

RECEITAS DE NATAL

por Vanessa Toledo



ENTÃO É NATAL



É hora de celebrar,
estar com a família,
compartilhar
felicidade em um
ano com tantos
desafios. Use esse
momento para
agradecer pela
vida! Saboreie as
refeições com
prazer, amor e
cuidado!

Vanessa Toledo Marinho
Nutricionista - CRN 9/16775
@vanessatmarinho



SOBREMESAS



Vanessa Toledo Marinho
Nutricionista - CRN 9/16775
@vanessatmarinho

RABANADA TRADICIONAL

INGREDIENTES

- 1 BAGUETE DE PÃO FRANCÊS OU 4 PÃES DE SAL
- 2 XÍCARAS DE LEITE
- 1 LATA DE LEITE CONDENSADO
- 3 OVOS BATIDOS
- CANELA A GOSTO
- AÇÚCAR A GOSTO
- ÓLEO PARA FRITAR

MODO DE PREPARO

CORTE A BAGUETE EM FATIAS MÉDIAS. EM UM REFROTÁRIO, MISTURE O LEITE DE VACA COM O LEITE CONDENSADO E MERGULHE AS FATIAS DE PÃO ATÉ QUE ELAS ESTEJAM BEM MOLHADAS. EM OUTRO REFROTÁRIO, BATA OS OVOS E ADICIONE A CANELA. PASSE AS FATIAS DE PÃO MOLHADAS DE LEITE NOS OVOS BATIDOS. FRITE EM ÓLEO QUENTE E ESCORRA AS RABANADAS EM PAPEL-TOALHA. EM SEGUIDA, PASSE EM UM REFROTÁRIO COM CANELA E AÇÚCAR A GOSTO. SIRVA QUENTE OU COLOQUE NA GELADEIRA PARA SERVIR GELADA.

[@vanessatmarinho](#)

RABANADA FIT

INGREDIENTES

- 3 PÃES DE SAL
- 1 XÍCARA DE LEITE DESNATADO
- 1 COLHER SOPA DE ADOÇANTE CULINARIO
- 1 COLHER CHÁ DE BAUNILHA
- 1 OVO INTEIRO
- 1 CLARA
- 1 COLHER SOBREMESA DE CANELA EM PÓ
- 2 COLHERES SOBREMESA DE LEITE EM PÓ DESNATADO
- 1 COLHER SOBREMESA DE ADOÇANTE EM PÓ

MODO DE PREPARO

MERGULHE AS FATIAS DO PÃO, UMA A UMA, NO LEITE MISTURADO COM O ADOÇANTE E A BAUNILHA. DEPOIS PASSE NO OVO BATIDO JUNTO COM A CLARA. ARRUME AS FATIAS EM UMA ASSADEIRA UNTADA COM ÓLEO E LEVE AO FORNO ALTO, PREVIAMENTE AQUECIDO ATÉ O PÃO DOURAR (VIRE DOS DOIS LADOS). RETIRE DO FORNO, MISTURE A CANELA, O ADOÇANTE, O LEITE EM PÓ E POLVILHE AS FATIAS DE PÃO.

[@vanessatmarinho](https://www.instagram.com/vanessatmarinho)

SORVETE

INGREDIENTES

- 3 BANANAS MADURAS
- 1 MARACUJA GRANDE
- 2 COLHERES DE SOPA DE PASTA DE AMENDOIM

MODO DE PREPARO

CORTE BANANA EM RODELAS LEVE AO LIQUIDIFICADOR JUNTO COM A POLPA DO MARACUJA E A PASTA DE AMENDOIM. PARA MELHOR EXPERIENCIA AS BANANAS DEVEM ESTAR CONGELADAS. APÓS BATER BEM COLOQUE EM RECIPIENTE E LEVE AO CONGELADOR POR 6 HORAS.



