

São João

L I V R O D E R E C E I T A S



nutritécnica

CLÍNICA & CONSULTORIA



NUTRICIONISTA MARLISE POTRICK STEFANI

CRN 2 - 0847

ÍNDICE



Introdução	03
Apresentação da Nutricionista	04
Bolo de Fubá.....	05
Bolo de amendoim com coco	06
Bolo de laranja funcional	07
Pipoca caramelada	08
Pipoca de chocolate	09
Canjica doce.....	10
Arroz doce fit	11
Curau de milho	12
Pamonha light	13
Batata doce assada	14
Pinhão	15
Pé de moleque	16
Amendoim doce	17
Pão de queijo funcional	18
Quentão	19



Introdução

Festa Junina é mesmo uma delícia. São muitas as comidas típicas dessa época do ano: bolo de milho, pinhão, canjica, curau, maça do amor, vinho quente, quentão, arroz doce e muitos outros. E quem disse que para quem está de dieta ou querendo perder os quilinhos extras, essas delícias não são permitidas?

O ato de comer deve ser prazeroso, e deixar de comemorar estas datas comemorativas por medo de sair da dieta não é legal, não é mesmo?

Pensando nisso preparamos 15 receitas de fácil preparo que vão te ajudar a organizar a sua Festa Junina com tudo que você tem direito, use a sua imaginação e viva esse momento!

*Que tal fazer a sua festa de São
João mais feliz?!*



Sobre a nutricionista

Sou especialista em Alimentação Coletiva, Pós-Graduada em Gastronomia, Fitoterapia Clínica, Geriatria e Gerontologia e Mestre em Qualidade.

Nutricionista responsável pela Nutritécnica Clínica & Consultoria. Também atuo na área da Gastronomia, minha segunda paixão.



Eu vivo pela nutrição há mais de trinta! E nesse tempo, ajudei muitas pessoas a alcançarem seus objetivos e sonhos através da alimentação.

Tudo o que ingerimos afeta nosso corpo, desde um copo de água até aquele cachorro-quente que você comeu semana passada. Por isso, uma de minhas missões é informar, educar e conscientizar o maior número de pessoas sobre como se alimentar de forma saudável, com ingredientes simples e aproveitar qualidade de vida.

Este e.book foi pensado especialmente para você que deseja ser mais criativo em suas receitas com ingredientes simples e saborosos.



DRA. MARLISE STEFANI

NUTRIÇÃO & LONGEVIDADE

Alimentação Saudável
com Foco em Qualidade de Vida



Bolo de fubá

Tempo de Preparo: 110 minutos

INGREDIENTES

- 1 ½ xícara (chá) de fubá mimoso
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 4 ovos
- 1 xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- manteiga para untar



MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 180 °C (temperatura média).
2. Com um pedaço de papel toalha, unte com manteiga uma forma de bolo, com furo no meio.
3. Numa tigela separada, quebre um ovo de cada vez e transfira para o liquidificador. Junte o óleo, o açúcar e o leite. Bata até ficar liso, por cerca de 5 minutos.
4. Transfira a mistura para uma tigela grande. Junte o fubá e a farinha, passando pela peneira. Com um batedor de arame, mexa delicadamente até a massa ficar lisa. Por último misture o fermento e a pitada de sal.
5. Despeje a massa do bolo na forma untada e nivele com uma espátula. Leve ao forno pré-aquecido e deixe assar por cerca de 30 minutos. Para saber se o bolo está assado: espete um palito na massa, se sair limpo é sinal que o bolo está pronto; caso contrário, deixe por mais alguns minutos até que asse completamente.
6. Retire do forno e deixe esfriar por 15 minutos antes de desenformar. Sirva em temperatura ambiente.



Bolo de amendoim com coco

Tempo de Preparo: 120 minutos

INGREDIENTES

- 2 xícaras de amendoim sem sal triturado
- 5 ovos
- 5 colheres de sopa de açúcar de coco
- 2 colheres de sopa de leite de coco
- 1 colher de sopa de fermento em pó

MODO DE PREPARO

1. Bata primeiro o amendoim no liquidificador até obter uma farofa;
2. Depois, despeje em um bowl e incorpore com os outros ingredientes, lembrando de colocar o fermento por último;
3. Envolve tudo muito bem e despeje essa massa em uma forma untada e enfarinhada;
4. Leve ao forno médio pré-aquecido por 25 minutos ou até dourar;
5. Espere amornar, desenforme e sirva em fatias.





