecrim
- 4 ramos de salsinha
- Folhas de salsinha para decorar

### Modo de preparo:

Comece preaquecendo o forno a 200 °C.

Lave e seque as abobrinhas. Descarte o cabo e corte as abobrinhas em fatias de aproximadamente 1 cm e em seguida corte cada fatia em 4 partes. Lave e seque as vagens; descarte as pontinhas e corte cada uma em pedaços de aproximadamente 2,5 cm.

Transfira as abobrinhas para uma assadeira grande, regue com azeite e vinagre, junte as alcaparras, o alecrim debulhado, as folhas de louro e os alhos inteiros ainda com a casca. Tempere com sal, pimenta do reino a gosto e misture bem.

Leve ao forno para assar por 15 minutos, até a abobrinha começar a ficar macia.

Em seguida, adicione a vagem e misture. Deixe assar por mais 15 minutos, ou até os legumes ficarem úmidos e macios. Enquanto isso, lave, seque e pique grosseiramente a salsa. Lave, seque e corte os tomatinhos ao meio.

Retire a assadeira do forno e acrescente as raspas de limão e a salsa picada, misture bem. Deixe esfriar completamente antes de misturar os tomates. Na hora de servir, decore com folhas de salsa. Pode ser servida fria ou em temperatura ambiente.

Dica: essa salada fica bem quando armazenada na geladeira, em pote com tampa, por até 2 dias.

### 2.1.2. Salada de pepino com uva e iogurte

#### Ingredientes:

- 3 pepinos japoneses grandes
- 1 e 1/2 xícara de chá de uva verde sem caroço
- 1 xícara de chá de iogurte natural dessorado (2 potes de 170g)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 4 ramos de hortelã
- Sal a gosto
- Gergelim torrado a gosto para finalizar (opcional)
- Folhas de hortelã a gosto para decorar

#### Modo de preparo:

Comece dessorando o iogurte. Coloque os dois potes de iogurte natural em um coador com filtro de papel e deixe dessorar por pelo menos duas horas.

Lave e seque os pepinos e as uvas. Os pepinos serão cortados ao meio no sentido do comprimento e depois em fatias de aproximadamente 05 cm, formando meias luas. As uvas devem ser cortadas ao meio. Lave e seque as folhas de hortelã.

Em uma tigela, misture o iogurte dessorado com o azeite de oliva. Adicione os pepinos e as uvas cortadas. Pique fino as folhas de hortelã e junte à salada, tempere com sal e misture delicadamente.

Transfira para a travessa que irá servir a salada e finalize com gergelim torrado (opcional) e folhas de hortelã a gosto.

### 2.1.3. Molho de hortelã com nozes

Esse molho saboroso é ideal para incrementar uma salada de folhas neste dia especial.

#### Ingredientes:

- ½ xícara de chá de folhas de hortelã
- 3 colheres de sopa de nozes picadas
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva
- Raspas de 1 limão
- 2 colheres de chá de caldo de limão
- 1 pitada de sal

#### Modo de preparo:

Lave, seque e pique grosseiramente as folhas de hortelã. Transfira para uma tigela e misture com o restante dos ingredientes. Sirva a seguir ou mantenha na geladeira por até 2 dias.



## ***2.2 PRATO PRINCIPAL***

Miriel Antun Lavigne de Lemos

Nutricionista • CRN5 3807 • CRN3 00608/S

## 2.2.1. Peru assado com tangerina e alecrim

### Ingredientes:

- 1 peru médio de aproximadamente 4 kg
- 1 xícara de chá vinagre de vinho branco
- 1 xícara de chá de vinho branco seco
- 4 dentes de alho descascados
- 1 cebola grande
- 1 talo de salsaão
- Tempero verde a gosto
- 1 colher de sopa de grãos de pimenta do reino inteiros
- 3 folhas de louro
- 5 cravos da índia
- 50 gramas de manteiga
- 60 ml de azeite de oliva
- Ramos de alecrim
- 2 colheres de sopa de mel de abelha ou melaço de cana
- 1 cebola cortadas em 4 partes
- 1 unidade de tangerina (ou laranja)
- Sal e pimenta do reino a gosto

### Modo de preparo:

Vamos precisar começar o descongelamento do peru 48 horas antes da véspera de Natal. Para manter a textura da carne, é importante descongelar o peru de maneira lenta e uniforme. Para isso, coloque o peru ainda na embalagem dentro de uma assadeira e leve para a geladeira. Deixe descongelar de um dia para o outro.