PRATO PRINCIPAL



Vanessa Toledo Marinho
Nutricionista - CRN 9/16775
@vanessatmarinho

PERU

INGREDIENTES

- 1 PERU
- ALECRIM, SALVIA
- TOMILHO
- MANTEIGA
- PIMENTA DO REINO
- 1 LIMÃO
- 6 DENTES DE ALHO
- AZEITE
- 2 CEBOLAS
- 1 CENOURA
- SALSÃO
- VINHO BRANCO SECO

MISTURA PARA REGAR O PERU

- 2 COLHERES DE MEL
- 1/2 COPO DE VINAGRE DE VINHO BRANCO
- ALECRIM
- TOMILHO
- CASCA DE LARANJA
- BARBANTE
- 100G MANTEIGA SEM SAL

MODO DE PREPARO

O PERU DEVE ESTAR TOTALMENTE DESCONGELADO, RETIRE OS MIUDOS. PIQUE AS ERVAS E MISTURE COM MANTEIGA, PIMENTA, SUCO DE 1/2 LIMÃO ALHO E AZEITE, ADICIONE ESSA MISTURA POR DEBAIXO DA PELE DO PERU, ESPALHE O RESTANTE POR CIMA DA PELE. DENTRO DO PERU ADICIONE 1 CEBOLA CORTADA EM 4 E 1/2 LIMÃO. CORTE 1 CEBOLA, CENOURA, ALHO E SALSÃO E FORRE NO FUNDO DA ASSADEIRA COM VINHO BRANCO SECO. ENROLE A PONTA DA ASA COM PAPEL ALUMINIO E LEE AO FORNO 230°C POR 30 MIN. EM UMA PANELA ADICIONE OS INGREDIENTES DA MISTURA PARA REGAR, O BARBANTE SERVE PARA AMARRAR A CASCA DE LARANJA E ERVAS. PINCELE TODO O PERU COM A SOLUÇÃO E RETORNE O FORNO A 160°C E A CADA 20 MIN REGUE NOVAMENTE ATÉ FICAR PRONTO.

FAROFA

INGREDIENTES

- 500G DE FARINHA DE MANDIOCA TORRADA
- MANTEIGA
- 2 COLHERES DE SOPA DE AMÊNDOAS
- 2 COLHERES DE SOPA DE NOZES
- 2 COLHERES DE SOPA DE CASTANHA DO PARÁ
- 5 DAMASCO PICADOS
- 2 COLHERES DE SOPA DE PASSAS
- 1 CEBOLA BRANCA PEQUENA
- 1 CEBOLA ROXA PEQUENA
- 1 ALHO PORÓ PEQUENO
- CEBOLINHA
- SALSA

MODO DE PREPARO

EM UMA PANELA ADICIONAR MANTEIGA E TORRAR A FARINHA DE MANDIOCA ATÉ FICAR BEM DOURADA, RESERVE EM UMA VASILHA. NA MESMA FRIGIDEIRA ADICIONE MAIS UM POUCO DE MANTEIGA E TORRE AS CASTANHAS, RESERVE E DEIXE ESFRIAR, EM SEGUIDA PIQUE GROSSEIRAMENTE. NA MESMA FRIGIDEIRA ADICIONE MAIS UM POUCO DE MANTEIGA E REFOGUE AS CEBOLAS FATIADAS E ALHO PORÓ, EM SEGUIDA ADICIONE AS FRUTAS E A FARINHA NA FRIGIDEIRA, ADICIONE UM POUCO DE SAL, E POR ULTIMO AS CASTANHAS, CEBOLINHA E SALSA.

SALADA

INGREDIENTES

- 1 ALFACE AMERICANA
- 1 MAÇO DE RÚCULA
- 2 XÍCARAS DE ABACAXI
- 1 XÍCARA DE MAÇÃ
- 1 XÍCARA DE UVAS PASSAS
- 1 XÍCARA DE NOZES
- 1 XÍCARA DE MAIONESE OU IOGURTE NATURAL
- ½ KG DE PEITO DE FRANGO COZIDO, DESFIADO E TEMPERADO
- 2 LIMÕES
- SAL
- PIMENTA-DO-REINO
- AZEITE

MODO DE PREPARO

DESFIE O FRANGO JÁ COZIDO E TEMPERADO, ADICIONE SUCO DE 1 LIMÃO. CORTE AS FRUTAS EM CUBINHOS. EM UM RECIPIENTE MISTURE A MAIONESE, O SUCO DO OUTRO LIMÃO, UMA COLHER DE SOPA DE AZEITE, SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO. MISTURE A MAIONESE COM O FRANGO DESFIADO. DEPOIS LAVE AS FOLHAS E JUNTE TODOS OS INGREDIENTES, E ESTÁ PRONTO.

