



LIVRO DE RECEITAS

TEMA: FESTAS DE FINAL DE ANO





CENTRO UNIVERSITÁRIO DO RIO GRANDE DO NORTE
CLÍNICAS INTEGRADAS UNI-RN
CLÍNICA DE NUTRIÇÃO



LIVRO DE RECEITAS

TEMA: FESTAS DE FINAL DE ANO



Discentes: Beatriz Souza e Fernanda Medeiros

(8º período do Curso de Nutrição)

Nutricionista: Tássia Morais (CRN-6 13067)



CENTRO UNIVERSITÁRIO DO RIO GRANDE DO NORTE
CLÍNICAS INTEGRADAS UNI-RN
CLÍNICA DE NUTRIÇÃO



LIVRO DE RECEITAS

TEMA: FESTAS DE FINAL DE ANO

Catálogo na Publicação - Biblioteca UNI-RN
Setor de Processos Técnicos

Souza, Beatriz.

Livro de receitas: tema: festa de final de ano / Beatriz Souza e
Fernanda Medeiros; orientação, Tássia Louise Sousa Augusto de Morais.

– Natal: UNI-RN, 2024.

28 p.

O material é resultado de um trabalho da disciplina Projeto de
Extensão do Curso de Nutrição do Centro Universitário do Rio Grande do
Norte (UNI-RN).

ISBN: 978-85-63455-66-6

1. Receitas. 2. Entradas. 3. Prato principal. 4. Acompanhamentos. 5.
Sobremesas. I. Souza, Beatriz. II. Medeiros, Fernanda. III. Morais, Tássia
Louise Sousa Augusto de. IV. Título.

RN/UNI-RN/BC

CDU 612.39

APRESENTAÇÃO

A equipe de Nutrição das Clínicas Integradas do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN), tem o prazer em compartilhar com você este livro de receitas, para ajudar na manutenção de uma alimentação saudável durante as confraternizações de final de ano.

Uma alimentação controlada e sem exageros durante as festividades é importante para manter os resultados adquiridos ao longo do ano. Mas, lembre-se que um dia de comemorações, não deverá comprometer os objetivos já alcançados ao longo de todo o ano!

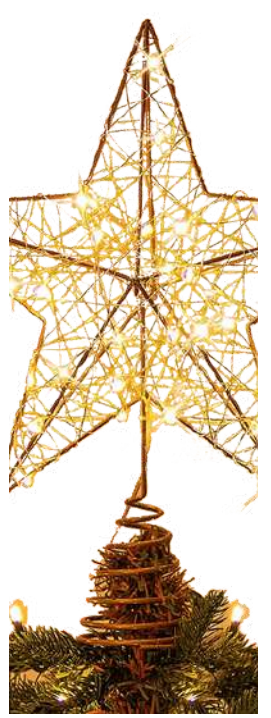
Por isso, este livro foi desenvolvido com o intuito de incentivar boas escolhas alimentares durante o período de confraternizações. Aproveite, sem exageros, o momento especial com a família e os amigos, e logo depois, volte a sua rotina alimentar como de costume.

Boas festas!!!



SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	01
ENTRADAS	03
• QUEIJO DE IOGURTE	04
• CRUDITÉS DE LEGUMES.....	05
• CASTANHAS CARAMELADAS.....	06
• PASTA DE ERVILHAS COM ABACATE	07
• SALADA DE PEPINO COM HORTELÃ.....	08
• ANTEPASTO DE ABOBRINHA COM BERINJELA	09
• CHIPS DE BATATA DOCE	10
PRATOS PRINCIPAIS	11
• PERU DE NATAL	12
• SALPICÃO SAUDÁVEL	14
• TENDER AO MOLHO DE MEL E LARANJA	16
ACOMPANHAMENTOS	19
• ARROZ COM LENTILHA	20
• FAROFA DE BIJU COM CASTANHAS DO BRASIL	21
SOBREMESAS	22
• MOUSSE DE CHOCOLATE SAUDÁVEL	23
• BOLO DE CENOURA INTEGRAL	24
• MANJAR DE COCO	26



ENTRADAS

QUEIJO DE IOGURTE



INGREDIENTES:

- 4 potes de iogurte natural sem açúcar (170 g cada pote);
- 1 colher (chá) de sal;
- folhas de hortelã picadas a gosto;
- azeite a gosto;
- sal a gosto.