Bolo de laranja funcional

Tempo de Preparo: 120 minutos

INGREDIENTES

- ½ xícara (chá) de óleo;
- 1 ½ xícara (chá) de adoçante Stevia;
- 2 xícaras (chá) de farinha de aveia;
- 2 laranjas pera com casca;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó;
- 3 ovos.



MODO DE PREPARO

1. Corte as laranjas em pedaços, retirando a tampa e a parte de baixo, a parte branca do miolo e os caroços. Em seguida, fatie em pedaços menores.
2. Agora, coloque os pedaços das laranjas no liquidificador, e acrescente o óleo e os ovos. Bata tudo até virar uma massa homogênea. Em seguida, adicione o adoçante Stevia e bata até que ele se misture bem.
3. Depois, aos poucos, coloque a farinha de aveia com o liquidificador ligado em velocidade média. Assim que você colocar toda a aveia e ela se misturar, coloque o fermento e bata na velocidade mínima, por 10 segundos.
4. Depois, unte uma forma redonda, pode ser com o buraco ao meio, e leve ao forno por até 30 minutos, a 180°C.



Pipoca caramelada

Tempo de Preparo: 30 minutos

INGREDIENTES

- ½ xícara de milho para pipoca
- 1 xícara de açúcar
- sal a gosto
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 colher de chá rasa de bicarbonato de sódio



MODO DE PREPARO

1. Prepare a pipoca de acordo com as instruções da embalagem.
2. Coloque as pipocas em uma assadeira grande e reserve, o sal pode ser adicionado na pipoca ou no caramelo.
3. Na mesma panela que estourou a pipoca faça o caramelo, adicione o açúcar, e deixe em fogo baixo, você pode sacudir a panela, mas não mexa com colher, o caramelo pode açúcarar.
4. Deixe o açúcar caramelizar, não é necessário dissolver todo o açúcar, adicione a manteiga e misture por alguns segundos até que o açúcar fique derretido, adicione o bicarbonato e misture com cuidado, o caramelo vai borbulhar e aumentar o volume. Imediatamente retire o caramelo do fogo e despeje sobre a pipoca, misturando rapidamente, ou você pode despejar a pipoca dentro da panela do caramelo e misturar.
5. Depois que a pipoca esfriar você pode quebra-la em pedaços menores, coloque-a em um recipiente plástico bem tampado que ela ficará crocante por vários dias.



Pipoca de chocolate

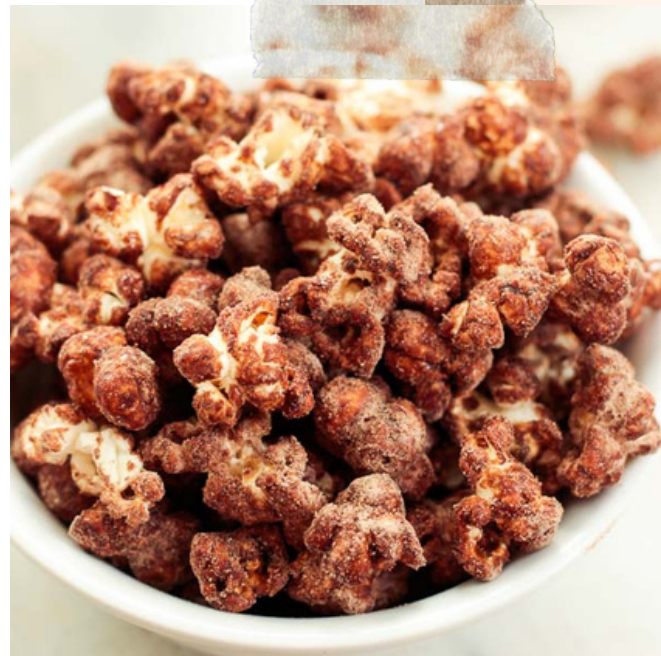
Tempo de Preparo: 30 minutos

INGREDIENTES

- Milho para pipoca: 1 xíc.
- Açúcar: 1/2 xíc.
- Achocolatado: 3 colheres de sopa
- Água: 1/2 xíc.
- Óleo: 1/4 xíc.
- Achocolatado: para polvilhar

MODO DE PREPARO

1. Em uma pipoqueira coloque os seguintes ingredientes: grão de pipoca, açúcar, achocolatado, água e óleo. Misture e leve ao fogo alto até começar a ferver.
2. Logo que levantar fervura, abaixe o fogo e mexendo sempre para não queimar. Quando os primeiros grãos começarem a estourar, tampe a panela e mexa vigorosamente até que fique 2 segundos sem que nenhum grão de pipoca estoure.
3. Quando as pipocas pararem de estourar, transfira imediatamente para uma assadeira e polvilhe com um pouco de Nescau e misture bem.
4. Espere esfriar e sirva em seguida.
5. Essa pipoca pode ser armazenada por até 7 dias em um pote bem fechado.