TORTA DE BACALHAU

INGREDIENTES

- 300 G DE BACALHAU
- 300 G DE COUVE-FLOR
- 200 G DE MUSSARELA EM CUBOS
- 200 ML DE CREME DE LEITE
- 50 G DE QUEIJO RALADO
- CHEIRO VERDE PICADO A GOSTO
- 1/2 XÍCARA DE AZEITONAS SEM CAROÇO
- 3 DENTES DE ALHOS
- 1 CEBOLA PICADA
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE
- TEMPEROS A GOSTO (AÇAFRÃO, PIMENTA DO REINO E COENTRO)

MODO DE PREPARO

NO DIA ANTERIOR DESSALGUE O BACALHAU. NO DIA SEGUINTE, DESFIE E DE UMA PRÉ-COZIDA. PIQUE A COUVE-FLOR GROSSEIRAMENTE E COLOQUE PARA COZINHAR NUMA PANELA COM ÁGUA FERVENTE, OU COZINHE NO VAPOR. EM OUTRA PANELA, ADICIONE O AZEITE E O ALHO E DEIXE FRITAR, ACRESCENTE A CEBOLA E REFOGUE. QUANDO A CEBOLA COMEÇAR A FICAR TRANSLUCIDA, ADICIONE O AÇAFRÃO E MISTURE BEM JUNTE O BACALHAU, O CHEIRO VERDE, AS AZEITONAS E MEXA MAIS UM POUCO. ADICIONE EM SEGUIDA O CREME DE LEITE E TAMPE A PANELA. DEIXE APURAR UM POUCO, ATÉ QUE FIQUE COM A TEXTURA BEM CREMOSA.



BEBIDAS

Vanessa Toledo Marinho
Nutricionista - CRN 9/16775
@vanessatmarinho

DRINK NÃO ALCOOLICO

INGREDIENTES

- 2 MORANGOS PICADOS
- 4 A 8 UVAS
- 2 A 3 PEDRA DE GELO
- KOMBUCHA OU CHÁ GELADO

MODO DE PREPARO

EM UMA TAÇA ADICIONE AS FRUTAS PICADAS E HIGIENIZADAS, GELO E COMPLETE COM KOMBUCHA OU CHÁ GELADO DE HIBISCO. PARA MELHOR EXPERIENCIA AS FRUTAS DEVEM ESTAR CONGELADAS.

[@vanessatmarinho](#)

SUCO DIGESTIVO

INGREDIENTES

- 250 ML DE ÁGUA DE COCO
- 2 FATIAS DE ABACAXI
- 2 FATIAS DE MAMÃO

MODO DE PREPARO

**BATER NO LIQUIDIFICADORS
TODOS OS INGREDIENTES E
CONSUMA EM SEGUIDA,
PREFERENCIALMENTE NÃO
ADOÇAR, SE FOR NECESSÁRIO
USE UM POUCO DE MEL.
CONSUMA PREFERENCIALMENTE
APÓS A REFEIÇÃO.**