MODO DE PREPARO:

1. Forre uma peneira com um pano de algodão fino e limpo e apoie sobre uma tigela funda.
2. Numa tigela, misture o iogurte com o sal e transfira para a peneira forrada. Leve para a geladeira e deixe drenar por 8 a 12 horas - o iogurte vai liberar o soro aos poucos e ficar com a consistência de uma coalhada firme. Assim que estiver firme, retire da geladeira.
3. Para temperar com hortelã: numa tigela pequena, misture metade do queijo com a hortelã picada e 1 colher (sopa) de azeite. Prove e acerte o sal. Regue com um fio de azeite e decore com folhas de hortelã.
4. Sirva a seguir com torradas ou *crudités* de legumes. Conserve na geladeira, coberto com filme, por até 5 dias.

CRUDITÉS DE LEGUMES



INGREDIENTES:

- 1 cenoura;
- 1 pepino;
- 1 pimentão amarelo;
- 1 bulbo de erva-doce (funcho);
- 4 rabanetes pequenos.

MODO DE PREPARO:

1. Lave e seque a cenoura, o pepino, o pimentão amarelo e os rabanetes. Corte a base do bulbo da erva-doce, separe os talos e lave em água corrente.
2. Descasque, descarte as pontas e corte a cenoura ao meio, no sentido da largura. Corte cada metade em fatias e as fatias em tiras. Descarte as pontas e corte o pepino ao meio, no sentido do comprimento. Com uma colher de chá, raspe e descarte as sementes do pepino. Corte cada metade ao meio, no sentido da largura e fatie em tiras grossas.
3. Corte o pimentão ao meio, no sentido do comprimento. Corte e descarte as pontas, sementes e a parte branca do pimentão. Fatie cada metade em tiras de cerca de 1 cm de espessura. Corte os talos maiores de erva-doce em 4 tiras e os menores em 3, no sentido do comprimento. Mantenha a casca e parte da rama dos rabanetes. Corte cada um em quartos.
4. Numa travessa grande, disponha os legumes fatiados e sirva a seguir com queijo de iogurte temperado.

CASTANHAS CAMELADAS



INGREDIENTES:

- 1 ½ xícara (chá) de castanha-de-caju torrada sem sal;
- 1½ xícara (chá) de amendoim sem casca, torrado sem sal;
- ⅓ de xícara (chá) de açúcar mascavo;
- 2 colheres (sopa) de água;
- 1 colher (chá) de canela em pó;
- 1 colher (chá) de cominho em pó;
- raspas de 1 limão;
- sal moído na hora a gosto.

MODO DE PREPARO:

1. Forre uma assadeira grande com papel manteiga. Numa tigela, misture a castanha-de-caju com o amendoim.
2. Numa frigideira grande, coloque o açúcar mascavo, a canela e o cominho em pó. Junte a água e misture com uma espátula.
3. Leve a frigideira ao fogo médio e deixe cozinhar até ferver.
4. Adicione a mistura de castanhas e mexa com a espátula por cerca de 3 minutos, até a calda secar e as castanhas ficarem carameladas. Tempere com sal, misture e desligue o fogo.
5. Transfira as castanhas para a assadeira com papel manteiga e espalhe com a espátula. Polvilhe com as raspas de limão e deixe esfriar por cerca de 10 minutos antes de servir.