Canjica doce

Tempo de Preparo: 80 minutos

INGREDIENTES

- 500 grama(s) de milho de canjica
- 1 litro(s) de leite integral
- 6 colher(es) de sopa cheias de açúcar refinado
- 6 colher(es) de sopa cheias de leite em pó
- 5 unidade(s) de cravo (opcional)
- 1 lata(s) de leite condensado



MODO DE PREPARO

1. Lave o milho da canjica e deixe de molho de um dia para outro. No dia seguinte, cozinhe o milho com 2 litros de água numa panela de pressão por, aproximadamente, 20 minutos. Quando a panela pegar pressão, cozinhe em fogo médio.
2. Em outra panela, aqueça o leite e dilua o leite em pó e o açúcar. Misture com o milho da canjica, coloque o cravo e deixe cozer em fogo brando por 10 minutos, mexendo sempre.
3. No final, acrescente o leite condensado e deixe apurar em fogo baixo por 5 minutos, mexendo sem parar. Sirva em seguida.
4. Para certificar-se de que o milho está macio, coloque alguns grãos na água gelada e experimente. Se ainda não estiverem macios, cozinhe por mais 10 minutos. Acrescente mais um pouco de água quente, se necessário, para continuar o processo de cozimento. Depois da canjica pronta, podem ser acrescentados canela em pó, canela em pau ou amendoim sem casca.



Arroz doce fit

Tempo de Preparo: 120 minutos

INGREDIENTES

- 1 copo de arroz lavado;
- 2 copos (400ml) de água fria;
- 1 litro de leite desnatado;
- 1 colher de sopa de adoçante culinário;
- 1 casca de limão;
- 4 colheres de sopa de leite desnatado em pó;
- Canela em pó para polvilhar.

MODO DE PREPARO

1. Junte o arroz e a água em uma panela e deixe de molho durante uma hora;
2. Leve ao fogo e quando o arroz secar, adicionar o leite aos poucos;
3. Acrescente o adoçante e a casca de limão à mistura;
4. Depois que o arroz cozinhar, retirar do fogo e adicionar o leite desnatado em pó;
5. Finalizar polvilhando com a canela.





Curau de milho

Tempo de Preparo: 110 minutos

INGREDIENTES

- 1 cenoura média cozida
- 2 espigas de milho verde (corte os grãos com uma faca rente ao sabugo)
- 3 xícaras de leite desnatado
- 1/2 xícara de adoçante em pó forno e fogão
- 1 gelatina sem sabor
- 4 colheres de água
- Canela em pó a gost

MODO DE PREPARO

1. Coloque a gelatina para hidratar na água.
2. No liquidificador, bata a cenoura, o milho verde, o leite desnatado e o adoçante em pó, adicione a gelatina hidratada e bata bem.
3. Coloque o creme na panela e leve ao fogo e deixe apurar e engrossar, mexendo de vez em quando.
4. Coloque o curau em um refratário, salpique a canela e deixe esfriar na geladeira.





Pamonha light

Tempo de Preparo: 120 minutos

INGREDIENTES

- 10 espigas médias de milho
- 1 xícara de chá de açúcar mascavo ou açúcar de coco
- 1 xícara de chá de leite de coco
- 1 pitada de sal
- 1 colher de chá de canela em pó
- 5 litros de água para ferver a pamonha



MODO DE PREPARO

1. Limpe o milho e guarde as palhas. Em seguida, rale as espigas, raspe bem os sabugos e bata os grãos no liquidificador ou no mixer de alimentos.
2. Depois, misture o leite de coco, o açúcar, o sal e a canela, mexendo bem. Quando a mistura estiver homogênea, coloque-a dentro da palha de milho e faça uma trouxinha, amarrando com barbante.
3. Ferva os 5 litros de água e coloque a pamonha dentro da panela.
4. Deixe cozinhar por cerca de 45 minutos ou até começar a sentir aquele cheirinho de milho cozido.