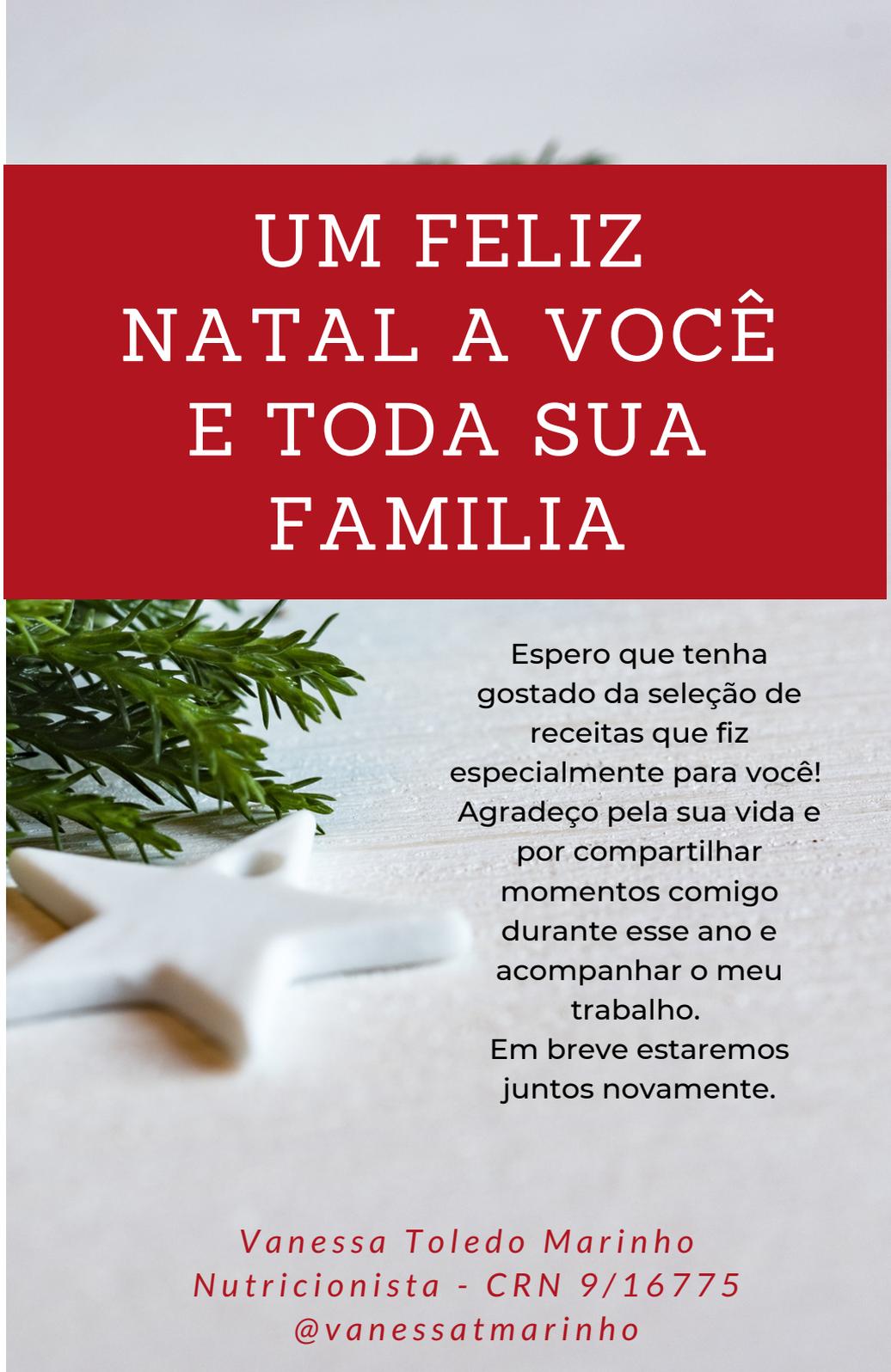
REFRI SAUDAVEL

INGREDIENTES

- 500 ML DE ÁGUA
- 1/2 XICARA DE SUCO DE UVA INTEGRAL OU SUCO DE 3 LIMÕES

MODO DE PREPARO

MISTURE TODOS OS INGREDIENTES E CONSUMA EM SEGUIDA, PREFERENCIALMENTE NÃO ADOÇAR, SE FOR NECESSÁRIO USE UM POUCO DE MEL OU XILITOL.

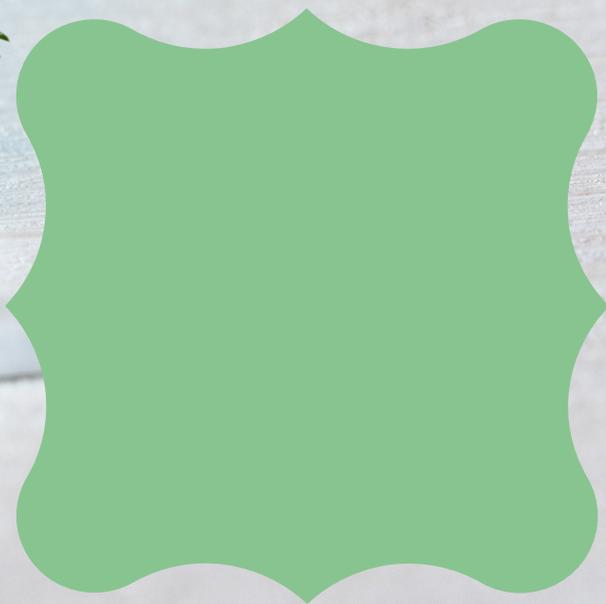


UM FELIZ NATAL A VOCÊ E TODA SUA FAMILIA

Espero que tenha gostado da seleção de receitas que fiz especialmente para você! Agradeço pela sua vida e por compartilhar momentos comigo durante esse ano e acompanhar o meu trabalho. Em breve estaremos juntos novamente.

Vanessa Toledo Marinho
Nutricionista - CRN 9/16775
@vanessatmarinho

DEIXE AQUI
SUA
MENSAGEM DE
NATAL



Vanessa Toledo Marinho
Nutricionista - CRN 9/16775
@vanessatmarinho