Um dia antes de assar o peru – dia 23/12, vamos preparar a marinada para temperá-lo. Com o peru totalmente descongelado, retire os miúdos e reserve-os na geladeira (vamos utilizar para a farofa).

Como quase já não encontramos no mercado peru sem tempero pronto, vamos seguir um passo a passo para amenizar o sabor artificial: coloque o peru em uma tigela grande e lave sob água corrente. Cubra com água limpa e deixe de molho por 10 minutos. Descarte a água e repita o mesmo processo uma última vez.

Para a marinada vamos bater no liquidificador o vinagre, o vinho branco, o alho, a cebola, o salsão, pimenta do reino, sal e tempero verde (salsa e cebolinha) – se precisar complete um pouco de água filtrada. Em seguida acrescente à marinada os temperos que não serão batidos; as folhas de louro e os cravos. Deixe o peru imerso na marinada dentro da geladeira por no mínimo 6 horas, o ideal é deixar uma noite inteira descansando. Depois desse tempo, retire o peru da marinada e seque com papel toalha.

Coe a marinada e retorne com ela para a geladeira – ela será utilizada para regar o peru durante o tempo de cozimento no forno.

Na hora de assar, preaqueça o forno a 220 °C (temperatura alta). Coloque o peru em uma assadeira, cruze as coxas e amarre com um barbante. Corte a tangerina ao meio e coloque as metades dentro da cavidade junto com a cebola cortada, para preenchê-la.

Derreta a manteiga e com ela ainda quente acrescente o alecrim, misture com o azeite de oliva e o mel de abelha até ficar homogêneo, tempere com sal e pimenta do reino a gosto. Esfregue essa mistura por toda superfície do peru de forma uniforme.

Cubra a assadeira com papel alumínio e leve ao forno por aproximadamente 90 minutos em temperatura média (180 °C) – esse tempo vai depender do tamanho do peru. A cada 30 minutos verifique se o peru não precisa ser regado com o líquido da marinada. Após os 90 minutos, retire o papel alumínio e deixe assar por mais uma hora para que ele fique bem dourado, regando com o líquido da marinada sempre que necessário.

Transfira para uma tábua de corte. Cubra com papel-alumínio para não esfriar e deixe descansar por cerca de 10 minutos antes de servir.

Na hora de servir eu gosto de decorar o peru com frutas em calda, abacaxi ou pêsego, inclusive pode usar um pouco da calda para regar o peru nos momento finais de forno para que doure bem.

### 2.2.2. Bacalhoadá

#### Ingredientes:

- 1,5 kg de lombo de bacalhau em postas (6 postas)
- 2 pimentões amarelos grandes
- 2 pimentões vermelhos grandes
- 3 cebolas
- 2 cabeças de alho
- ½ xícara de chá de azeitona verde
- ½ xícara de chá de azeitona preta
- 1 xícara de chá de azeite de oliva
- 3 ramos de louro
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

#### Modo de preparo:

Na véspera, lave as postas de bacalhau sob água corrente para retirar o excesso de sal. Em seguida, transfira para um refratário (ou tigela), cubra com água e deixe de molho por 24 horas na geladeira – é importante trocar a água pelo menos 3 vezes durante o processo, sempre com água fria.

No dia do preparo, preaqueça o forno a 200 °C (temperatura média).

Lave e seque os pimentões. Corte cada pimentão ao meio e descarte as sementes; depois corte as metades em 2 tiras e as tiras em 3 pedaços.