PASTA DE ERVILHA COM ABACATE



INGREDIENTES:

- 300 g de ervilha congelada;
- 3 abacates maduros;
- $\frac{1}{4}$ de xícara (chá) de folhas de coentro;
- $\frac{1}{4}$ de xícara (chá) de suco de limão;
- azeite a gosto;
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto;

MODO DE PREPARO:

1. Lave, seque e pique grosseiramente as folhas de coentro.
2. Refogue a ervilha com o azeite, tempere com sal e pimenta e mexa por cerca de 2 minutos, apenas para descongelar.
3. Transfira a ervilha para um processador de alimentos, junte metade do caldo de limão e bata até formar um purê rústico.
4. Com a faca, abra os abacates ao meio, descarte o caroço e descasque. Transfira a polpa para uma tigela grande, regue com o caldo de limão restante e amasse bem com um garfo.
5. Junte a ervilha batida e o coentro picado ao abacate, adicione mais um fio de azeite, tempere com sal e misture bem.
6. Transfira a pasta para um prato e regue com mais azeite. Decore com sal moído na hora (ou sal grosso pilado) e folhas de coentro. Sirva a seguir.

SALADA DE PEPINO COM HORTELÃ

INGREDIENTES:

- 2 pepinos japoneses;
- 1 pote de iogurte natural sem açúcar (170 g);
- 1 colher (sopa) de azeite;
- 20 folhas de hortelã;
- sal a gosto.

MODO DE PREPARO:

1. Lave, seque e corte as pontas dos pepinos. Passe os pepinos por um fatiador de legumes para formar rodelaas finas. Lave e seque as folhas de hortelã.
2. Numa tigela média, junte o pepino fatiado, as folhas de hortelã e o iogurte. Tempere com o azeite e sal a gosto. Misture delicadamente e sirva a seguir (se preferir, mantenha a salada na geladeira até 20 minutos antes de servir, ela fica ainda mais gostosa).



ANTEPASTO DE ABOBRINHA E BERINJELA

INGREDIENTES:

- 2 berinjelas pequenas;
- 1 cebola roxa média;
- 2 abobrinhas italianas pequenas;
- 1 pimentão vermelho pequeno;
- 2 dentes de alho picadinhos;
- ½ xícara de azeite;
- sal e pimenta do reino moída na hora a gosto.



MODO DE PREPARO:

1. Comece cortando as berinjelas pequenas, a cebola, as abobrinhas e o pimentão vermelho em cubos. Amasse o alho picadinhos e junte todos ingredientes picados em um tabuleiro junto com o azeite, o sal e pimenta do reino moída na hora a gosto.
2. Leve ao forno em um refratário coberto com papel alumínio em temperatura média por 1h (se você deixou seus ingredientes em pedaços maiores, deixe mais 20 min.).
3. Depois desse tempo, retire o papel alumínio, dê uma mexida nos legumes, veja se está muito seco, caso sim, adicione um pouquinho mais de azeite. Acerte o sal e a pimenta, se necessário.
4. Para finalizar, deixe mais 20 a 30 min sem o papel até que os legumes fiquem levemente douradinhos.

CHIPS DE BATATA DOCE



INGREDIENTES:

- 1 batata doce média;
- 1 colher (café) de sal;
- 1 colher (café) de orégano;
- Pimenta do reino à gosto;
- 2 colheres (sopa) de azeite.

MODO DE PREPARO:

1. Lave bem a batata-doce e corte em fatias bem finas.
2. Adicione todos ingredientes em uma vasilha.
3. Coloque as fatias de batata-doce em uma assadeira untada com manteiga. Não deixe uma fatia sobre a outra.
4. Asse por 20 minutos em forno pré-aquecido à 230°.
5. Vire as fatias e asse por mais 20 minutos ou até dourar.

PRATOS PRINCIPAIS



PERU DE NATAL



INGREDIENTES:

- 1 peru de 5 kg;
- 100 g de manteiga;
- ½ xícara (chá) de vinho branco;
- 1 tangerina (ou laranja).

