

12 RECEITAS

E-BOOK DE NATAL

COOKBOOK



Nutrichef Marlise Stefani





SUMÁRIO

Introdução	03
Salpicão de frango	04
Tender agridoce	06
Arroz à grega	08
Farofa integral	10
Peru de Natal	12
Lentilha	14
Guirlanda de frios	16
Chocotone	18
Bolo de reis	20
Trança de Natal	22
Biscoitos de Natal	24
Rabanada no forno	26



Receitinhas de Natal

Introdução

UM PRESENTE PARA VOCÊ

É chegada a época mais esperada do ano, o clima de natal invade nossas casas e deixa nossos dias mais felizes, rodeados por aqueles que amamos comemoramos essa época tão festiva.

Pensando nisso, esse e-book foi desenvolvido como um presente para você, para preparar aquelas comidinhas típicas de natal para a sua família e amigos.

O e-book é composto por 12 receitas clássicas dessa época do ano, com entradinhas, prato principal e até mesmo sobremesa, tudo pensado para te ajudar a preparar um verdadeiro banquete de Natal.

Que o seu Natal seja saboroso!





SALPICÃO DE FRANGO



Preparo
50 minutos



Rendimento
12 porções



Ingredientes

- 1kg de peito de frango desfiado e temperado
- 1 alho poró médio
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 200g de uva passa
- 1 cenoura ralada
- ½ maçã verde picada
- suco de ½ limão
- temperinho verde
- 1 colher de sopa de mostarda amarela
- 3 colheres de sopa de maionese
- batata palha
- sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Comece refogando o alho poró no azeite, junte o frango desfiado, misture bem e deixe esfriar.
2. Então, junte a cenoura ralada, a maçã cortada em cubos, a uva passa, o tempero verde e o suco de limão.
3. Finalize misturando a mostarda e a maionese até que todos os ingredientes estejam incorporados e adicione o sal e pimenta a gosto.
4. Para manter a batata bem crocante, sirva a parte.



Preparo
50 minutos



Rendimento
12 porções



TENDER AGRIDOCE



Preparo
1 hora



Rendimento
10 porções



Ingredientes

- 1 kg de Tender (1 unidade)
- 1 col. de sopa de mel
- cravo da Índia
- 180 ml de suco de laranja
- ½ xic. de açúcar
- 1 col. de sopa de mido de milho
- sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

TENDER:

- Faça cortes rasos no tender, espete os cravos nas junções dos cortes. Pincele o mel na parte de cima. Coloque em uma assadeira forrada com papel alumínio. Leve ao forno 180°C por 20 minutos para dourar.

MOLHO:

- Acrescente umas 3 colheres de suco de laranja no amido de milho e mexa bem para diluir. Coloque em uma panela o açúcar e deixe em fogo baixo para caramelizar, cuide para não queimar. Quando estiver completamente derretido acrescente aos poucos o suco de laranja. Nesse momento todo o açúcar irá cristalizar. Deixe em fogo baixo de 5 a 10 minutos, mexa até que o açúcar dissolva por completo. Acrescente o amido de milho dissolvido no suco de laranja e mexa bem. Após levantar fervura cozinhe por mais 2 minutos. Sirva acompanhado do tender.



Preparo
1 hora



Rendimento
12 porções



ARROZ À GREGA



Preparo
45 minutos



Rendimento
8 porções





Ingredientes

- 2 xícaras de arroz cozido;
- 1 cebola picada;
- 2 dentes de alho picado;
- 1 colher de sopa de azeite de oliva;
- 1 xícara de pimentão vermelho;
- 1 xícara de pimentão amarelo;
- 1 xícara de uva passa;
- 1 cenoura picada;
- ¼ xícara de tempero verde picado;
- Sal e pimenta à gosto

Modo de preparo

1. Comece cozinhando o arroz.
2. Em outra panela refogue a cebola e os pimentões cortados em cubos pequenos com o azeite;
3. Em seguida, adicione a cenoura, tampe a panela e deixe cozinhar por alguns minutos até que os legumes estejam macios;
4. Logo após, acerte o sal, retire a panela do fogo e adicione a uva passa;
5. Por último, adicione o arroz já cozido e o temperinho e misture bem.



Preparo
45 minutos



Rendimento
8 porções



FAROFA INTEGRAL



Preparo
30 minutos



Rendimento
10 porções



Ingredientes

- 150 g de farinha de coco
- 150 g de farinha de amêndoas
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 cebolas médias picadas
- ½ xic. de uva passa
- 2 ovos cozidos picados
- 1 cenoura ralada
- 10 azeitonas picadas
- cheiro verde
- sal e pimenta à gosto

Modo de preparo

1. Em uma panela aqueça o azeite e refogue as cebolas
2. Quando a cebola estiver quase transparente, acrescente as azeitonas, a cenoura ralada, as uva passas e o cheiro verde.
3. Deixe tudo refogar por 5 minutos e por último junte as farinhas ao refogado com o fogo baixo, pique o ovo por cima.
4. Ajuste o sal e a pimenta.
5. Misture tudo e desligue o fogo.