Escorra a água do bacalhau e lave uma última vez as postas sob água corrente. Corte as postas ao meio para não ter pedaços muito grandes. Transfira o bacalhau para uma panela e cubra com água, acrescente as folhas de louro e as cabeças de alho e leve ao fogo médio. Quando começarem a subir as primeiras bolhas, abaixe o fogo e deixe cozinhar por mais 5 minutos.

Retire as postas de bacalhau e as cabeças de alho da panela e transfira para um escorredor para escorrer bem a água. Regue o fundo de uma assadeira com metade do azeite de oliva necessário para a receita. Disponha as postas de bacalhau deixando espaço entre cada uma. Entre as postas, distribua os pedaços de pimentão, as cebolas, as cabeças de alho e as azeitonas verdes e pretas. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto e regue com o azeite restante.

Cubra a assadeira com papel-alumínio e leve ao forno para assar por 30 minutos. Retire o papel-alumínio e deixe assar por mais 15 minutos. Retire do forno e sirva.



## ***2.3 Acompanhamentos***

Miriel Antun Lavigne de Lemos

Nutricionista • CRN5 3807 • CRN3 00608/S

### 2.3.1. Arroz com cebola caramelizada e castanha-de-caju

Para a cebola caramelizada

**Ingredientes:**

- 1 cebola grande
- 1 colher de sobremesa de manteiga
- 1 colher de sobremesa de azeite
- Sal a gosto
- Água para regar a frigideira

**Modo de preparo:**

Descasque e fatie a cebola em meias-luas de aproximadamente 0,5 cm.

Leve uma frigideira média com a manteiga e o azeite de oliva ao fogo médio. Quando a manteiga derreter, acrescente a cebola e tempere com uma pitada de sal. Deixe cozinhar por cerca de 5 minutos, mexendo de vez em quando, até que o fundo da panela comece a dourar.

Abaxe o fogo e regue com um pouquinho de água — só pouquinho, apenas para deglaçar o fundinho da panela. Isso faz parte do processo de caramelização. Mantenha o fogo baixo e deixe cozinhar por mais 20 minutos, mexendo de vez em quando, até que as fatias de cebola fiquem macias e douradas. Repita o processo de pingar água e dissolver o dourado do fundo da panela quantas vezes forem necessárias.

Transfira a cebola para uma tigela e reserve.

## Para o arroz

### Ingredientes:

- 1 xícara de chá de arroz
- 2 dentes de alho amassados ou ralados
- Toda a cebola caramelizada
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 2 xícaras de chá de água
- Raspas de ½ limão
- ¼ de xícara de chá de castanha-de-caju
- 1 folha de louro
- Sal a gosto

### Modo de preparo:

Descasque e rale o alho. Pique grosseiramente as castanhas-de-caju. Leve um pouco mais de 2 xícaras de chá de água para ferver.

Aqueça uma panela com o azeite e acrescente o alho. Tempere com uma pitada de sal e refogue rapidamente. Acrescente o arroz e mexa bem para envolver todos os grãos com o azeite — isso ajuda a deixar o arroz soltinho.

Meça 2 xícaras de chá da água quente e acrescente a panela de arroz. Tempere com o sal, junte o louro, misture bem e aumente o fogo para temperatura média; não mexa mais.

Quando a água atingir o nível dos grãos de arroz, diminua o fogo e tampe parcialmente a panela. Deixe cozinhar até que o arroz absorva toda a água.

Solte os grãos com um garfo e misture a cebola caramelizada, a castanha-de-caju picada e as raspas de limão. Transfira para uma travessa e sirva.

### 2.3.2. Farofa de miúdos com agrião

#### Ingredientes:

- 150 gramas de agrião (aproximadamente 1/2 maço)
- 300 gramas de farinha de mandioca
- 3 colheres de sopa de manteiga
- Todos os miúdos do peru (se não gostar pode trocar por bacon)
- 3 dentes de alho
- 1 cebola roxa
- 30 ml de vinagre de arroz
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva

#### Modo de preparo:

Descasque e corte a cebola roxa em tirinhas finas. Transfira para uma tigela com água e cubos de gelo enquanto prepara os outros ingredientes – esse descanso na água gelada faz com que a cebola fique menos ardida.