MODO DE PREPARO:

1. Deixe o peru ainda na embalagem sobre uma assadeira e leve para a geladeira para descongelar por 48h.
2. Numa panela, derreta a manteiga com o vinho e desligue o fogo.
3. Cruze as coxas e amarre com um barbante ou coloque sob a pele do peru. Corte a tangerina ao meio e coloque uma metade na cavidade, deixando outra para tampá-la.
4. Leve a assadeira ao forno e deixe assar por 30 minutos. Reduza a temperatura para 180 °C (temperatura média) e continue assando por mais 3 horas - a cada 30 minutos, retire o peru do forno e pincele com o vinho e a manteiga.

PERU DE NATAL



MODO DE PREPARO:

5. Atenção: se você for fazer o molho com o caldo caseiro, depois da primeira meia hora de forno vai precisar colocar os legumes e miúdos para assar por 1 hora junto com o peru.

6. Para verificar se o peru está assado, fure a coxa com uma facinha: se o líquido escorrer limpo, sem sangue, está no ponto. Se tiver sangue, é sinal de que ainda está cru e deve assar por mais alguns minutos. Caso a pele do peru comece a dourar em excesso, cubra com um pedaço de papel-alumínio.

7. Quando o peru terminar de assar, retire a assadeira do forno. Se quiser, decore com ramos de sálvia, pincele-os com o restinho de manteiga e vinho e leve ao forno por mais 10 minutos, apenas para terminar de dourar o peito.

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

SALPICÃO SAUDÁVEL

INGREDIENTES PARA A MAIONESE DE CENOURA:

- 1 cenoura média cozida;
- ½ xícara de leite;
- 1 colher de sopa de limão;
- azeite o quanto baste;
- sal a gosto.

MODO DE PREPARO:

1. No liquidificador, comece batendo a cenoura com o leite e o suco de limão até ficar bem liso;
2. Em seguida, vá adicionando o azeite até formar um creme bem grossinho;
3. Por fim, acerte o sal a seu gosto;
4. Aliás, você poderá guardar esse molho na geladeira por até 7 dias.



SALPICÃO SAUDÁVEL

INGREDIENTES PARA O SALPICÃO:

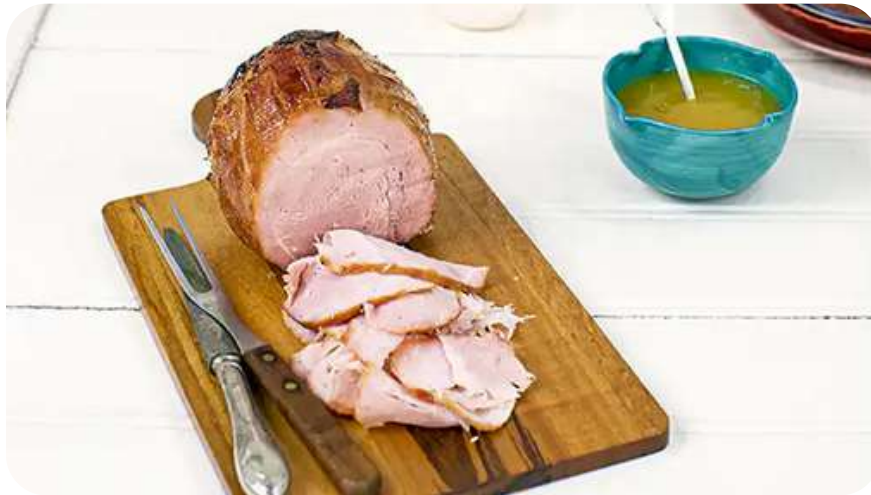
- 1 peito de frango desfiado;
- ½ xícara de cenoura ralada;
- ½ xícara de beterraba ralada;
- 1 maçã pequena cortada em cubos;
- 2 colheres de sopa de salsa picada;
- sal e pimenta do reino moída na hora a gosto.

MODO DE PREPARO:

1. Misture o peito de frango, a cenoura, a beterraba, a maçã e salsa com aproximadamente 2 colheres de sopa da maionese de cenoura;
2. Logo após, adicione, o sal e a pimenta do reino a seu gosto.