Batata doce assada

Tempo de Preparo: 120 minutos

INGREDIENTES

- 5 unidades de batata doce de tamanho médio
- 1 colher (de sopa) de ervas finas secas (opcional)
- 1 colher (de sopa) de sal
- 6 colher (de sopa) de azeite
- salsa finamente picada (opcional)



MODO DE PREPARO

1. Pré aqueça seu forno em 200°C. Unte e forre sua assadeira com papel manteiga.
2. Descasque as batatas doce e corte em palitos de até 1 cm de espessura, reserve.
3. Misture todos os temperos (exceto a salsa) e jogue sobre os palitos de batata doce.
4. Massageie a batata doce de forma que todos os palitos recebam o tempero de forma integral.
5. Transfira os palitos de batata doce para a assadeira forrada com papel manteiga, certifique que nenhum palito sobreponha o outro, use duas assadeiras se precisar.
6. Leve ao forno pré aquecido por 15 minutos, retire, vire seus palitos com o auxílio de uma espátula para assar a parte de baixo e volte ao forno por mais 15 minutos ou até que esteja dourado e crocante.
7. Com o auxílio de uma espátula, retire os palitos de batata doce da assadeira, salpique sobre eles a salsa e se necessário ajuste o sal.



Pinhão

Tempo de Preparo: 60 minutos

INGREDIENTES

- 1 kg de pinhão
- 1 litro de água
- 1/4 (xícara) de sal

MODO DE PREPARO

1. Lave bem os pinhões em bastante água corrente.
2. Ponha os pinhões com a água e o sal na panela de pressão.
3. Feche a panela e leve ao fogo alto.
4. Assim que a panela começar a apitar (pegar pressão), conte 40 minutos.
5. Depois desse tempo, remova a panela do fogo e deixe esfriar e perder a pressão naturalmente.
6. Descasque e sirva o pinhão cozido ainda quente.





Pé de moleque

Tempo de Preparo: 120 minutos

INGREDIENTES

- 1/2 xícara (chá) de açúcar de coco ou mascavo;
- 1/2 xícara (chá) de melaço de cana-de-açúcar ou mel;
- 1 xícara (chá) de amendoim torrado sem sal e sem casca;
- 1 xícara (chá) de água;
- 1 xícara (chá) de noz ou outra oleaginosa;
- Óleo de coco para untar.

MODO DE PREPARO

1. Coloque em uma panela o açúcar, o melaço de cana-de-açúcar e a água e esquite tudo em fogo baixo. Mexa algumas vezes durante 10 minutos até formar uma calda.
2. Em seguida, acrescente os demais ingredientes e mexa até a mistura engrossar e soltar da panela.
3. Despeje tudo em uma forma antiaderente untada com óleo de coco. Espalhe a mistura na forma e aperte bem. Leve à geladeira por 30 minutos.
4. Para servir, corte o pé de moleque em pedaços de acordo com o tamanho que desejar.





Amendoim doce

Tempo de Preparo: 110 minutos

INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de amendoim torrado com pele
- 1 xícara de chá de açúcar
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- 2 colheres de sopa de chocolate em pó
- 1/2 xícara de chá de água

MODO DE PREPARO

1. Pegue uma panela para doce e coloque o amendoim, o açúcar, o fermento, o chocolate e meia xícara de chá de água.
2. Leve ao fogo médio e mexa de vez quando até começar a ferver.
3. Quando começar a açucarar, mexa vigorosamente até secar bem.
4. Retire do fogo e deixe esfriar em uma assadeira.





Pão de queijo funcional

Tempo de Preparo: 120 minutos

INGREDIENTES

- 1 pacote de 500 g de polvilho azedo;
- 1 colher de chá de sal;
- 500 g de queijo de minas;
- 3 ovos;
- 1 xícara de chá de leite desnatado sem lactose;
- 80 g de manteiga ghee;
- 3 colheres de sopa de chia.

MODO DE PREPARO

1. Aqueça o leite e a manteiga em uma panela. Em um bowl grande, misture o polvilho e o sal. Quando ferver, despeje a mistura do leite com o polvilho e misture bem.
2. Acrescente os ovos e o queijo de minas picadinhos e misture bem até obter uma massa homogênea.
3. Molde os pães de queijo no tamanho desejado.
4. Coloque em assadeira untada e leve ao forno médio até dourar. Se quiser armazene no freezer antes de assar..





Quentão

Tempo de Preparo: 120 minutos

INGREDIENTES

- 10 gotas de adoçante Stevia;
- 1/2 maçã cortada em cubinhos;
- 1 colher (sopa) de gengibre em pedacinhos;
- cravo a gosto;
- 300ml de água;
- casca de meio limão;
- casca de 1 laranja;
- canela em pau a gosto.



MODO DE PREPARO

1. Despeje tudo, exceto as maçãs, em uma panela grande e esquite sem deixar ferver.
2. Quando estiver bem quente, junte as maçãs picadas e teste o tempero e sabor, sempre em fogo baixo.