Lave, seque e corte o agrião em pedaços médios. Descasque e pique fino a cebola e os dentes de alho. Pique todos os miúdos do peru em pedaços pequenos.

Leve uma frigideira para aquecer em fogo médio. Regue com o azeite e acrescente os miúdos picados. Vá mexendo e misturando até que estejam bem dourados. Quando estiverem prontos transfira uma tigela e reserve.

Na mesma frigideira adicione a manteiga para derreter, acrescente o alho e mexa rapidamente para perfumar. Acrescente a farinha de mandioca e os miúdos e vá mexendo até a farinha tostar e a farofa ficar dourada. Desligue o fogo e reserve.

Escorra a água da cebola e transfira as fatias para uma tigela. Junte o agrião e tempere com azeite, vinagre e sal. Adicione a farofa e misture delicadamente. Prontinho é só servir.

### 2.3.3. Mil-folhas de batata

#### Ingredientes:

- 1 kg de batata (cerca de 5 unidades)
- 3 ramos de alecrim
- ¼ de xícara de chá de azeite de oliva
- 1 colher de chá de sal e pimenta-do-reino a gosto
- Azeite de oliva para untar o refratário

#### Modo de preparo:

Preaqueça o forno a 220°C e unte um refratário quadrado de aproximadamente 17 cm com azeite de oliva.

Com uma escovinha para legumes, lave bem a casca das batatas sob água corrente e seque com um pano de prato limpo. Com um fatiador de legumes ou mandolim, corte as batatas em fatias bem finas e longas, no sentido do comprimento – é importante que as fatias tenham aproximadamente 0,3 cm de espessura, do contrário podem ficar encruadas ao assar.

Transfira as batatas para uma tigela grande, junte as folhas de alecrim debulhadas, tempere com o sal e pimenta do reino a gosto e regue com o azeite de oliva. Misture bem com as mãos para soltar as fatias e envolver toda a superfície com azeite.

Vamos montar! Disponha as fatias de batatas no refratário untado, perpendicularmente ao fundo, uma sobreposta a outra até preencher todo o refratário. Fica mais fácil se for segurando as batatas com uma das mãos e encaixando as outras, assim elas permanecem de pé e não escorregam para o fundo do refratário. Não tem problema se as fatias de batata não ficarem retinhas, um resultado mais rústico fica super bacana.

Cubra o refratário com papel-alumínio e leve ao forno para assar por 20 minutos. Depois retire o papel-alumínio e volte com as batatas ao forno para assar por mais 40 minutos, até o seu mil-folhas ficar bem dourado. Retire do forno e sirva!



## ***2.4 SOBREMESAS***

Miriel Antun Lavigne de Lemos

Nutricionista • CRN5 3807 • CRN3 00608/S

## 2.4.1. Bolo natalino

### Ingredientes:

- 4 ovos
- 1 xícara de chá de açúcar mascavo
- 200 g manteiga sem sal em temperatura ambiente
- 1 e 1/4 de xícara de farinha de trigo
- 2 colheres de chá de fermento em pó químico
- 1/3 xícara de vinho do porto (ou vinho tinto)
- 1 pitada de sal
- 2 xícaras de chá de frutas e castanhas diversas picadas (damasco seco, uva passa, figo seco, avelãs, castanha de caju, nozes – use as opções que gostar)

### Modo de preparo:

Come untando e enfarinhando uma forma com furo no meio (aproximadamente 25 cm de diâmetro) – é uma massa densa, e pra que asse corretamente é importante que a forma seja desse modelo.

Em seguida, preaqueça o forno a 180°C.