TENDER AO MOLHO DE MEL E LARANJA



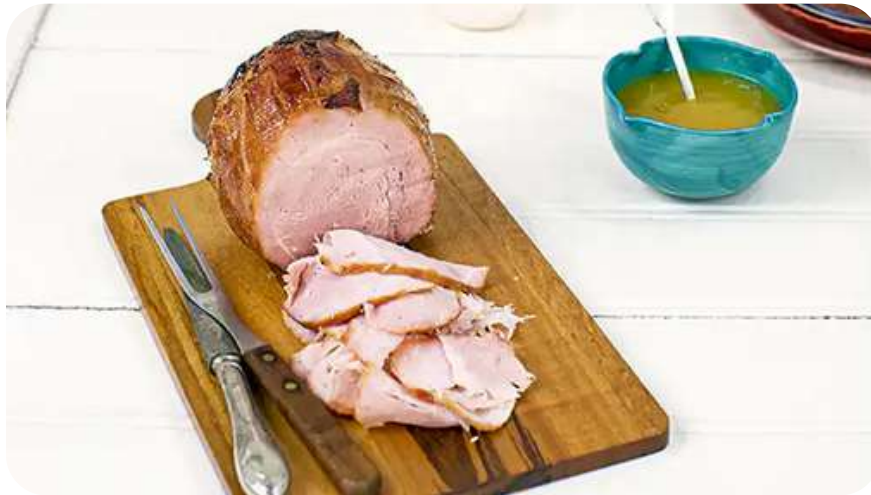
INGREDIENTES:

- 1 minitender desossado de cerca de 1 kg
- 1 xícara (chá) de caldo de laranja (cerca de 3 unidades)
- 1 xícara (chá) de vinho branco
- $\frac{1}{4}$ de xícara (chá) de mel e 2 colheres (sopa) para pincelar
- 3 cravos-da-índia
- 3 grãos de pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO:

1. Numa tigela grande, coloque o caldo de laranja, o vinho branco e $\frac{1}{4}$ de xícara (chá) de mel. Adicione os cravos e os grãos de pimenta e misture bem.
2. Apoie o tender sobre a tábua e, com a ponta de uma faca afiada, risque a superfície formando losangos. Transfira para a tigela com a marinada, cubra com filme e deixe fora da geladeira por 1 hora (se preferir, coloque o tender com o líquido num saco plástico com fechamento hermético).
3. Quando faltar 30 minutos do tempo da marinada, preaqueça o forno a 200 °C (temperatura média).

TENDER AO MOLHO DE MEL E LARANJA



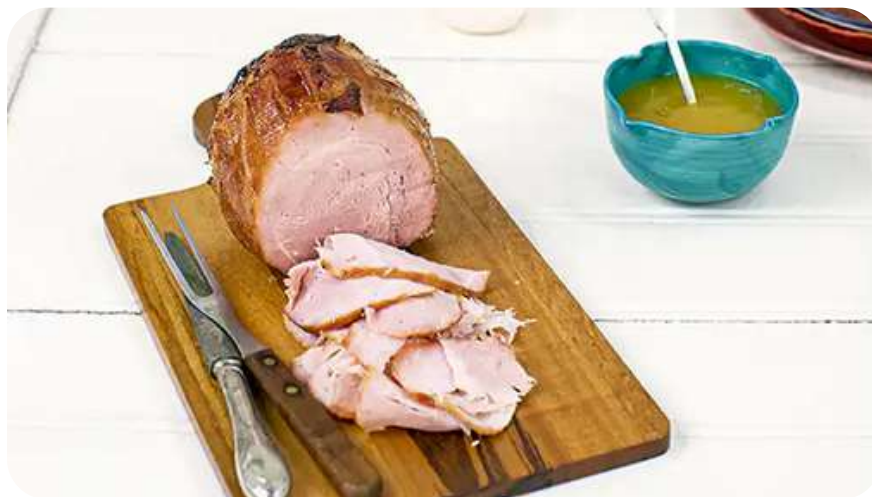
MODO DE PREPARO:

4. Transfira o tender para uma assadeira, regue com toda a marinada e cubra com papel-alumínio - utilize o lado brilhante para baixo. Leve ao forno e deixe assar por 30 minutos.