Preparo
30 minutos



Rendimento
10 porções



PERU DE NATAL



Preparo
3 horas



Rendimento
10 porções





Ingredientes

- 1 peru inteiro e limpo (com aproximadamente 4,5kg)
- ½ xic. de manteiga derretida
- 3 dentes de alho amassados
- 4 folhas de louro picadas
- 1 col. de sopa de orégano
- ½ xic. de cheiro verde picado
- 2 cebolas picadas
- 2 col. de sopa de sal
- 1 col. de sopa de pimenta do reino

Modo de preparo

1. Coloque o peru em uma fôrma grande e reserve.
2. No liquidificador, bata a manteiga, o alho, o louro, o orégano, o cheiro verde, a cebola, o sal e a pimenta. Espalhe esta pasta por dentro e por fora do peru. Cubra com papel alumínio e deixe descansar por 24 horas na geladeira. Retire da geladeira e leve ao forno médio, preaquecido, por 2 horas, com o peito virado para baixo.
3. Retire o papel, vire o peru com o peito para cima e asse por mais 30 minutos, regando o com o tempero da forma.
4. Retire o peru da forma, decore como preferir e sirva em seguida.



Preparo
3 horas



Rendimento
10 porções



LENTILHA



Preparo
50 minutos



Rendimento
10 porções



Ingredientes

- 1 ½ xic. de lentilha
- 2 xic. de caldo de legumes ou de carne
- 1 cebola
- 2 dentes de alho picado
- 1 linguiça calabresas
- 1 pimenta dedo-de-moça (opcional)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta do reino à gosto

Modo de preparo

1. Comece por hidratar as lentilhas em uma tigela grande com água no dia anterior ao preparo desta receita.
2. Descarte a água das lentilhas, enxague e escorra. Prepare um refogado na panela colocando nela o azeite, a cebola e o alho picados e levando ao fogo médio.
3. Quando a cebola estiver transparente adicione as lentilhas, a pimenta dedo-de-moça (se quiser), a linguiça cortada em rodela e o caldo de legumes ou de carne.
4. Cozinhe por 20 minutos ou até que as lentilhas fiquem macias. Prove e acerte o sabor com sal e pimenta. Sirva quente.



Preparo
50 minutos



Rendimento
10 porções



GUIRLANDA DE FRIOS



Preparo
30 minutos



Rendimento
20 porções



Ingredientes

- 50 g de alecrim fresco
- 50 g de manjericão
- 300 g de azeitonas sem caroço
- 280 g de tomate cereja vermelho
- 280 g de tomate cereja amarelo
- 300 g de queijo minas
- 1 xic. de mini pimentões vermelhos
- 1 xic. de mini pimentões amarelos
- 300 g de salame italiano
- 2 col. de sopa de azeite de oliva
- 1 col. de sopa de vinagre balsâmico
- sal e pimenta do reino

Modo de preparo

1. Separe todos os ingredientes que irá utilizar, higienize e pique aqueles que necessário. Você vai precisar de palitos para fazer a montagem;
2. Agora vem a parte mais fácil, comece a fazer a montagem no palito, vá incluindo uma porção de cada ingrediente, intercalando;
3. Depois de montar todos os palitinhos, é só dispô-los em formato de guirlanda e irá ficar uma graça;
4. Lembre-se de preparar um molhinho para acompanhar, basta misturar o azeite de oliva, vinagre, sal e pimenta;



Preparo
30 minutos



Rendimento
20 porções



CHOCOTONE



Preparo
3 horas



Rendimiento
2 unidades



Ingredientes

ESPONJA:

- 10 g de fermento biológico seco
- 80 ml de água morna
- 50 g de farinha de trigo

MASSA:

- 80 g de manteiga em ponto pomada
- 100 g de açúcar
- 4 gemas
- 1 colher de café de sal
- 2 colheres de chá de essência de panetone
- 6 gotinhas de essência de baunilha
- Raspas de dois limões
- 450 g de farinha de trigo
- 120 mls de água morna
- 200 g de gotas de chocolate congelado

Modo de preparo

1. Em uma vasilha misture os ingredientes da esponja e cubra com um pano, deixe fermentar por 10 minutos, em seguida acrescente o açúcar, a manteiga, as gemas, o sal, as essências e as raspas de limão, misture bem!
2. Acrescente aos poucos a farinha e a água e vá misturando com as mãos, sove a massa por 15 minutos, acrescente as gotas de chocolate e envolva bem nessa massa, coloque a massa em uma vasilha, cubra com um pano e deixe crescer por 1 hora.
3. Depois disso divida a massa em duas partes iguais e coloque dentro de forminhas grandes para chocotone. Deixe crescer por mais 30 minutos e leve pra assar em forno pré aquecido à 180 graus por 35-40 minutos!