Vamos peneirar os ingredientes secos: farinha, fermento e sal. Misture 1 colher de sopa dos ingredientes secos peneirados nas frutas e castanhas picadas.

Agora na batedeira, bata a manteiga com o açúcar mascavo até mesclar bem e ficar uma mistura cremosa (aproximadamente 2 minutos). Adicione os ovos um a um.

Chegou a hora de acrescentar os ingredientes secos e o vinho do porto, vamos fazer isso aos poucos intercalando esses ingredientes secos e vinho do porto. Quando estiver tudo bem misturado retire da batedeira e misture delicadamente as frutas e nozes picadas.

Coloque a massa na forma que já deixou prepara e alise bem a massa. Por ser um bolo mais denso ele não cresce muito. Leve ao forno por 35-40 minutos.

Quando o bolo sair do forno deixe descansar por pelo menos 15 minutos antes de desenformar. A dica da nutri é cobrir com uma ganache de chocolate (150 gramas de chocolate 50% de cacau derretido com 1/3 de xícara de creme de leite) e decorar com frutas e castanhas como se fosse uma guirlanda natalina.

#### 2.4.2. Raspadinha de abacaxi congelado

##### Ingredientes:

- Algumas fatias de abacaxi
- Coco seco em lascas tostado a gosto para servir
- Iogurte grego caseiro (prepare utilizando 2 potes de iogurte natural)

##### Modo de preparo:

Coloque algumas fatias de abacaxi de aproximadamente 3 cm de espessura em uma assadeira e leve ao freezer por pelo menos 3 horas, ou até que os pedaços estejam bem congelados.

Na hora de servir, retire o abacaxi do congelador e mantenha em temperatura ambiente por 1 minuto para ficar mais fácil de raspar.

Para fazer o iogurte grego caseiro coloque dois potes de iogurte natural em um coador com filtro de papel e deixe dessorar por pelo menos duas horas. Quando estiver bem consistente se quiser acrescente uma colher de sopa cheia de mel ou melaço e misture bem.

Sobre um prato, passe o pedaço de abacaxi pela parte grossa do ralador para a fruta ficar com a textura de raspadinha. Agora vamos montar, em uma taça coloque o iogurte grego por cima dele a raspadinha de abacaxi e por último salpique com as lascas de coco tostado.

**3**

***Mensagem  
Final***

# *Mensagem Final*

Chegamos ao final do nosso e-book com receitas natalinas preparado com tanto cuidado e carinho pela nutri para alegrar o Natal de vocês com muito sabor. A ideia principal deste material é trazer uma composição de cardápio que ilustre maneiras saudáveis e nutritivas de celebrar a magia do Natal à mesa. Espero que as receitas proporcionem momentos memoráveis em família repletos de amor, conexão e, é claro, com muito prazer ao paladar.

É importante lembrar que o verdadeiro sentido do Natal é nutrir não só o corpo, mas também o espírito de cuidado e solidariedade para com o próximo. E, pensando nisso, podemos dizer que cada prato preparado com ingredientes cuidadosamente escolhidos se torna mais do que apenas comida, pois é a verdadeira expressão do nosso carinho e afeto com a nossa família e amigos. Que essas receitas possam despertar a alegria de compartilhar, a gratidão pela abundância e a consciência de que é possível celebrar de forma saudável sem abrir mão do sabor.

Que este Natal seja um momento para apreciar cada garfada, valorizar a simplicidade dos momentos à mesa e, acima de tudo, celebrar a vida com gratidão no coração.

Desejo a todos muita luz, união, paz e saúde!

Feliz Natal!!!

Com amor,

Miri.

The background of the entire image is a repeating pattern of watermelon slices. Each slice is a triangular wedge with a red, seed-filled center and a white rind, set against a light green background. The slices are arranged in a grid-like fashion, overlapping slightly.

# Miriel Antun Lavigne de Lemos

Nutricionista • CRN5 3807 • CRN3 00608/S



11 9 9962 7896



miriellavigne@gmail.com



@miriellavigne.nutri