5. Retire a assadeira do forno e descarte o papel-alumínio. Regue o tender com o líquido da assadeira e pincele com 2 colheres (sopa) de mel. Volte a assadeira para o forno e asse por mais 20 minutos para dourar - após os primeiros 10 minutos, abra o forno e regue o tender novamente com o líquido da assadeira.

6. Assim que estiver pronto, retire a assadeira do forno e transfira o tender para uma tábua - reserve o líquido da assadeira para fazer o molho. Cubra o tender com papel-alumínio e deixe descansar enquanto prepara o molho.

TENDER AO MOLHO DE MEL E LARANJA

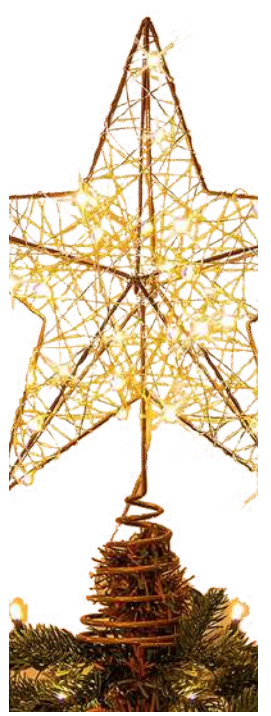


INGREDIENTES PARA O MOLHO:

- todo o líquido da assadeira;
- 2 colheres (sopa) de amido de milho;
- sal a gosto.

MODO DE PREPARO:

1. Numa tigela, separe 1/3 de xícara (chá) do líquido da assadeira - descarte os cravos e grãos de pimenta. Adicione o amido de milho e misture bem para dissolver. Reserve.
2. Transfira o restante do líquido para uma panela pequena, leve ao fogo médio e deixe cozinhar até ferver.
3. Assim que ferver, diminua para fogo baixo e acrescente a mistura de amido de milho mexendo bem com o batedor de arame para não empelotar. Mexa por cerca de 2 minutos em fogo baixo até engrossar. Prove, acerte o sal e transfira para uma molheira.
4. Fatie metade do tender e transfira tudo para uma travessa. Sirva a seguir com o molho.



ACOMPANHAMENTOS

ARROZ COM LENTILHA

INGREDIENTES:

- 250g de lentilha;
- 1 xícara e meia de arroz;
- 1 cebola pequena;
- 2 dentes de alho;
- ¼ xícara de azeite;
- 1l de caldo de legumes;
- Sal a gosto.



MODO DE PREPARO:

1. Comece cozinhando a lentilha no caldo de legumes e sal a gosto. Em fogo baixo e mexendo de vez, deixe o grão cozinhar bem, mas sem desmanchar. Quando estiver cozida, escorra e reserve.
2. Enquanto isso, faça um refogado com a metade do azeite e a cebola pequena cortada em pedaços pequenos. Adicione o arroz cru, deixe “fritar” um pouquinho. Adicione 3 xícaras de água, sal a gosto e deixe o arroz cozinhar em fogo baixo.
3. Em uma panela refogue o alho amassado junto com o restante do azeite até o mesmo ficar levemente dourado. Adicione da lentilha, misture bem. Retire do fogo e misture então o arroz, deixando uma quantidade para colocar por cima.

FAROFA DE BIJU COM CASTANHA DO BRASIL

INGREDIENTES:

- 500 g de farinha de mandioca flocada (tipo biju);
- 200 g de manteiga;
- 2 xícaras (chá) de castanha-do-Brasil;
- raspas de 2 limões-taiti;
- sal a gosto.



