Natal em Casa

RECEITAS PARA UM NATAL EM FAMÍLIA

@MARIANABRITOO

Nut. Mariana Brito

Apresentação

Olá pessoal, tudo bem?

O Natal está chegando!

Este ano ele será um pouquinho diferente, pois não poderemos celebrar com os amigos e talvez não possamos reunir toda a família.

Estaremos em casa, preservando a nossa saúde e também a de todos.

E isso me fez pensar em como poderíamos estar presentes...mesmo à distância...

Então tive a ideia de criar esse e-book com receitas para presentear e celebrar!

Vamos aproveitar esse tempo em casa para colocar a mão na massa e preparar delícias que poderão ser enviadas para aquele amigo especial ou compartilhadas com a família!

Aproveito para desejar um ótimo final de ano, com muita saúde e esperança no coração de todos vocês!

E que o próximo ano seja cheio de abraços apertados e muito carinho com todos que amamos!

Feliz Natal e um Ano Novo cheinho de Esperança!

Mariana Brito

Nutricionista Materno Infantil

Doutora em Saúde da Criança e do Adolescente

BISCOITO DE NATAL

@marianabritoo

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de farinha integral
- 1 xícara (chá) de farinha de aveia
- 1 colher (chá) de bicabornato de sódio
- 1/4 xícara (chá) de manteiga ou óleo de coco em temperatura ambiente
- 1/2 xícara (chá) de melado ou mel
- 1/4 xícara (chá) de açúcar mascavo
- 1 ovo
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 2 colheres (chá) de canela em pó
- 1 colher (chá) de gengibre em pó
- 1/2 colher (chá) de noz moscada em pó
- 1/4 colher (chá) de cravo em pó

Modo de Preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 180C. Em uma tigela grande, misture os ingredientes secos.

2. Em outra misture oo ovo, a manteiga, o melado ou mel e a essência de baunilha.

3. Despeje a mistura líquida na mistura seca e mexa até formar uma massa lisa.

4. Polvilhe uma superfície com farinha e abra a massa. Corte os biscoitos usando cortadores.

5. Disponha os biscoitos na assadeira e leve para assar por cerca de 15 minutos.

6. Deixe esfriar e pronto!

Ótima opção para presentear!

Rendimento: 16 unidades

Nut. Mariana Brito

ÁRVORE DE NATAL DE PEPINO E CENOURA

@marianabritoo

Ingredientes:

- 1 cenoura grande
- 1 pepino japonês grande

Opção de aperitivo da ceia

Modo de Preparo:

1. Descasque a cenoura, descartando a parte superior e inferior.
2. Da ponta mais grossa da cenoura, corte 8 rodelas com cerca de 1/2 centímetro de espessura.
3. Usando um cortador de biscoito pequeno em formato de estrela, corte uma estrela de cada pedaço de cenoura.
4. Divida e corte o pedaço restante da cenoura em 8 pedaços, que formarão o tronco dos pepinos. Reserve.
5. Usando um descascador de vegetais, corte tiras longas dos pepinos, em todo o comprimento.
6. Começando pela ponta menor, dobre o pepino cuidadosamente. Junte as dobras usando um palito de dente. Fixe o palito na base da cenoura e espete a estrela no topo.

Rendimento: 8 unidades

PANQUECA DE RENA

@marianabritoo

Ingredientes:

- 2 bananas amassadas
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de aveia em flocos finos
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça
- Canela a gosto
- Banana, morangos, framboesa e mirtilos para decorar

Sem açúcar

Modo de Preparo:

1. Misturar tudo com auxílio de um fouet. Fazer pequenos discos na frigideira antiaderente, em fogo baixo.

2. Montagem: use um disco de panqueca como base. Em seguida, com a outra panqueca, corte um círculo menor para o focinho e dois cortes no formato oval para as orelhas. Depois use as frutas para formar o rosto.
Rodelas de bananas e mirtilo para os olhos, morangos ou framboesas para o nariz e mirtilo para os chifres.

Use sua imaginação!

Rendimento: 2 unidades

SALADA NATALINA

@marianabritoo

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de floretes de brócolis cozido
- 14 unidades de tomate cereja
- 1/2 pimentão amarelo cortado em tiras
- 1 1/2 xícara (chá) de floretes de couve-flor cozida
- 12 palitinhos de biscoito salgado

Modo de Preparo:

1. Disponha os floretes de brócolis em uma travessa branca, formando uma árvore de natal.
2. Posicione os tomates como se fossem uma gurilanda ou bolas de natal.
3. Arrume as tiras de pimentão formado uma estrela ou use um cortador de biscoitos.
4. Posicione a couve-flor na base do prato, formando a neve.
5. Use palitinhos salgados para formar o tronco da árvore.

Sirva com molho de iogurte

Rendimento: 1 unidade grande

Nut. Mariana Brito

GINGERBREAD MUFFINS

@marianabritoo

Ingredientes:

- 1/4 xícara (chá) de óleo
- 3/4 xícara (chá) de iogurte natural
- 1/2 xícara (chá) de leite ou água
- 1/2 xícara (chá) de açúcar mascavo
- 1/2 xícara (chá) de melado ou mel
- 1 ovo
- 1 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de farinha integral
- 1 1/2 colher (chá) de fermento em pó
- 1 1/2 colher (chá) de gengibre em pó
- 1 1/2 colher (chá) de canela em pó
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1/4 colher (chá) de cravo em pó
- 1 1/2 xícara (chá) de maçã em cubos

Modo de Preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 180C. Em uma tigela média misture o iogurte, o leite, o açúcar, o melado (ou mel) e o ovo.

2. Em uma tigela grande misture as farinhas, o fermento, o gengibre, a canela, o sal e o cravo. Junte as maçãs picadas delicadamente.

3. Despeje os ingredientes líquidos aos secos e mexa bem. A mistura ficará irregular e grossa, mas não misture demais.

4. Divida a massa em forminhas de muffin e leve para assar por cerca de 18 minutos ou até dourar (faça o teste do palito)

Rendimento: 12 unidades

Ótima opção para presentear!

CAPRESE DE NATAL

@marianabritoo

Ingredientes:

- 500g de mussarela de búfala em formato de bolinhas
- 2 tomates italianos ou cereja (devem ser do mesmo tamanho da mussarela)
- Folhas de manjericão

Modo de Preparo:

1. Corte a mussarela de búfala e o tomate em fatias.

Montagem: Disponha as fatias de mussarela e tomate fomando uma bengala.
Enfeite com folhas de manjericão.

Sirva com um molhinho de azeite de oliva

Rendimento: 1 porção grande

Mariana Brito

NUTRICIONISTA

Para mais dicas e receitas, acesse meu instagram e canal no YouTube:

@marianabritoo

Nutri Mariana Brito