BOLO DE REIS



Preparo
90 minutos



Rendimento
1 bolo





Ingredientes

- 200 g de manteiga
- 1 xíc. de açúcar mascavo
- 4 gemas
- 1 caixinha de leite condensado
- 2 xíc. de farinha de trigo
- 1 col. de sopa de fermento em pó
- 1 xíc. de frutas cristalizadas
- 1 xíc. de uvas-passas preta
- 4 claras

GLACÊ:

- 2 xic. de açúcar de confeiteiro
- 2 col. de sopa de leite
- 1 col. de sopa de suco de limão
- frutas cristalizadas para decorar

Modo de preparo

1. Em uma batedeira, bata a manteiga até obter um creme esbranquiçado, adicione o açúcar mascavo e junte as gemas uma a uma, bata bem.
2. Acrescente o leite condensado sem parar de bater.
3. Desligue a batedeira e misture a farinha de trigo peneirada junto com o fermento, as frutas cristalizadas e as uvas-passas. Bata as claras em neve e incorpore delicadamente à massa.
4. Despeje em uma forma e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 1 hora.
5. Para o glacê, misture todos os ingredientes e despeje sobre o bolo, decore como preferir.



TRANÇA DE NATAL



Preparo
2 horas



Rendimento
1 unidade





Ingredientes

- 2/3 xíc. de farinha de trigo
- 1 pitada de sal
- 2/3 xíc. de leite
- 1 col. chá de fermento biológico seco
- 2 col. sopa de açúcar
- 1 col. sopa de manteiga em temperatura ambiente

RECHEIO:

- 5 maçãs
- 1 col. de sopa rasa de amido
- 1 col. de sopa de açúcar mascavo
- Canela em pó a gosto

Modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes e sove bem (uns 10 min). Cubra e deixe crescer por 1 hora.
2. Enquanto isso, cozinhe por 5 minutos todos os ingredientes do recheio e deixe esfriar.
3. Em uma bancada levemente untada, abra a massa em um retângulo de 15 x 30 cm. Espalhe o recheio no meio da massa (use os 15 cm centrais). Faça tiras nas laterais (2,5 de comprimento por 1,5 cm de largura aproximadamente) e junte as pontas, como uma trança.
4. Com cuidado, transfira para uma forma forrada com papel manteiga e pincele 1 gema batida. Deixe descansar por mais 30 min. Leve para assar em forno preaquecido a 180° até dourar. Assim que sair do forno, salpique açúcar confeiteiro por cima.



BISCOITOS DE NATAL



Preparo
2 horas



Rendimento
30 biscoitos





Ingredientes

- 250 g de farinha
- 125 g de açúcar
- 125 g de margarina
- 1 ovo inteiro
- 1 colher (chá) rasa de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- baunilha a gosto

DECORAÇÃO:

- 1 clara em neve
- 250g de açúcar de confeiteiro
- Junte corante alimentício colorido

Modo de preparo

BISCOITOS:

1. Bata a manteiga amolecida com o açúcar, junte o ovo e bata bem. Acrescente, aos poucos, a farinha e misture. Forme uma bola, embrulhe-a em papel filme e leve a geladeira por 30 minutos. Estenda a massa com o rolo até ficar com 5 mm de espessura. Corte a massa com cortadores natalícios. Coloque os biscoitos num tabuleiro forrado com papel manteiga no forno pré aquecido a 170°C, durante cerca de 10 minutos, até as pontas começarem a ficar douradas.

DECORAÇÃO:

1. Misture levemente a clara em neve com o açúcar de confeiteiro, separe em diferentes taças e acrescente o corante a gosto. Coloque a mistura em um saco de confeitar e decore os biscoitos frios.



RABBANADA NO FORNO



Preparo
50 minutos



Rendimento
15 porções



Ingredientes

- 3 pães franceses
- ½ lata de leite condensado
- essência de baunilha à gosto
- 2 ovos
- ½ xic. de açúcar
- 1 col. de café de canela em pó
- manteiga para untar

Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°. Unte com manteiga uma travessa grande e reserve. Corte os pães em fatias grossas e reserve.
2. Em uma tigela misture o leite condensado com ½ xícara de chá de água e essência de baunilha. Reserve.
3. Em outra tigela, quebre os ovos e bata ligeiramente com um garfo. Passe as fatias de pão pela mistura de leite condensado, depois nos ovos e coloque na travessa.
4. Repita o processo com todas as fatias. Leve ao forno por aproximadamente 10 minutos, vire e asse até ficar dourado. Faça uma mistura com o açúcar e a canela. Passe as fatias de rabanada nessa mistura e sirva em seguida.



Preparo
50 minutos



Rendimento
15 porções

MARLISE POTRICK STEFANI

NUTRICHEF



- Nutricionista
- Especialista em Alimentação Coletiva pela ASBRAN
- Pós-Graduada em Gestão da Qualidade, Geriatria, Gastronomia, Fitoterapia
- Mestre em Engenharia de Produção/Qualidade pela UFRGS
- Personal & Professional Coach pela SBC
- Professora dos Cursos de Nutrição e Gastronomia
- Consultora e Diretora da Nutritécnica há mais de 30 anos



12 RECEITAS

E-BOOK DE NATAL

APROVEITE NOVAS RECEITAS
SAUDÁVEIS PARA O SEU FINAL
DE ANO!



WWW.NUTRITECNICA.COM.BR