MODO DE PREPARO:

1. Numa tábua, pique metade das castanhas grosseiramente; a outra metade pique bem fino - assim as castanhas dão textura e sabor para a farofa. Lave e seque os limões. Com um ralador, faça raspas da casca (cuidado para não extrair a parte branca).
2. Corte a manteiga em cubos e transfira para uma frigideira grande. Leve ao fogo médio e mexa com uma espátula até derreter. Junte as castanhas picadas e mexa bem por 2 minutos para perfumar. Tempere com sal.
3. Mantenha a frigideira em fogo médio e adicione a farinha de mandioca aos poucos, misturando bem para incorporar. Deixe cozinhar por cerca de 3 minutos até ficar crocante, mexendo de vez em quando para não queimar.
4. Desligue o fogo e misture as raspas de limão. Prove e acerte o sal. Transfira para uma travessa e sirva a seguir.

SOBREMESAS



MOUSSE DE CHOCOLATE SAUDÁVEL

INGREDIENTES:

- 1 pote de iogurte natural desnatado;
- 1 barra de chocolate meio amargo (85g);
- 2 colheres de sopa de leite em pó desnatado.

MODO DE PREPARO:

1. Derreta o chocolate no microondas de 30 em 30 segundos, até virar uma calda.
2. Depois em um pote coloque o chocolate já derretido e acrescente o iogurte, misture, por fim acrescente o leite em pó, misture e leve para a geladeira por 2 horas ou no congelador por 45 minutos.



BOLO DE CENOURA INTEGRAL

INGREDIENTES (MASSA):

- 2 cenoura médias
- 4 ovos
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 1/2 xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de açúcar demerara
- 2 xícaras (chá) de farinha de aveia (200g)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó



MODO DE PREPARO:

1. Em um liquidificador, bata as cenouras, os ovos, o óleo e o leite.
2. Despeje a mistura em um recipiente e misture o açúcar, a farinha de trigo peneirada com o fermento em pó e a farinha de aveia.
3. Coloque em uma forma retangular (20 cm x 30 cm) untada com manteiga e polvilhada com farinha de aveia, e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 40 minutos.

BOLO DE CENOURA INTEGRAL

INGREDIENTES (CALDA):

- 1 xícara (chá) de chocolate em pó (50% cacau)
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 colher de sopa de açúcar demerara
- 1 xícara (chá) de leite integral



MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela, misture o chocolate em pó, o açúcar, a manteiga e o leite e leve ao fogo baixo.
2. Deixe ferver por 2 minutos, ou até engrossar.
3. Desligue o fogo e coloque a calda sobre o bolo ainda quente.

MANJAR DE COCO



INGREDIENTES PARA O MANJAR:

- 1 xícara de leite em pó desnatado;
- 1 xícara de adoçante
- 1 xícara de água quente;
- 400ml de leite de coco;
- 1 lata de creme de leite (com soro);
- 15g de gelatina incolor (pese antes de hidratar).

MODO DE PREPARO:

1. Hidrate a sua gelatina de acordo com as instruções do pacote.
2. Coloque todos os ingredientes dentro do liquidificador (menos a gelatina) e bata muito bem.
3. Adicione a gelatina hidratada, e bata por mais 1 minuto.
4. Coloque em uma forma molhada (para facilitar na hora de desenformar), e leve a geladeira entre 4-6 horas.

MANJAR DE COCO



INGREDIENTES PARA A CALDA:

- 20-25 ameixas (sem caroços);
- 1 xícara de água;
- 3 cravos;
- Pitada de canela (opcional).

MODO DE PREPARO:

1. Coloque todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo médio-baixo até reduzir um pouco e tiver mais grosso.
2. Retire do fogo e deixe esfriar.
3. Sirva por cima do manjar.



Discentes: Beatriz Souza e Fernanda Medeiros
(8° período do Curso de Nutrição)
Nutricionista: Tássia Morais (CRN-6 13067)



Que este Natal seja repleto de atitudes positivas em
busca de um estilo de vida mais saudável.
Desejamos à você um 2024 recheado de saúde e
coberto de muito amor!

Boas festas!

CLÍNICA DE NUTRIÇÃO
CLÍNICAS INTEGRADAS UNI-RN
